

Clin d'œil

EXPRESSIONS / INFORMATIONS



N°143 - JANVIER 2020

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

SOMMAIRE

- Devenir du Centre - Point PAPI ... P2
- Clara en service civique - Aides aux vacances - ... P3
- Vie asso - Coup de coeur - témoignages ... P4/P5
- Agenda et Temps forts à venir... P6/P7
- Page détente ... P8

Les membres
du comité de
rédaction du
Clin d'Oeil
vous
souhaitent
une très belle
année 2020 !

A GUT VOHR
BLOAVEZH MAT
สวัสดีปีใหม่ FELIČAN NOVAN JARON Asgwas amegas
MBEMBE MBU sanad wanagsan
Yeni iliniz mubarek สวัสดีปีใหม่
TASHI DELEK bona annada un an nou fericit สวัสดีปีใหม่
ASGWAS AMEGAS عام سعيد
HAPPY NEW YEAR عام سعيد
Bonne Année
SHNORHAVOR NOR TARI عام سعيد
AAM SAIID ASSEGGAS AMEGGAS
FELIZ AÑO NUEVO С Новым Годом! hauoli makahiki hou عام سعيد
URTE BERRI ON عام سعيد
IA ORANA I TE MATAHITI API عام سعيد
Xin nian kuai le Средняя нова година
Urte berri on 3 НОВЫМ ГОДАМ
Bon lanné عام سعيد
გილოცავთ ახალ წელს

Il est vrai que c'est en initiant
les plus petites actions que
l'on amorce de grands
changements.
Pierre Rahhi
Essayiste, fondateur du
Mouvement Colibri

2020

L'équipe
de bénévoles
et salariés
du Centre social
de Bellevue vous
souhaite une
bonne année
2020 !

Devenir du centre



C'est confirmé, nous allons vers une gestion associative de notre centre social, suite à la décision de désengagement de la CAF.

Mais la position de la CAF a un peu évolué. Son désengagement financier sera moins brutal que prévu : maintien jusqu'en 2022 puis dégressivité jusqu'en 2030. C'est ce qui nous a été annoncé lors d'une réunion avec la direction de la CAF le 14 novembre dernier.

Nous voilà désormais engagé dans une phase transitoire à l'issue de laquelle le Comité d'usagers sera directement gestionnaire du centre. La CAF, pour nous aider, financera une mission d'accompagnement.

Nous avons déjà commencé à y réfléchir avec le soutien de la Fédération des centres sociaux de Bretagne.

Un délai d'un an supplémentaire nous a été donné pour l'élaboration de notre projet de centre.

On peut être inquiet de ce changement, à juste titre en ce qui concerne les financements. On peut aussi y voir un beau défi à relever !

Si vous vous posez des questions, n'hésitez pas à les poser aux salariés et administrateurs.

Yannick LD

Le point PAPI

Le saviez-vous ?

En français, **papi** est un surnom affectif donné au grand-père. Il peut s'écrire **papi** étant la racine latine tandis que **papy** est de la racine grecque.

Les papis du centre social qui sont-ils ?

Ce sont des Points d'Accès Public à Internet (PAPI), c'est un lieu ouvert à tous qui permet une connexion à internet. Il est géré par un acteur public ou parapublic. Les modalités peuvent différer selon les cas. C'est un accès entièrement gratuit.

Comment ça se passe au centre social ?

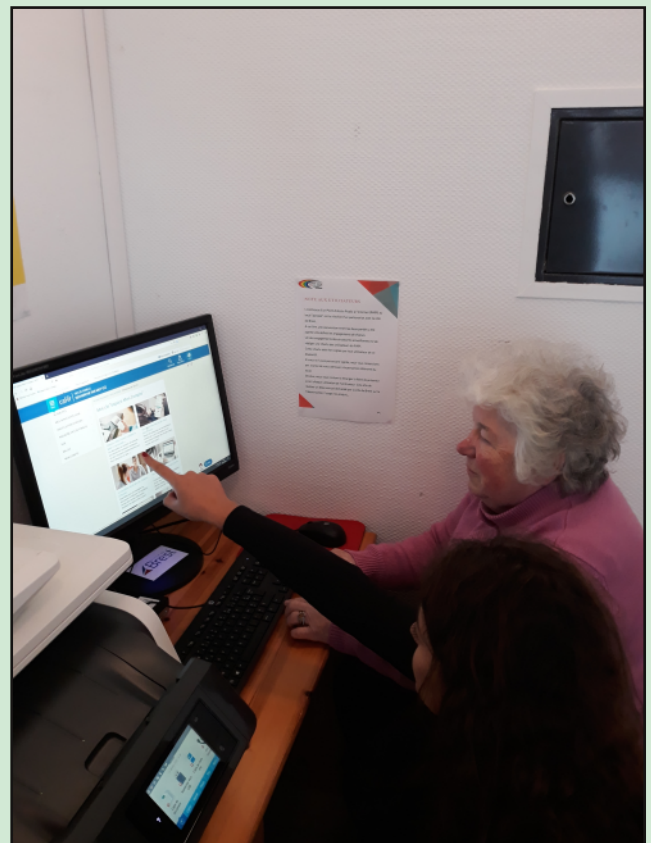
Le point PAPI existe au centre depuis 2015. On peut y accéder pendant les heures d'ouverture du centre. Danièle ou Florence seront là pour vous accueillir et vous renseigner si besoin.

Un deuxième point PAPI

Il est ouvert depuis peu au local "Parasol" 2, rue de Penthièvre à Kerbernier.

Il accueille toute personne les mardis et jeudis après-midi. Si vous n'avez pas d'ordinateur, si vous avez un problème avec votre tablette. Venez aux heures d'ouverture du local. Il y aura quelqu'un pour vous accueillir et vous renseigner. **N'hésitez pas, ouvrez la porte.**

Bernadette C.



Envie de partir en vacances, cet été ou même avant ?

Quoi de mieux qu'un café pour échanger sur les destinations possibles, le budget à prévoir ?

Vous êtes une famille, vous avez un quotient familial inférieur à 650 € ? : des possibilités de départ en Finistère et dans toute la France vous sont proposées par EPAL et Vacances et familles.

Vous êtes seul ou en familles et avez un quotient familial inférieur à 1000 € ? La bourse solidarité vacances peut vous permettre de partir partout en France.



Vous avez plus de 60 ans (ou plus 56 si reconnaissance personne handicapée), venez vous renseigner sur le séjour organisé en Touraine fin septembre ou choisissez de partir en individuel avec l'Agence Nationale des chèques vacances !

Pour vous informer, trouver des idées et construire votre projet nous vous invitons à un « Café vacances » le mercredi 12 février entre 16h et 18h au centre social. D'autres dates vous seront proposées à partir de mars après l'édition par la CAF des « aides aux temps libres - Vacaf ».

Stages pendant les vacances à l'Accueil de loisirs

En partenariat avec le PL Bergot, l'Accueil de loisirs proposera des stages pendant les vacances de février : **Pour les 7-10 ans**, création artistique autour du thème des masques dans le cadre du Mardi gras avec l'intervention de Tamàs Turzo.

Pour les 4-6 ans, stage de yoga tous les matins (du 24 au 29 février) avec comme intervenant Vanessa Mevel.

Plus d'informations auprès de Diane et Anne.
02 98 03 83 41 - clsh.cu@gmail.com

Appel aux imaginatifs, créatifs ou écrivains

Le Comité d'usagers envisage de mettre en place un petit groupe pour réaliser une histoire ou un scénario. Il s'agit de faire vivre et évoluer des personnages dans la vie d'un centre social.

Nous vous proposons une **première rencontre le jeudi 16 Janvier à 14h** au centre social.

Si vous êtes intéressé par la démarche mais que vous n'êtes pas disponible à cette date, nous vous invitons à prendre contact avec Anne au 02.98.03.08.69

Stage de théâtre/impro

Faute d'un nombre suffisant de participants, l'atelier théâtre du mardi change sa formule.

Après les prochaines vacances, des stages pourraient être proposés en fonction des demandes et des projets (le samedi, à la demi-journée, en soirée...)

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'accueil du centre social au 02 98 03 08 69.



Service civique volontaire

Vous avez peut-être remarqué une « tête nouvelle » sur le centre ? Eh bien oui, il s'agit de Clara, en service civique volontaire CAF.fr



Benjamine de l'équipe elle sera parmi nous tous les jeudis et vendredis jusqu'en juillet 2020. Elle renforce l'équipe au secrétariat, apporte son aide aux personnes sur le point CAF du centre. Elle peut aussi vous aider à dompter

tablettes, smartphones ou ordinateurs portables pour ce que nous avons décidé de nommer : « les « dépatouillages numériques et informatiques ».

Pour bénéficier de son aide, c'est très simple : vous prenez rendez-vous à l'accueil du centre et vous venez le jour J avec votre matériel, Clara vous expliquera tout !

Cette expérience sera pour elle un bon terrain pour préparer son concours d'entrée à l'école d'assistante sociale.

Nous souhaitons la bienvenue à Clara !

Marie-Paule A.

Festival invisible



Le 23 novembre, enfants et parents se sont rendus à l'exposition puis à la Carène pour assister aux répétitions de groupes de musique. En fin d'après-midi, ils ont assisté au concert d'El Maout.

Du point de vue des animateurs, enfants et familles, tous s'accordent à dire que ce projet fut riche en rencontres, échanges et découvertes

Expérience à renouveler donc au plus vite !

Catherine T.

D'août à novembre 2019, une soixantaine d'enfants de l'Accueil loisirs du centre social et du PL Bergot se sont investis dans un projet scénographique pour le Festival Invisible. L'objectif : créer un bivouac à partir de tentes et d'objets détournés, pour nous emmener vers un ailleurs...

Les jeunes du centre social ont travaillé sur la création plastique et ceux du PL Bergot sur des créations sonores à écouter à l'abri d'une tente ou devant un feu. Ils ont pu compter sur l'aide de la plasticienne Odette Picaud et du musicien Delgado Jones. Leur création a été exposé au Centre d'art contemporain La Passerelle du 20 au 23 novembre.



Atelier un temps pour soi



C'est dans le cadre des ateliers « un temps pour soi » qu'a eu lieu (au local Parasol de la rue Penthièvre à Kerbernier) une séance dédiée à la fabrication de produits écologiques cosmétiques et ménagers. Elle était animée par Nadine référente bénévole et Arnaud, animateur de proximité.

Le petit groupe de participantes étaient ravies d'avoir pu, entre autres, apprendre à réaliser,

simplement, et avec des produits naturels, un sérum anti-âge pour le visage. En fin de séance, elles ont bien-sûr pu repartir avec leurs produits mais aussi un carnet contenant d'autres recettes possibles.

Recettes cosméo-express (à utiliser tout de suite après réalisation) pour avoir un teint de pêche :

Gommage pour le visage :

Mélanger une cuillère à soupe d'huile végétale et/ou de miel + une cuillère à soupe de sucre fin ou de marc de café dans un petit bol afin d'obtenir une pâte.

Masser votre visage humide avec ce mélange en mouvement circulaire sans trop appuyer.

Rincer à l'eau claire.

Masque hydratation visage :

Écraser 2 bananes et une cuillère à soupe de miel. Appliquer cette purée sur le visage nettoyé et laisser agir 15 mn.

Rincer à l'eau claire.

Les prochains ateliers auront pour thèmes "la communication non violente" avec pour intervenant Gwenael Masson.

Ils se dérouleront les jeudis 5 mars et 2 avril 2020 (participation aux 2 séances obligatoire).

Inscription au 07 67 53 54 34.

Nadine M.

Coups de coeur

Un vrai coup de cœur pour la comédie musicale Witch

Comme tout le monde j'avais lu l'annonce du centre social pour cette soirée au profit de **Solidarité Sabou**. La troupe « De la plage au jardin » présentait « Mac Beth » (bien prononcé avec la langue entre les dents) de Shakespeare. Ce n'était pas forcément le genre de spectacle que j'aimais voir un samedi soir après une semaine de travail (cela me rappelait surtout les cours de français ennuyeux du collège), mais bon il y avait écrit « déjanté » et l'affiche laissait présager d'une certaine légèreté ! Et je n'allais pas le regretter les textes étaient drôles, la musique éclectique, l'accompagnement au piano harmonieux. La prestation des comédiens/chanteurs (seulement amateurs) était RE.MAR.QUABLE. Ils chantaient merveilleusement bien avec un registre passant du classique baroque au jazz avec un détour varié. Les costumes étaient originaux, les maquillages des sorcières lumineux ! 2h30 de spectacle surprenant et distrayant sans entracte, sans baisse de régime et un public qui ne s'y est pas trompé en acclamant debout toute la troupe « De la plage au jardin ».

Annie G.



Les acteurs ont été enchantés par l'accueil que le public leur a réservé ce qui les motive encore plus. Ils apprécient la conception de la salle.

*Aurons-nous à l'avenir une salle aussi appréciée par tous ?
A suivre...*

A la découverte du Spernot



Jeudi 28 novembre, une trentaine d'usagers du centre social se sont retrouvés pour une visite commentée du centre de valorisation des déchets du Spernot dans le cadre des Sorties pour Tous.

Animée par un agent de Brest Métropole, cette visite avait pour but de nous expliquer comment nos déchets finissent, après un long voyage pour produire chaleur et électricité pour 25 000 logements de l'agglomération brestoise.

Construite en 1988 en lieu et place d'une immense décharge à ciel ouvert, la fonction de cette usine réside en valorisation énergétique des déchets ménagers.

Le cheminement de ces déchets se fait par camions et sont déversés 5 jours sur 7 dans une fosse de 23 mètres de haut avant d'être dirigés vers un four.

On estime à 2500 tonnes de déchets transformés par semaine et à 30% de déchets refusés suite à tri drastique du site de Plouedern (centre recevant tous les containers jaunes - recyclable - du nord Finistère).

C'est grâce à la vapeur produite et récupérée suite aux différents stades de transformation que nous pouvons donc chauffer 30000 logements.

La gestion de ce site est effectuée par plusieurs sociétés de sous-traitance.

L'usine fonctionne 7 jours sur 7 et emploie 50 salariés. L'ensemble des déchets ménagers du Finistère Nord arrivent tous sur ce site ainsi que les déchets verts qui eux aussi sont recyclés.

Cette visite très intéressante nous à surtout confortés dans l'idée que l'économie circulaire n'était pas une utopie.

Merci à la résidence de Kerdigemer de l'accueil chaleureux pour un goûter très apprécié par les participants.

Madeleine LT

Janvier à Avril

CINE B2

Un Dimanche par mois à 15h, salle Outremer, projection de films sélectionnés par un groupe de bénévoles. Séance gratuite (sous réserve d'adhésion), suivie d'un goûter facultatif (2€).

Dimanche 16 février : "Le chant de la mer"

Dimanche 15 mars : "American Sniper"

Dimanche 26 avril : "Tout le monde debout"

Nouveauté : Mise en place d'un service de transport gratuit (8 places) pour les personnes habitant Bellevue, ayant des difficultés à se rendre au centre social. S'inscrire la semaine avant le film.



OPERATION AUTOFINANCEMENT

Pour la chandeleur, n'oubliez pas de commander vos crêpes **avant le 28 janvier**.

Les bons de commandes sont disponibles à l'accueil.

Les bénéficiaires viendront en soutien aux actions seniors.

COMMANDE DE CREPES "MAISON"

6 crêpes froment : 2,50 €
12 crêpes froment : 4,50 €

SORTIES FAMILIALES

Dimanche 26 janvier : Cinéma, en fonction des sorties cinématographiques, une séance sera programmée. Surveillez vos messageries.

Inscription le mercredi 22 janvier de 17h à 18h

Mercredi 16 février : Sortie bowling, inscription le mercredi 5 février de 17h à 18h

BRADERIE

Les lundis de 14h à 17h30

13 janvier

24 février

9 mars

6 avril

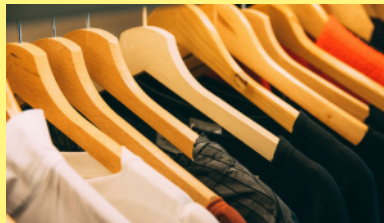
Les jeudis de 17h à 19h

23 janvier

13 février

26 mars

30 avril



SORTIES POUR TOUS

Jedi 23 janvier : Bowling le Master suivi d'un goûter galette des rois au CS Pen ar Créach.

Inscription le jeudi 16 janvier de 9h30 à 11h

Jedi 21 février : Visite de la caserne des pompiers.

Inscription le jeudi 13 février de 9h30 à 11h.

Jedi 12 mars : Visite du musée des beaux arts.

Inscription le 5 mars de 9h30 à 11h.

CAFES SENIORS

Jedi 16 janvier : Atelier sur le thème "Mémoires"

Jedi 13 février : "Les bons réflexes sécurité au quotidien" avec intervention de la Police

Lundi 2 mars : "Les amours après 60 ans" organisé par l'Institut régional d'éducation et promotion de la santé en partenariat avec le CLIC

Jedi 12 mars : seniors consommateurs, "Ayez les bons réflexes" avec l'intervention de l'UFC-Que Choisir.

Horaires et lieu de ces rendez-vous : de 14h à 16h30, salle Garance.

CABAS DES CHAMPS

Horaires pour les commandes de 9h30 à 11h00 et pour les livraisons de 10h30 à 11h30 et de 17h à 18h.

Février :

Commande le jeudi 6/02

Livraison le jeudi 13/02

Mars :

Commande le jeudi 5/03

Livraison le jeudi 12/03



Des dépliants plus détaillés sont disponibles sur les présentoirs du centre et sur : www.centresocialbellevuebrest.fr. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil. Toute l'équipe, bénévoles et salariés, est à votre écoute.

Temps forts à venir

Festival OUPS !

Mardi 11 février à 19h, salle Outremer. L'association Les Contemporains nous donne rendez-vous pour une représentation de la pièce "**Cyrano de Bergerac**". Pour plus d'informations, surveillez les affiches.



Assemblée Générale

Mercredi 8 avril à 18h, salle Outremer, aura lieu notre assemblée générale. Ne manquez pas ce moment fort de la vie de notre association. Ce sera l'occasion de décider ensemble des orientations à venir.



Semaine de la petite enfance

Les journées de la petite enfance reviennent à Bellevue du 25 mars au 4 avril 2020 pour partager avec votre (ou vos) enfant(s) des moments privilégiés de plaisir et de découverte, voici un aperçu du programme :

Spectacle « Zouie Zozeau » pour les enfants de 0 à 3 ans avec leurs parents, le mercredi 1er avril à 9h45, 11h et 16h à la mairie de Bellevue (tarif enfant selon le quotient familial : 4 € ou 2 € si QF inférieur à 860 €. Gratuité pour l'adulte accompagnant).

Découvrons et expérimentons de nouveaux jeux pour les tous petits (0/4 ans)

à l'espace parents enfants du centre social le mercredi 25 mars de 9h30 à 11h30 – Gratuit (animation réalisée avec la Médiathèque)

Après-midi jeux de société avec les plus grands (3/6 ans)

Le mercredi 25 mars à la Médiathèque de Bellevue – Gratuit

Voyage au pays des couleurs : un atelier pour approcher de manière ludique et créative des émotions en compagnie d'un drôle de personnage Zébulon.

Atelier pour les enfants de 3 mois à 4 ans avec leurs parents au centre social de Bellevue le samedi 28 mars à 10h - Gratuit

Des histoires pour les petites oreilles pour aller découvrir la Chine.

Pour les 3 mois à 3 ans avec leurs parents à la médiathèque de Bellevue



Massage parents-bébé avec les tous petits de moins de un an.

Atelier animé par Magali Richard le lundi 30 mars de 15 à 16h - Gratuit

Atelier d'éveil 2-5 ans enfants-parents pour partager un beau moment avec de l'éveil corporel, des jeux autour des émotions, des jeux coopératifs...

Le jeudi 2 avril de 10 à 11h au centre social de Bellevue - Gratuit

Et partagez un moment de création dans un univers de couleur et d'expérimentations lors d'un atelier qui sera l'occasion de **développer les capacités d'observation et d'écoute des tout-petits (18 mois à 4 ans).**

Au musée des beaux-arts le samedi 4 avril à 10 h – Gratuit

Le programme complet et les modalités d'inscription seront à votre disposition à partir de début mars au centre social.

Recettes

Carpaccio d'avocat et Saint-Jacques au fruit de la passion

Nombre de part : 6
 Temps de préparation : 15 mn
 Temps de réfrigération : 1 à 2 heures

Ingrédients :

12 noix de Saint-Jacques sans corail
 3 avocats mûrs mais fermes
 3 gros fruits de la passion
 3 citrons verts
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 3 feuilles de basilic
 Sel et poivre du moulin

Pressez les citrons. Ouvrez les fruits de la passion en deux, pressez-les au dessus d'une passoire posée sur un bol, puis écrasez les graines avec le dos d'une cuillère pour récupérer le maximum de jus (réservez quelques grains pour le décor). Mélanger-le au jus de citron.

Coupez les noix en fines lamelles et disposez-les sur les assiettes en les espaçant. Pelez les avocats, coupez-les en deux, retirez le noyau, puis émincez la chair en fines lamelles et intercalez-les entre les Saint-Jacques. Salez, poivrez, arrosez du jus des fruits, versez un filet d'huile d'olive.



Image odelices.com

Couvrez les assiettes d'un film plastique, et mettez au réfrigérateur 1 à 2 heures.

Pour servir parsemez de basilic ciselé et décorez des grains de fruits de la passion.

Proposée par M-Paule A.

Fondant haricots rouges, marrons et chocolat

Temps de préparation : 15 minutes
 Temps de cuisson : 30 minutes
 Quantité : 6 personnes

Ingrédients :

Chocolat noir 100 g
 1 petite boîte de haricots rouges cuits (env. 300 g)
 1 petite boîte de marrons au naturel (env. 300 g)
 Lait 100 ml
 Sucre 100 g
 3 Œufs
 Levure chimique : 2 càc
 Épices en poudre :
 gingembre, cannelle,...



Image exquisite gourmandise

Préparation :

Préchauffer le four à 180°
 Faire fondre le chocolat au bain marie
 Mixer les haricots rouges cuits et les marrons avec le lait
 Ajouter les œufs un à un ainsi que le sucre
 Une fois que le chocolat a bien fondu, ajouter la levure et les épices
 Mélanger le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène

Beurrez un moule rectangulaire et chemisez-le avec du papier sulfurisé pour faciliter le démoulage
 Versez le mélange dans le moule et enfournez à 180° pendant 25-30 minutes
 A la sortie du four, laissez le gâteau refroidir dans son moule.

Dessert proposé par Martine M.

Dans le cadre de l'atelier

*Cuisine simple, pas chère et équilibrée
 au centre social.*

Si vous utilisez des haricots rouges secs : la veille, cuire les haricots rouges selon les indications du paquet (trempage de 10 h suivi d'1h de cuisson)

Le saviez-vous ?

Ce petit journal est à vous ! Vous pouvez contribuer à son enrichissement.
 N'hésitez pas à nous faire des suggestions ou à vous renseigner à l'accueil du centre social.
 Envoyez-nous vos idées à "communication.csb@gmail.com"
 Mieux encore, rejoignez-nous au comité de rédaction.

PROCHAINE PARUTION AVRIL 2020

Trimestriel du Centre social de Bellevue

Disponibles : Sur les présentiors du Centre social et www.centresocialbellevuebrest.fr

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

Impression : CAF du Finistère - Tirage : 200 exemplaires

