

CLIN D'ŒIL



EXPRESSIONS • INFORMATIONS

n°157

OCT-NOV-DEC. 2023

EDITO

L'automne est une saison de transition. La nature change, et nous également afin de mieux nous préparer à l'hiver. Et la beauté des paysages invite à la contemplation, à la réflexion.

La parenthèse de l'été, close, nous reprenons les activités au Centre social et culturel, qui pour certaines se sont en partie maintenues durant la trêve estivale.

Petits et grands ont repris le chemin du Centre avec encore en tête les souvenirs de beaux moments passés ensemble cet été.

Un nouvel acte d'engagement s'enclenche avec une dynamique associative portée par des bénévoles pas avares de participation à tout événement. Ils contribuent ainsi à la bonne santé du Centre social porteur d'animations riches et variées, qu'elles soient sociales, familiales ou culturelles.

Et toujours dans un esprit de dialogue et d'ouverture aux autres.

C'est cela le bien vivre-ensemble, sortir de chez soi, oser aller à la rencontre de son voisin.

Aider les jeunes dans leur scolarité, les familles à se retrouver et les seniors à mieux s'intégrer dans un monde qui bouge, redonner de la vie dans les secteurs du quartier est au cœur de nos préoccupations.

Il n'est pas trop tard pour nous rejoindre, poussez la porte du Centre et osez l'aventure avec nous.

LE SOMMAIRE

2-3 ACTUALITÉS

- Nouvelles animatrices
- Nouvelle permanence
- Agenda
- Temps forts

4-7 VIE ASSOCIATIVE

- Séjour au Guilvinec
- Séjour seniors à Sarzeau
- Les Mamans 29
- Retour en images

8 PAGE RÉCRÉATIVE

*Belle saison
à toutes et à tous !*

Nos partenaires principaux



PROCHAINE PARUTION

FEVRIER 2024

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, Gisèle Destan, Hélène Lericque,
Judith Andrianjohary, Liliane Cren,
Marie-Hélène Kermaïdic, Roselyne Le Berre,
Yannick Le Deun

Courriel : communication.csb@gmail.com

Tirage : 250 exemplaires - L'imprimerie Guivarch

Nouvelles animatrices



Cette année, nous accueillons Andrea pour l'animation de l'activité yoga et Brigitte pour la sophrologie.

Voici quelques mots sur leur portrait. Nous leur souhaitons la bienvenue au Centre social !



Yoga : 2 séances
Mardi de 15h à 16h
et de 16h à 17h

Sophrologie :
Samedi de 11h à 12h



"Je m'appelle Andrea, je suis mexicaine et depuis 2018 professeur de yoga et guide de méditation formée en Inde, voyageuse et passionnée par le partage de mon enthousiasme pour la vie.

Petit à petit, ma passion pour la découverte de lieux, de cultures et de personnes différentes s'est alignée avec mon envie de grandir, d'aider et de partager ; et ils m'ont amenée ici : à la belle Bretagne ! Et même si le chemin n'a pas toujours été facile, il a été très beau.

En Inde, j'ai compris que la vraie pratique se poursuit en dehors du tapis de yoga. Et mon objectif, c'est d'utiliser cette philosophie et tous les outils, que je continue de collecter, pour construire et entretenir une communauté plus consciente, plus saine et plus heureuse, afin de rendre cet endroit plus beau qu'à notre arrivée."

Andrea propose des séances de hatha yoga (yoga doux) au Centre social. Il reste quelques places pour la séance de 16h à 17h.



Les séances de sophrologie sont ouvertes aux personnes de tous âges.

Brigitte propose cette activité par cycle de 10 séances avec des objectifs.

Actuellement, le thème est sur l'état de bien-être et le déclencher.

Le 2ème cycle sera sur la qualité du sommeil.

Le cycle suivant, elle le construira avec les envies des participants.

La sophrologie aide à mieux gérer ses émotions notamment le stress et l'anxiété mais aussi à lutter contre la douleur.

Brigitte a suivi une formation de professionnalisation à la sophrologie.

Avec sa voix très douce, Brigitte vous accueille de 11h à 12h le samedi matin, si vous êtes intéressé il reste 4 places.

Sachez que vous pouvez vous inscrire soit pour un seul cycle (au trimestre) soit à l'année.

Nouvelle permanence

Le CIDFF du Finistère propose une nouvelle permanence au Centre social et culturel une fois par mois.

Les prochaines permanences auront lieu les mardis :
7 novembre et 5 décembre 2023 de 14h à 17h.

Le CIDFF intervient sur :

- l'accès aux droits, la lutte contre les violences sexistes
- l'emploi, la formation et la création d'activité
- la vie familiale et la parentalité, la santé
- l'éducation et la citoyenneté



Sur rendez-vous au 02 98 44 97 47



AGENDA

CINE B2

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

26 novembre : "Les têtes givrées"

10 décembre : "A la belle étoile"

28 janvier : "Un homme heureux"

11 février : "Les choses simples"

BRADERIES

MARDI 14h/17h30 **JEUDI 17h/19h**

7 novembre

28 novembre

5 décembre

21 décembre

LE CABAS DES CHAMPS

2 novembre : prise des commandes
Livraison le 9 novembre

30 novembre : prise des commandes
Livraison le 7 décembre

SORTIES POUR TOUS

16 novembre : Abbaye de Daoulas
Inscription le 9 novembre

14 décembre : Landerneau
Inscription le 7 décembre

CAFES NUMERIQUES SENIORS

Un jeudi par mois de 14h à 16h30

23 novembre

21 décembre

N'hésitez pas à demander plus de détails à l'accueil !

LES COCCINELLES



Espace parents/enfants 0 - 4 ans

Lundi, 15h/16h : temps de jeux libres

Vendredi, 10h/11h : éveil chanté et dansé

Un lundi après-midi et un jeudi matin

Tous les 15 jours : jeux à la PMI
(Place Napoléon III)

Les dates pour novembre et décembre sont indiquées dans le dépliant sur les présentoirs.

PARENTHÈSE PARENTS

Un vendredi 18h/19h

Pour vous relaxer, évacuer les tensions du corps, retrouver de l'énergie !

10 novembre

1er décembre

22 décembre

LES RENDEZ-VOUS DES PARENTS

Un vendredi par mois 17h30/18h30

Echanges sur le rôle de parents et partage d'astuces.

17 novembre

8 décembre

SORTIES FAMILIALES

Dimanche 12 novembre : Musée des Beaux-Arts - Visite guidée sur le thème "En mer !"

En décembre : Noël pour tous à l'Aréna
"Noël auprès des étoiles"

En janvier : Escalade, patinoire ou cinéma

Des précisions sont à venir (dates, inscriptions...) Renseignements à l'accueil.



LES TEMPS FORTS

Au-delà du mur

Animations au jardin d'Armagnac

Lundi 20 novembre

Mercredi 20 décembre

Noël ensorcelle la Baraque

Samedi 16 décembre à 14h

Animations autour de la magie, marché de Noël, balade en calèche, chocolat chaud...

Kergoat et Cie

Vendredi 22 décembre

de 15h30 à 18h

Sur la dalle de Kergoat (rue du Duc d'Aumale)

Surveillez les affiches au Centre pour ces animations !

LA BOUFFEE D'AIR

Le souhait de changement du quotidien, le constat du manque de vacances depuis dix/vingt ans, voire plus, voilà ce que Monique a exprimé en début d'année. C'est en février qu'Arnaud, animateur de proximité sur le secteur de Kerbernier, l'a aidée avec d'autres preneurs de vacances à concrétiser ce vœu profond.

Les temps des préparatifs

La recherche de gîte, du lieu et des moyens pour faire garder un animal de compagnie.

Le Guilvinec a eu la préférence du lundi 26 juin au vendredi 30 juin.

Une seconde réunion a permis d'adopter pour chaque jour une activité : sorties aux alentours, jeux (pétanque), visites, la criée, le phare d'Eckmühl, le marché, balade sur le port, Haliotika et même 2 courageux ont pris un bain de mer !

Une dernière réunion a permis d'établir les menus de la semaine sans oublier des extras et résoudre les aléas de dernière minute comme la location d'une navette qui se rajoute au budget.

Avec le soutien de la Ville, c'est ainsi que 8 personnes de Kerbernier accompagnées par Arnaud ont pris ensemble la route en minibus, faisant escale à Quimper pour une visite de quelques heures avant de poser bagages à destination.



Les ressentis sur cette expérience

Il est ressorti dans les propos des uns et des autres un esprit de convivialité extrêmement fort, accentué par les jeux de société le soir et les discussions largement préférées à la télé.

Pour Colette qui reste très émue de l'attention que lui a porté Marie-Pierre : "le beau temps a embelli cette semaine géniale !"

Pour Jean-Michel : "très bien !"

Pour Josiane : "cela a donné la possibilité de se retrouver"

Pour Monique : "de se découvrir hors du contexte du quartier et d'avoir des fous rires et tellement de convivialité"

Tout comme pour Marie-Pierre pour qui cela a été une cure de jouvence qui l'a reboostée.

Mano a apprécié la bonne entente permettant de se connaître, de s'apprécier et d'avoir des fous rires. Arnaud souligne les belles notions de partage, d'interconnaissance, d'entraide, de complicité et du rire.

Le bénéfice de cette semaine est absolu pour toutes et tous et amène une réflexion sur le souhait du "vivre ensemble" plus souvent, voire une autre expérience de séjour l'année prochaine.



Les temps forts de cette semaine ont été filmés, ont fait l'objet d'un travail de montage vidéo pour une diffusion, le vendredi 17 novembre à 18h, salle Outremer.

AVEC LES MAMANS 29

1

LES OBJECTIFS

Le Centre social s'est enrichi d'un nouveau collectif composé d'une trentaine de mères de famille : **les Mamans 29** qui habitent principalement le quartier de Bellevue.

Elles ont à cœur d'occuper et d'animer l'espace public, d'inciter à sortir de chez soi pour lutter contre l'isolement et l'insécurité, permettre aux mères de participer à des animations sportives et autres, pour elles, source de répit parental, créer du lien et promouvoir le respect.

Et au-delà de leurs attentes faire écho dans les autres quartiers.

Les adhérentes du collectif n'omettent pas de souligner que c'est grâce au label Cité éducative, au Dispositif de Réussite Educative (DRE) de la Ville de Brest et divers partenaires et équipements qu'elles ont pu mettre en place leur concept.



2

CE QUI A ÉTÉ FAIT

Grâce au soutien logistique du Centre, dans différents espaces publics, elles ont proposé des activités tous les vendredis. Promenade propreté dit "Cleanwalk" pour démarrer l'été, cuisine ensemble avec Vert le Jardin au Trou, Défi lecture et maquillage sur la dalle de Kergoat, jeux en bois avec Dézépions au jardin Gagarine, et pour clôturer la belle saison un barbecue géant et défilé sur les rives de la Penfeld.

3

ÇA CONTINUE ?

Pour pérenniser le collectif, une réunion s'est tenue en octobre à la Mairie. Une nouvelle réunion aura lieu en novembre, avec les mêmes partenaires, pour mettre en place les perspectives.

Depuis début 2023, les séances sportives ont eu lieu une fois par semaine avec l'UFOLEP et ont repris en octobre pour les mamans, seules, dans un esprit de bien-être.

Elles sont candidates au Budget participatif qui a lieu cette année. Elles vont demander l'aménagement du Trou en proposant des structures "de la poussette à la canne", un endroit que pourraient s'approprier toutes les générations. Ce projet sera soumis au vote des habitants du 1er au 17 décembre 2023.

Souhaitons leur une bonne continuation pour rendre la vie plus agréable au sein des quartiers !

Parole d'une des mamans : "Si on connaît ses voisins, on les respecte."

Bien d'autres photos sont exposées dans le hall d'accueil du Centre social

Retrouvez les Mamans 29 le 6 novembre dans l'émission "Esprit d'initiative" de France Inter à 6h17 ou en Podcast.

LA MAISON DU DIABLE

Ty An Diaoul (en breton)

Suite à un premier séjour à Guitté (35) en 2019, les seniors ont souhaité renouveler cette expérience dans le cadre des séjours Seniors en Vacances avec l'ANCV. Dès janvier, ils ont mené des actions d'autofinancement pour le transport vers la nouvelle destination dans le Morbihan.

Notre voyage dans un car grand confort nous a conduits à : TY AN DIAOUL, à SARZEAU.

La bonne humeur n'a pas manqué dans l'accueil. Les vacances commençaient avec un pot de bienvenue.

Les gîtes bien équipés, nous les avons du reste peu occupés au vu de nos nombreuses activités.

Les repas ont été très copieux, tout le personnel s'est montré aimable et disponible.

La grande journée d'excursion nous a permis de découvrir le port de St Goustan, Ste Anne d'Auray, Carnac, la conserverie de Quiberon et la côte sauvage.

La matinée à Vannes tant à pied qu'en petit train nous a séduits. Martine, notre guide nous a donné des informations précieuses.

Les journées comme les soirées ont été variées et bien animées, offrant une totale liberté de temps de loisirs.

Un bel évènement a ému tout le groupe : l'anniversaire de Marie-Hélène soigneusement préparé en secret avec l'aide de l'équipe de Ty An Diaoul.

Nos chaleureux remerciements à Cédric pour sa présence et sa gestion des petits aléas du quotidien au sein du groupe.



Le retour sur Brest s'est fait après une série de photos de groupe, un pot de départ et un pique-nique en plein air. Une seule envie nous anime : REPARTIR !

De nombreuses anecdotes ont enrichi notre séjour comme le sauvetage d'un lézard dans la piscine, la visite d'un frelon chez Liliane et Annie, le salto bien contrôlé de Marie-Paule grâce à Huguette, la leçon de tricot à Océane par Annie B., Jeannine est devenue partenaire attirée du professeur de danse bretonne, une vague scélérate a éclaboussé généreusement les marcheuses en admiration devant la flore locale, le beau Rodrigue (bouée flamand rose) gagné par Nicole P. au loto a accompagné les baigneuses à la piscine ou encore la découverte d'une perle par Marguerite au cours de la dégustation d'huîtres chez Mattéo l'ostréiculteur.

Joyeuse semaine, juste accompagnée devinez par qui : d'indésirables invités ...

LES MOUSTIQUES !!!



Retour en images

LA SEMAINE BLEUE

Belle participation aux deux temps organisés par le Centre social autour de l'habitat seniors et de la culture geek !



PLACE DE METZ LE 7 OCT.

"Fais ton Kerbernier" a attiré un public nombreux, près de 250 personnes, sous un beau soleil.

Concerts, balade mémoire, ateliers artistiques et convivialité étaient les temps forts de cette journée.



L'EXPOSITION "AVEC LES OISEAUX" du 26 sept. au 14 oct.

Cette exposition, qui a séduit un public enthousiaste, s'est clôturée par un café papote en présence de Benoît à la Médiathèque.



Jeux *Créations de Hélène L.*

RENDRE A CESAR.....

Attribuer à chaque auteur son œuvre :

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1 - Agatha CHRISTIE | A - Les Fables |
| 2 - Victor HUGO | B - Hercule Poirot |
| 3 - Marcel PAGNOL | C - Notre Dame de Paris |
| 4 - La FONTAINE | D - Le château de ma mère |
| 5 - VOLTAIRE | E - Le monde perdu |
| 6 - Conan DOYLE | F - Candide |

Réponses : 1B ; 2C ; 3D ; 4A ; 5E ; 6F

ADDIMOTS

Remplacer chaque lettre par le bon chiffre, chiffres non utilisés : 0 - 3 - 6

Indice : PIANO est plus petit que LEONE...!

$$\begin{array}{r} \text{PIANO} \\ + \\ \text{LEONE} \\ \hline 112\ 849 \end{array}$$



Réponses :
PIANO : 18 275
LEONE : 94 574
TOTAL = 112 849

Recettes *De l'atelier Cuisine simple, pas chère et équilibrée avec l'association Aux goûts du jour.*

Pain perdu salé

Temps de préparation : 5mn
Temps de cuisson : 10mn
Pour 2 - 4 personnes

Ingrédients :

- 8 tranches de baguette rassie
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- ½ cuillère à café d'épices
ou d'herbes aromatiques

Préparation :

Cassez l'œuf, ajoutez le lait. Choisissez les épices pour les ajouter au mélange.
Trempez les tranches de pain des deux côtés dans le mélange et réservez-les sur un plateau.
Renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il y ait plus de mélange (rajoutez du pain si besoin).
Faites chauffer l'huile dans une poêle.

Quand l'huile est chaude, déposez les tranches de pain imbibées du mélange dans la poêle chaude et faites cuire 3 minutes de chaque côté.

Coupez les pains perdus de façon à obtenir un morceau par personne pour la dégustation.

Velouté de courgette et feta

Temps de préparation : 15 min
Pour 2 personnes
Prévoir un mixeur

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 gousse d'ail et ½ oignon
- Fines herbes hachées
- 50 g Feta ou chèvre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (facultative)
- Epices au choix (curry, gingembre, cumin...)



Préparation :

Coupez les courgettes, l'oignon et la gousse d'ail.
Dans une grande casserole chaude, faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive.
Ajoutez dans la casserole les courgettes en morceaux et recouvrir avec de l'eau. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.
Enlevez la casserole du feu et mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
Ajoutez les épices de votre choix, le sel, le poivre et le fromage puis mixer à nouveau.
Enfin, ajoutez la crème fraîche si besoin et les herbes hachées.
Le velouté est à consommer chaud ou froid.

Conseil : Pour un repas complet, vous pouvez accompagner le velouté de tranches de pain complet.