

Clin d'Oeil

EXPRESSIONS / INFORMATIONS



N°148
Juillet-Août-Sept 2021

Sommaire

Pages 2 - 3

- Sorties et animations de l'été
- Le renouvellement du projet social

Pages 4 - 5

- Suite de notre Assemblée générale
- La rentrée du centre social

Pages 6 - 7 • Ils nous racontent leurs expériences

Page 8 • Page récréative

Tout arrive à qui sait attendre

Ça y est, c'est la reprise, on se retrouve, on se remet de nouveau à faire les choses qui avait été interrompues à cause du confinement. Les règles sanitaires sont toujours à respecter.

Quand vient le temps du grand retour, il faut savoir trouver en soi, le courage pour certains, et pour d'autres la joie de retrouver ses ami(e)s.

Quand vient le temps du grand retour, il faut savoir retrouver le plaisir des retrouvailles, de nouvelles rencontres.

Après ces confinements, un nouveau départ, c'est aussi l'occasion de se renouveler, une invitation à se montrer autrement, à s'améliorer.

La vie n'est faite que de recommencements.

Vivre heureux et ensemble est un combat sans renoncement.

Juillet - Août arrivent, certains vont partir, d'autres non, mais ils pourront participer aux actions prévues par le Centre social sur le quartier et/ou par la Ville (lire en pages 2 et 3). Le plus important est de ne pas rester seul(e) dans son coin.

Nous nous retrouverons en septembre, afin de vivre de nouvelles aventures et bâtir de nouveaux projets ainsi que bien d'autres choses... la convivialité !!!

En attendant bonnes vacances à chacun(e) et rendez-vous : à la semaine de ré-inscriptions du lundi 30 août au vendredi 3 septembre puis le samedi 4 septembre pour la porte ouverte.

Le Comité de rédaction

Le comité de rédaction remercie celles et ceux qui ont contribué à ce numéro : Arnaud, Anne, Cédric, Danièle, Diane, Mathilde, Sylvie, ceux et celles qui ont confiés leurs témoignages.

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, à l'accueil ou par mail communication.csb@gmail.com vos propositions de sujets (activités, coups de cœur, témoignages, ou pour la page récréative)

PROCHAINE PARUTION
OCTOBRE 2021



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

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

Sortez cet été !

Les sorties familiales

Les sorties familiales vous proposent de belles sorties pour vous amuser et vous détendre en famille tout au long de l'été. **Le Parc animalier du Quinquis, l'Aven park à Pont-Aven, une sortie en calèche à Locmaria-Berrien, la Récré des trois curés et d'autres découvertes vous attendent !**

Les sorties pour tous : un été pour prendre le large !

Vous avez envie de bouger, vous évader ? Les sorties pour tous vous embarquent dans un beau programme cet été : **le château du Taureau et l'île Callot, l'île Vierge, une promenade en bateau sur la petite venise du Trégor à Pontrieux et la découverte du parc du château de la Roche-Jagu, les grottes marines de Morgat et plage ou promenade, l'île de Batz** et pour terminer l'été, le traditionnel pique-nique/jeux et promenade au bois de Keroual.

Le programme à Kerbernier

Le local, rue de Penthièvre reste ouvert pour divers moments de rencontres et de convivialité :

- **Lundi 13h30/16h : bricolage**
- **Mardi 13h30/17h : un café et un jeu (1 €)**
- **Mercredi 13h30/17h : jardinage/bricolage ou sortie en journée de 10h/17h (2 €)**
- **Jedi 13h30/16h : café discute sur thématiques choisies**
- **Vendredi de 13h30/16h : jardinage**

Le nombre de place étant limité, une inscription préalable est à réaliser au 07 67 53 54 34.

Avec le centre de loisirs

Cet été le centre de loisirs accueille les enfants de 3 à 14 ans du 7 juillet au 31 août, du lundi au vendredi et sur toutes les vacances scolaires.

Au programme :

Tous les mercredis : sorties à la journée

- **En juillet :** Sortie plage, Musée des goémoniers à Plouguerneau
- **En août :** Sortie plage à Cleder, Abbaye de Daoulas, Lac Drennec, Fonds H&E Leclerc à Landerneau

Tous les vendredis : barbecue à Kéroual ou rives de la Penfeld dans la mesure du possible.

Les sorties seniors

La "commission seniors" a établi leur programme d'été et propose des sorties tous les mardis de 14h à 17h en juillet et en août : **Trégana, Abbaye de Daoulas, Lac du Drennec, la tour Carré à Camaret ...** Le nombre de place est limité et réservé au public de plus de 65 ans, adhérent au centre social (1 €/sortie).

Des dépliants détaillés sur les dates, tarifs et les modalités d'inscription sont à l'accueil du centre social !



Afin de garder du lien, quelques adhérents se retrouvent certains après-midis tout au long de l'été, au centre social, dans les salles non occupées par le centre de loisirs (salles abricot ou citron).

C'est le cas pour :

- tricot : lundi
- triominos : mercredi
- pyramide : jeudi
- scrabble : vendredi
- espace parents/enfants Les Coccinelles :
 - . lundi, salle Garance
 - . jeudi sur les rives de la Penfeld

3 mini-camps pour les 6/14 ans

Du 12 au 16 juillet au Manoir de Trouzilit (Tréglonou). Activité principal : équitation et grands jeux.

Du 26 au 30 juillet à la Forest Landerneau : autour des jeux de coopération, des sciences (astronomie...) et du théâtre.

Du 23 au 27 août à Pleyben (canal de Nantes à Brest) : sport de plein air (tir à l'arc, VTT/kayak, paddle) et des activités autour de l'environnement.

Les animations de l'été

Surveillez les affichages et dépliants dans les différentes structures du quartier

En juillet

- 1** **Mardi 13 juillet**
à 20h, à la Penfeld
Ciné Plein air : Film Marie-Antoinette



- 2** **Jeudi 20 juillet**
à partir de 12h, à Kerbernier
Barbecue + jeux plein-air
Spectacle clownesque : "Dans la brume sauvage de la forêt perdue"



- 3** **Samedi 24 juillet**
à 14h, au Trou (Kergoat)
Spectacle Le Grand Raymond

En août

- 4** **Jeudi 12 août**
à 14h, à la Penfeld
Animations sportives S&Q
Cie Sacorde



- 5** **Jeudi 19 août**
à 14h, square Gagarine (Kergoat)
Spectacle Gonderbaud Cie La Crieuse
Bibliothèque de rue

- 6** **Jeudi 26 août**
à 16h, place de Metz à Kerbernier
Concert

Le renouvellement du projet social, c'est parti !

Cette année, comme tous les 4 ans, nous devons renouveler notre projet social. La phase de réflexion, dans le cadre du renouvellement du projet social, est en route.

Qu'est ce qu'un projet social pour un centre social ?

En quelques mots : le projet social est une feuille de route qui guide l'action du centre social. Il formalise l'ensemble des actions co-construites avec les partenaires et les habitants pour leur permettre de mieux vivre dans leur environnement.

Ce nouveau projet social verra le jour en mars 2022. Nous avons donc établi un calendrier pour que vous puissiez vous aussi participer à cette construction :

Juin à septembre : lors des animations et temps forts de cet été et de la rentrée, vous serez invités à répondre à des petits questionnaires afin de mieux cerner les souhaits d'activités, les thèmes à développer pour les 4 ans à venir.

Fin septembre : nous ferons une restitution publique du diagnostic partagé.

Octobre/février : nous formerons alors diverses commissions où vous serez les bienvenus afin de travailler sur les différents axes et orientations de ce nouveau plan d'actions.

Mars : les actions et les objectifs seront rédigés afin de présenter notre écrit à la CAF.



Une idée originale ! Voici une petite chanson pour l'occasion (sur l'air de harley davidson) :

On a besoin de tout l'monde au centre social
On a besoin de tout l'monde pour le projet social
On fonce à 100 à l'heure pour préparer notre projet et
Avec tout l'monde ça sera un super projet !

On a besoin de tout l'monde au centre social
On a besoin de tout l'monde pour le projet social
Réfléchir et créer, partager et s'amuser et et et
C'est toujours avec plaisir que l'on vient travailler !

Suite de l'assemblée générale

Notre assemblée générale s'est déroulée en ligne cette année. Nous remercions vivement toutes celles et tous ceux qui se sont exprimés par leur vote par internet ou en se déplaçant au centre social.

Les différents textes proposés aux votes ont été largement adoptés. Les quatre administratrices qui se représentaient, Marie-Paule Abaléa, Annie Bars, Liliane Cren et Pierrette Gautrain ont été élues, tout comme les nouvelles candidates : Gisèle Destan, Hélène Floch, Lydia Moutaouakkil, Corine Robert.

Le nouveau CA a désigné en son sein les membres du bureau qui auront plus particulièrement en charge les affaires courantes :

- Délégués au secrétariat et à la communication : Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaïdic, Yannick Le Deun
- Délégués aux ressources humaines : Liliane Cren, Erwan L'Hostis
- Délégués aux finances : Annie Bars, Marie-Paule Abaléa
- Suivi du projet social : Annie Bars, Nadine Mottin, Yannick Le Deun.

Restent encore à désigner les administrateurs référents d'activités et nos délégués dans les différentes instances partenariales (Bellevue animation, UBACS*...).

* UBACS : Union brestoise des associations des centres sociaux

** FCSB : Fédération des centres sociaux de Bretagne



Le nouveau CA (conseil d'administration) est composé de 17 membres, dont 3 absentes sur la photo.

L'accompagnement vers le transfert en gestion associative

Plusieurs journées de formation dans ce cadre ont eu lieu depuis février 2021, accompagnées par Jean Davoust de la FCSB**. Une moyenne de 20 participants dans une ambiance sérieuse et chaleureuse. Administrateurs, bénévoles et salariés avancent dans la même direction pour construire ensemble l'avenir du Centre social.



Ici lors de l'atelier sur le travail associé et la coopération bénévoles et salariés. A chaque séance, Diane a réalisé une retranscription schématisée des sujets traités. Vous pouvez les voir dans le hall à l'accueil.



La rentrée

Depuis mercredi 9 juin, les activités socioculturelles ont pu reprendre majoritairement pour le plus grand bonheur de beaucoup d'entre vous.



Mais voici déjà que se profile la rentrée 2021/2022 avec son lot de rendez-vous :

- **une semaine d'inscriptions du lundi 30 août au vendredi 3 sept 2021,**
- **une porte ouverte qui se déroulera le samedi 4 septembre 2021,**
- **un démarrage des activités, permanences et services à compter du lundi 13 septembre.**

La porte ouverte sera également l'occasion de prendre en compte la parole des habitants, leurs envies, leurs projets dans la perspective du renouvellement du projet social.

Sauf si des nouvelles mesures sanitaires devaient intervenir, le fonctionnement restera à l'identique de celui de juin à savoir :

- respect de la distanciation physique,
- sens de la circulation,
- apport de son tapis de gym, le cas échéant
- port du masque.

Journée du patrimoine

A noter sur vos tablettes :

Participation du Centre social à la Journée du Patrimoine : la Cinémathèque de Bretagne viendra nous présenter, issu de leurs collections audiovisuelles "Recueillir et collecter la parole des habitant.es (témoignages, souvenirs...)"
Nous effectuerons un saut dans l'espace temps, une balade dans le quartier entre 1952 et 1986.

**Cet événement se déroulera le dimanche 19 septembre de 15h à 17h
salle Outremer**

Le thème sera "Bellevue en image"

Cette projection sera le premier rendez-vous d'un projet inscrit sur le long terme.

Parmi les nouveautés proposées

Activités adultes :

- Mise en place d'un atelier Sophrologie
- Redémarrage du chant/chorale
- Redémarrage du Yoga
- Poursuite des ateliers "Parenthèse parents"



Activités enfants :

- Découverte des arts scéniques pour les enfants de 6 à 12 ans
- Le centre social réfléchit à la réalisation de stage de découverte d'instruments (percussion...)

Activités familles :

- Dans le cadre des Coccinelles, espace parents-enfants : les cercles mamans bébés (de 0 à 9 mois) verront le jour autour d'atelier de détente, fabrication de jeux pour bébés, partage de trucs et astuces
- Poursuite des ateliers de relaxation, accueil des émotions pour les parents enfants dès 6 ans



Surveillez bien votre lettre d'information, elle vous transmet l'actualité du Centre social tous les 15 jours et si vous souhaitez accéder à encore plus d'informations, nous vous invitons à visiter notre site internet : centresocialbellevuebrest.fr et enfin la plaquette d'activités sera disponible dès la mi-août à l'accueil.

Ils nous racontent leurs expériences

Un week-end familial

Les choses simples sont souvent les meilleures

Au mois de février, le désir de s'évader du quotidien est évoqué par des familles : le projet de week-end familial est alors lancé et accompagné par le Centre social. Parents et enfants ont alors travaillé de concert pour organiser ce séjour en lien avec Anne et Nolwenn, avec le soutien financier de la Caf.

Le but de ce week-end était de permettre aux parents et enfants de tout simplement sortir du quartier. L'idée n'était pas forcément d'aller loin, c'était de vivre un dépaysement durant quelques jours, de voir autre chose que des immeubles.

Les 3 familles, accompagnées par Anne, se sont retrouvées le week-end de la Pentecôte, 22 au 24 juin, dans un gîte avec 3 chambres, à Plougouvelin.



Ce besoin de prendre l'air, leur a permis de renouer un lien avec la nature. Enfants et parents ont évoqué le calme et le chant des oiseaux. L'ambiance au sein de la maison malgré la tempête était bonne. Il y avait cette envie de partage et d'échange entre tous. Ils veulent déjà repartir.

LES COCCINELLES : un temps pour soi et son enfant



Aujourd'hui, les mamans de l'espace parents enfants partagent leur ressenti, leur expérience des "Coccinelles".

Elles participent avec leurs enfants de 0 à 4 ans aux temps proposés par l'espace parents-enfants : jeux et parcours de motricité en activité libre le lundi et jeudi matin et les ateliers d'éveil le vendredi matin et le samedi deux fois par mois.

"Au tout début, je ne lâchais pas mon enfant des yeux. Je partageais un moment avec les autres mamans, puis à la fin de la séance on rentrait chacune de notre côté. On ne se voyait pas en dehors."

Le contexte sanitaire avec les différents confinements a renforcé les liens entre les mamans : *"C'était le seul lieu de rencontre et de partage à l'extérieur du foyer." "On a eu peur que ça ferme alors on a décidé de créer un groupe de discussion sur le net pour se voir à l'extérieur, par exemple pour aller au parc ou encore organiser des goûters, des sorties ou des promenades."*

Cela a permis au groupe, non seulement de garder un lien social, mais également de créer de vraies affinités. Les mamans ont tissé des liens de confiance et d'entraide.

Elles ont aussi décidé de prendre du temps pour elles ce qu'elles ne faisaient pas auparavant. A l'initiative d'une maman un atelier couture a été mis en place pour apprendre à utiliser une machine à coudre afin de réaliser un tapis d'éveil. Alternativement, pendant que des mamans cousaient, d'autres gardaient les enfants. Plusieurs mamans ont participé à l'atelier de sophrologie "Parenthèse parents".

"J'ai très apprécié les séances animées par Nathalie en sachant que mon enfant était juste à côté et bien gardé."

"Grâce à tous ces temps, les enfants eux aussi ont bien évolué. Ils ont créé des liens avec les autres enfants et les autres mamans et ont appris à partager." "On peut dire qu'une petite famille s'est créée."

Merci à Jaud et Lucie, mamans des Coccinelles.

"Sentier vous bien"

Depuis mars une quinzaine de personnes répartie sur 2 groupes ont participé aux balades de "Sentier-vous bien". Elles ont décidé de se retrouver tous ensemble mi-juin, pour un pique-nique afin de faire un bilan de ces sorties. Nous avons recueilli leurs témoignages :

"La sortie à la vallée perdue nous a impressionnés par son chaos de rochers, le vide, l'écoute du bruit de la rivière sans la distinguer. C'était vraiment merveilleux !"

"Un merveilleux souvenir : la relaxation au milieu d'un champs parmi les herbes et les fleurs, sous une petite pluie fine, on entendait le bruit de la mer, on vivait vraiment l'instant présent, quelle sensation de bien-être ! A retenter !"

"Les différentes techniques apprises (de respiration, mouvements de bien-être, l'écoute du son des arbres,...) me servent toujours pour essayer de gérer mon stress, mes émotions, mes migraines."

"Ces sorties ont créé du lien, nous avons fait de nouvelles connaissances, et grâce au savoir des unes et des autres nous avons également appris énormément sur la faune et la flore."



Lors du pique-nique le dernier jour de l'activité

"Sentier-vous bien" leurs a donné le sentiment d'avoir pleinement « vécu » la nature et permis de s'autoriser à penser que s'occuper de soi n'est pas égoïste bien au contraire.

Le grand souhait de tous : organiser ensemble de nouvelles sorties relaxantes ou chacun s'offre un peu de lâcher prise et de répit.

Vous pourrez lire ces témoignages et beaucoup d'autres dans un recueil disponible à l'accueil.

Merci à Annie(s), Huguette, Corine, Gisèle, Nadine, Pierrette, Roselyne.

Paroles de stagiaires



Nolwenn : "un stage au centre social fut riche en expériences !".

Après un service civique au centre en 2020, où j'accompagnais notamment des personnes seules et isolées, je suis revenue pour un stage de 8 semaines dans le cadre de ma formation. Pendant ces 2 mois, j'accompagnais principalement Sylvie sur l'espace parents enfants Les Coccinelles et sur les missions du secteur famille.

Sous la houlette de Diane et Anne, j'ai également soutenue les participants de l'aide à la scolarité dans l'organisation un week-end de répit sur Plougonvelin .

Ce stage m'a aussi permis de participer à la vie du centre en général (accompagnement à la scolarité, quartier solidaire...) et de découvrir de manière plus approfondie le secteur de la parentalité et de la famille. Cela renforce mon expérience professionnelle pour l'acquisition de mon Diplôme d'État de Conseillère en Économie, Sociale, Familiale (CESF). J'ai été ravie de retrouver toute l'équipe de salariés et de bénévoles que je remercie de m'avoir accueilli et plus particulièrement Sylvie pour son accompagnement tout au long de ce stage !



Bon moi c'est Mathilde, et j'ai passé 6 semaines à Centre social dans le cadre d'un stage. Honnêtement, je n'ai rien vu passer.

Malgré cette courte durée, j'ai tout de même appris dans les détails ce qu'était un centre social, ainsi que son

fonctionnement, ses missions et objectifs... Les actions qui sont réalisées, que ce soit pour les enfants, les adultes, ou encore les seniors, étaient mises en place pour eux. Pour le simple fait que les habitants du quartier de Bellevue sont le corps du Centre social. Sans habitants il n'y aurait pas de centre. C'est une chose qu'on m'a beaucoup répété.

Les salariés ainsi que les bénévoles y sont pour beaucoup également. En effet, ils permettent la mise en œuvre de chaque activité, et essayent de faire au mieux pour satisfaire les besoins des habitants.

Je les remercie de m'avoir accueillie, et de m'avoir fait prendre conscience de l'importance d'un centre social dans un quartier. Je remercie plus particulièrement Danièle, Judith et Sylvie pour leur patience et leurs précieux conseils. Elles m'ont fourni les outils nécessaires au bon déroulement de mon stage.

Recettes

GRATIN D'ÉTÉ

Un plat complet de saison
prêt en 30 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de pommes de terre
- 400gr de courgettes
- 1 poivron
- 1 bel oignon
- 400 g de tomates
- Thym effeuillé ou herbes de Provence
- Persil, basilic
- Sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de comté

Préparation

Eplucher les pommes de terre. Laver les légumes. Couper les pommes de terre et les courgettes en fine rondelles. Les cuire à la vapeur 20 mn environ. Pendant ce temps, émincer le poivron et l'oignon, écraser l'ail et couper les tomates en rondelles.

Mélanger tous les légumes (crus et cuits) dans un plat allant au four avec les herbes, un peu de sel, un filet d'huile d'olive et un petit verre d'eau. Couvrir avec le comté râpé et gratiner au four 5 à 10 minutes.

Recette proposée par le service promotion de la santé de la ville de Brest. Cet été, il sera à nos cotés lors d'animation place de Metz pour une escape-game à bord de la Nutrinavette.



image cuisineaz

Jeux

Les Petits Mots

Il est rond __ LL __
Le petit rat en fait __ LL __
Patin à roulettes __ LL __
Frotter le rôti __ LL __
Dépouiller __ LL __

Réponses : ballon, balle, roller, ailer, piller

Suite logique

Complétez la série par l'un de ces mots : Entre, Enigme, ou Adore

- . Amour
- . Maman
- . Idole
- . Tache
- . Idéal
- . ????

Réponse : Entre
Les premières lettres des mots de la série forment un mot (amitié), il ne manque que la dernière lettre, le E. Et tous les mots de la série sont des mots de 5 lettres.

Charades

Mon premier est un animal qui vole.
Mon second est un animal qui nage.
Mon tout est un animal qui rampe.
(uonh : : python (pié et thon)
Réponse :

Mon premier est la capitale de l'Italie.
Mon second est une voyelle.
Mon troisième est un fleuve d'Europe.
Mon tout est une plante qui sent bon.
(Rhini : Le romarin (Rome – A – Rhin)
Réponse :

Les trains finissent leur voyage dans mon premier.
Mon deuxième augmente chaque année.
Mon tout est un espace réservé généralement aux voitures.
(Age : Un garage (Gare – Age)
Réponse :



L'ÉCOLE À LA MAISON...

