

Clin d'œil

EXPRESSIONS / INFORMATIONS



N°146 - JANVIER 2021

Edito

L'année 2020 n'a pas laissé que de bons souvenirs. La covid, le confinement, le chômage, les activités suspendues au Centre nous isolant un peu plus.

Nous souhaitons à chacun une année 2021 haute en couleur, comme un feu d'artifice, avec des moments forts, brillants, de bonnes surprises.

Que dans les choix que nous aurons à faire, nous soyons clairvoyants pour cultiver au mieux les moments de bonheur afin de pouvoir traverser le plus paisiblement possible les moments difficiles.

Pour illustrer cela, voici un extrait d'un conte amérindien :

« Un soir, un vieil indien Cherokee raconte à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe chez les gens et lui dit :

Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.

L'un est le Mal : c'est la colère, la jalousie, l'arrogance, le rejet, le mensonge, la supériorité.

L'autre est le Bien : c'est la joie, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, la vérité.

Le petit-fils songea à cette histoire pendant un instant et demanda à son grand-père : Lequel des deux loups gagne ?

Le vieux Cherokee répondit simplement : celui que tu nourris. »

A nous de savoir lequel nous allons nourrir. Tout dépend des choix que nous ferons.

Bonne et heureuse année à chacun d'entre nous.

Le comité de rédaction

Sommaire

2/3 ZOOM

- . Une projection avec la Cinémathèque
- . De la gym équilibre
- . Le jardin partagé "Mi en sol"
- . Travaux de rénovation

4/5 VIE ASSOCIATIVE

- . Activités parents-enfants au temps du confinement
- . Bienvenue aux jeunes en contrat d'apprentissage

6 ACTUALITE

- . Perspectives 2021
- . Nouvelles permanences : PIMMS et PARENTEL

7/8 PAGE RECREATIVE

- . Jeux : maximots - sudoku
- . Recettes

"Vous ne pouvez prédire l'avenir, en revanche vous pouvez l'inventer"

Jean-Marie PELT

Les administrateurs et les salariés ont retenu cette citation pour accompagner cette nouvelle année 2021.

Vous ne pouvez prédire l'avenir, en revanche vous pouvez l'inventer.

Jean-Marie PELT.

Bonne Année
20 21

L'équipe de bénévoles et salariés du Centre social de Bellevue vous souhaite une

Un voyage dans le temps

Dans le cadre des actions seniors, nous avons décidé de proposer un temps convivial à chaque période de vacances scolaires. En effet, si ces périodes ravissent les plus jeunes, elles sont souvent sources de solitude et d'ennui pour les plus anciens avec l'arrêt total des activités.

Pour débiter, nous avons donc organisé, le samedi 24 octobre, une séance (gratuite et ouverte à tous) de projection de films sur Brest, dans la salle Outremer, avec la Cinémathèque de Bretagne.

Au total, 68 personnes étaient présentes, dans le respect des protocoles imposés par la crise sanitaire*. Elles ont beaucoup apprécié les films choisis mais en particulier « Ce Brest dont il ne restait rien » qui montrait la reconstruction de Brest entre 1945

et 1965. Les deux autres court-métrages relataient la vie modeste mais paisible des habitants du quartier de Recouvrance et de la cité des baraques du Bergot.

Après cette séance les participants ont pu partager leurs souvenirs en présence de Marie Carrez de la Cinémathèque que nous remercions pour ses précisions historiques et sa gentillesse.

De l'avis de tous, ce fut un super moment sympathique en ces temps difficiles !

Liliane C.



**La capacité de la salle avait été réduite à 78 places au lieu de 198 soit une place sur trois.*



La gym équilibre du jeudi après-midi



Suite à une sollicitation du CLIC* et à une volonté du groupe seniors, le Centre social de Bellevue a accueilli des ateliers de prévention des chutes en partenariat avec l'association "Sport pour tous". Ces ateliers sont financés par la CARSAT* Bretagne.

Chantal, l'animatrice nous raconte cette expérience :

"Le Centre social de Bellevue a mis à disposition une salle agréable, adaptée et lumineuse pour cet atelier équilibre. Le groupe est volontaire, dynamique et chaque

participant travaille pour améliorer son équilibre. Les séances se déroulent dans la bonne humeur, dans la convivialité tout en respectant les mesures sanitaires.

Je propose différents exercices de renforcement musculaire, de souplesse, de coordination, d'équilibre, des petits parcours avec différents matériels et différents obstacles à franchir. Pour l'instant, il n'y a eu que 3 séances sur les 12 prévues et j'espère de tout cœur reprendre très bientôt. J'ai hâte de retrouver le groupe. Bien sûr l'avenir n'est pas tout à fait dégagé, mais j'y crois et si tout le monde respecte les gestes barrières, on retrouvera une vie à peu près normale".

Ce qu'en disent les participants :

"Ambiance très sympathique, petit groupe agréable et la salle est adaptée. Les exercices proposés sont accessibles, simples, à la portée de

tous, et également praticables à la maison". **Jacqueline**

"Programme qui permet de travailler son équilibre indispensable à la vie de tous les jours. L'ambiance est sympathique. Cette activité permet également de faire de nouvelles connaissances et de tisser un lien social". **Bernadette**



**Centres locaux d'information et de coordination*

** Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail*

Le jardin partagé "Mi en sol" évolue

Deux parcelles individuelles du jardin partagé "Mi En Sol" ont été transformées en parcelle collective depuis la rentrée.

Six femmes résidant sur le secteur de Kerbernier unissent leurs forces pour créer leur jardin idéal composé de légumes, de plantes aromatiques et de fleurs.

L'association "Vert le jardin" ainsi que l'animateur de proximité leur

apportent un soutien technique et logistique. Elles se réunissent tous les vendredis après-midi dans une ambiance conviviale et contribuent ainsi, par leur action, à améliorer le cadre de vie du quartier.



photo prise avant la Covid-19



Arnaud F.

Projet travaux manuels

Trois habitants de Kerbernier travaillent sur un projet d'atelier de travaux manuels, les mercredis après-midi, au local Parasol, à destination de tous (adultes, parents et enfants).

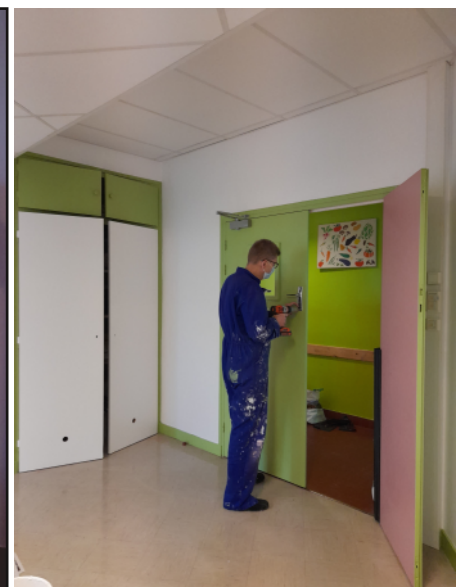
L'animateur de proximité les accompagne dans la mise en place de cette nouvelle activité du Centre social.



Du nouveau du côté des travaux

Lors d'un prochain passage au Centre social, vous pourrez découvrir que certaines salles ont fait l'objet de rénovations par les services de la Ville de Brest et de diverses sociétés.

- La salle Garance a été repeinte et le faux plafond sera changé.
- Le couloir socioculturel bas a subi un coup de rajeunissement. Il est en attente de la pose d'un faux-plafond.
- Le couloir socioculturel haut a fait l'objet d'un changement de luminaires à détection de présence. Des travaux d'enduit aux murs et de peintures sont programmés courant janvier 2021.
- La salle Abricot verra la création d'un faux-plafond suite à quelques malheureuses surprises survenues lors de travaux de peintures. Un nouvel éclairage y sera également intégré qui fonctionnera via une détection de présence.



- Les salles Poussin et Marmotte ont été rénovées par Thierry, notre gardien. Elles verront également la mise en place d'une fresque commune entre "Les Coccinelles" et l'Accueil de loisirs, sur les vacances de mars 2021.

Au fur et à mesure, le Centre social profite du confinement pour s'embellir.

Danièle B.

Les activités parents/enfants au temps du confinement

A l'annonce du reconfinement le 29 octobre, les activités "parentalité" (espace parents-enfants "Les Coccinelles" et l'atelier d'éveil 2-5 ans) ont été suspendues. Une semaine plus tard, ces activités pouvaient reprendre en respectant des règles précises. C'est ainsi que les enfants et les parents se sont retrouvés avec plaisir dès le 9 novembre.

Les activités se sont donc adaptées à ce contexte particulier notamment en limitant à 10 enfants et parents maximum par séance.

Des nouveautés :

- depuis début janvier, l'atelier d'éveil corporel, sensoriel et musical animé par Nathalie est proposé tous les vendredis de 10h à 11h (au lieu de deux fois par mois).
- pour toutes les séances, accueil et jeux, les lundis et jeudis de 9h30 à 11h30, et pour les ateliers des vendredis, une inscription préalable est nécessaire.



Nouveaux mobiliers

Après avoir reçu du nouveau mobilier en début d'année scolaire (canapé, poufs, atelier de marchande et de bricolage...) nous souhaitons rénover la décoration des murs des salles Poussin et Marmotte qui accueillent les activités des Coccinelles, de l'accueil de loisirs maternel et celles de l'association d'assistantes maternelles "La Capucine".

Ce temps de confinement a été l'occasion de démarrer ce projet en repeignant les murs et les portes. Pendant les vacances de février/mars cette rénovation se poursuivra par la création de nouvelles fresques réalisées avec les enfants des Coccinelles, de l'accueil de loisirs et les parents.

Sylvie M. et Suzie R.

Ce que disent les participants :

Cécile :

« Quand je viens c'est pour passer du temps avec ma fille mais aussi avec les autres parents et enfants. C'est super car ce sont des activités qu'on ne fait pas à la maison, ni à l'école ; cet atelier permet à ma fille de décompresser après l'école.

Pendant le confinement ça permet de voir d'autres personnes, 1 heure dans la semaine c'est peut-être peu mais c'est beaucoup pour nous ».

Audrey :

« L'atelier permet de garder du lien pendant le confinement. Ce sont des bons moments de partage, que ce soit pour les enfants ou pour nous, ça permet de se poser un petit peu ».

Nejma :

« L'accueil est convivial, ce que j'aime bien c'est le fait que les activités soient diversifiées : lecture, arts, motricité... Les enfants aiment beaucoup venir, ils sont contents de retrouver leurs copains et copines.

J'étais très contente et agréablement surprise que ce soit maintenu pendant le confinement. En dehors du fait que les enfants s'amuse, c'est aussi agréable pour les parents parce qu'on peut échanger entre nous ».

Garder le contact

Pendant ce reconfinement, les salariés et administrateurs avaient décidé de prendre des nouvelles des adhérents par téléphone pour savoir comment ils vivaient ce nouveau confinement. Tous ceux que nous avons joints ont été agréablement surpris par cette démarche.

Dans l'ensemble nous avons pu constater qu'ils allaient plutôt bien, qu'ils avaient des contacts téléphoniques avec la famille, les amis.

Mais certains d'entre eux cependant vivaient plus difficilement. Parmi les phrases entendues : « c'est long », « pas grand-chose à faire », "la météo

n'aide pas...", « on fait aller », "les activités et les copines du centre me manquent".

Beaucoup d'adhérents disposant d'Internet apprécient de recevoir la lettre d'information qui permet de garder le lien dans l'attente de reprendre le chemin du Centre pour les activités.



Bienvenus à bord !

En ce début d'année l'équipe du Centre social accueille 3 nouveaux jeunes salariés dynamiques en apprentissage BPJEPS* : Thomas, Amandine et Justine (de gauche à droite sur la photo).

Ils participeront à la vie du centre à raison de 2 à 3 semaines par mois, le reste du temps ils seront en cours dispensés par les CEMEA* et Familles Rurales. Amandine interviendra plus particulièrement sur tout ce qui concerne les actions enfance. Justine s'occupera des moins de 6 ans et Thomas sera auprès des 10/14 ans.

Ce ne sont pas des novices ! En effet, ils évoluent déjà tous les 3 dans le monde de l'animation depuis un certain temps, ils ont connus diverses structures et divers publics, leurs connaissances sont une richesse pour l'équipe d'animateurs de l'ALSH* et de l'accompagnement à la scolarité.

Mais le plus important est que cet engagement dans ces formations permettra à ces jeunes hyper motivés de développer et valoriser leurs compétences. Ces acquis seront validés par un diplôme qui leur permettra d'évoluer et leur donnera une reconnaissance en tant que travailleur social.



Leurs souhaits pour cette nouvelle année ? Une réussite à leur examen bien sûr ! Et une sortie de crise sanitaire pour pouvoir reprendre une vie normale afin de revoir leurs proches parfois éloignés et âgés. On ne peut que soutenir ces vœux !

Liliane C. et Christiane M.

*BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport

*CEMÉA : Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Éducation Active

*ALSH : Accueil de loisirs sans hébergement, plus connu aussi sous le nom de centre de loisirs, ou centre aéré.

Comment on vit la Covid en Alsh ?

Les protocoles sanitaires évoluant fréquemment les animateurs doivent s'adapter. Mais dans le secteur enfance plus qu'ailleurs : on sait faire !

Les petits 3/6 ans jouent souvent seuls, ils ne sont donc pas trop gênés par les règles de distanciation.

Les plus grands sont plus pénalisés par le fait qu'ils ne puissent pas se déplacer comme ils le souhaiteraient en extérieur. Mais aux dires de Célène (8 ans), ce 2ème confinement ne lui pose aucun problème, il lui permet de voir ses amis à l'école, au centre.

Les animateurs ne manquent pas d'imagination pour occuper, distraire ces chers petits, toujours avides de découvertes. Ils guettent le moment où ils pourront à nouveau envisager les jeux dans les grands espaces extérieurs ainsi que la participation à des projets communs avec d'autres structures et intervenants.



A l'accompagnement à la scolarité

En concertation avec l'ensemble des bénévoles, pour permettre la poursuite de cette activité, nous avons décidé de réduire l'équipe d'encadrants afin de limiter les risques dans ce contexte de pandémie.

Ainsi l'équipe de bénévoles et salariés qui assure la continuité actuellement est composée de :

A Kerbernier : Nadine, Corinne, Yves et Arnaud

Au Centre : Nicolas, Emma (service civique mis à disposition par les Francas), Thomas, Justine, Amandine (apprentis), Suzie (stagiaire), Jocelyne, Salma, Anne et Diane.

Dans ce contexte sanitaire, les encadrants prennent en charge les enfants individuellement. Ni l'accueil café des parents ni le goûter collectif ne sont possibles ; toute l'équipe le regrette.

Il est tout de même important de poursuivre ce soutien dans le cadre de l'accompagnement à la scolarité.

Diane LH

Les perspectives de l'année 2021 pour le Centre social de Bellevue

Comme vous le savez, la crise sanitaire que nous traversons ne simplifie pas la mise en œuvre des missions du Centre social de Bellevue. Nous poursuivons l'ensemble des activités qui peuvent réglementairement l'être : le centre de loisirs, l'accompagnement à la scolarité, l'accueil des tout-petits et de leurs parents à l'espace « les Coccinelles », l'atelier d'éveil 2-5 ans enfants/parents, les permanences de nos partenaires (Crésus pour le surendettement, le PIMMS pour les démarches administratives, ICEO pour l'accès à l'emploi, etc.), nos permanences « dépatouillage informatique », ...

Le redémarrage des autres activités (socioculturelles, sportives et de loisirs, les temps festifs, etc.) nous laisse malheureusement toujours dans l'expectative. Nous les remettons en place quand le contexte sanitaire le permettra... Le plus tôt possible, espérons-le !

Quoi qu'il en soit et malgré ce contexte particulier, l'année 2021 va être intense pour l'équipe bénévole et salariée du Centre social. En effet, deux « dossiers » viendront rythmer l'année : le transfert de gestion et le renouvellement du Projet social.

Le transfert de gestion est programmé

Dès les premiers mois de l'année 2021, nous allons être accompagnés par la Fédération des Centres Sociaux de Bretagne qui va nous proposer des formations, des temps d'échanges et des réunions de travail afin de préparer l'association et son équipe à la gestion globale de l'équipement. Plus d'une vingtaine de journées sont prévues à cet effet en 2021.

Le renouvellement du Projet social

Celui-ci devra être finalisé au premier trimestre 2022. Pour rappel, le projet social est le document qui

permet à l'association d'être agréée « Centre social » par la Caf du Finistère : il établit l'ensemble des actions et des projets que l'association mettra en place pour les 4 années que dure l'agrément (2022-2025). Pour construire ce nouveau projet social, nous allons devoir actualiser notre diagnostic partagé de territoire et travailler avec les habitants, nos adhérents et nos partenaires sur de nouvelles actions qui pourraient être pertinentes pour le développement de la vie sociale à Bellevue. Et le contexte sanitaire étant ce qu'il est, les modalités de mobilisation des acteurs risquent d'être particulières...

Cédric P.



Des nouvelles permanences

Le PIMMS*

Le Centre social de Bellevue accueille depuis peu les permanences du PIMMS/France services.

Les permanences ont lieu les lundis et les vendredis, de 9h à 12h, sur rendez-vous (auprès de l'accueil du Centre social au 02.98.03.08.69 ou auprès du PIMMS au 07.66.33.16.30).

L'équipe du Pimms accompagne le public dans les démarches administratives du quotidien :

- explication de courriers, formulaires, factures et services (eau, électricité, gaz, transport, logement, ...)
- conseils et informations (tarifs sociaux, économies d'énergie, ...)
- aide pour constituer des dossiers administratifs
- orientation vers le bon service et le bon interlocuteur en fonction de la situation et aide pour prendre un rendez-vous par téléphone ou par internet.

Association Parentel

L'association Parentel (service écoute parents) assure un lundi par mois des permanences au Centre social de Bellevue et propose des entretiens individuels pour les parents, avec un psychologue.

Prochaine permanence : lundi 18 janvier, de 13h30 à 16h30

Sur rendez-vous auprès de l'accueil du Centre social (02.98.03.08.69)



* Point d'Informations Médiation Multi Services

Rions un peu !

Le rire est un excellent remède contre la déprime.

Comment appelle-t-on un chat dans l'espace ? Un chatellite

Qu'est-ce qui n'est pas un steak ? Une pastèque

Alors, ça fait combien de temps qu'il marche votre petit Julien ?

– Ça va faire 6 mois.

– Ben dites donc, y doit être loin, maintenant

Il y a quoi au milieu de l'océan ? Un é

Solution du jeu du numéro 145

S	A	B	L	I	E	R		M	A	N	C	H	E	R	O	N
E		O		N		A		A		U		O		A		E
R	O	U	G	E	O	Y	E	R		A	J	U	S	T	E	R
P	Q		M		E		X		G		I		I		V	
E	Q	U	I	P	E	R		I	D	E	A	L	I	S	T	E
N		I		L				S					L	S		U
T	A	N	G	O			Z	U	M	B	A		E	M	A	U
I				Y			L		E		M					G
N	A	P	E	R			O	N		N	E	U	V	I	E	M
		I					T	J	N		I					F
W	I	N	C	H			Y	E	U	S	E		S	M	U	R
E		T		A				G				A		K		L
B	E	A	R	N	A	I	S	E		G	A	G	E	U	R	E
Z		D		T		P		M		E		I		L		U
I	N	E	D	I	T	E		E	P	A	I	S	S	E	U	R
N		A		S		C		N				T		L		E
E	X	U	B	E	R	A	N	T				I	I	E	D	E

Maximots

Retrouvez 48 mots en associant 2 syllabes du tableau.

Chaque syllabe peut être utilisée plusieurs fois. Tous les mots sont issus du dictionnaire officiel du scrabble.

ACS	AIS	ARD	BAL	CAS
CHI	CHO	DOS	ENT	EUR
LAM	LET	LUT	PAT	QUA
RAL	REP	RET	TAR	VIR

Retrouvez 28 mots contenus dans le tirage suivant :

A	E	F	N	N	T
---	---	---	---	---	---

Soit :

8 mots de 2 lettres

9 mots de 3 lettres

7 mots de 4 lettres

2 mots de 5 lettres

2 mots de 6 lettres

(Tous les mots à trouver sont présents dans le dictionnaire officiel du scrabble.)



Sudoku niveau 6ème

			IV			$\frac{56}{7}$	$5 \times \dots = 35$	
	$\frac{5 \times \dots + 5}{4}$	$-13 + \dots = -6$		$0,01 \times (1+2) \times 30$	$-2 - (-4)$		Le tiers de 15	
2000g = ...kg			Angle d'un triangle équilatéral ...°				$\frac{6}{2}$	
$-11 - \dots = -20$	$\frac{7}{1}$		Nombre des doigts de la main			4 ? périmètre = 12		Unité de volume cm
Nombre de côtés d'un pentagone		Somme des angles dans un triangle 1 ... 0°		Valeur arrondie à l'unité de $\frac{24}{10}$	$5 \times \dots + 4 = 24$	J'ajoute -2 à et je trouve 9		
7h40min-100min = h		Chiffre des dixièmes dans 123,456			83m - 7,6 dam =m		$2 \times 2 \times 2$	Opposé de -5
	Un cercle a pour rayon 4,5 quel est son diamètre ?		2 dL - 17 cL		Nombre de côtés d'un octogone			Quart de 28
		Partie entière de $\frac{1}{2}$		$-4,2 < \dots < -3,8$ nombre entier		$-2 + 3$	Nombre de faces d'un cube	
	$\frac{1}{4} + \frac{3}{4} = \dots$	1h1..min=72 min					? Aire=81	

Recettes

Carpaccio de saumon au céleri

proposé par Marie-Paule A.

Temps :

- Préparation : 15 mn
- Réfrigération : 30 mn

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 gr de filet de saumon frais
- 4 tiges de céleri branche
- 1 citron vert
- 500 gr d'œufs de lompe
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de pistil de safran
- Sel poivre

Préparations :

Placez le saumon 30 minutes au congélateur afin de le raffermir. Puis coupez-le en tranches très fines et disposez-le dans les assiettes en formant une fleur. Pressez le citron. Hachez finement les branches de

céleri et répartissez au centre des carpaccios. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Salez, poivrez et laissez mariner 30 minutes.

Saupoudrez les carpaccios de safran et disposez les œufs de lompe pour figurer le pistil de la fleur.

Servez avec des toasts.

Conseil de gourmand :

Accompagnez ce carpaccio d'un beurre d'agrumes à tartiner (mélanger du beurre mou avec un jus et un zeste de citron vert).



Brownie à la betterave sans beurre ni sucre

proposé par Liliane C.

Temps :

- Préparation : 10 mn
- Cuisson : 15 mn

Pour 9 parts

Ingrédients :

- 200 gr de chocolat noir pâtisier
- 300 gr de betterave cuite
- 2 œufs (à température ambiante)
- 80 gr de farine complète
- 3 gr de levure chimique
- 20 gr de cacao amer

Préparations :

1. Faire chauffer le chocolat au micro-onde puis le laisser tiédir. Mixer la betterave et l'ajouter au chocolat.

Ajouter ensuite les œufs puis finir par la farine et la levure.

2. Verser la préparation dans un moule carré de 22 cm préalablement chemisé de papier sulfurisé. Enfourner pour 15 mn à 190°.



Le comité de rédaction remercie celles et ceux qui ont contribué à ce numéro.

Le journal Clin d'Œil 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 vos propositions (actions, coups de cœur, témoignages, ... ou pour la page récréative) par mail communication.csb@gmail.com ou à l'accueil.

PROCHAINE PARUTION AVRIL 2021

Comité de rédaction : Marie-Paule Abaléa, Judith Andrianjohary, Bernadette Calvez, Liliane Cren, Marie-Hélène Kermaidic, Yannick Le Deun, Christiane MELCUS, Catherine Torres, Marie-Jo Treguer
Impression : CAF du Finistère - **Tirage :** 200 exemplaires