

Clin d'Oeil

EXPRESSIONS / INFORMATIONS



N°147
AVRIL-MAI-JUIN 2021

Sommaire

2/3 ACTUALITE

- . Sentier vous bien
- . Des nouveaux projets familles
- . Départs en vacances

4/5 VIE ASSOCIATIVE

- . 2021 : année décisive pour le Centre social
- . Vacances de février en image
- . Suzie nous parle de son stage

6/7 RENDEZ VOUS

- . Notre Assemblée générale
- . Un Dimanche à Bellevue : temps festif
- . Agenda

7/8 PAGE RECREATIVE

- . Jeux : anagramme - mots mêlés
- . Recettes

Le journal Clin d'Oeil est un trimestriel qui relate l'actualité du Centre et met en lumière les projets portés.

Ce journal est aussi à vous, n'hésitez pas à nous transmettre vos propositions (actions, coups de cœur, témoignages, ou pour la page récréative) à l'accueil ou par mail : communication.csb@gmail.com

Edito

" La vie ne peut être comprise qu'en regardant derrière soi, mais elle ne doit être vécue qu'en regardant devant ! " Søren A. Kierkegaard

ALORS REGARDE

Empruntons le titre de la chanson de P. Bruel.

Regarde un peu, le printemps arrive, la nature se réveille, les ronds points sont fleuris, l'avenue Le Gorgeu a prit des couleurs.

Mais pour nous, le virus est toujours là, on doit être rentré à la maison pour 19h, les gestes barrières doivent être toujours respectés.

Mais regarde un peu

Malgré tous ces inconvénients, il se passe quelque chose.

Quand on peut avoir un rendez vous, on se fait vacciner, si on le désire.

Au Centre social, certaines activités reprennent comme la marche, les rencontres "Sentiers vous bien" où les participants sont en immersion en pleine nature, les activités

parents-enfants et bien sûr le centre de loisirs fonctionne et prépare les vacances.

Dans les pages de votre journal, vous pourrez lire et regarder :

- des loisirs qui se construisent avec Anne et les parents de l'accompagnement à la scolarité.
- les différents projets parents-enfants ou les départs en vacances en famille avec les dispositifs divers proposés.

Vous trouverez également les temps forts à venir comme l'assemblée générale, les temps festifs du dimanche 6 juin dans le cadre de Bellevue Animation.

Voilà de quoi passer de bons moments, ne restons pas chez soi "Tu verras tout ce qu'on peut faire quand on est 2 " et encore mieux à plusieurs ...

"La vie est fascinante, il faut seulement la regarder avec les bonnes lunettes" A. Dumas

Bernadette C.

Le comité de rédaction remercie celles et ceux qui ont contribué à ce numéro : Diane, Dominique, Sylvie, Suzie.



Association Comité d'usagers
du Centre Social Kaneveden* de Bellevue
1, rue Pierre Trépos - 29200 Brest
Tél : 02 98 03 08 69
www.centresocialbellevuebrest.fr

* "Arc en ciel" en breton

PROCHAINE PARUTION JUIN 2021

Comité de rédaction : Marie-Paule Abaléa, Judith Andrianjohary, Bernadette Calvez, Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaïdic, Yannick Le Deun, Christiane MELCUS, Catherine Torres, Marie-Jo Treguer

Impression : CAF du Finistère

Tirage : 200 exemplaires

Quartiers solidaires, des projets avec et pour tous

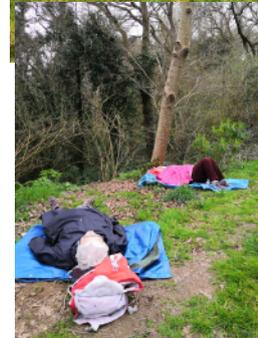
"Sentier vous bien"

Dans le cadre du projet "Quartiers solidaires", l'association "Sentier vous bien" et le Centre social de Bellevue ont mis en place l'action "Sortir des murs" qui a débuté le 11 mars. **Cette animation est basée autour d'immersions sensorielles en pleine nature et permet de découvrir le patrimoine naturel et culturel, la faune et la flore, des approches de techniques de gestion du stress, des temps d'animations.** Les lieux de ces balades, qui n'ont rien à voir avec de la randonnée, ne sont jamais connus à l'avance par les participants afin de créer un

certain dépaysement à chaque fois.

C'est Dominique ANDRE animateur sportif et responsable de "Sentier vous bien" qui encadre ces sorties.

Une vingtaine de personnes, curieuses et intéressées, avaient fait le déplacement pour la réunion d'information. Victimes de son succès, il a donc fallu constituer 2 groupes de 8 personnes réparties sur 8 séances. **En septembre, un nouveau groupe devrait voir le jour, cette fois, exclusivement réservé aux séniors.**



Lors des sorties du mois de mars

"Un temps pour Moi, un temps pour Eux, et du temps pour Nous"

Au plus près des habitants, le Centre Social de Bellevue a lancé un projet d'actions concrètes pour les mamans. **L'objectif est d'apporter un moment de répit aux mamans par le biais de différentes activités mais aussi de proposer un temps de jeux et d'activités pour les enfants.**

Une première rencontre a eu lieu le samedi 27 mars de 9h30 à 12h. Sur ce temps, les mamans ont pu découvrir de petits ateliers : "une petite couture pour que cela dure" et "une déco pour la maison". Pendant ce temps les enfants ont participé à des activités de jeux, de contes et de jardinage selon les âges. Cette matinée a permis d'échanger avec le groupe de mamans sur les activités qui seront proposées d'avril à juillet dans lesquelles sont intégrés des sorties culturelles, des soirées, des ateliers manuels ou sportifs.... Au niveau des enfants, les idées



n'ont pas manqué pour les prochaines séances.

Sans oublier que des temps enfants/mamans sont prévus !

Vous êtes intéressées pour participer à ces activités ?

Ou vous avez envie de rejoindre le groupe d'organisation bénévoles/salariés, ponctuellement ou régulièrement ? Vous pouvez vous faire connaître auprès du Centre social.

A noter

RÉSEAU VOISIN'ÂGE sur Bellevue

Tout d'abord kesako le réseau Voisinage ? C'est une initiative portée par le Comité de quartier de St Marc et étendue sur Brest pour permettre à des personnes seniors de pratiquer des activités via un transport à la demande, de chez elles vers l'activité.

A partir de cette année, l'expérimentation est menée sur Bellevue et le Centre social fera le lien avec les autres partenaires.

Ce projet a été initié par les participants du Ciné B2 qui avaient des difficultés à se rendre au Centre le dimanche. **Le groupe seniors compte bien, en attendant la reprise possible du cinéma, utiliser le minibus de 6 places pour proposer des sorties aux personnes de plus de 60 ans et n'ayant pas de moyen de locomotion pour de petites sorties autour de Brest !**

Collecte de laines

En partenariat avec la néonatalité de l'Hôpital Morvan et le Centre social de Bellevue, **des bénévoles tricotent des couvertures pour les prématurés.**

Pour ce faire, nous récupérons des laines douces, que vous pouvez déposer dans un boîte prévue à cet effet à l'accueil.

Merci par avance de votre contribution.

Ça bouge au Centre social !

Même en contexte Covid de nouveaux temps d'activités et de partages en famille voient le jour.

Un nouveau temps d'éveil corporel, sensoriel et musical proposé le samedi à l'espace "Les Coccinelles" pour les enfants de 0 à 4 ans et leurs parents.

Il permet, particulièrement pour les parents qui travaillent et qui ne sont pas disponibles en semaine, de partager un temps d'éveil et de découverte avec leur enfant et d'autres familles.

-> **tous les 15 jours le samedi de 10h à 11h, depuis le 20 mars, animé par Nathalie Sauze.**

Atelier "Relaxation – Accueil des émotions" pour les enfants dès 6 ans et leurs parents.

Il s'agit d'un temps de complicité parents/enfants autour de jeux, de temps de relaxation et d'échanges afin d'exprimer ses ressentis, mettre en mots ou en scène de manière ludique ses émotions pour mieux vivre le quotidien en famille.

La première séance de découverte est gratuite. La cotisation est de 16 € à 25 € selon le quotient familial pour 7 séances.

-> **tous les 15 jours le samedi de 11h15 à 12h15 depuis le 20 mars, animé par Nathalie Sauze.**

A venir

• **Aux Coccinelles : un cercle mamans - bébés de moins de 6 mois.**

Pour permettre aux mamans avec leurs bébés de sortir du quotidien, rencontrer d'autres mamans, créer du lien avec leur enfant de façon ludique et joyeuse et prendre aussi du temps pour soi. Ces ateliers proposeront des auto-massages, des activités créatives avec fabrication de jeux pour bébés, le partage de trucs et astuces entre mamans et permettront d'échanger sur ses ressentis en tant que mère.

-> **du 31 mai au 28 juin sur 4 lundis de 14h à 16h, par Rozenn Guennoc.**

• **La mise en place de "Parents : un temps pour soi" à partir de mai.**

Nous souhaitons proposer aux parents une parenthèse dans le mois. Une heure rien que pour eux. Les séances seront adaptées aux besoins des parents : se ressourcer, se relaxer, retrouver de l'énergie vitale, libérer les tensions du corps, accueillir ses émotions...

Le lundi de 14h à 15h une fois par mois et le vendredi de 18h à 19h une fois par mois (avec garde d'enfants possible).



Les activités sont gratuites (sauf "Relaxation - accueil des émotions"), seule une adhésion familiale (12 € l'année ou 6 € à partir d'avril) est demandée. Information à l'accueil 02 98 03 08 69

Ces actions ont pu se mettre en place grâce au soutien financier du REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents)

Week-end familial

Un week-end familial en préparation, piloté par Anne.

A qui s'adresse-t-il ?

• Aux familles de l'accompagnement à la scolarité, qui ont envie de vivre avec leurs enfants un temps de rupture avec leur quotidien.

• Aux familles qui aspirent à découvrir autre chose, comme dormir sous tente.

Le Centre social propose à ces familles de construire et d'organiser **le week-end du 22 au 24 mai (le lieu reste à définir). Avis aux amateurs...**

Une bonne initiative que nous suivons avec grand intérêt.



Base de loisirs – Culture

Pendant les vacances d'été, Thomas prendra la responsabilité d'un groupe d'enfants du Centre de loisirs ainsi que l'organisation du séjour.

Les partenaires de ce projet sont : Ville de Brest, des centres de loisirs brestois et l'association "Dédales de Clown".

Les enfants pourront bénéficier d'activités cirque, du bord de mer et surtout du bien vivre ensemble.

Ces activités se tiendront **au Camping du Goulet (St Anne du Portzic).**

Pour plus de détails, n'hésitez pas à contacter Diane ou Anne.

2021 : une année décisive pour notre Centre social

Dans les mois qui viennent, des décisions vont être prises qui auront un impact important sur la vie de notre Centre social, ses projets, son action.

Tout d'abord, nous allons devenir un Centre social associatif et non plus un Centre social CAF. C'est donc le Conseil d'administration, sur mandat de l'assemblée générale, qui prendra toutes les décisions importantes, qui gèrera tout le personnel. Le directeur, comme tout le personnel, ne sera plus nommé par la CAF mais recruté par l'association.

Les changements ne seront pas tous visibles puisque le comité d'usagers a déjà de nombreuses prérogatives. Mais il va nous falloir modifier nos statuts et renforcer nos compétences pour s'adapter à cette nouvelle donne.

Deuxième défi important à relever : l'écriture de notre projet social. L'enjeu est de taille puisque notre agrément en tant que centre social en dépend.

Ce projet, pour qu'il ait du sens, doit être l'affaire de tous. C'est pourquoi de nombreuses réunions de travail, de nombreuses consultations vont être organisées. Vous êtes, chacune et chacun d'entre vous, invités à y participer activement ou, au moins, à vous exprimer sur vos envies, sur ce qui à votre avis devrait se faire, être amélioré... Bref, à vous la parole !

Signalons pour finir le conventionnement avec la Ville qui devra, lui aussi, intervenir cette année. Nous vous en reparlerons

dans un prochain numéro de votre Clin d'œil.



Lors de l'atelier du 13 mars, dans le cadre de l'accompagnement de la Fédération pour le transert de gestion.

Suzie revient sur son expérience de stage

Suzie, tu es rappelons-le élève en Master2 Intervention et développement social parcours "enfance et famille" et tu as effectué un stage de 6 mois parmi nous. Comment cela s'est-il passé pour toi ?

J'avais déjà effectué des stages dans d'autres centres sociaux mais ils sont tous différents : ils ne proposent pas les mêmes activités, actions et n'ont pas exactement le même fonctionnement. J'ai donc pu découvrir un nouveau fonctionnement et de nouveaux projets sur un quartier que je ne connaissais pas vraiment avant, je me suis rendue compte de l'importance d'un centre social au sein d'un quartier.

J'ai participé à la vie du centre notamment à l'accompagnement à la scolarité, au projet quartier solidaire.



Dans quelle action t'es-tu plus particulièrement investie ?

J'étais aussi présente tous les lundis sur l'espace parents/enfants "Les Coccinelles". J'ai beaucoup apprécié participer à ce temps que ce soit avec les parents mais aussi les enfants. Je ne connaissais pas vraiment les actions de soutien à la parentalité avant. J'ai alors décidé de réaliser mon mémoire sur les

attentes de parents concernant "Les Coccinelles".

Ce stage a été très formateur, j'y ai gagné en expérience, et en maturité professionnelle.

Je remercie toute l'équipe salariée et bénévole de m'avoir chaleureusement accueillie et aidée tout au long de mon stage et particulièrement Sylvie de m'avoir accompagné dans mon travail. Je remercie aussi tous les parents qui ont bien voulu participer à ma recherche en répondant à mes questions.

Nous te souhaitons beaucoup de réussite dans ton parcours professionnel.

Les vacances de février ont été riches !

Stage numérique

Dans le cadre du dispositif de réussite éducative, 20 enfants de Bellevue ont pu accéder à des prêts d'ordinateurs portables pour un an. Leurs parents avaient exprimés un besoin de formation aux outils numériques. Un premier stage s'est déroulé aux vacances d'hiver, du 22 au 26 février, animé par Régine Roué (animatrice multimédia sur le quartier de Kerourien). Pour ce stage, 15 enfants ont eu des informations sur les réseaux sociaux, ainsi qu'une initiation au code et la création d'un portail personnalisé. Sept parents ont accompagné leur progéniture sur deux matinées, pour jouer en famille sur des sujets tels que les connaissances du numérique et ses usages.



La semaine s'est terminée par une restitution où les participants semblaient ravis. Une nouvelle session pourrait voir le jour aux prochaines vacances.

Réalisation de fresque

Du 1er au 3 mars, 20 enfants de l'Accueil de loisirs et 5 familles de l'espace parents/enfants se sont relayés afin de réaliser une fresque pour l'espace "Les Coccinelles" avec la participation de Rozenn Bizien animatrice des ateliers Arts plastiques au Centre.

Une inauguration sera organisée dès que les conditions sanitaires le permettront, ainsi chacun pourra admirer cette œuvre.



Vacances apprenantes

En novembre 2020 nous avons répondu à un appel à projet "vacances apprenantes" qui permet de soutenir le centre pour maintenir deux animateurs supplémentaires. D'une part pour poursuivre l'accueil des groupes d'enfants séparément mais également pour accueillir des enfants porteurs de handicap dont le nombre augmente régulièrement.

La subvention de 9500 €, nous permettra de développer :

- des séjours, des sorties supplémentaires
- de faire vivre des activités éducatives autour de l'exercice de la citoyenneté en remettant

en place des temps de discussions à visée philosophique,

- actions de bien-être pour les plus jeunes, les arts du cirque et davantage de culture du patrimoine pour les plus grands.

Cela pourra se dérouler les mercredis, les petites vacances jusqu'à l'été 2021.



Bourses aux vacances

Les vacances, on en rêve tous !

Et si on vous aidait à concrétiser ce rêve ?

Vous avez envie de partir une petite semaine en vacances et votre quotient familial est inférieur à 1000 € ?

Que vous soyez seul ou en famille vous pouvez partir avec l'aide des associations Vacances et familles et EPAL ou à Bourse Solidarité Vacances (ANCV).

En vous y prenant suffisamment tôt, un paiement échelonné peut-être mis en place jusqu'à votre départ.

Renseignez-vous auprès de l'accueil du Centre social de Bellevue

Tél : 02 98 03 08 69

Assemblée générale

En raison du contexte sanitaire, l'association propose une organisation différente de notre Assemblée générale cette année.

Elle sera proposée :

- en ligne

- les adhérents et les partenaires auront à disposition un lien pour :
 - des documents à télécharger ou à visionner en ligne pour le rapport d'activité
 - des vidéos courtes, de présentation des rapports moral, financier et orientation
 - un formulaire de vote en ligne

Un mail sera adressé prochainement pour vous communiquer tous les détails sur l'accès aux documents, vidéos et votes. Surveillez vos messageries ainsi que dans les courriers indésirables ou spams.

Vous n'avez pas d'adresse mail ? Pas d'inquiétude, nous contacterons par téléphone les adhérents qui n'ont pas d'adresse mail. Cela afin de les informer qu'ils peuvent se rendre à l'accueil du Centre social pour consulter les documents et/ou visionner sur un ordinateur les vidéos. Ils pourront également voter les rapports sur place.

Nous comptons sur votre participation !



Appel à candidature

L'élection au Conseil d'administration a lieu à chaque assemblée générale.

Le Conseil d'administration est l'instance qui veille aux orientations politiques qui seront décidées en Assemblée générale.

Devenir administrateur au Centre social c'est :

- intégrer un fonctionnement collégial
- assumer des responsabilités importantes
- du temps, du travail, de la réflexion.

C'est un réel engagement, comme vous avez pu lire en page 4, mais passionnant !

N'hésitez pas à candidater, il y a 5 postes vacants (3 individuels et 2 associatifs).

Renseignez-vous auprès de l'équipe si vous souhaitez plus de détails.

Un Dimanche à Bellevue le 6 juin 2021

Au vu des circonstances actuelles liées au Covid, la fête du Dimanche au bord de l'eau ne se déroulera pas sur les rives de la Penfeld, mais se fera sur 3 lieux différents le dimanche 6 juin de 13h30 à 18h.

1 Le Centre social animera ce temps, place de Metz et au jardin partagé "Mi-en-sol".

Le thème retenu sera "La nature et la musique"

On y trouvera diverses animations :

- un espace éveil musical et relaxation enfants,
- des ateliers de loisirs créatifs ou de fabrication de produits alimentaires avec des éléments naturels
- des animation autour du jardin par les habitants jardiniers et l'association "Vert le jardin"
- un bar à eau et avec vente à emporter de gâteaux, bonbons et boissons non alcoolisées

Une passerelle entre le jardin partagé et la Place de Metz permettra à tous les bénévoles et les participants de profiter de l'ensemble des animations.

La fête se terminera par un concert de "Shaluber" entre 16h et 17h30.

2 La Maison de quartier se trouvera dans l'espace appelé "Trou", espace davantage dédié aux jeunes avec des animations de danses de musique et des activités de rue : graff, basket...

3 Le Patronage Laïque du Bergot animera des espaces d'activités physiques et de bien-être : Babyfoot géant, Biathlon laser, Marche, step/Zumba, activités nautiques, sur les rives de la Penfeld.

Nous recherchons encore des bénévoles pour nous aider à faire ce temps un moment fédérateur et convivial pour les habitants du quartier ! N'hésitez pas à vous faire connaître à l'accueil du Centre social si vous le souhaitez.

Nous souhaitons avoir la compagnie du soleil et la vôtre !

Le programme détaillé de ce temps fort de quartier est en cours.



Dimanche au bord de l'eau 2019

Agenda

Contact pour plus d'infos et inscriptions au 02.98.03.08.69

Cabas des champs

Commande le jeudi 15 avril
Livraison le jeudi 22 avril

Rendez-vous vacances

Le lundi 3 mai de 14h à 17h30
Vous avez un quotient familial inférieur à 1000 €. Seul ou en famille, renseignez-vous pour partir en vacances.

Permanence PIMMS

(Point d'Informations Médiation Multi Services)
Tous les vendredis, de 9h à 12h, l'équipe du Pimms accompagne le public dans les démarches administratives du quotidien.
Sur rendez-vous au 07 66 33 16 30.

Permanence numérique

Jeudi de 14h à 16h
Vous souhaitez apprendre à vous servir de votre smartphone, tablette ou ordinateur portable ? Prenez votre rendez-vous.

Permanence Parentel

(service écoute parents sur rendez-vous)
Un lundi par mois propose des entretiens individuels avec un psychologue.
Prochaine permanence : lundi 19 avril, de 13h30 à 16h30.



PAGE RÉCRÉATIVE

Jeux

Anagramme autour du jardin

Mot obtenu par la permutation des lettres d'un autre mot.

- TEBRETOU : Brouette
- RISOME
- CESILALI
- RITECUSARFICA
- CHOUFRE
- CASEUTRE
- CULTEMORUTO
- SONCONENTREU
- DOETUSNE
- CHEBE
- GRAINES
- SESIM
- SIRORARO
- TERAAU
- MELGUE
- TAPLNATINO



Mots mêlés

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| AGENDA | ECUME | PREVISION |
| ALBANAIS | EPICARPE | PRUNIER |
| ALIAS | ETENDU | RABBIN |
| ANCRER | FLORAL | REBUS |
| APSIDE | HARENG | REEL |
| BARBELE | MERCI | ROMANCERO |
| CAMEMBERT | NESCAFE | SEREIN |
| CENTAURE | OCEANE | STABLE |
| CHARGEUR | OISIVETE | STRATE |
| CURSEUR | OPERA | THERMIDORD |
| EBENIER | OURS | VEINARD |
| ECART | | |

E	C	A	R	T	I	R	H	O	R	E	R	C	A	N	D
E	L	A	O	R	C	A	U	O	C	E	L	O	U	R	S
P	A	D	M	U	R	N	D	E	I	E	I	B	A	I	E
R	E	N	A	E	E	I	N	N	G	S	N	A	N	S	D
A	R	E	N	S	M	T	E	I	I	R	I	N	U	T	I
C	O	G	C	R	A	B	T	V	B	E	A	V	E	R	S
I	L	A	E	U	E	I	E	E	V	B	R	H	E	A	P
P	F	H	R	C	M	R	L	R	L	U	A	E	C	T	A
E	T	E	O	O	P	E	R	A	T	S	L	R	S	E	E

Réponse

Semoir Cisaillies Scarifficateur Fourche Sécateur
Motoculteur Tronçonneuse Tondeuse Bêche Engrais
Semis Arrosoir Râteau Légume Plantation

Recettes

Pavés de saumon rôtis aux fines herbes

Temps :

- Préparation : 15 mn
 - Cuisson : 10 mn
- Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pavés de saumon sans peau de 140g chacun
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet d'estragon
- 1 bouquet de coriandre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparations :

1. Effeuiliez le persil, le cerfeuil, la coriandre et d'estragon en gardant quelques feuilles de côté pour la décoration. Puis hachez toutes ces herbes grossièrement.

Salade d'oranges



Temps :

- Préparation : 25 mn
 - Réfrigération : 2 h
- Pour 9 parts

Ingrédients :

- 7 oranges
- 1 sachets de thé
- 2 feuilles de gélatine
- quelques feuilles de menthe

Préparations :

- Préparez une tasse de thé et laissez-la refroidir.
- Pelez 5 oranges à vif et détaillez-les en quartiers.
- Pressez le jus des 2 oranges restantes et ajoutez-y le thé, ainsi que la gélatine.

2. Délayez les deux jaunes d'œufs dans 1 cuillerée à soupe d'eau. Salez, poivrez les pavés de saumon. Badigeonnez-les de jaune d'œuf avec un pinceau et panez-les d'herbes.

3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif. Déposez-y les pavés de saumon et laissez cuire chaque face jusqu'à légère coloration (5 à 6 mn) en réduisant le feu.

4. Disposez les pavés de saumon dans un plat de service, décorez des feuilles réservées et servez aussitôt



- Placez les quartiers d'oranges dans des verrines, puis recouvrez de jus (retirez au préalable la gélatine).

- Réservez au frais pendant au moins 2 heures.
- Au moment de servi, parsemez de menthe fraîche ciselée.



Rions un peu.... et même beaucoup, c'est bon pour la santé !



Deux exercices pour se sentir mieux le matin

Tout seul ou avec les collègues : commencez par faire des Ah... puis des Ah Ah... puis des Ah Ah Ah... jusqu'à rire sans retenu (on appelle ça, la cascade de rire).

Imitez le rire du cricket en mettant votre tête dans vos épaules... puis relâchez d'un coup en faisant "Crrrrrrrrrrrrrr".

(Source : émission France bleue)