



## Sommaire

- ◆ Les nouvelles activités de la rentrée
- ◆ Infos centre social
- ◆ Infos Mairie de Quartier
- ◆ Infos Ville
- ◆ Slam :  
"Ensemble, c'est tout..."
- ◆ Recette de cuisine
- ◆ Distraction : le mot Doku

### Les nouvelles activités de la rentrée au centre social

#### MAQUETTE

A partir de 10 ans  
Le mercredi après-midi

#### DANSES AFRICAINES enfants De 7 à 12 ans

Le mercredi de 14 h à 15 h

#### GROUPE DE CHANTS « Autour des années 80 »

Le jeudi de 20 h 30 à 22 h

#### SALSA

Le jeudi de 19 h à  
20 h 30

#### ALLAITEMENT MATERNEL

Le vendredi de 10 h à 12 h  
tous les 15 jours

#### EVEIL MUSICAL

Le jeudi de 10 h à 11 h 30  
Avec Jean-Luc Roudaut

#### INITIATION POKER Le mercredi après-midi à 14 h 30

#### TAEKWON-DO Enfants et adultes

Salle Georges Leygues à Kérangoff

Contact :

<http://taekwondo-itf-brest.over-blog.com>

# INFOS CENTRE SOCIAL

<b>Sorties culturelles</b>	<p><b>Pinocchio</b> - spectacle le jeudi 22 octobre à 19 h 30 au Quartz. Inscriptions le jeudi 8 octobre de 11 h à 12 h</p> <p><b>Festival du court métrage</b> Du samedi 7 au dimanche 15 novembre Possibilité de tarifs réduits</p> <p><b>L'homme à la tête de chou</b> - spectacle de danse le vendredi 20 novembre à 20 h 30 au Quartz Inscriptions le jeudi 12 novembre de 11 h à 12 h</p>
<b>Entretien des Bow-window</b>	<p>Inscriptions les jeudi 8 et mardi 13 octobre 2009 de 9 h 30 à 11 h 30 <b>Tarifs :</b> 1 face : 8,25 €                      2 faces : 10,90 € Travaux semaine du 19 octobre</p>
<b>Vie Libre</b>	<p>Vous qui avez, ou pensez avoir un problème avec l'alcool, l'association Vie Libre, se propose de vous rencontrer en toute discrétion lors d'une permanence qui se tiendra au centre social <b>le mardi 13 octobre de 20 h à 22 h.</b> <b>Une permanence se tiendra tous les 2èmes mardis du mois au centre.</b></p>
<b>Le secteur jeunesse</b> 	<p>Octobre, tout est prêt, c'est la rentrée et donc la reprise des activités. <b>Le multisport</b> reprend chaque lundi et jeudi de 17 h 30 à 19 h au gymnase de la résistance en partenariat avec le service des sports. Le lundi pour les 13/18 ans et le jeudi pour les 10-13 ans. <b>L'activité voile/kayak</b> des mercredis après-midi dans le cadre du dispositif nautisme et quartier a repris et quelques places sont encore disponibles. Mr Teurbane Samy, jeune gaillard de 17 ans, vient d'être recruté par le comité en qualité d'animateur technique <b>hip-hop</b>. Il fera profiter de son savoir-faire à travers ses cours du mardi et du jeudi de 17 h 30 à 19 h. L'équipe du secteur jeunesse en collaboration avec l'équipe du centre de loisirs prépare d'ores et déjà un programme pour les vacances de la Toussaint en direction des 9-13 ans. En effet, afin de faciliter le passage du CLSH au secteur jeunesse, les deux équipes travaillent côte à côte sur ce nouveau secteur « Le Club pré-ados ».</p>
<b>Relaxation</b>	<p><b>La relaxation</b>, un état de bien être au quotidien par des gestes simples et conscients. « Bailler, s'étirer, s'oxygéner la tête et le corps, marcher en sentant son corps souple et vivant, s'allonger pour rêver éveillé et détendu ... » Voilà quelques petites clés à retrouver et à utiliser pour ensoleiller vos journées et aussi pour un sommeil de meilleure qualité. La relaxation est conseillée à tous quelque soit l'âge, la condition physique, sans aucune restriction. Pour votre détente, penser à apporter un coussin et une couverture lors des séances.</p> <p style="text-align: right;"><b>Le vendredi de 10 h 45 à 11 h 45</b> <b>Le vendredi de 14 h 15 à 15 h 30</b></p>

**EXPOSITION** du 26 octobre au 6 novembre dans le hall du centre  
« L'ancienne prison de Pontaniou »

N'hésitez pas à venir regarder les photos prises avant la fermeture de la prison.  
Ouvert à tous.

## INFOS MAIRIE DE QUARTIER

1. **Exposition du mois d'octobre** : Recouvrance et autres lieux de la Rive Droite : peintures de Claude Marchalot - Mairie de Quartier des 4 Moulins dans la salle des mariages  
Horaires : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 et le samedi de 9 h à 12 h.

2. **Les tréteaux chantants des aînés** : le jeudi 29 octobre à 14 h au Patronage Laïque de Recouvrance.

3. **Un défibrillateur** vient d'être installé sur la façade extérieure de la mairie des Quatre Moulins, une demi journée de sensibilisation du public sera programmée un samedi matin de novembre dans les locaux de la mairie de quartier (information dans presse locale).

**Autre rendez-vous :**

Jeudi 22 octobre de 15 h à 17 h à la Résidence Louise Le Roux, 20 rue de Maissin : "Etre grands-parents, arrières parents aujourd'hui" : intervention de D.COUM de l'association Parentel. Entrée libre.

## INFOS VILLE

### LES LUNDIS DE LA SANTE



#### Alcool et famille

Lundi 12 octobre

- **Dr Bodenez** - Service Intersectoriel d'Addictologie - Chu Brest
- **Associations** : Vie Libre, Alcool Assistance et Amis de la Santé

### CONFERENCES GRATUITES ET OUVERTES A TOUS

Faculté de Droit, d'économie et  
de Gestion

12, rue de Kergoat  
Amphi 500 et 600  
De 18 h 30 à 20 h

# Ensemble, c'est tout ...

Slam écrit par Fabien pour l'AG du Comité d'animation du 15 mai 2009

C'est l'histoire d'un p'tit bout de territoire,  
Qui a en écouter les rumeurs, vous donne le  
cafard ...  
Or depuis sa création  
Il s'en passe des choses Oh ! Pardon

Poser en plein quartier tel un O.V.N.I,  
Désespérément loin de chez lui  
Le Centre Social :  
Avec ses activités, ses services, ses expos et  
ses valeurs,  
Ne peuvent vous procurez que du bonheur.

Inciter les habitants, à s'impliquer  
bénévolement  
Pour améliorer leur environnement,  
Un besoin de faire la fête  
Pour améliorer votre mieux-être,  
Servir de relais là ou d'autre passe le balai,  
Tels sont les vocations  
D'un lieu d'accueil inter-génération ...

Une envie de monter un projet ?  
N'attendez pas qu'on vienne vous cherchez  
Car n'y a t'il pas de fierté  
De voir une idée se concrétiser ...

Il n'est pas toujours facile de s'exprimer  
Dans un pays, où communication rime avec  
répression.  
C'est pourquoi, a deux pas de chez toi  
Il existe un espace de parole  
Où il n'est pas rare  
De croiser des gens qui rigolent ...

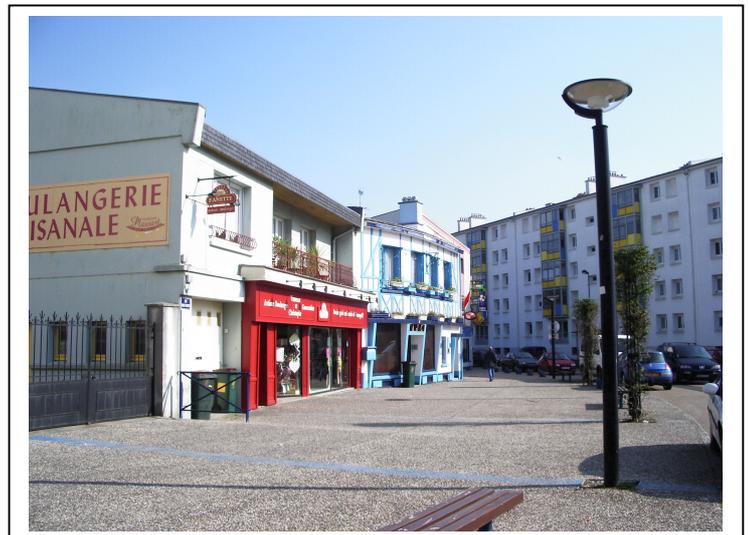
Aujourd'hui,  
Il m'est impossible de parler de citoyenneté  
Sans évoquer la solidarité.  
C'est sur cette base de respect  
Que les habitants du quartier  
Ont décidé de cohabiter ...  
Comment ne pas vous parler  
De mon futur métier,  
Un peu d'animation  
Dans un quartier populaire,  
N'a pas pour but de créer des tensions

Mais bien au contraire, de soulager vos  
galères  
Il me faudrait plus d'une journée  
Pour lister toutes les assos  
Qui utilisent les locaux  
Je ne dirai que trois mots,  
Création de liens sociaux.

Kérangoff city, 2 minutes d'arrêt  
Or pour certain,  
Cela fait quelques années  
Qu'ils aident leurs nouveaux voisins  
A s'intégrer dans le quartier.

Il existe toute une diversité  
D'événements dans le quartier  
Le Pardon, Ciné plein air, le roller ...  
Qu'il serait bien difficile d'organiser  
Sans la participation des partenaires ...  
Et la mobilisation des habitants ...

Je ne connais pas deux endroits  
Comme celui là,  
Car c'est autour d'une dynamique  
D'entraide, d'écoute, de soutien et  
d'initiatives  
Que vous avez décidé de,  
**VIVRE ENSEMBLE ...**



## La recette du mois

## Courgettes au curry

### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles courgettes
- 1 oignon
- 10 cl de crème liquide à 30 %
- 200g de crevette décortiquées
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
  
- Laver et éplucher les courgettes tout en laissant une fois sur deux une bande de peau puis les couper en morceaux.
  
- Eplucher et émincer l'oignon, le faire blondir dans l'huile quelques minutes.
  
- Ajouter les courgettes à l'oignon, couvrir et laisser cuire quelques minutes.

- Ajouter le curry, laisser cuire encore une dizaine de minutes.
  
- En fin de cuisson, ajouter la crème et les crevettes.

*Ce plat apporte l'équivalent d'une portion de légumes et d'une cuillère à soupe de matière grasse par personne. Vous pouvez ajouter un féculent (riz, blé, boulgour, semoule, pommes de terre ...) en accompagnement du plat et servir avec une viande grillée.*

*Recette proposée par le groupe cuisine*

## DISTRACTION : le Mot Doku

### Définition : environnement ambiant

	E			U			N	T
	U	R	L	N		A		
A		N				R		
	O				U		L	S
U					L	O		A
		A					T	U
O							S	R
		S			U	U		
		U		T			E	

Le principe de base du Mot Doku est le même que celui du Su Doku :

- une grille de 9 cases sur 9 cases
- 9 lignes
- 9 colonnes
- 9 régions (carrés de 3 cases sur 3)

La grille contient des lettres et des cases vides.

Comme pour le Su Doku qui utilise 9 chiffres différents (de 1 à 9), le Mot Doku utilise 9 lettres différentes dans chaque grille proposée.

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec les neuf lettres différentes en respectant la règle suivante : chaque lettre ne peut être présente qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque région.

La grille résolue logiquement, vous verrez apparaître dans les cases grisées un mot qui correspond à une définition (le mot mystère).

**A vos crayons et ... bon amusement !**



Responsable publication : Comité d'animation de Kérangoff  
Rue Franchet d'Esperey - 29200 BREST  
☎ : 02.98.45.16.96  
Président : Serge CARO

Rédaction : les bénévoles et professionnels du centre social de Kérangoff

Composition : Chantal BODENNEC  
Imprimerie CAF : 1 300 exemplaires