

CLIN D'ŒIL

EXPRESSIONS • INFORMATIONS



№ 155

AVRIL - MAI - JUIN 2023

EDITO

Après l'hiver, place au printemps !

Les journées sont plus longues, la nature se réveille. De bonnes raisons de sortir de son cocon. Pour cela l'équipe du Centre social et culturel pourvoit à ce désir en rajoutant au standard un programme de bien-être printanier, avec le souci d'une plus grande mixité.

A l'image de la "toile" comment rapprocher les générations, les quartiers, concrètement ? Comme symbole : les ponts, et Brest n'en manque pas ! D'ailleurs un atelier autour des ponts et de la photographie a été mis en place. Vous en saurez davantage au fil de la lecture de ce numéro. Toujours dans ce but, une balade-rencontre avec des enfants du centre de loisirs et des marcheurs est proposée pendant les vacances scolaires.

Et quoi de mieux pour renforcer le lien que de se retrouver autour des différents jardins collectifs de Bellevue sous le soleil du printemps ?

Sans oublier toutes ces fêtes où nous avons plaisir à nous retrouver : le 20 d'Armagnac, Kergoat et Cie, et le retour du Dimanche au bord de l'eau...

Que ce soit pour les voyages programmés ou à travers les livres fournis par la Médiathèque de Bellevue, tout se prête à l'évasion. C'est le fruit d'un travail en commun.

Bénévoles et salariés se mobilisent pour proposer divers traits d'union car c'est en s'ouvrant les uns aux autres et en mélangeant nos différences que la cohabitation sera profitable.

LE SOMMAIRE

2-3 ACTUALITÉS

- Dimanche au bord de l'eau
- Bac à livres
- Permanence "La plume"
- Agenda

4-7 VIE ASSOCIATIVE

- La cuisine simple
- Le cabas des champs
- La billetterie sociale
- Clin d'œil des enfants
- Les seniors
- Sentier vous bien
- Retour sur des temps forts

8 PAGE RÉCRÉATIVE

*Le temps a laissé son manteau
De vent, de froidure et de pluie,
Et s'est vêtu de broderie,
De soleil luisant, clair et beau.*

Une strophe d'un poème de René Charles d'Orléans pour célébrer le printemps, le renouveau de la nature, mais qui se prête aussi à la sortie de l'hiver, à notre envie de légèreté, de renaissance.

Ce poème a été mis en musique par Mr Potiron Henri, organiste du Sacré Chœur à Paris et a également inspiré Michel Polnareff en 1968.

Le comité de rédaction remercie Annie B, Diane, Emmanuelle et Suzanne qui ont contribué à ce numéro.

Nos partenaires principaux



PROCHAINE PARUTION

JUIN 2023

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL DE BELLEVUE

1, RUE PIERRE TRÉPOS - 29200 BREST

TÉL : 02 57 52 99 95

<https://csbellevue.fr/>

Comité de rédaction :

Annie Gueguen, Bernadette Calvez, Gisèle Destan, Hélène Lericque, Judith Andrianjohary, Liliane Cren, Marie-Hélène Kermadec, Roselyne Le Berre, Yannick Le Deun

Courriel : communication.csb@gmail.com

Tirage : 250 exemplaires - L'imprimerie Guivarch

DIMANCHE AU BORD DE L'EAU

Le "Dimanche au bord de l'eau" est une manifestation familiale. Elle aura lieu le 25 juin de 9h30 à 17h30 dans le quartier de Bellevue.

Spectacles, sports et jeux seront organisés dans un décor de véritable plage et de camping (tente, caravane, cabine de plage, sable, algues, bateaux...). Un coin zen sera créé pour accueillir les tout-petits et des activités de détente pour tous seront proposées. Cette année, la ligue contre le cancer assurera une animation "Prévention soleil". Pour le midi une restauration nous sera proposée, barbecue, plat végan et végétarien.

Pour s'y rendre, un fléchage signalera les accès et le parking.

Le Centre social recherche des bénévoles pour animer les activités de la journée et pour la logistique (montage/démontage du matériel).

Inscription à l'accueil.

Une réunion des bénévoles sera organisée pour finaliser la préparation.

DIMANCHE 25 JUIN
de 9h30 à 17h30

SUR LES RIVES DE
PENFELD



ICI ON LIT

BAC À LIVRES

Depuis le début du mois de février, la Médiathèque de Bellevue a élu domicile dans le hall de l'accueil du Centre en y déposant un "Bac à livres".

Son contenu ? Des livres, des bandes dessinées et des magazines pour les petits et les grands à feuilleter, à lire, à découvrir.

La sélection mensuelle est effectuée par deux bénévoles volontaires (pourquoi pas vous), qui se rendent à la Médiathèque en compagnie d'Emmanuelle ou Suzanne.

Par cette action, nous souhaitons renforcer le partenariat avec ce lieu ressource voisin, mais surtout offrir un espace pour se poser quelques instants et ouvrir une passerelle vers la lecture et la culture à tous les publics.

L'idée est de mettre en avant le livre en tant qu'objet du quotidien, en montrer la diversité et promouvoir ainsi des espaces d'expression, de réflexion et de flânerie différents et ludiques !

Les ouvrages sont à lire sur place. Si vous souhaitez participer aux choix des livres, ou si vous avez d'autres envies sur le thème de la lecture, contactez-nous !

Emmanuelle 07 67 85 31 23

Suzanne 07 67 29 67 98



Pour rappel, la Bibliothèque du Centre social fonctionne toujours dans le cadre d'emprunt gratuit.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Mercredi 3 mai
à 18h
salle Outremer**

Venez nombreux à ce moment fort de la vie du Centre social. Un temps convivial clôturera l'assemblée.



FÊTE DE LA NATURE

**Dimanche 28 mai
de 14h à 18h30**

Au jardin rue d'Armagnac

Activités autour de la biodiversité, jeux divers et restauration sucrée.



LA PLUME NUMÉRIQUE



L'association AGIRabcd* propose, depuis le mois d'avril, une permanence au Centre social et culturel de Bellevue.

Elle vous accompagne bénévolement pour vous aider :

- dans la compréhension et la rédaction de vos courriers personnels,
- dans vos démarches papier ou par informatique (formulaires administratifs, impôts, bailleur social...)

Gratuit, anonyme et sans rendez-vous.

**Tous les vendredis
de 9h30 à 11h30**

*Association Générale des Intervenants Retraités actions de bénévoles pour la coopération et le développement.

BRADERIES

Deux rendez-vous par mois :

MARDI
de 14h à 17h30
• **13 juin**

JEUDI
de 17h à 19h
• **25 mai**
• **29 juin**

CINÉ B2

Séance cinéma, suivie d'un goûter, un dimanche par mois à 15h.

- **14 mai : "On est fait pour s'entendre"**
- **11 juin : "Alors on danse"**

APRÈS-MIDI JEUX

Seul, entre amis ou en famille, venez jouer et découvrir des jeux de société, de 14h à 17h. Bonne humeur garantie !!

- **Mardi 25 avril**
- **Mardi 20 juin**

Gratuit et Ouvert à tous



CAFÉS SENIORS NUMÉRIQUE

Un jeudi par mois de 14h à 16h, venez développer vos usages numériques du quotidien ou de loisir.

- **4 mai**
- **2 juin**

Gratuit et
Ouvert à tous



*Des programmes détaillés
sont disponibles à l'accueil !*

LE CABAS DES CHAMPS

Né en 2014 de la volonté de bénévoles et salariés du Centre social, le cabas des champs propose aux adhérents des produits locaux de saison et de bonne qualité.

On y trouve : des légumes, des produits laitiers, des œufs bio, des crêpes, de la farine, du café, du miel et occasionnellement des agrumes.

Tous les mois, il est possible de remplir un bon de commande transmis par mail ou à retirer à l'accueil.

Pendant la période Covid, nous avons dû arrêter les commandes et en fin de confinement, nous n'avons pas retrouvé les adhérents.

C'est pourquoi une pause s'était imposée afin de réfléchir à un nouveau mode de fonctionnement.

Le renouveau

La salle Garance est plus appropriée pour accueillir le public. Les produits y sont présentés et distribués sous la forme d'un mini marché.

La relation entre bénévoles et adhérents est plus conviviale, et renforcée par la possibilité de découvrir les nouveaux produits, de déguster des recettes puis de prolonger l'instant avec un café ou un thé.

Voici les prochaines dates :

- **Mai : Commande le jeudi 4 - Livraison le jeudi 11**
- **Juin : Commande le jeudi 8 - Livraison le jeudi 15**

LES SENIORS

La commission seniors, qui s'est réunie en février, a facilité la mise en place rapide de projets au service du bien-vivre.

Afin de dédramatiser l'utilisation du matériel informatique, les **Cafés seniors numériques ont pris place un jeudi par mois**. Il est possible de venir avec son smartphone, sa tablette ou son ordinateur portable et ses questionnements les concernant. Et quoi de mieux que le jeu à travers le e-sport pour se familiariser au clic. Le e-bowling est une véritable découverte avec le souhait d'intégrer la "Silver Team" (compétition de Seniors en local, régional et national pour la finale). Dans un premier temps des rencontres inter-centres sont envisagées.

Un séjour en partenariat avec l'ANCV a également été décidé : il se déroulera du 23 au 30 septembre à Sarzeau. Si vous souhaitez y participer, dépêchez-vous car sur les 40 places que compte ce séjour, seules quelques places restent encore disponibles, c'est dire l'envie d'évasion des seniors.

Un projet théâtre/écriture avec Monica CAMPO de la "Cie de la Luna" sera lancé en septembre 2023 dans le cadre de Couleurs café.

Une réflexion s'est engagée sur la façon de mettre en valeur le travail réalisé par Benoît et Couleurs café. **Une exposition à la Médiathèque** de Bellevue pourrait être envisagée ainsi qu'une réimpression des livrets.

Dans le cadre du NPNRU (nouveau programme national de rénovation urbaine) en projet sur Bellevue, il pourrait être intéressant de mener une réflexion sur l'habitat seniors sur le quartier.

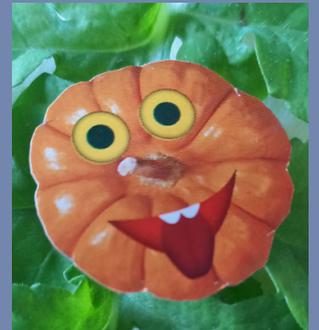
“ NOUVEAUTÉ POUR UNE PLUS GRANDE SOLIDARITÉ ”

Pour une meilleure accessibilité, nous avons mis en place un **tarif dégressif en fonction des quotients familiaux** avec 10, 20 ou 30 % de remise sur la totalité du panier.

Ces réductions sont prises en charge par les recettes de la vente des braderies.

Nous acceptons toute proposition pour améliorer ce groupement d'achats, n'hésitez pas à partager vos opinions, vos idées ou vos impressions.

Pour une alimentation plus saine et de meilleure qualité, nous vous donnons rendez-vous tous les mois au CABAS DES CHAMPS !!!



LA CUISINE SIMPLE, PAS CHÈRE ET ÉQUILIBRÉE

Habituellement, cet atelier se déroule un vendredi par mois, de 10h à 13h, et accueille les personnes désireuses de préparer et déguster les repas savoureux à moindre coût. Cela est rendu possible grâce à l'investissement des bénévoles du Centre social, présentes à chaque atelier, et des partenaires (le CCAS, La Halte, Le Phare, L'Épicerie solidaire, le CDAS) mobilisés sur le projet (tant dans la fourniture des denrées, que dans la communication, les orientations et l'animation).

Cette année avec le soutien de la Ville de Brest, l'association "Aux goûts du jour" rejoint le Centre social en proposant des animations de sensibilisation sur le goût, la santé, l'équilibre alimentaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire. Ainsi, exceptionnellement deux ateliers sont proposés par mois.

Voici les prochaines dates :

- **12 mai et le 26 mai**
- **16 juin et le 23 juin**



SENTIER VOUS BIEN

L'association "Sentier vous bien" a été mise en place en 2005 par Dominique André, animateur et rejoint par l'anthropologue Fabien Riera.

Dominique intervient au Centre social depuis 2021, le Covid ayant empêché le début de l'activité en 2020.

Ont été proposées, du mois de septembre à décembre 2022, douze séances propices à une redécouverte de la nature et de soi-même.

Pour trois participantes rencontrées, ces séances ont pu paraître un peu longues surtout pratiquées en période hivernale et quelque peu répétitives dans leur déroulement. Mais l'animateur a su pallier les conditions climatiques un peu difficiles lors de certaines sorties.

Un petit regret, le repas partagé dans sa préparation façon auberge espagnole semble avoir donné du fil à retordre, à certains moments, à ceux qui n'avaient pas la fibre culinaire.

Toutes témoignent cependant que l'apport au niveau personnel a été important pour un bien-être physique et mental, un recentrage sur soi-même, des pratiques de détente corporelle à essayer au quotidien.

Une approche de la nature dans des endroits idylliques que l'on peut connaître déjà, mais découverts différemment. Écouter la nature, et surtout prendre le temps de l'observer en se disant que c'était un temps bénéfique pour soi-même et favorable à une vie saine.

Une réaction très positive à l'égard de "Sentier vous bien" et de Dominique très professionnel et bienveillant en toutes situations.

Des témoignages de quelques participantes :

Quelques pratiques de relaxation utiles

Une bonne nuit de sommeil après cette journée !

Apprentissage de la respiration

Surmonter sa peur

Belles découvertes du patrimoine méconnu

CLIN D'ŒIL DES ENFANTS

ARTS PLASTIQUES



Cet atelier est une belle pause après la journée de classe.

Pour Amélie, animatrice en Arts plastiques, la création est un art de vivre. Tout objet, matériau ordinaire se voit attribuer une seconde vie et c'est dans cet esprit que cet atelier offre un espace de détente et de réalisation aux enfants présents.

Aaron aime les arts plastiques pour faire des choses pour lui et sa maman. Lorenn aussi prend plaisir à découvrir les possibilités offertes, elle dit avoir aimé faire les fantômes d'Halloween, les mini sapins et boules de Noël. Noémie, la fille d'Amélie, teste les idées de sa maman et se plaît beaucoup à les réaliser.

Lors de notre visite, les enfants étaient en pleine création de masques. Soumaina, 5 ans, aime faire avec Amélie toutes les choses qu'elle ne peut pas faire à la maison surtout la peinture, c'est son activité préférée.

ÉCHECS

Arnaud et Cédric, les animateurs de l'association Brest échecs, ont bien voulu nous recevoir pour rencontrer les enfants fréquentant cet atelier. Lenny est le plus ancien, il dit avoir pensé que les échecs c'était nul, il a été amené à faire un essai et depuis se plaît beaucoup à pratiquer l'activité, il aime tout : stratégie, tactique... Abigaël avait déjà un peu de pratique, Lenny l'a entraîné à le suivre au cours et elle s'y plaît. Enfin Joran (frère de Lenny) a commencé les échecs avec l'instituteur, celui-ci lui a parlé de l'atelier mis en place au Centre social et culturel de Bellevue et il a suivi son frère.



La séance du mardi soir accueille aussi des adultes.

DESSIN



Marie-Anne possède une licence d'art et a complété sa formation en dessin à Lyon. Elle a déjà fait découvrir la sanguine, l'aquarelle, la mine de plomb à ses jeunes élèves. Lors de notre visite, les tangrams (puzzle constitué de sept pièces) étaient présentés pour y découvrir toutes les facettes de cet atelier.

Laïs, 7 ans, s'est vue proposer cette activité par sa maman et dit préférer la peinture.

Jeanne, 8 ans, est venue également grâce à la suggestion de sa maman, elle aime beaucoup colorier.

Sandro, 10 ans : il est intéressé par toutes les possibilités qu'apporte le dessin.

LA BILLETTERIE SOCIALE

En tant qu'équipement de quartier, le Centre social et culturel de Bellevue bénéficie d'une charte de partenariat avec le CCAS* de Brest pour les actions "solidarités-loisirs". Ce dispositif permet de vous proposer une offre culturelle et de loisirs, à des tarifs préférentiels. Les sorties de groupe sont également possibles !

Quelques exemples de contremarques disponibles :

- place de cinéma à 2,5 € (valable dans tous les cinémas brestois, hormis celui des Capucins)
- contremarque pour le Quartz ou la Maison du Théâtre à 5 €.
- quelques places gratuites pour les manifestations sportives (foot du SB29, tennis, handball...).

Et des entrées à tarif réduit :

- la Récré des 3 curés
- le Rinkla stadium à 2 €
- la salle d'escalade The Roof
- des places pour le festival du film court...

Pour en bénéficier, deux conditions simples : résider à Brest et avoir un quotient familial inférieur ou égal à 903 €. Renseignez-vous à l'accueil du Centre ou auprès de Emmanuelle, référente familles.

* Centre Communal d'Action Sociale

NOS CORPS, NOS HISTOIRES

Une activité artistique "l'Art des ponts" avec les centres sociaux de Bellevue et de Kéréderm a démarré en février sur 4 jours. Elle est animée par l'artiste Mathilde Chéreau, diplômée en design espace et en architecture d'intérieur.

La première session a été un travail autour du mot "pont" avec des balades à la découverte des ponts dans le quartier, des photos, de l'expression corporelle, de l'écriture.

Un livret intitulé "Nos corps, nos histoires" a été réalisé par Mathilde (consultable au Centre) avec des commentaires et des photos prises lors ce premier atelier.

En avril, la dernière session va exploiter un procédé photographique : le cyanotype*.

Avec cette technique, les photos déjà prises sont reportées sur des supports papiers de différentes tailles. Ces supports seront ensuite affichés dans les deux quartiers. L'occasion de créer des passerelles entre quartiers et générations.



Quelques ressentis des participants :
"J'ai bien rigolé avec les positions et les postures."

"On n'a pas les mêmes barrières selon nos histoires."

"La nature fait des ponts aussi."

"J'ai aimé connaître les gens et redécouvrir l'appareil photo."

"J'ai découvert des ponts sous une autre forme que le béton."

* Le cyanotype est un procédé photographique monochrome négatif ancien, par le biais duquel on obtient un tirage photographique bleu de Prusse, bleu cyan.

LES SEMAINES DE LA PETITE ENFANCE

Cette édition des Semaines Petite Enfance, qui s'est déroulée les 12 et 13 mars sur le quartier de Bellevue, a été un franc succès !



Ce sont une centaine d'enfants, venus en famille, de la halte-garderie, du relais petite enfance avec les assistantes maternelles et des écoles, qui ont pu s'émerveiller et s'amuser avec des formes, des couleurs, des sons et des animaux rigolos lors des 3 représentations du spectacle "Tout est chamboulé" de la "compagnie en attendant...".

Les différents temps d'atelier ont également permis à des professionnels et des familles avec de jeunes enfants de partager des moments pour créer de nouveaux jeux, notamment des marionnettes en papier et un leporello (également appelé livre accordéon) participatif à l'aquarelle, ou de découvrir les massages contés.

Les partenaires du quartier se sont mobilisés pour offrir tous ces jolis moments qui ont enchantés les participants.

Les retours ont été excellents et ont pu être inscrits dans un livre d'Or. Un grand merci aussi aux bénévoles, Lydia et Cécile, très impliquées dans l'accueil des familles et la convivialité, et qui ont fortement apprécié le spectacle et le contact avec les parents.

En un mot GÉNIAL !

RECETTE

Velouté de petits pois (proposé lors d'un atelier cuisine simple, pas chère et équilibrée)

Pour 3 à 4 personnes

Ingrédients :

- 2 oignons - 2 ou 3 carottes
- 1 cube de volaille
- 1 boîte de petits pois (1kg)

- Faire revenir 2 oignons émincés dans une cocotte.
- Ajouter 2 ou 3 carottes coupées en morceaux.
- Laisser cuire à petit feu.
- Ajouter ensuite la boîte de petits pois avec son jus ainsi que le cube de volaille.

Compléter avec un peu d'eau (à votre convenance).

Laisser cuire environ une demi-heure

Mixer le tout. C'est prêt.

Bon appétit.



JEUX

Petits mots

N	D		Averse
N	D		Prénom
N	D		Rivière française
N	D		Rumeur
N	D		Chaîne de montagne
N	D		Liste de mots
N	D		Génie des eaux

Réponse :
 ONDEE - ANDRE - INDRE - ONDIT
 ANDES - INDEX - ONDIN

Scrabble

1	O	S	I	U	Q	A	L	D	E
2	T	A	N	I	F	O	L	C	O
3	E	B	A	A	D	G	O	V	N
4	T	O	S	P	R	A	E	P	S

- 1- Esclave
- 2- Odorat
- 3- Errante
- 4- Visa

Réponse :
 ODALISQUE - OLFACTION
 VAGABONDE - PASSEPORT

Devinette

Je suis la fille des arts,
 je prolonge la vie.
 Plus je vieillis,
 plus mon sujet semble avoir rajeuni.
 Je suis...

Ôter un vêtement : lequel ?
 Il reste une chaussure : laquelle ?

PESOIUGNLIOERIR

Réponse :
 La photo
 Peignoir puis soulier