

clin d'œil

EXPRESSIONS / INFORMATIONS



N°145 - OCTOBRE 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

Après de longs mois d'absence, on se retrouve enfin.

Mais le Covid 19 est toujours là, il bouscule notre quotidien : le masque, la distanciation physique, les gestes barrières sont toujours de rigueur.

Confinement, dé-confinement...

Bon nombre de chanteurs ont écrit sur le sujet.

Les Rollings Stones :

« On a été fantôme, dans une ville fantôme... La vie était merveilleuse.. Avant cet endroit grouillait et l'air était rempli de battements... »

Calogéro remarque « C'est un drôle de silence qui vient de la rue, comme un dimanche imprévu.... »

Des Savoyards quand à eux ont écrit un texte sur l'air de « Résiste » chanson interprétée par France Gall.

Malgré le confinement, beaucoup d'initiatives ont été prises. Il ne fallait pas couper les ponts. Le

téléphone a fonctionné pour prendre des nouvelles. Le Centre social a invité, via Internet, à faire partager les initiatives des uns et des autres.

La solidarité a fonctionné !

Mais Grand Corps malade nous interroge par son texte « Effets secondaires » :

« ... En ces temps confinés, on s'est posé un peu loin des courses effrénées et on a ouvert les yeux sur cette époque troublée... » Il continue : « Et si ce virus avait d'autres vertus que celles de s'attaquer à nos poumons vulnérables. S'il essayait de nous rendre la vue sur nos modes de vie devenus préjudiciables... Et si ce virus avait le don énorme de rapp'ler c'qui nous est vraiment essentiel... s'il essayait aussi de nous rendre la mémoire sur les valeurs oubliées... ».

Comme effets secondaires, on peut citer également le manque de convivialité qui est nécessaire pour se sentir bien, le chômage qui a fait un bond. Là encore, des initiatives ont été prises pour soutenir les familles. Des paniers solidaires ont été organisés (voir article dans le journal).

On est tous dans le même bateau pour affronter le virus.

Bourvil chantait : « on peut vivre sans richesse, presque sans le sou...mais vivre sans tendresse, on ne le pourrait pas... Quand la vie impitoyable vous tombe dessus, on est plus qu'un pauvre diable. Alors sans la tendresse d'un cœur qui nous soutient non, non, non, On ira pas plus loin ».

Bernadette C.

Cette rentrée 2020-2021 est un peu particulière, dans le contexte Covid 19, mais le Centre social a maintenu la quasi-totalité de ses activités car elles sont vectrices de lien social et de convivialité, des notions si importantes en ces temps de crise. Les effectifs des salles ont été réduits afin de garantir la sécurité de tous.

Pour cette reprise, nous avons tout d'abord proposé une semaine de pré-inscription, du 31 août au 4 septembre. Et la journée de notre porte ouverte le 5 septembre s'est bien déroulée dans le respect des gestes barrières.



LE SOMMAIRE

Créer du lien autrement	2
Paniers solidaire - La marche	3
L'AG - Nouveau visage	4
Retours d'expériences	5
Agenda et date à retenir	6
L'actu de la rentrée	7
Page détente	8

Créer du lien autrement !

Cette parution du Clin d'œil étant la première depuis la période de confinement, il n'est pas inutile de revenir sur le fonctionnement du Centre social depuis lors.

Avant le confinement

Pour évoquer la période de mars à mai, le confinement nous a contraint à fermer le Centre social et à mettre l'ensemble de l'équipe en activité partielle et en télétravail. Cela nous a permis de poursuivre, tant bien que mal, notre vocation de lien social et la vie administrative de notre association :

- Le lien avec les adhérents via la parution de la newsletter et des coups de fil réguliers aux référents d'activités et adhérents
- Le travail collégial entre les salariés et administrateurs qui a pu être maintenu par visioconférence (CA, réunions d'équipe)

- L'accompagnement à la scolarité avec les bénévoles qui se sont mobilisés pour poursuivre leur mission à distance auprès des familles.

La fin du confinement

Depuis la fin du confinement, nous nous sommes remis progressivement en ordre de marche, en veillant à la sécurité des adhérents, bénévoles et salariés. Un plan de reprise de l'activité a été travaillé et rédigé afin de prendre en compte les mesures sanitaires nécessaires (sens de circulation, distanciation physique, etc.). C'est ainsi que nous avons pu rouvrir l'accueil du Centre social, proposer de nouveau des activités (marche, yoga, gym, couture, etc.) et soutenir les familles en accueillant leurs enfants via le Centre de loisirs.

Afin de permettre aux habitants et à nos adhérents de passer un bel été après cette période particulière, nous avons proposé une multitude d'actions en tout genre et pour tous les âges : des sorties collectives (pour les familles, les enfants, les seniors, les habitants de Kerbernier, etc.), des activités sportives (deux créneaux hebdomadaires de marche mis en place), des animations festives (Quartier d'été sur la place de Metz avec des stands et des concerts), etc.

Une réflexion devra être menée afin que l'expérience que nous avons eue cet été serve à mettre en place une dynamique estivale pour les prochaines années.

*Cedric P. et
Yannick LD.*

Animations sur la place de Metz



Rencontre des parents enfants sur les rives de Penfeld



L'obtention d'une subvention via le "Fonds de soutien aux initiatives citoyennes" de la mairie a permis aux habitants de Kerbernier de louer un minibus durant l'été, pour découvrir les plus beaux endroits de notre région.



Les paniers Solidaires

La crise du COVID a fortement fragilisé la situation financière des familles les plus modestes qui ont du faire face à la fois à une baisse de leurs revenus d'activité et à une augmentation de leur budget alimentaire (cantine impossible pour les enfants).

Grâce à un financement de la CAF du Finistère, nous avons organisé sur 4 mois une distribution de paniers alimentaires pour des familles du quartier de Bellevue. Ces paniers étaient préparés par notre fournisseur du « Cabas des champs » : « les Jardins de Kerjean » de Guilers qui a donné en plus un certain nombre de produits gratuitement. Nous y avons rajouté lait farine, café et produits laitiers, fournis aussi par nos producteurs habituels.

Les familles ont été particulièrement reconnaissantes et un cahier était à leur disposition pour exprimer leur ressenti.

Annie B.



Ci-dessous quelques témoignages des personnes qui ont bénéficié des paniers solidaires :

"On vous remercie pour votre aide et merci de répondre à nos besoins."

"C'est une excellente initiative, permettant de se remettre à la cuisine avec des producteurs locaux."

"Merci pour ce geste de solidarité, ça nous touche beaucoup. Initiative à encourager."

"Merci, toujours avec un accueil souriant !"

"Merci pour cette initiative qui nous permet de respirer un peu."

Le groupe marche évolue

Cette année, pour le bien-être de tous, nous poursuivons nos marches détente le vendredi, mais également le mercredi.

Sur ce nouveau créneau, nous proposons des circuits faciles, plats si possible, pas très longs (de 5 à 8 kilomètres).

Le vendredi, nous marchons un peu plus longuement, de 6 à 10 kilomètres selon le relief.

Dans les deux cas, l'objectif n'est pas seulement de faire un peu d'exercice. Il est aussi de sortir de chez soi, de rencontrer d'autres personnes de notre quartier, de papoter, d'admirer les paysages, bref de prendre du plaisir !

Pour sortir un peu de Brest, nous utilisons le covoiturage financé grâce à la participation de 15€ demandée à l'inscription pour le mercredi ou le vendredi (22,50€ si inscription pour les deux jours). Ainsi, nous sommes récemment allés à Saint-Mathieu et à Porspoder. Le programme se construit sur la base des souhaits des uns et des autres.

Bien sûr, nous insistons sur le respect des règles sanitaires : masques en voiture, respect des distances pendant la marche.

Nous sommes très heureux d'accueillir les nouveaux participants dans le groupe qui a bien grandi cette année. On vous attend !

Hélène F.



Groupe de marche à Lampaul Plouarzel cet été.

Les sorties Seniors

Cet été, après le confinement, le Centre social a proposé et organisé pour les seniors, des sorties, qui ont été, en partie, financées par la « Conférence des financeurs » (journée de solidarité envers les seniors).

Dans une bonne ambiance et profitant du beau temps, 12 à 14 personnes se sont retrouvées tous les mardis après-midi pour un départ en minibus et voitures vers les plages de Trégana, Kerlouan, Lampaul Plouarzel ou encore le Lac de St Renan et le vallon du Stang - Alar.

Un goûter a clôturé ces rencontres.

Tous les participants ont apprécié ces sorties et espèrent bien renouveler ces rencontres, non seulement l'été prochain, mais aussi tout au long de l'année.

Annie B.

L'Assemblée générale

Notre assemblée générale s'est tenue le 16 juillet dernier. Drôle de date pour une AG, mais l'épidémie de COVID 19 nous y a contraint. Et, belle surprise, nous étions, presque autant que les autres années !

Les différents rapports (moral, d'activités, financier, d'orientation) ont tous été adoptés (*).

Retenons, dans ce petit compte-rendu, les deux derniers paragraphes du rapport d'orientation :

« Les mois qui viennent vont voir la reprise des activités habituelles et le développement de projets tels que ceux en direction des seniors, sur la santé, sur le projet éducatif. Le renouvellement urbain devra faire l'objet d'un engagement fort de notre part et nécessitera une écoute des habitants dont nous devons porter la parole.

Les événements du Centre social tels que la fête du centre se feront en tenant compte du contexte local (initiatives de la mairie de quartier, des autres équipements de quartier...) et en y intégrant les propositions de la fédération des centres sociaux de Bretagne. »

L'assemblée générale a élu le nouveau **Conseil d'Administration** :

Marie-Paule ABALEA
Annie BARS
Liliane CREN
Pierrette GAUTRAIN
Nathalie GOURIOU
Marie-Hélène KERMAIDIC
Yannick LE DEUN
Audrey LE GAC
Erwan L'HOSTIS
Martine MEHEUT
Christiane MELCUS
Jean-Pierre MISAMU
Nadine MOTTIN
Armelle NORMANT
Simone PENNEC

Le **bureau** est composé de :

- Secrétariat et communication : Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaïdic, Yannick Le Deun
- Gestion du personnel : Erwan L'Hostis, Martine Méheut
- Gestion des finances : Marie-Paule Abaléa, Annie Bars



Les **référents par pôle d'activité** sont :

- Centre de loisirs et Accompagnement à la scolarité : Martine Méheut
- Familles/petite enfance : Pierrette Gautrain, Audrey Le Gac, Armelle Normant
- Séniors : Annie Bars, Liliane Cren, Pierrette Gautrain
- Temps forts /convivialité : Annie Bars, Pierrette Gautrain
- Projet Kerbernier: Erwan L'Hostis, Christiane Melcus, Nadine Mottin
- Activités régulières : Marie-Hélène Kermaïdic, Erwan L'Hostis

Cette liste vous permettra de repérer vos interlocuteurs pour poser vos questions, faire vos propositions ... Le comité de rédaction est à votre écoute.

Yannick LD.

(*) Le rapport complet de l'AG est disponible sur notre site Internet dans "Documents associatifs".

Parmi nous, un nouveau visage



En novembre, Suzie Rannou, 22 ans, fera partie de l'équipe en tant que stagiaire avec comme tutrice Sylvie Mevel.

Nous l'avons rencontré et elle se présente : « Je suis actuellement en Master 2 en intervention de développement social et familial parcours enfance-famille. Nous étudions la famille et l'enfance avec les questions autour de la parentalité ou de la protection de l'enfance ».

« Je recherchais un stage qui m'amènerait à analyser les situations sociales, à élaborer différents projets mais

aussi mieux comprendre et me familiariser avec les différentes politiques sociales dans le domaine de l'enfance et de la famille ».

Pourquoi le Centre social ?

« Je viens d'un milieu rural. Je connais des centres sociaux plus petits pour y avoir fait plusieurs stages. Je souhaitais maintenant intégrer une structure plus importante avec une plus grande diversité de professionnels, de bénévoles, de public, de projets et d'objectifs ».

Dans sa lettre de motivation Suzie notait : « autonome, dynamique, appréciant le travail en équipe et le contact avec les différents publics, je suis déterminée à mener avec rigueur le travail qui me sera confié ».

On ne peut que lui souhaiter bonne chance et la pleine réussite.

Propos recueillis par Bernadette C.

La vie à bord de l'association !

Dans la mesure des capacités d'accompagnement de l'équipe, le Centre social accueille régulièrement des jeunes ou moins jeunes en stage ou en service civique. Voici deux retours d'expériences de Nolwenn et de Hoel.

Déjà un an, l'heure du bilan a sonné !

Nolwenn peux-tu nous parler de cette année en tant que service civique ?

Ce service civique volontaire de 10 mois m'a permis de rencontrer des publics différents (familles, personnes isolées, âgées...). J'ai ainsi eu l'opportunité de développer ma capacité d'adaptation ainsi que mon sens du relationnel et d'écoute. J'ai beaucoup appris des publics en situation difficile. Cela m'a permis de me rendre compte de façon concrète de la fragilité et de l'isolement social de certaines personnes : de découvrir les animations possibles afin de rompre l'isolement de ces personnes.

Et ton expérience en tant qu'animatrice contractuelle du mois d'août ?

Pendant ce contrat d'un mois, j'ai découvert des publics et activités différents de mon service civique. J'ai ainsi remplacé Sylvie à l'accueil de l'espace parents/enfants, Arnaud sur le secteur de Kerbernier et également accompagné lors des sorties du groupe « seniors ». Avec ces nouvelles responsabilités, j'ai pris de l'assurance et gagné en autonomie.



À mon arrivée au Centre social en début d'année, dans le cadre de mon stage BPJEPS, je m'attendais à trouver seulement un accueil de loisirs. Le fonctionnement d'un centre social m'était entièrement inconnu.

Avant de débiter ma formation, patronage laïque, maison de quartier, ou centre social avaient des objectifs identiques, et j'avais alors une vague idée de ces derniers.

Des projets pour l'avenir ?

Mon expérience au Centre social m'a permis de murir mon projet.

Elle m'a conforté dans ma certitude de préparer le diplôme de conseillère en économie sociale et familiale (DECESF). Pour ce faire, j'intègre une formation dès septembre 2020.

Toutes les missions que j'ai pu accomplir entrent parfaitement dans l'apprentissage de ce parcours professionnel.

J'ai passé une très bonne année au sein du Centre Social de Bellevue avec toute l'équipe de salariés et de bénévoles, que je remercie pour son accompagnement tout au long de ce parcours formidable et riche en rencontres !



Nous aussi Nolwenn, nous avons apprécié ton passage parmi nous. Et quelque chose me dit que nous nous reverrons bientôt.... Mais ça c'est une autre histoire....

Propos recueillis par Liliane C.

Depuis, je me suis rendu compte des différences entre ces équipements, et l'importance que pouvait avoir le Centre social, sur le quartier de Bellevue. J'ai également découvert le nombre d'activités et projets qui étaient accueillis par l'association, ainsi que le nombre de bénévoles impliqués dans la vie du centre et du quartier. La première partie de mon stage consistait à observer et comprendre le fonctionnement de la structure, accompagnant les salariés dans leurs différentes tâches. J'ai été très réceptif au projet social du centre.

L'accueil des salariés et bénévoles, ainsi que l'accompagnement de mes tutrices Diane et Anne, mon permis d'aborder plus sereinement la seconde partie de mon stage, à savoir la direction de l'accueil de loisirs pendant le mois de juillet. Cette période m'a permis de gagner en , et en compétence.

J'entre actuellement dans une phase d'analyse de cette nouvelle expérience qui me permettra de valider ma formation.

Hoel

A vos agendas !



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).

Dimanche 18 octobre : "American sniper"

Dimanche 22 novembre : "Roxane"

Dimanche 13 décembre : "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.

SORTIES CULTURELLES

Sorties (concert, spectacle, opéra...) réservées aux adhérents pratiquant déjà une activité au Centre social. Permanences d'inscriptions de 9h30 à 11h30 :

Judi 29 octobre

Judi 17 décembre

BRADERIE

- **LES LUNDIS**
de 14h à 17h30
5 octobre
9 novembre
7 décembre
11 janvier

- **LES JEUDIS**
de 17h à 19h
15 octobre
26 novembre
17 décembre
28 janvier

CABAS DES CHAMPS

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

Octobre :

Commande le jeudi 15/10
Livraison le jeudi 20/10

Novembre :

Commande le jeudi 12/11
Livraison le jeudi 19/11

Décembre :

Commande le jeudi 10/12
Livraison le jeudi 17/12

Janvier :

Commande le jeudi 14/01
Livraison le jeudi 21/01

SORTIES FAMILIALES

Le nouveau programme des sorties familiales de l'automne 2020 est en projet. Nous attendons la confirmation des conditions d'accueil de certains sites pour éditer la nouvelle plaquette automne/hiver.

Voici les sorties envisagées :

- Sortie "Halloween" aux vacances de la Toussaint, à confirmer
- Le spectacle « Noël pour tous » à l'Arena début décembre
- Un film « Surprise » au cinéma Liberté le dimanche 21 décembre en fonction de l'actualité cinématographique pour Noël.

SORTIES POUR TOUS

- Sortie sur les vacances de la Toussaint, à confirmer
- **Judi 26 novembre** : Les archives de Brest nous accueilleront pour remonter le temps et mieux connaître l'histoire de nos quartiers, de notre ville avec l'aide des archivistes.
- **Samedi 19 décembre** : un après-midi animé suivi d'un goûter au Centre social de Pen ar créach.

Pour les sorties pour tous et familiales, un programme détaillé sortira mi-octobre.

En fonction des conditions d'accueil de ces lieux, les visites sont susceptibles d'être modifiées. N'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil.

Pour toutes ces dates, demander à l'accueil les dépliants plus détaillés.

Ils sont disponibles sur notre site Internet : www.centresocialbellevuebrest.fr

Enfin, les informations sur notre actualité sont aussi transmises dans « Les rendez-vous du Centre » qui sont adressés par mail tous les 15 jours aux adhérents.

C'est reparti !

Il reste quelques places sur ces ateliers :

Pour les enfants :

- Arts plastiques écologiques 6-12 ans, mardi de 17h à 18h30,
- Multisports, samedi de 9h45 à 10h45 pour les 5-7 ans, samedi de 11h à 12h pour les 8-11 ans
- Les Coccinelles espace parents-enfants 0/4 ans (voir ci-dessous)
- Atelier d'éveil 2/5 ans (voir l'encadré)

Pour les adultes :

- L'Atelier "loisirs créatifs", mardi de 10h à 16h30
- Triominos, lundi de 14h15 à 16h
- Danses de société, vendredi de 21h à 22h
- Gym seniors tout en douceur, mardi de 14h à 14h45
- Peinture Calligraphie, samedi de 10h à 12h, 1 fois/mois



« LES COCCINELLES » vous ouvrent ses portes

Un nouveau nom « Les coccinelles » a été choisi par les parents pour l'espace parents-enfants de 0-4 ans du Centre social. Ce changement s'est accompagné de l'acquisition de nouveaux jeux et d'un nouveau mobilier dans un espace encore plus convivial et adapté.

Les Coccinelles, c'est un lieu d'éveil, de découverte pour les enfants et de rencontre entre parents ou grands-parents. Vous y êtes accueillis autour de jeux ou d'un parcours de motricité :

- les lundis et mercredis de 9h30 à 11h30

- les vendredis, de 10h à 11h, : tous les 15 jours un atelier d'éveil corporel, sensoriel et musical animé par Nathalie et une fois par trimestre un atelier "Histoires et comptines" par les animatrices de la Médiathèque.

L'activité est gratuite, seule l'adhésion à l'association est demandée après quelques séances. Informations et inscription auprès de l'accueil du Centre social (02 98 03 08 69) ou auprès de Sylvie Mével – Référente familles (02 98 03 83 43).

Atelier d'éveil 2 à 5 ans

Tout au long de l'année, vous pouvez vous inscrire à l'atelier d'éveil 2 à 5 ans enfants/parents pour partager un temps privilégié avec votre enfant. Au programme : éveil corporel et musical, des jeux coopératifs autour des émotions, de la créativité, du yoga.

Ce temps favorise les échanges, la socialisation des enfants et la gestion des émotions.

Participation possible pour 10 séances (25 à 40 €) ou pour l'année 30 séances (70 à 110 €), selon le quotient familial. Informations et inscription auprès de l'accueil du Centre social.

Une journée appréciée

Jeudi 10 septembre a eu lieu la 3^e édition de la "Journée bénévoles et salariés". Le centre nautique, les animations, les jeux et le beau temps ont permis aux 24 participants de passer une bonne journée. De bonnes idées ont émergées lors des ateliers sur l'accueil des nouveaux bénévoles, salariés, administrateurs. Les discussions autour du projet social ont été appréciées tant par ceux qui le découvraient que par ceux qui en ont fait son évaluation. De l'avis de tous, c'est une journée à renouveler et à réaliser sur une autre période afin de permettre la participation du plus grand nombre.



Mots codés



Les lettres ont été remplacées par des nombres, un même nombre représentant toujours la même lettre.

Pour commencer le jeu, utilisez les lettres du mot dont le code est déjà indiqué.

Les cases au dessus de la grille ci-contre servent d'aide-mémoire ; vous pouvez y inscrire les lettres au fur et à mesure que vous les trouvez.

(Extrait du Notre temps jeux.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
S	A	B	L	I	E	R						
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

S	A	B	L	I	E	R			11	2	15	22	21	6	7	19	15
6		19		15	2			2		9		19		2		6	
7	19	9	16	6	19	8	6	7		2	24	9	1	17	6	7	
18		20		11		6		12		16		5		5		23	
6	20	9	5	18	6	7		5	25	6	2	4	5	1	17	6	
15		5		4				1				4		1		9	
17	2	15	16	19		13	9	11	3	2		6	11	2	9	12	
5				8	4		6		14					16			
15	2	18	18	6	7	19	15		15	6	9	23	5	6	11	6	
		5				17		24		15		5				10	
26	5	15	22	21		8	6	9	1	6		1	11	9	7	10	
6		17		2				16				2		14		4	
3	6	2	7	15	2	5	1	6		16	2	16	6	9	7	6	
13		25		17		18		11		6		5		4		9	
5	15	6	25	5	17	6		6	18	2	5	1	1	6	9	7	
15		2		1		22		15		15		17		4		6	
6	12	9	3	6	7	2	15	17		17	5	6	25	6	9	7	

Recette

Une petite recette toute simple (sans gluten et vegan) pour ceux qui aiment, en ce début d'automne, se promener dans les bois pour y ramasser des châtaignes.

Gâteau aux châtaignes SANS CUISSON

Temps : • Préparation : 15 min • Repos : 4 h

Ingrédients :

- 500 g de châtaignes cuites
- 100 g de chocolat à dessert
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre mou
- 2 sachets de sucre vanillé ou 1 gousse de vanille
- un peu de cacao en poudre



Instructions :

- Faire cuire les châtaignes dans de l'eau entre 20 et 30 minutes.
- Les éplucher en enlevant les deux peaux.
- Les moulinner en poudre à l'aide d'un robot muni d'une

lame en acier, ou les passer au moulin à légumes (presse-purée), pour obtenir une purée.

- Rassemblez dans un saladier la poudre de châtaignes, le beurre mou et mélangez, puis incorporez les sucres (et les grains de la gousse de vanille si désiré).
- Faire fondre au bain marie le chocolat.
- Versez le chocolat fondu sur le mélange. Bien mélanger.
- Vous obtenez une pâte assez épaisse.
- Versez la préparation dans un moule à gâteau (type moule à cake, tapissé de film étirable)
- Réservez au frais pendant minimum 4 heures.
- Plus vous le laissez, meilleur il est.
- Démoulez avec précaution, et coupez des tranches, ou des cubes comme vous le désirez.
- Servir saupoudré d'un peu de cacao en poudre.