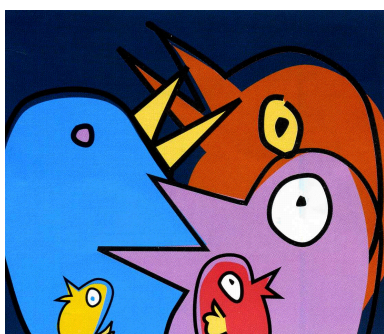


AVRIL 2009

Sommaire

- ◆ Les familles font le printemps
- ◆ Le Rsa
- ◆ Infos centre social
- ◆ Infos Mairie de Quartier
- ◆ Infos Ville
- ◆ Recette de cuisine



Les familles font le printemps

*Journée festive en famille
le samedi 25 avril à partir de 14 heures
Au centre social L'Escale à Pontanézen.*

Depuis le mois de février les centres sociaux brestois et la CAF du Nord-Finistère s'unissent **pour promouvoir la famille et la parentalité** : chaque structure a participé à un projet inter-génération. Tous ces projets seront mis en valeur lors de cette journée.

Au centre social de Kérangoff nous avons réalisé une fresque la semaine du 16 au 20 mars 2009. Les 2 artistes ont transmis leur savoir à 40 participants qui ont été ravis de partager et créer ensemble une peinture.

Pour partager des moments conviviaux en famille (parents, enfants, et grands-parents), **vous pourrez assister à l'un ou l'autre de ces ateliers gratuits** : ludothèque, peinture, origami, jeu de piste, éveil musical, café des parents ...

Un débat sur le thème « *Les parents sont-ils démissionnaires ?* » aura lieu l'après-midi.

Plusieurs parents et professionnels donneront leur avis sur cette question. Vous pouvez vous même participer à cette réflexion.

Des programmes sont à votre disposition au centre social

Le Rsa

Les 3 étapes nécessaires afin de savoir si vous pouvez prétendre au Rsa (nouvelle prestation) :

1. 2 réunions d'information par semaine
2. Un accompagnement à la simulation sur Internet sur le site www.caf.fr rubrique : « particulier » Rsa test
3. Dépôt de la demande

❶ Des réunions d'informations auront lieu au centre social de Kérangoff du 14 avril au 31 mai 2009.

*le mardi de 10 h à 11 h
le mardi de 18 h à 19 h*

❷ Une simulation doit être effectuée sur Internet. 3 ordinateurs sont mis à disposition au centre social pour effectuer les tests.

❸ Le dossier complété, signé, et les pièces justificatives peuvent être déposées lors des réunions d'information ou auprès de la personne qui accompagne les simulations Rsa.

Le centre social met à disposition des plaquettes d'informations.
Un numéro de téléphone le 39 39 pour avoir des informations

INFOS CENTRE SOCIAL

QUELQUES DATES A RETENIR :

Exposition : « Les outils ménagers d'autrefois »

Du 1^{er} au 20 avril 2009

Cette exposition est présentée par l'association « Mieux Vivre sur la Rive Droite ». Des moulins à café et des fers à repasser (du fer à repasser au charbon au fer électrique) sont exposés. Cette exposition démontre l'évolution des tâches ménagères depuis le siècle dernier.



Jeudi 14 mai de 9 h à 11 h 30	Vestiaire Tous les vêtements à 0,50 €.
Du 13 au 18 avril	Fermeture de la halte-garderie à Kérangoff. Ouverture à Kérourien durant la semaine.
Vendredi 15 mai à 18 heures	Assemblée Générale du Comité d'Animation de Kérangoff

Le secteur jeunesse : temps fort pour les 11/17 ans

**Echanges musicaux
(rap, hip-hop)**

**Activités sportives
(multisports, nautisme ...)**

**Séjour voile itinérant
(4 jours de croisière)**

**Brest roller tour
(pour les 10/15ans)**

N'hésitez pas à nous faire part de vos envies d'activités ou de projets.

Pour tous renseignements ou pour retirer un dossier d'inscription, n'hésitez pas à contacter l'équipe d'animation (Stéphane, David, Didier, Fabien et Sandrine)

Petit Oups

"Le festival Petit Oups prend ses quartiers au Centre Social de Kerangoff les 29 et 30 Avril 2009 à 20H30.

"Petit Oups"? Ce sont les représentations des ateliers théâtre amateur qui ont lieu toute l'année dans les 5 centres sociaux de la ville.

Au programme au centre social les 2 soirs :

. "Macarade" de l'atelier intergénérationnel du Centre Social de Kéréderm

. "Le monde point à la ligne" de l'atelier intergénérationnel du centre social de Kerangoff.

Les représentations sont gratuites. Venez nombreux!"

« Autour de l'allaitement » : Quand les parents se soutiennent

Les bénéfices de l'allaitement maternel pour l'enfant

Les bénéfices de l'allaitement maternel pour le nouveau né font l'objet d'une nouvelle campagne d'information par l'Académie nationale de Médecine et l'Organisation mondiale de la Santé qui rappellent que : « l'allaitement au sein favorise une meilleure maturation sensorielle, diminue le risque d'eczéma, d'infections intestinales et respiratoires, de mort subite du nourrisson, d'obésité et de diabète de type 1 chez l'enfant et de maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte ». « **L'allaitement exclusif** au sein est vivement recommandé jusqu'à **l'âge de six mois**, à l'exclusion de tout autre aliment ... ».

Or actuellement en France, seul un nourrisson sur deux est allaité au sortir de la maternité (mêmes chiffres qu'en 2002 ...!). Dans le mois qui suit l'accouchement **50 % des femmes arrêtent d'allaiter** souvent par manque de soutien, une information insuffisante, la pression et les difficultés d'organisation que posent le retour au travail ...

L'intérêt d'un groupe de soutien de mère à mère

Différentes études prouvent l'impact positif sur l'allaitement des **interventions de soutien de mère à mère** ... L'expérience des mères est primordiale Une nouvelle mère est souvent très vulnérable aux avis d'autrui. Et tout le monde se sent autorisé à lui donner son avis justement ! Fais ceci, ne fais pas cela ... Le groupe de mères au contraire ne donne pas d'avis, ne fait pas de prescriptions ; il donne des pistes possibles, des façons de faire qui ont marché pour telle ou telle.

A la maman d'observer son bébé et de voir ce qui marche bien pour elle et lui. C'est l'expérience des unes, l'information des autres, les échanges réguliers, le fait de côtoyer d'autres mamans qui allaitent qui peuvent permettre aux parents de faire leur propre choix et de mener leur projet personnel à bien. C'est un rôle complémentaire à celui des professionnels de la santé.

« Autour de l'allaitement » :

Un groupe de soutien entre parents au centre social de Kérangoff



Plusieurs mamans du lieu d'accueil des « P'tits Lutins » ont réfléchi en 2008 à la mise en place d'un temps de parole, d'échange et de soutien convivial au centre social pour les mères qui allaitent ou qui souhaitent allaiter.

Ce groupe de 6 mamans ont elles mêmes une bonne expérience de l'allaitement avec leurs enfants, et ont commencé une formation de bénévoles sur l'allaitement maternel avec une formatrice en périnatalité.

Les rencontres pour les parents ont lieu tous les 15 jours le vendredi matin de 10 h à 12 h au secteur enfance du centre social.

Accès libre et gratuit. Les papas et les enfants sont les bienvenus!!

Prochaines dates en 2009 :

vendredi 3 avril, jeudi 30 avril (exceptionnel), vendredi 15 mai,
vendredi 29 mai, vendredi 5 juin , vendredi 19 juin

Rencontre avec Maryvonne Uguen et Valérie Bruneau, bénévoles au centre social

Maryvonne et Valérie se sont « décarcassées » avec d'autres bénévoles pour qu'un voyage à Paris ait lieu les 8 et 9 mai prochain. Laissons-les nous raconter cette longue histoire.



Quand avez-vous commencé à parler de ce voyage ?

Maryvonne : après l'été 2007 lors du bilan des sorties familiales, les gens nous ont demandé un week-end.

Valérie : il faut aussi dire que nous avons déjà organisé 2 week-end : en Juin 2004 au Puy du Fou et en juillet 2006 à Planète Sauvage près de Nantes.

Pourquoi Paris ?

Maryvonne : parce que c'est notre capitale et que pour beaucoup d'entre nous ce sera le premier voyage à Paris. Seuls, on ne peut pas y aller, ça revient à trop cher ; si on organise une sortie familiale et que tous les participants aident à faire de l'autofinancement, ça devient possible.

Quel sera votre programme à Paris ?

Valérie : le vendredi matin on ira en bateau-mouche sur la Seine et l'après-midi au Musée Grévin (moi, j'y tenais beaucoup à ce musée !).

Maryvonne : le samedi on passera la journée à la cité des sciences ; ce sont les enfants et les ados qui ont demandé cette visite et c'est normal qu'on les écoute

car ils ont donné un bon coup de main pour l'autofinancement.

On est logé en auberge de jeunesse et en dehors de ces visites chacun est libre.

Combien de participants ?

39 personnes des quartiers de Kérangoff, Kérargaouyat, Quéilverzan, St Pierre et Kérourien. 27 adultes, 8 enfants et 4 ados.

Depuis le début du projet nous avons eu 6 familles à se désister et c'est normal car les priorités changent en 1 an et demi ; elles ont été tout de suite remplacées.

Comment finance-t-on un tel voyage ?

Maryvonne : c'est là que ça se complique car un tel voyage coûte 10 000 €.

Il faut d'abord voir combien les gens peuvent payer, sans oublier que sur place chacun aura quelques frais supplémentaires.

on a décidé ensemble que ça coûterait 50 € par adulte, 30 € par ado et 20 € par enfant

Valérie : ça veut dire que chacun doit se bouger pour faire de l'autofinancement

Maryvonne : ce n'était pas rien 4 500 € à trouver, mais on y est arrivé !

Parlez-nous des actions d'autofinancement

Valérie : d'abord ça a duré 1 an et demi ; on a été découragé plus d'une fois mais on n'a jamais baissé les bras.

Maryvonne : on a lancé à Kérangoff les vide-greniers, on en a fait 3 ; c'est une animation qui a beaucoup plu. On a aussi organisé 2 thé-dansants, une galette des rois, une tombola et une kermesse le week-end dernier.

Pour le pardon 2008, le stand merguez-frites-café était tenu par nous.

Il y a eu des ventes de crêpes, gâteaux faits par des participants tout au long de l'année.

En effet, vous êtes bien démenés !

Valérie : en plus, un loto était prévu en février dernier ; il n'a pas été possible de le faire car nous n'avons pas trouvé de salle chauffée. A ce moment-là, on a eu très peur de devoir annuler ou reporter le week-end.

Maryvonne : c'est vrai que l'on s'est beaucoup décarcassé mais il était temps que ça s'arrête, maintenant on prépare notre départ à Paris.

Avez-vous bénéficié de subventions ?

Maryvonne : oui et uniquement parce que nous avons montré que nous faisons beaucoup d'efforts pour

autofinancer notre projet ; le contrat de ville nous a accordé 2 200 € et nous avons demandé 1 200 € au Conseil Général.

Et si c'était à refaire ?

Valérie : pas tout de suite, il faut laisser du temps, on a besoin de souffler

mais le groupe est content d'être allé jusqu'au bout malgré les doutes et les accrochages inévitables

Maryvonne : réussir à mener à bien un tel projet donne de la confiance en soi. On peut même dire à un futur employeur : « voilà ce dont je suis capable ».

Pourquoi un tel projet trouve-t-il sa place dans un centre social ?

Maryvonne : d'abord parce qu'il permet à des familles de partir au moins une fois dans l'année.

Et un tel projet permet aux gens de tous âges et origines de se connaître et d'échanger

Valérie : et les bénévoles ont beaucoup appris en menant d'un bout à l'autre ce projet de week-end

Et le prochain voyage ?

Valérie : il est permis de rêver alors pourquoi pas une semaine en Irlande !

Maryvonne : ou un week-end en Angleterre ou à Jersey

*Merci Maryvonne, Merci Valérie
Et bon séjour à Paris*

INFOS MAIRIE DE QUARTIER

Un nouveau chantier à Kérangoff à partir de mai : une fresque monumentale



La ville de Brest a lancé la réalisation d'un parcours de 10 fresques urbaines sur la rive droite.

L'une des fresques sera peinte sur le grand mur de l'immeuble BMH à l'angle de la rue Pierre Loti et de la rue Anatole France, face au cimetière de Recouvrance.

Le dessinateur Pellerin a proposé, à la demande d'un groupe d'habitants et d'élus, une superbe peinture représentant le départ d'un bateau.

Cette fresque contribuera à identifier et à embellir le quartier.

Les travaux débiteront en mai, l'inauguration est prévue fin juin.

Des vacances avec le secours populaire

Comme tous les ans le secours populaire prépare le séjour d'enfants en famille de vacances.

Si vous êtes prêts à partager votre maison ou votre lieu de vacances avec un enfant de 6 à 10 ans pendant 15 à 18 jours, le secours populaire est là pour organiser cet accueil bénévole.

Pour plus de renseignement, vous pouvez contacter Andrée au 02 29 84 48 90 du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

Vide grenier exceptionnel au collège Rive-Droite à Brest

Le dimanche 17 mai 2009

Un baptême de plongée est offert à tous les enfants scolarisés en CM2.
L'entrée est gratuite et ouverte au grand public.
L'entrée du collège se fait place Amiral Ronarc'h.



Renseignements au 02.98.45.96.44 ou 06.03.66.97.30
Et sur le site internet du collège : www.groupeamj.org

INFOS VILLE

LES LUNDIS DE LA SANTE



Fausses couches (spontanées, répétées, inexplicables)

le 27 avril 2009

- ♦ Dr Pasquier - Service de médecine interne - CHU de la Cavale Blanche - Brest
- ♦ Dr Bohec - Service de gynécologie obstétrique - CHU Morvan - Brest

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

La recette économique du mois

Crumble rhubarbe, fraises et noix de coco

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 750 g de rhubarbe
- 250 g de fraises
- 1 orange non traitée
- 1 morceau de gingembre de 2 cm
- 50 g de sucre en poudre
- 1 noix de beurre pour le moule

Pâte à crumble :

- 100 g de farine
 - 60 g de noix de coco râpée
 - 100 g de sucre en poudre
 - 120 g de beurre mou
- Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
- Eplucher la rhubarbe et couper en tronçons de 2 centimètres environ. Les mettre dans un plat à four beurré.

- Laver, équeuter et égoutter les fraises, puis les éparpiller sur la rhubarbe. Saupoudrer de sucre en poudre.
- Laver l'orange, râper finement son zeste et presser son jus. Peler et râper le gingembre. Ajouter le tout dans un plat.
- Préparer la pâte à crumble : mélanger la farine, la noix de coco râpée et le sucre en poudre. Ajouter le beurre en noisettes et malaxer le tout jusqu'à obtention d'une pâte granuleuse.
- L'éparpiller sur la rhubarbe, sans niveler.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit d'une belle couleur ambrée. Servir tiède ou froid.

On peut accompagner le crumble de crème chantilly ou de crème fraîche épaisse.



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