CLIN D'ŒIL

Centre social de Bellevue

EXPRESSIONS • INFORMATIONS

N° 169

nov-déc 26/janv 27

Édito

La situation de notre société devient de plus en plus préoccupante, pour nombre d'entre nous, avec le dérèglement climatique, l'augmentation du coût de la vie... Alors, quand on pousse la porte du Centre, on y vient par envie, car loin d'être un simple guichet, au-delà du soutien au quotidien, c'est un lieu de vie convivial !

En septembre, la matinée Portes ouvertes a montré une fois de plus l'intérêt des habitants pour cet espace dynamique de loisirs, de détente, de discussions ou de créations. Les inscriptions n'ont pas baissé par rapport à l'année dernière avec de nouveaux adhérents. C'est ce qui motive les équipes de salariés, de bénévoles et d'administrateurs·trices à travailler sur l'accueil et la bienveillance, l'un des objectifs du nouveau projet social 2026-2029.

C'est parce que le Centre a vocation à encourager les habitantes et habitants au "Mieux vivre ensemble" que nous devons renforcer l'inclusion. La volonté de faire de la diversité une richesse ordinaire au quotidien !

SOMMAIRE

2-3 AGENDA
Programmes d'activités
Des temps forts à venir

4-5 VIE ASSOCIATIVE
Les 30 ans de Clin d'oeil
Journée de cohésion
Formation "Accueil et discriminations"

6-7 RETOUR EN IMAGES

8 PAGE RECREATIVE

Bienvenue à toutes et à tous !

Nos partenaires principaux

PROCHAINE PARUTION
FEVRIER 2027

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, Yannick Le Deun.

Courriel : accueil@csbellevue.fr

Tirage : 100 exemplaires

Programmes d'activités

A vos agendas !

☞ D'autres programmes d'activités sont disponibles sur les présentoirs du Centre social.
☞ Renseignements à l'accueil !

CINÉ B2

13 décembre 2026 : *"C'était mieux demain"*

17 janvier 2027 : *"Juste une illusion"*

21 février 2027 : *"T'as pas changé"*

BRADERIE

MARDI de 14h à 18h

10 novembre 2026
8 décembre 2026 -50%
12 janvier 2027
9 février 2027

SAMEDI de 9h30 à 12h

28 novembre 2026
19 décembre 2026 -50%
30 janvier 2027
20 février 2027

Faites un geste pour la planète avec la seconde main

CABAS DES CHAMPS

La commande se déroule le jeudi une fois par mois de 9h30 à 11h

3 décembre 2026
7 janvier 2027
4 février 2027

à retirer le jeudi de la semaine suivante de 14h à 17h30

10 décembre 2026
14 janvier 2027
11 février 2027

PARENTHÈSE PARENTS

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

- **Vendredi de 18h à 19h**

27 novembre 2026
18 décembre 2026

Renseignements et inscription à l'accueil du Centre social.

SOPHRO THÉÂTRE

Ateliers conviviaux et ludiques en trois temps.

- **Un vendredi par mois de 9h30 à 11h30** nouveau

Un dépliant est disponible à l'accueil sur le déroulé de l'atelier et les prochaines dates.

N'hésitez pas à faire une séance d'essai !

Temps forts à venir

A vos agendas !

Semaines de la Parentalité

Du 14 au 29 novembre, le quartier de Bellevue accueillera pour la première fois les Semaines de la parentalité, **avec le thème de la "transmission" en fil rouge.** Ces deux semaines d'animation ont été préparées par le groupe d'acteurs "parentalité" du quartier, qui réunit des parents et des professionnels (Centre social, DRE (Dispositif de Réussite Educative), Maison des parents, établissements scolaires, Médiathèque, Mairie de quartier, CDAS (Centre départemental d'action sociale), Cité éducative...) et soutenues par le REAAP 29 (Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents du Finistère) et la Ville de Brest.

Plusieurs événements seront ainsi proposés aux familles et professionnels du quartier :

- Un ciné-débat à partir du programme de courts-métrages "Questions de famille", le 14 novembre au matin, au Centre social,
- Un après-midi jeux à la Baraque, le 18 novembre,
- Des ateliers cuisine en lien avec les écoles et la Maison des parents,
- Des ateliers d'écriture, des animations au jardin d'Armagnac et des temps de conférence...

Le programme complet sera diffusé prochainement.

Noël casse la Baraque

Venez fêter Noël, en famille, à la Baraque, **samedi 12 décembre de 14h30 à 18h30 autour d'une nouvelle thématique : les strass et paillettes.**
Vous découvrirez :

- des ateliers créatifs comme la confection de diadème, de kaléidoscopes,
- un parcours sensoriel, du maquillage,
- un espace détente et apaisement pour les tout-petits,
- des tours de magie,
- un espace Lettre au Père Noël, lecture, jeux...

Le tout animé par "Cap'tain Paillettes" !

Ce temps fort se clôturera par un défilé déguisé vers 17h où petits et grands pourront participer. Apportez donc vos plus beaux accessoires à paillettes !

Au-delà du mur

Le Centre social et Vert le Jardin vous accueillent tous les 20 du mois, de 10h à 17h, au 1 rue d'Armagnac pour une journée conviviale.
Programme habituel : atelier cuisine le matin suivi d'un repas partagé ainsi que du jardinage, petit marché de légumes et animation.
Pour les 20 à venir ....

- Vendredi 20 novembre : Pour la Journée des droits de l'enfant, moments de partage autour de la parentalité, des besoins des enfants et de la gestion des émotions. Une initiation au Qi gong vous sera également proposée.

- Dimanche 20 décembre : Découvertes créatives avec un atelier de teinture végétale sur laine et un moment tricot chaleureux.
Petit plus : Retrouvez un petit marché de noël pour les journées de novembre et décembre pour dénicher des cadeaux originaux.

- Mercredi 20 janvier : Surprise ! L'équipe travaille encore sur la programmation.

Retrouvons-nous nombreuses et nombreux tous les 20 pour faire vivre le jardin et partager de beaux moments !
Vous avez une passion à faire découvrir, un savoir-faire à transmettre ou une idée d'atelier qui vous tient à cœur ? N'hésitez pas à nous en parler, nous serons ravis de réfléchir avec vous à sa réalisation .

Vie associative

Les 30 ans du journal, fêtés au mois de juin

Trois jours bien mérités pour fêter les 30 ans de Clin d'œil ! Un grand bravo à toutes les équipes de rédaction qui se sont succédées avec une cinquantaine de personnes, depuis le début et ont réussi à publier 166 numéros !

Notons un investissement des membres actuels pour cet anniversaire. Preuves à l'appui : des articles ont été sélectionnés suivant cinq thèmes et affichés sur des panneaux :

- Des faits marquants, des coups de cœur
- Des Poèmes Citations Proverbes Acrostiche
- Des textes "Bofs" (discriminants ou réducteurs...)
- Des textes humoristiques, drôles
- Des Recettes printemps/été et automne/hiver

C'était l'occasion de scanner les versions papier non numérisées et de tout centraliser dans un dossier informatique tel un ménage de printemps. La cerise sur le gâteau : la réalisation d'un montage pour projeter en accéléré la première page de chaque numéro !

Merci aux invités présents à cet évènement dont certains anciens bénévoles du journal. Le summum : deux d'entre eux ont bien voulu intervenir à la fin du discours d'ouverture avant le moment incontournable de la convivialité gourmande ! Vivement le prochain anniversaire sûrement dans de nouveaux locaux !

Livre d'or

Reccueil de quelques mots

"Longue vie à notre petit journal Clin d'œil !"

"Merci pour cette jolie expo ! Bravo à toute l'équipe." A.

"Magnifique exposition ! Quelle évolution en 30 ans, de la simple photocopie à un vrai magazine. Félicitations !!!" TS.

"Quelle longévité !! Un journal auquel tient autant ses lecteurs est forcément un journal de qualité !! Bravissimo !" C.

"Merci pour toutes ces belles années d'informations, de jeux et autres activités intéressantes !" Frédéric M.

"Belle expo qui reflète bien les activités et la convivialité du Centre social." Andrée

"Belle exposition qui reflète bien toutes ces années d'existence du Centre social. Longue vie à Clin d'œil !" C.

Vie associative

Bénévoles et salariés

Une journée de cohésion

Il était une fois, un samedi 3 octobre de l'an 2026, quarante chevaleresses et chevaliers bénévoles et salariés se sont réunis au château de Kergroadez pour une journée d'intégration axée sur les préjugés.
Le site, quoiqu'exceptionnel, a présenté quelques failles liées à la mobilité et la restauration.
Malgré tout, cette journée a été une formidable occasion de renforcer nos liens.
Chaque moment convivial était l'occasion de se présenter façon "Question pour un champion", les participants avaient rempli un questionnaire en amont. L'humour était de la partie !
Au programme également, trois jeux collaboratifs qui ont favorisé les échanges sur les discriminations et l'accueil inclusif. Cette sensibilisation s'est poursuivie par une formation au Centre avec des administrateurs et salariés (voir ci-contre).
Un livret a été remis aux participants pour approfondir leurs réflexions.
La diversité fait notre richesse et la cohésion notre force ! Les fameuses Olympiades de l'après-midi dans le parc, ainsi que le covoiturage n'ont fait que la renforcer ! C'est le rapprochement du travail de chaque guilde qui a rendu la journée enrichissante !

Nous avons partagé un moment fort qui incarne parfaitement l'esprit de notre structure.

Une formation sur l'accueil et les discriminations

Plusieurs administrateurs et salariés du Centre ont démarré une formation autour de l'accueil et des discriminations. À travers des situations concrètes, nous avons découvert des outils pour mieux réagir face aux propos discriminants, qu'il s'agisse de racisme, de sexisme ou d'autres formes de discrimination (il en existe 28 au total).
Cette formation marque une première étape dans une démarche collective pour favoriser un accueil respectueux et bienveillant envers toutes et tous.
Et maintenant, place à l'action ! Des pictogrammes seront affichés dans différents espaces du Centre pour rendre nos valeurs plus visibles. Des temps d'échanges seront également organisés dans les ateliers d'activités pour rappeler et partager les valeurs qui fondent notre projet associatif.
Et bien d'autres actions seront menées avec une attention constante sur cette thématique.

De quoi parle-t-on ?

- **Préjugés :** Une opinion ou un jugement préconçu adoptés sans examen ni information suffisante, souvent issue de stéréotypes.
- **Stéréotype :** Idée générale et simplifiée que l'on applique à un groupe de personnes ou à une situation sans tenir compte de la réalité individuelle.
- **Discrimination directe :** Différence de traitement intentionnelle et délibérée fondée sur des critères prohibés.

Retour en images

Evénements forts de l'été

Fenêtres ouvertes

Vendredi 3 juillet, la dalle de Kergoat a accueilli l'animation Fenêtres ouvertes.
Un moment artistique et convivial orchestré par le Théâtre du Grain avec la participation du Centre pour apporter la culture au plus près des habitants.
On a dansé le madison et écouté de la musique électro reggeaton avec le groupe Kick et Flûte. Autres stands pour rendre cette soirée festive : maquillage pour enfants, jeux en bois, peinture sur frise... Le tout en dégustant des grillades préparées par l'équipe des bénévoles et salariés.

Bretelles cup

Tout au long du mois de juillet, les enfants du centre de loisirs ont laissé libre cours à leur créativité pour fabriquer leurs propres caisses à bretelles pour participer à la Bretelle CUP, le 30 juillet. Une journée festive réunissant plusieurs centres de loisirs brestois, une centaine d'enfants, autour de ourses de caisses à bretelles de la pétanque, de jeux et d'activités sportives, dans une ambiance conviviale.

Entre créativité, esprit d'équipe et plaisir de la course, cette journée a été l'occasion pour petits et grands de vivre un beau moment de convivialité !

Ça bouge à Kergoat

Mercredi 26 août, le Centre social a transformé la cour de l'école Dupouy pour ce rendez-vous estival.
Enfants, ados, parents, seniors... tout le monde était sur le pont pour vivre un après-midi de partage, de découvertes et de bonnes ondes.
Un immense MERCI à tous les partenaires (les associations MarSoins, Bapav, La Fierté des nôtres...), aux bénévoles et surtout à vous tous d'avoir fait de cette journée un moment de vie ensemble inoubliable !

Après l'atelier de réflexologie, animé par Emmanuelle Paugam, certains sont repartis sur un petit nuage !

Retour en images

Séjour seniors

Les vacancières de Guerlédan remercient chaleureusement Liliane et Cédric qui ont porté de nouveau le projet. Sûrement quelques imperfections mais il faut dire que, pour beaucoup, ce fut une réussite !

Témoignages :

"Guerlédan ! Quelle belle semaine bucolique, divertissante, animée et riche en rencontres et découvertes avec le plaisir de retrouver Dominique, notre excellente guide, déjà croisée à Brest !" Gisèle

"Je suis contente, j'ai passé une bonne semaine, c'était la première fois que je partais avec le Centre social, cela a été très agréable, je repartirai encore !" Michèle

"Cette semaine à Guerlédan a été une belle expérience avec une bonne ambiance, des visites intéressantes et un joli cadre." Michèle

"Mon ressenti après une semaine passée avec une quarantaine de seniors comme moi au Village Club de Guerlédan, est le suivant.
Décor de rêve dans un parc boisé et vue imprenable sur ce qui reste du lac !
Pire encore : des vacances d'enfer ! Gymnastique matinale, excursion en autocar quatre jours sur sept, une promenade en kayak et un baptême de paddle qui a fini en bain forcé ! Constatant la disparition de plage vue l'importante baisse du niveau d'eau, pour me consoler, je retrouvais Rodolphe le flamand rose dans la piscine chauffée ! Dans le hall d'accueil de l'hôtel, les fins de journée battaient leur plein. Chacun pouvait y trouver son compte. Pour ma part, je me suis mesurée à des champions de scrabble et toujours dans la bonne humeur ! Pas le temps de s'ennuyer !
Ce que je retiens de ce séjour aussi c'est l'excellente ambiance !" A.

Récréative

Mots mélés

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

À vous de jouer !

Liste des mots à trouver :

ACCUEIL
ACTIONS
AMITIES
CHANCE
CULTURE
DEFIS
DISCRIMINATIONS
ECOUTE
EMPATHIE
FAMILLE
GROUPES
LOISIRS
MIXITE
PARTAGE
PREJUGES
SOLIDARITE
VOISINS

Enigme

Que suis-je ?

Ma création date de 1947
J'arrive en France dans les années 1950
Les rappeurs m'ont sur le dos
J'ai quitté le froid pour les grandes villes
Actrices, chanteurs m'ont adoptée
J'apporte chaleur, confort et légèreté
En me portant vous pouvez affronter
le pôle nord comme la terre Adélie

La doudoune

On m'aime !

La miche est mon ancêtre
Mon succès vient de ma perte de poids
Napoléon m'aurait favorisée
Mince et petite, je plais beaucoup
Depuis 2022 je figure au patrimoine immatériel de l'UNESCO
Je suis l'un des emblèmes de la France.

La baguette

Coup de coeur gourmet d'automne

Velouté de patates douces, lentilles corail, lait de coco* et curry

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- Patates douces : 2 moyennes (env. 500 g), épluchées ou juste lavées et coupées en dés
- Lentilles corail : 150 g (rincées)
- Lait de coco* : 20 cl
- Curry (poudre ou pâte) : 1 c. à soupe (à ajuster selon le goût)

Pour la base aromatique :

- 1 Oignon jaune
- 1 Carotte, 1 branche de céleri
- Huile d'olive : 1 à 2 c. à soupe
- Sel et poivre

*ou crème fraîche

Étapes de préparation

- Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole ou une cocotte. Ajouter l'oignon, la branche de céleri et la carotte émincés. Faire revenir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.
- Déglacer avec 1 litre d'eau, puis ajouter les dés de patate douce et les lentilles corail. Mélanger.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les patates douces et les lentilles soient bien tendres. Vérifier en cours de cuisson que les légumes sont suffisamment immergés et ajouter de l'eau si nécessaire.
- Pendant la cuisson, mélanger le lait de coco et le curry pendant 1 minute afin de libérer tous les arômes. Réserver.
- Astuce : avant de mixer, retirer 2 à 3 louches de bouillon de cuisson et les réserver dans un bol.
- Mixer la préparation, puis ajouter progressivement le bouillon réservé jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Goûter et ajuster l'assaisonnement en sel et en poivre.
- Pour la dégustation : servir dans un bol, ajouter le mélange de lait de coco au curry et parsemer de quelques croûtons de pain.

Bon appétit !