



Sommaire

- ◆ Infos Centre Social
- ◆ Infos Ville
- ◆ Infos Mairie de quartier
- ◆ Recette de cuisine

La journée internationale des femmes Jeudi 8 mars 2012

Editions 2007, 2008, 2009 ... petit break en 2010 et 2011, mais comme malgré certaines avancées, il y en a encore du chemin à faire pour améliorer les droits et les conditions de vie des femmes au quotidien, un petit groupe de femmes a souhaité organiser un nouveau temps fort **en 2012**

le jeudi 8 Mars au centre social de Kéragoff - salle de spectacle

Cette journée sera l'occasion de se connaître, de partager, d'échanger, de créer des liens dans un esprit festif et convivial !

Pré Programme de la journée

- 11h30 **Pot d'accueil** et présentation des réalisations des femmes
12h **Buffet/ Repas « Variations mahoraises » avec l'association « Jasmin »**
Réservations sur inscriptions au centre social : 3 € minimum
(gratuit pour les enfants de - de 10 ans)
14h **Projection de 3 courts métrages** par l'association « Femmes tout court »
avec un débat animé par Annette Vazel, habitante du quartier
Des situations de vie des femmes vues sur le mode de l'humour et de la tendresse :
1- Majorité opprimée (le sexisme ordinaire...)
2- La vie qui va avec (le quotidien à reconstruire après un divorce ...)
3- Le silence des machines (le boulot brutalement délocalisé...)
16h **Goûter et danses mahoraises**

Projet de préparer une exposition sur les talents des femmes pour valoriser les projets de toute nature réalisées par des femmes du quartier – N'hésitez pas à donner vos idées et à apporter « vos œuvres » !

A partir de 18H : soirée pour les jeunes

- 18h Brunch Pizza
18h30 Projection du court métrage : « C'est gratuit pour les filles »
Débat sur la question de la mixité filles/garçons et sur la place des filles

Prochaine réunion de préparation de cette journée : lundi 27 février à 14h au centre social, ouverte à toutes celles et ceux qui souhaitent donner un coup de main pour la préparation de cette journée.

INFOS CENTRE SOCIAL

Vestiaire	Jeudi 8 mars de 9 h à 11 h 30
Infos pratiques du Pimms	<p>Des tarifs malins pour mieux vivre demain Information pratique sur l'accès aux tarifs sociaux Accueillir, informer, créer du lien, échanger et orienter sont les objectifs développés par l'Association Vivre La Ville au sein de ses accueils PIMMS. Vous pouvez sans doute prétendre, sous conditions de ressources, à des tarifs préférentiels, des prix malins qui peuvent vous faciliter le quotidien (bus, train, téléphonie fixe et mobile, électricité, gaz). Cécile, médiatrice au Pimms, sera là pour vous en parler, et, si vous le souhaitez, vous accompagner dans vos démarches.</p> <p style="text-align: center;">Vendredi 10 février de 10 h à 11 h 30 Au Centre Social de Kerangoff</p>
Crésus	Aide pour les dossiers de surendettement tous les jeudis de 14 h à 18h sur rendez-vous
Sorties culturelles	<p>« Rhizikon » - spectacle entre danse et cirque Inscription le mercredi 7 mars de 14 h à 15 h 30 Spectacle le mercredi 21 mars à 20h30 au centre social de Kérangoff</p> <p>« Fred Pellerin » - Conteur québécois Inscription le mercredi 14 mars de 14 h à 15 h 30 Spectacle le lundi 26 mars à 20h30 au Quartz</p> <p>« Psy » - Compagnie les 7 doigts de la main (spectacle de cirque) Inscription le mercredi 14 mars de 14 h à 15 h30 Spectacle le jeudi 29 mars à 19 h 30 au Quartz</p>
Le centre de loisirs	Il sera ouvert durant toutes les vacances du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30. Diverses activités seront proposées : sports, atelier cuisine, sorties, activités manuelles ...N'hésitez pas à inscrire vos enfants.
Ludothèque	Ouverture d'une ludothèque au centre social le 24 mars 2012. N'hésitez pas à vous renseigner au 02 98 45 16 96 ou à l'accueil du centre.
Halte-garderie	Elle sera fermée du 20 au 24 février. Durant cette période la halte garderie du centre social de Kérourien sera ouverte
Vide-grenier	Le comité d'animation organise un vide grenier le dimanche 15 avril. Inscriptions et renseignements au centre social

INFOS SECTEUR JEUNES (11-17 ans)

A l'approche des vacances d'hiver (**du lundi 13 au vendredi 24 Février**), le secteur jeunes vous informe que des activités sportives et culturelles seront mises en place durant ces deux semaines.

Sorties déjà prévues :

- La Récré des trois curés le mercredi 15 Février
- Laser Game le vendredi 24 février (sortie commune avec le centre de loisirs)
- Jeux aquatiques à la piscine de St Marc le jeudi 16 février (possibilité de passer le test anti-panique)
- Possibilité de participer aux sélections du Brest Sports Tour (anciennement Brest Roller Tour) le jeudi 16 et le vendredi 17 Février

Pensez-y !!!

- Prêt de salle pour les danseurs
- Le programme n'étant pas figé, l'équipe sera à l'écoute des demandes de chacun et fera en sorte d'y répondre (en fonction des disponibilités). Tout projet sera étudié, n'hésitez pas.
- Rénovation du local jeunes
- Possibilités : patinoire, gymnase, piscine, voile...

A noter

Pour cette année 2012, l'équipe du secteur jeunesse souhaite la bienvenue à Amandine qui sera à nos côtés durant un an.

Contacts : Benoît, Amandine, Didier et Stéphane au **02/98/45/16/96** ou secteurjeunesse.kgf@gmail.com

DES NOUVELLES DE NOTRE AVENTURE MUSICALE AVEC JEAN-LUC ROUDAUT !



Sur le thème « Comment bien vivre ensemble avec nos différences », des habitants, des écoles du quartier (Diwan, La pointe, Kérangoff, St Sauveur), la maison de retraite Louise Leroux, les enfants du centre de loisirs, la halte garderie, se sont lancés dans l'écriture pour parler de leur vie ou de la vie du quartier, de choses graves ou légères, un vrai « Kaléidoscope » ! (sans doute le titre de notre CD).

Lors de nos rendez-vous réguliers avec Jean-Luc, la lecture des textes a été un moment de partage collectif riche d'émotions ... dans un climat d'écoute et de respect de chacun ...

Les créations collectives avec la maison de retraite Louise Leroux ont été l'opportunité de belles rencontres entre les jeunes, les moins jeunes et des femmes d'origine étrangère du quartier ... avec l'envie de poursuivre des échanges, des activités communes au delà de la réalisation du CD.

A ce jour près d'une trentaine de textes ont été récoltés, qui seront bientôt sur un double CD ! et qui feront l'objet d'un spectacle au Mac Orlan le 3 juillet !

Jean-Luc a su mettre en valeur un certain nombre de textes par des musiques variées. Mickael et Tony participent également à la création de musiques sur plusieurs textes.

Nous en sommes à l'étape de l'enregistrement musical qui va se dérouler en partie au studio d'enregistrement de Jean-Luc à Plouguerneau, au centre social, dans les écoles et à la maison de retraite ... Pour les enregistrements nous allons créer **une Chorale** avec tous ceux qui auront envie de chanter avec nous pour cette création (pour la chorale il suffit d'avoir envie de chanter ...) Et nous recherchons aussi des chanteurs solistes, adultes et jeunes avec de belles voix et capables de les poser sur de la musique ...

Si vous avez envie de nous rejoindre dans cette belle aventure, pour chanter en chœur ou en solo, prenez contact avec le centre social 02 98 45 16 96.

Prochaine rencontre avec Jean Luc Roudaut pour une première répétition de chansons du CD le jeudi 9 février à 14 h au centre social

INFOS PIMMS

Réunions informations habitat au Pimms au 44, rue de la Porte, sur inscription au 02 98 05 33 37.

Thèmes abordés :

* **Accession à la propriété : jeudi 1^{er} mars de 17 h 30 à 20 h**

Vous êtes locataire et vous souhaitez acheter un logement dans le neuf ou dans l'ancien

Session animée par l'ADIL

LES REMAILLEURS 2012

La 3^{ème} édition des remailleurs aura lieu les 30 et 31 mars 2012

Cette année les organisateurs ont choisi le thème du « métissage » pour fêter l'arrivée sur Brest au fil du temps de personnes d'origines géographiques diverses : espagnols, tahitiens, africains, comoriens, mahorais...

Comme d'habitude la fête du **samedi 31 mars** sera itinérante et conduira les participants sur un circuit semé d'animations.

**Ecole des 4 moulins → Jardin de Kerbonne → Plaine de Kérangoff → Mairie des 4 moulins
→ Ecole des 4 moulins**

Des bénévoles de Kérangoff vont rhabiller le Yannick en cuisinier.

Les « **petits remailleurs** » auront lieu le **vendredi 30 mars** et réuniront les enfants des écoles.

Dans l'écho de la plaine de mars, nous vous donnerons le détail de l'organisation de la fête

Pleins feux sur l'activité cuisine, échanges de savoirs

La salle dédiée à l'activité cuisine permet l'accueil de 8 à 10 personnes, ce qui représente déjà un bon groupe. Le programme, établi trimestriellement, offre à chaque adhérent, selon ses disponibilités ou son intérêt à la recette du jour, de venir exercer son talent, le vendredi après midi.

Il apporte alors ses fournitures et ingrédients, ainsi qu'éventuellement ses ustensiles de cuisine. Alors, sous l'œil exercé de l'animatrice du jour, peut commencer la préparation d'un plat, qu'il s'agisse d'une entrée, d'un plat principal ou d'un dessert.

Si la recette est commune à tous, chacun(e) peut, selon ses goûts ou son imagination, y apporter de petites touches, variantes ou fantaisies personnelles et les proposer aux autres participant(e)s.

Après cuisson, nos cuisiniers peuvent rentrer à domicile, avec leur œuvre culinaire, préparée avec amour, et en partager la dégustation, le moment venu, en famille ou entre amis.

En fin de séance, point n'est besoin d'un parcours fléché. Les bonnes odeurs, délicates et parfumées, vous attirent à la cuisine.

Chaque mois, une diététicienne vient prodiguer ses conseils pour la réalisation d'un menu équilibré.

Coqs et Chefs renommés, attention ! La relève arrive...



Excursion découverte au "Jardin des Explorateurs"

Patrimoine de Recouvrance, situé tout près de la Batterie du Cavalier, le Jardin des Explorateurs, depuis 2002, regroupe une belle collection de plantes exotiques.



Pourquoi un tel jardin et ces longues et parfois périlleuses expéditions ? Pour comprendre et appréhender ces éléments, il faut se replonger dans le passé, à partir de 1694, précisément. A cette période, à l'Hôpital Maritime était associé un jardin aux simples (*variétés végétales aux vertus médicinales*), pour la culture de plantes devant contribuer à la fabrication de drogues et substances usuelles destinées à traiter les maladies d'une part, à l'instruction des officiers de santé d'autre part.

Ils avaient pour nom Louis Antoine de Bougainville, Jacques Julien Houton de la Billardière, Etienne Fiacre Louis Raoul (brestois), Philibert Commerson, nos quatre explorateurs partis de Brest à la découverte de terres lointaines et de leurs précieuses plantes, pour beaucoup, encore inconnues de notre pays.

Les diverses variétés des plantes surprennent le visiteur. Pas étonnant car, originaires de pays lointains dans lesquels nos explorateurs sont passés ou ont séjourné, elles n'existent parfois, sous nos latitudes, qu'en ce lieu.

INFOS MAIRIE DE QUARTIER

Actualités du Conseil Consultatif du Quartier des 4 Moulins

JALONNEMENT VELO – SUIVEZ LE GUIDE

Le développement du déplacement cycliste validé par le schéma directeur de BMO (juin 2011) et son raccordement au réseau départemental entraîne la mise en place d'une signalétique spécifique. Ce schéma proposera aux utilisateurs des itinéraires répondant notamment à des critères de sécurité, de dénivelé limité et d'attractivité. La réalisation de la 1ère tranche est prévue en avril-juin 2012 ; celle des autres tranches se poursuivra jusqu'en 2014.

RESEAU VOISIN'AGE

Présente depuis quelques années sur les quartiers de St Marc et de l'Europe, la ville de Brest souhaite que cette action soit étendue aux autres quartiers. Ce réseau de bénévoles a pour objectif de lutter contre l'isolement social des personnes âgées.

Concernant le quartier des 4 Moulins, l'Office des Retraités Brestoises assurera l'animation et la coordination du réseau avec le centre social et le comité d'animation de Kérangoff.

Vous souhaitez participer aux activités de loisirs proposées sur votre quartier, mais vous connaissez des difficultés pour vous déplacer, le réseau Voisin'âge est là pour vous accompagner gratuitement. Un bénévole vient vous chercher à votre domicile et vous accompagne à pied, en voiture ou en transport en commun vers le lieu d'animation.

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à prendre contact avec les bénévoles du réseau Voisin'âge. Une permanence est ouverte le 1^{er} et 3^{ème} vendredi de chaque mois de 10 h à 12 h au centre social de Kérangoff (rue Franchet d'Esperey – 02 98 45 16 96).

Le démarrage de l'action aura lieu le **vendredi 17 février de 10h à 12h au centre social de Kérangoff.**

PLAN LOCAL D'URBANISME DURABLE « Facteur 4 »

Dans le cadre de la révision du Plan Local d'Urbanisme, Brest métropole océane a voulu simplifier tous les documents d'urbanisme et d'aménagement et les rassembler en un seul baptisé « PLU facteur 4 »

L'idée étant de réunir le P.L.U avec le Programme Local d'Habitation (P.L.H), le Plan de Déplacement Urbain (P.D.U), le Plan Climat Energie Territorial.

L'expression « facteur 4 » désigne aussi l'engagement écologique qui consiste à diviser par 4 les émissions de gaz à effet de serre (Grenelle de l'environnement 2007).

La révision représente trois années de concertation qui se concluront par une délibération du Conseil Communautaire en octobre 2013.

Notre Conseil Consultatif de Quartier des Quatre Moulins s'est engagé dans la révision de ce plan pour notre quartier.

L'exposition du mois de février à la mairie des Quatre Moulins est une exposition de peintures de Jacques PODEUR, intitulée Couleurs et mouvements. Elle est visible du 08/02 au 29/02/2012

La recette du mois

SOUPE DE POIREAUX AUX FLOCONS D'AVOINE

Préparation : 45 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- 6 poireaux moyens
- 1 litre et demi de bouillon de poulet ou légumes utiliser des tablettes MAGGI
- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- noix de muscade râpée
- 30 g de beurre (ou huile d'olive extra-vierge)
- persil
- sel, poivre du moulin



- Couper les poireaux en tranches (la partie verte et la partie blanche) et les rincer.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole, y ajouter le bouillon et les flocons d'avoine et cuire 20 minutes à feu doux
- Ajouter les lamelles de poireaux, saler et poivrer.
- Porter de nouveau à ébullition et cuire pendant encore 15 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres.
- Saler, poivrer et parfumer avec de la noix de muscade.
- Passer la soupe au mixer ou la servir telle quelle, en ajoutant une cuillère à soupe de crème et du persil haché.



Responsable publication : Comité d'animation de Kérangoff
Rue Franchet d'Esperey - 29200 BREST
☎ : 02.98.45.16.96
Présidente : Nadine MOUDEN

Rédaction : les bénévoles et professionnels du centre social de Kérangoff

Composition : Chantal BODENNEC
Imprimerie CAF : 1 300 exemplaires