

CLIN D'ŒIL



EXPRESSIONS • INFORMATIONS

n°166

JANVIER 2026

EDITO

Cette année, nous célébrons les trente ans de "Clin d'œil". A cette occasion, un temps fort sera organisé. Profitons de ce moment pour faire le point, dresser un bilan sur la longévité de notre journal, sur son contenu et sur sa forme pour y apporter ensemble les améliorations nécessaires.

Le sondage inclus dans ce numéro va nous aider à y voir plus clair, à recueillir vos suggestions, vos coups de cœur, vos critiques peut-être. Toutes les propositions sont les bienvenues.

Avec votre coopération, nous nous ferons une joie d'être les artisans du changement pour redonner sa "superbe" à notre gazette et l'habiller d'un costume "tout neuf", toujours plus attractif !

Réaliser un journal, c'est s'inscrire dans une action collective où chacun a un rôle interdépendant de celui des autres.

Belle et heureuse année à tous !

Collecter vos idées

Libérer la parole

Innover

Noter le positif

Dialoguer pour créer

Oser partager nos projets

Ecrire pour informer

Inventer

Lire et relire

SOMMAIRE

2 ACTUALITÉS

Agenda
Festival Oups

3-4 Sondage Clin d'œil

5-7 VIE ASSOCIATIVE

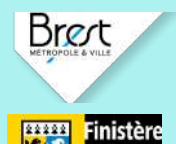
La Parentalité
Le Collectif Brestois
Spectacle du centre de loisirs
Noël à la Baraque

8 PAGE RECREATIVE

Recette
Enigmes et astuces



Nos partenaires principaux



PROCHAINE PARUTION

AVRIL 2026

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, Nadine Vigouroux, Roselyne Le Berre, Yannick Le Deun,

Courriel : accueil@csbellevue.fr

Tirage : 100 exemplaires

Actions solidaires et participatives. Aller à la rencontre des autres, sortir de chez soi, se détendre, découvrir !

BRADERIE

Mardi de 14h à 18h :

- 10 février
- 10 mars **-50%**
- 28 avril
- 12 mai

Samedi de 9h30 à 12h : NOUVEAU CRÉNEAU

- 28 mars **-50%**
- 11 avril
- 30 mai

CINE B2

Un dimanche par mois à 15h, salle Outremer.

Les séances sont gratuites sous réserve d'adhésion et suivies d'un goûter pour celles et ceux qui le souhaitent.

- **Dimanche 15 février : "L'Amour ouf"**
- **Dimanche 22 mars : "A bord du Claire-Jeanne"**
En partenariat avec la Cinémathèque de Bretagne
- **Dimanche 12 avril : "Les Musiciens"**

SORTIES FAMILIALES

- **Dimanche 8 février : Sortie escalade au Roof**
- **Mercredi en mars : Café céramique**
date à confirmer
- **Samedi 4 avril : Sortie à Océanopolis**
→ inscription le mercredi 25 mars de 16h30 à 18h

SORTIES CULTURELLES

Des sorties au Quartz, au Mac Orlan, à la Maison du Théâtre... Elles sont réservées aux adhérents pratiquant une autre activité au Centre.

Permanences d'inscriptions :

- **Mercredi 4 mars de 17h à 18h**
- **Jeudi 5 mars de 9h30 à 11h30**

PARENTHÈSES PARENTS

Parents, une heure rien que pour vous !

Pour vous relaxer, vous ressourcer, évacuer les tensions du corps. Garde d'enfant possible par un animateur.

Vendredi de 18h à 19h

- 30 janvier
- 13 février
- 6 mars
- 27 mars

SUR INSCRIPTION
à l'accueil
du Centre social

CABAS DES CHAMPS

- **Jeudi 5 février : Commande**
→ Jeudi 12 février : Livraison
- **Jeudi 5 mars : Commande**
→ Jeudi 12 mars : Livraison

SORTIES POUR TOUS

- **Jeudi 12 février : Visite guidée de la Tour Tanguy**
→ inscription le jeudi 5 février de 9h30 à 11h
- **Jeudi 19 mars : Visite guidée de la Gare de Brest**
- **Jeudi 2 avril : Visite guidée d'Océanopolis**
→ inscription pour les deux sorties le jeudi 5 mars de 9h30 à 11h



Des dépliants détaillés sont disponibles sur les présentoirs du Centre social. Renseignements à l'accueil.

FESTIVAL
Oups!

Dimanche 8 février à 15h salle Outremer Spectacle de Patrick Ewen

Ouvrez vos oreilles, votre cœur, laissez-vous porter vers l'enfance. Votre imagination fera le reste. Voici l'histoire de Ronan Keraladan, violoniste aussi bossu que tordu, habitant de Plounéour-Menez, engagé pour aller jouer à Brasparts à l'occasion d'une noce. Tout public. Durée 75 minutes.

Tarif spécial à 2,50€ pour les adhérents du Centre social, sous réserve venir effectuer l'inscription et le règlement à l'accueil du Centre social.



Les autres spectacles sont au tarif (3€ ou 5€) indiqué sur le programme complet disponible à l'accueil. Réservation auprès de Oups.

SONDAGE POUR LE JOURNAL CLIN D'ŒIL

A l'occasion des 30 ans de Clin d'œil en 2026, nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires sur l'utilité et le contenu du journal interne du Centre social. L'équipe de Clin d'œil vous remercie par avance !



1- Lisez-vous Clin d'œil, le journal du Centre social ? ☐ Oui ☐ Non

2- Si oui, comment vous le procurez-vous ?

- ☐ En ligne
- ☐ Sur les présentoirs
- ☐ A l'accueil
- ☐ Avec les référents
- ☐ Dans les salles d'activités

3- Si non :

- ☐ Je ne connais pas
- ☐ Je n'ai pas le temps
- ☐ Je n'aime pas

4- Selon vous, quels sont les objectifs de Clin d'œil :

- ☐ Se divertir
- ☐ S'informer de la vie du Centre
- ☐ Être une mémoire du Centre

Autres :

5- Que trouvez-vous intéressant dans ce journal ?

- ☐ L'édito
- ☐ L'agenda
- ☐ La vie du Centre
- ☐ Les retours en images
- ☐ La page récréative

6- Qu'aimeriez-vous y trouver qui n'y soit déjà ?

7- Quel sujet souhaiteriez-vous y voir plus développé ou abordé ?

8- Recevez-vous la newsletter (lettre d'information) du Centre tous les 15 jours ? ☐ Oui ☐ Non

9- Quelles différences faites-vous entre cette newsletter et le Clin d'œil ?

Vous pouvez accéder à ce sondage en cliquant sur ce lien.



Pour nous remettre vos réponses :

- découper cette page (recto-verso)
- déposer dans la boîte aux lettres située dans le hall de l'accueil du Centre jusqu'au 13 février.

On compte sur vos contributions !



Merci !

Le journal Clin d'œil sort tous les trimestres. Le comité de rédaction se réunit tous les 15 jours, selon un calendrier préparé en amont, le mercredi matin, à partir de 9h30.

Vous pouvez participer au journal Clin d'œil :

- en intégrant le comité de rédaction
- en partageant vos informations sur votre activité, vos coups de cœur en lien avec le Centre social

Si cela vous intéresse, laissez-nous vos coordonnées !

Nom :

Prénom :

Activité dans le Centre :

N'hésitez pas à demander des renseignements.

LA PARENTALITE

Au Centre social et culturel de Bellevue, plusieurs types d'actions auprès de différents publics sont regroupés sous ce vocable, avec le concours d'Emmanuelle, "Référénte familles", et les bénévoles.

Les domaines de la prévention, des loisirs, de l'accès à la culture, du soutien à la parentalité avec des groupes d'échanges sur les préoccupations du quotidien seront évoqués dans ce sujet.

DES LIVRES À SOI

Parmi toutes ces propositions, l'atelier "Des livres à soi", en lien avec la Médiathèque, offre de réunir pour la deuxième année, un groupe de 15 parents éloignés du livre et du jeu, leur permettant de nouer des liens parents-enfants et de partager des découvertes.

LES COCCINELLES

En 2024, tout un réseau langagier initié par la Ville de Brest s'est mis en place pour un dépistage précoce des troubles de l'oralité et faciliter l'évolution du langage chez les petits. La Protection Maternelle Infantile, la Médiathèque, les structures petite enfance et les groupes scolaires sont impliqués dans ce nouveau projet, avec le soutien de la Mairie de quartier.

Ce réseau permet d'accueillir régulièrement une orthophoniste du quartier au sein des Coccinelles, espace parents-enfants de 0 à 3 ans, pour faciliter la rencontre avec les parents.



GROUPES DE PAROLES

Deux temps d'échanges sont actuellement proposés aux parents :

- Un groupe de paroles pour les parents est mis en place en association avec Don Bosco et un psychologue afin d'échanger sur les interrogations liées à l'adolescence.
- Les Cafés des familles en matinée au sein des groupes scolaires permet d'évoquer des sujets variés comme, par exemple, les loisirs en famille ou les écrans, avec différents intervenants, et ce, pendant deux heures.



LA PARENTALITE DES ACTIONS PREVUES EN 2026

L'unité mobile de l'association MarSoins accompagnée de deux psychologues se positionnera dans les quartiers afin de soutenir et d'épauler les parents sur les questions de répit parental.

Le Bien-être : grand chantier de la Ville de Brest réunira à nouveau plusieurs équipements de quartier à l'échelle de la ville pour mettre en place deux jours d'actions dédiées à la famille au mois de juin 2026. Le vendredi sera une journée réservée aux parents afin de s'accorder du temps pour soi. Le samedi sera consacré aux jeux liant les émotions, le partage et l'expression des ressentis en famille.

Pour les adolescents de 10 à 14 ans, du **théâtre d'impro** sera proposé avec en objectif final un spectacle fin février sur les thèmes de la place dans la fratrie, comment communiquer en grandissant, vivre les relations en général, l'accès aux réseaux sociaux, la vie affective et sexuelle. Les parents seront invités au spectacle qui sera suivi d'un temps d'échange et incités à prendre la parole. De nombreux partenaires participeront à ce projet.

Tous ces beaux projets autour de la parentalité sont possibles grâce à la participation de nos nombreux partenaires tels que : la Ville de Brest, la Caf, la Cité Educative, la Protection Maternelle Infantile, le CDAS, le Dispositif de Réussite Educative, les éducateurs de rue, le Patronage laïque du Bergot, la Maison de quartier, Don Bosco, le collège Joséphine Baker, les groupes scolaires, l'épicerie solidaire en réseau, Coallia, la Halte Ozanam, la Maison des parents, la Halte-garderie, les assistantes maternelles, la Médiathèque et bien sûr les parents.



En continu, sur l'ensemble de l'année 2026, des activités de loisirs, des sorties collectives (familiales, culturelles et pour tous) et des spectacles accessibles aux plus jeunes seront proposés avec les bénévoles afin de renforcer l'accès aux loisirs et à la culture pour tous. Seront également étudiées les possibilités de courts séjours de vacances hors des quartiers et du cadre familial. Les activités "famille" du Centre social englobent aussi les activités autour de l'alimentation saine et durable (Cabas des champs et ateliers cuisine simple, pas chère et équilibrée) en visant le lien social et le partage.

COLLECTIF BRESTOIS

Entre 2018 et 2022, les cinq Centres sociaux et culturels (Kérangoff, Kéréderne, Kérourien, Pen ar Creac'h et Bellevue) sont devenus progressivement associatifs.

Afin de pouvoir rencontrer conjointement nos partenaires (Mairie, Caf, Conseil Départemental...), nous avons constitué "Le Collectif Brestois des centres sociaux".

Chaque Centre délègue 3 représentants : le Directeur, deux administrateurs dont 1 suppléant.

La Fédération des Centres Sociaux de Bretagne (FCSB) est partie prenante dans ce collectif.

Ce Collectif, qui remplace l'UBACS (Union Brestoise des Associations des Centres Sociaux), a été créé afin de développer une parole collective de façon constructive et partagée, tout en gardant nos spécificités.

Travailler ensemble, échanger, s'informer et donner plus de valeur à nos Centres : c'est notre objectif !

Une charte d'engagements réciproques a été adoptée dans ce cadre. Vous pouvez la consulter à l'accueil [ou via ce lien](#).

UN SPECTACLE DE NOËL DU CENTRE DE LOISIRS présenté le mercredi 17 décembre

Depuis l'année dernière, avec l'équipe d'animation, nous développons un projet permettant aux enfants de favoriser leurs savoir-faire devant les parents lors d'un spectacle. Cette année, nous avons choisi de travailler autour des techniques d'expression. Entre théâtre d'ombre, marionnettes et danse, les enfants avaient de quoi choisir. Les préparatifs ont débuté en septembre.

Clin d'œil a recueilli la parole de quelques enfants sur cet événement, une semaine auparavant. C'est un spectacle plein de lutins qui font des bêtises !

Thomas, 9 ans : *"Je suis nouveau au centre de loisirs depuis juin dernier. J'ai déjà fait du théâtre deux fois et j'aime bien. On s'amuse beaucoup en préparant le spectacle. Je suis Pipo, le lutin. Je me cache partout. A la fin du spectacle, le Père-Noël n'est pas content de mes bêtises."*

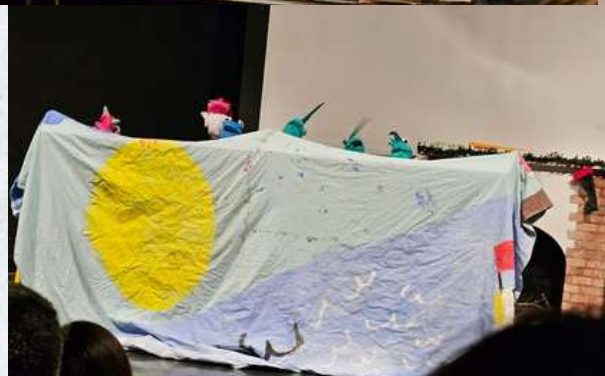
Lana, 7 ans 1/2 : *"Je mime avec une marionnette, ce que Pipo dit de faire aux huit lutins. C'est trop bien le théâtre. Trop hâte au spectacle car une grande partie de ma famille viendra !"*

Déborah, 9 ans : *"J'ai choisi le rôle de magicienne comme ma copine. Je vais chercher une personne au hasard dans le public pour mon tour de magie. Trop contente de participer au spectacle." Elle pense, après quelques hésitations, qu'elle n'a pas le trac.*

Camille, 7 ans : *"Je suis Lili, un lutin plus sage que les autres. Le personnage me ressemble" constate-t-elle en souriant. "Ça me fait plaisir de faire du théâtre. C'est la première fois que j'en fait et j'ai peur d'oublier les bonnes paroles sur scène. Mais je m'amuse bien."*

Ces témoignages ont donné envie à l'équipe de Clin d'œil d'assister au spectacle ! Ceux qui l'ont vu n'ont pas été déçus !

Bravo aux enfants et aux organisateurs !



NOËL À BELLEVUE

Cet événement, devenu incontournable, s'est déroulé le samedi 13 décembre à la Baraque. Il est porté par le collectif "Bellevue Animation" composé des équipements de quartier, de la Mairie de quartier et de la Ville de Brest.

Sous la thématique "Noël en pantoufles", les déguisements des organisateurs (bénévoles et salariés) ont donné une allure détendue à l'ensemble de ce temps festif.

Le public est venu nombreux tout au long de cet après-midi pour profiter des animations (écrire une lettre au père Noël ou confectionner des doudous monstres...), des spectacles et du stand restauration.

Le défilé accompagné de musique a été apprécié également.

Un grand merci à tous pour leur participation en amont et pendant ce temps fort. Mention spéciale aux adhérents qui ont confectionnés les doudous qui ont fait des heureux.



[Ecoutez le reportage réalisé par Fréquence Mutine via ce lien.](#)

Encore une nouvelle édition qui restera dans les mémoires !

ASTUCE



Stop aux bouloches

D'où viennent les peluches sur nos textiles et comment s'en débarrasser ?

Ce ne sont pas des signes de mauvaise qualité. Les fibres textiles les plus courtes se brisent en raison des frottements répétés et à force d'être touchées et lavées.

Pour éviter l'apparition des bouloches après l'achat du vêtement, l'astuce est de le placer dans un sac à congélation et dans le congélateur pendant 48 h. Les fibres seront resserrées et solidifiées durablement.

Quelques précautions d'usages :

- Mettre les vêtements à l'envers, lors du lavage, ce qui limite le frottement contre le tambour et les autres vêtements.
- Penser au programme délicat et un essorage doux (pas plus de 800 tours/minute).
- Utiliser un filet de lavage, cela apporte une protection optimale.

Attention le sèche-linge brise les fibres textiles.

Pour le rangement dans l'armoire, éviter de tasser les pulls les uns contre les autres, un peu d'espace entre eux limite les frottements. Pour les pièces fragiles, éviter l'usage du cintre qui déforme les mailles.

Quelques solutions pour éliminer les bouloches :

- Vous pouvez utiliser un rasoir jetable sur les tissus épais en tendant la pièce et passant le rasoir de haut en bas.
- Un peigne à poux propre peut aider avec précaution pour que les mailles ne se prennent pas dans les dents du peigne.
- La pierre ponce est pratique sur les tissus d'ameublement solides.
- Sur les textiles délicats, le rouleau adhésif réduira les petites boules ainsi que la paire de ciseaux à ras des bouloches.
- Enfin, mélangé à de l'eau, le vinaigre blanc permet de les éliminer. Il suffit de vaporiser la solution sur la surface à traiter, laisser agir quelques minutes et frotter délicatement avec une brosse non abrasive.

Enigmes

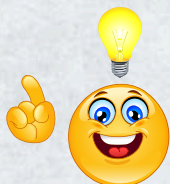
- 1 J'ai compris que la terre attirait les objets et que les planètes étaient en mouvement, lorsqu'une pomme m'est tombée sur la tête. Qui suis-je ?

Réponses : Isaac Newton

- 2 Sous quelles formes peut-on trouver le chocolat ? (5 réponses possibles)

Réponses :

la tablette
la pâte à tartiner
la barre
le chocolat de couverture
la bouchée



RECETTE

Quiche : butternut, chèvre miel et noix

Réalisée à l'atelier Cuisine simple, pas chère et équilibrée du Centre social.

Ingrédients :

- 1 pâte brisée
- 1 butternut, 3 œufs
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 45 g de noix
- 20 cl de crème
- 1 c. à soupe de miel
- huile d'olive
- sel, poivre, paprika, thym



Préparation

- Préchauffer le four à 180°
- Éplucher et couper le butternut en morceaux (2 cm)
- Mettre ces morceaux dans un plat qui va au four. Arroser d'huile d'olive et miel, sel, poivre, paprika.
- Mélanger et mettre au four pour 30 min.
- Dans un saladier, fouetter les œufs avec le fromage de chèvre et la crème, sel, poivre, thym.
- Mettre la pâte brisée dans un plat à tarte.
- Mettre le butternut dessus puis verser l'appareil au fromage de chèvre et parsemer de quelques noix.
- Enfourner pour 35 à 40 min.

Et il ne vous reste plus qu'à déguster !

Rions un peu

Quel est le comble pour une taupe ?

C'est d'amusser la galerie

Quel est le comble de la clef ?

C'est de se faire mettre à la porte

Quel est le plus long mot de la langue française ?

Elastique : parce qu'il s'étire, s'étire...

Deux escargots se promènent, et si on allait manger des cerises ?

"On est en hiver mon pauvre."

"Ouais mais le temps d'arriver on sera en été !"

Deux ballons se rencontrent et se bousculent,
"T'es gonflé" dit l'un,
"et toi tu ne manques pas d'air !" dit l'autre.