

# L'ECHO DE LA PLAINE



KERANGOFF

MARS 2013

N° 164

## Sommaire

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

## VIDE GRENIER

Organisé par le comité d'animation de Kérangoff



**Dimanche 7 avril 2013**

**De 9h à 17h  
au centre social de Kérangoff**

Renseignement et inscription

Au centre social au 02.98.45.16.96 ou 06.31.07.81.48 (heures repas)  
mail : [animati@numericable.fr](mailto:animati@numericable.fr)  
site internet : [cskerangoff.fr](http://cskerangoff.fr)

Centre social de Kérangoff – rue Franchet d'Esperey – 29200 BREST

# INFOS CENTRE SOCIAL

<b>Crésus</b>	Aide pour les dossiers de surendettement tous les jeudis de 14 h à 18 h sur rendez-vous
<b>Vestiaire</b>	Le jeudi 14 mars de 9 h à 11 h 30
<b>Les sorties culturelles</b>	<b>"Ligne de faille" – théâtre</b> Spectacle (durée 4 h 30) le vendredi 29 mars à 19 h 30 au Quartz <b>"Un homme debout" – théâtre</b> Spectacle le vendredi 5 avril à 20 h 30 au Quartz <i>Inscriptions le mercredi 13 mars de 14 h à 15 h 30</i> <b>Les rencarts hip-hop</b> Spectacle le samedi 23 mars à partir de 15 h au Mac Orlan – tarif unique 3 € <i>Inscriptions à la MPT de Pen Ar Créac'h au 02.98.02.29.75</i>
<b>Accompagnement scolaire</b>	Il est assuré par des bénévoles du quartier et des professionnels le lundi, mardi, et jeudi de 17 h à 18 h 30. Vous pouvez inscrire vos enfants, il reste des places.

## SECTEUR JEUNESSE

### Vacances de février : « Graff / Tir à l'arc »

Le secteur jeunesse, en partenariat avec d'autres structures, propose aux jeunes intéressés de démarrer un projet qui débutera durant les vacances de février et qui se terminera pendant les vacances de Pâques. Le but est de réaliser plusieurs graffs afin d'embellir le site du club des Archers de l'Iroise. En contrepartie, les jeunes bénéficieront de séances de tir à l'arc gratuites.

Le projet se déroulera de la manière suivante

\* **Une initiation, découverte du Graff :**

- mercredi 27 février (après-midi)
- jeudi 28 février (après-midi)
- vendredi 1er Mars (après-midi)

\* **Séances de tir à l'arc** (dates à déterminer)

\* **Deux séances de perfectionnement durant les vacances de Pâques :**

- jeudi 25 avril (après-midi)
- vendredi 26 avril (après-midi)

\* **Deux journées de réalisation de graffs sur le site des archers de l'Iroise :**

- lundi 29 avril (de 10 h à 18 h)
- mardi 30 avril (de 10 h à 18 h)



Toutes les séances seront encadrées par deux graffeurs, ainsi que par les animateurs des différentes structures partenaires.

**Tarif : 5 € par jeune - Nombre de places : 5**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter l'équipe du secteur jeunesse au **02.98.45.16.96**. Stéphane, Benoît et Didier sont présents du lundi au vendredi, afin d'accompagner les jeunes dans leurs projets de vacances, de loisirs.

## PARTIR EN VACANCES EN FAMILLE

Vous envisagez un 1<sup>er</sup> départ en vacances avec vos enfants ...

Cela fait plusieurs années que vous n'êtes pas partis en vacances en famille ...

Vous rencontrez des difficultés à organiser ce séjour ...

Les aides de la CAF, les associations EPAL, Vacances et Familles peuvent vous aider à concrétiser votre projet.



**Informations sur les vacances au centre social de Kérangoff**

**Le lundi 18 mars à 10 h**

**avec l'association Vacances et Familles**

## LA LUDOTHEQUE

La ludothèque sera fermée pendant la deuxième semaine des vacances du **2 au 11 mars**.

Ouverture de la ludothèque durant la période scolaire :

- \* **Jeux sur place :** mercredi de 10 h à 11 h 30 et de 14 h à 16 h 30  
samedi de 10 h à 12 h
- \* **Prêt de jeux :** mercredi de 16 h 30 à 17 h 30  
samedi de 10 h à 12 h



La ludothèque a un blog que vous pouvez consulter : <http://www.cskerangoff.fr/ludotheque/>. Vous trouverez ainsi la liste des jeux de la ludothèque avec leur descriptif et aussi toute la vie de la ludothèque. Des photos alimenteront le blog prochainement.

La ludothèque recherche des bénévoles ; si vous êtes intéressés, contacter Morgane au centre social au 02.98.45.16.96.

## LES REMAILLEURS

**La fête aura lieu sur le quartier de Quéliverzan le vendredi 12 et le dimanche 14 avril 2013**

afin de faire découvrir au public, aux habitants un lieu unique du patrimoine brestois : les remparts de Quéliverzan.



**Le vendredi 12 avril**, place au Petits Remailleurs sur le thème des aventures imaginaires : pirates, chevaliers, sorcières, magiciens, corsaires. Des ateliers ludiques seront proposés aux enfants des écoles du quartier.

**Dimanche 14 avril** : une journée grand public avec une promenade artistique autour des remparts aura lieu le matin. Le midi, un repas sera servi avec une cuisine à l'ancienne. Tout au long de l'après-midi, des artistes seront présents sur le site : le "théâtre de la Coche" pour présenter un spectacle sur "La Pérouse" et pour clôturer cette journée un spectacle de Patrick Ewen sur les légendes anciennes.

## INFOS MAIRIE DE QUARTIER

### Réforme des rythmes scolaires

Une réunion du Projet Educatif Local relative à la réforme des rythmes scolaires est organisée le jeudi 21 mars à 17 h 30 au centre social de Kérangoff.

Une garde d'enfants sera assurée ; pensez à prévenir le centre social.

## INFOS VILLE

### LES LUNDIS DE LA SANTE

**L'accès à la contraception de son choix : mythe ou réalité**

**LUNDI 25 FEVRIER**

- Pr Michel Collet, gynéco-obstétrique et médicale - CHRU de Brest
- Planning familial

*Conférences gratuites et ouverte à tous à la faculté de droit, d'économie et de gestion – Amphi 500 et 600 - de 18 h 30 à 20 h – 12, rue de Kergoat*

# GRILLES DE SUDOKU

		1	2	7	6	4		
8	6		3	9				
							6	9
2						1	5	
6			4	1	9			2
	8	3						4
9	2							
				5	7		2	1
		6	8	2	4	7		

	8	1	3			5		2
		6			4			7
	9				2		1	
1		9	7				5	
2	3						7	6
	7				3	9		1
	4		1				6	
6			4			7		
7		8			6	1	4	

## Comment jouer au Sudoku :

**Règle 1:** Sur chaque ligne, vous devez placer l'ensemble des chiffres de 1 à 9 sans répétition.

**Règle 2:** Sur chaque colonne, vous devez placer l'ensemble des chiffres de 1 à 9 sans répétition.

**Règle 3:** Dans chaque région, vous devez placer l'ensemble des chiffres de 1 à 9 sans répétition.

## La recette du mois

## LASAGNES SAUMON ET POIREAUX

**Préparation : 30 minutes**

**Cuisson : 35 minutes**

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 3 pavés de saumon
- 5 poireaux
- 250g de mascarpone (ou fromage blanc)
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- feuilles de lasagnes sèches
- quelques brindilles de thym
- Huile d'olive
- 30 g de beurre
- 50 g de parmesan
- Sel, poivre



Beurrer un moule à gratin. Déposer dans le fond un peu de mélange crémeux. Déposer des feuilles de lasagne. Recouvrir de poireaux, puis de saumon. Saupoudrer de parmesan, puis de feuilles de thym. Verser un peu de préparation crémeuse. Déposer ensuite une deuxième couche de feuilles de lasagnes, puis à nouveau poireaux, saumon, parmesan, thym, et crèmes.

Pour finir, déposer une dernière couche de lasagnes. Verser la crème restante et enfin le parmesan restant. Recouvrir de noix de beurre. Réserver au frais, filmé pendant 2h.

Mettre au four thermostat 6 (180°C) pour 35 minutes. Si le dessus brunit trop vite, recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium pour la fin de la cuisson.

**Pour finir...** Servir chaud avec une salade verte et un vin blanc sec bien frais. On peut arroser d'un jus de citron juste avant de servir.

Emincer les poireaux en ne gardant que les parties les plus tendres. Bien les laver et les égoutter. Dans une sauteuse, faire revenir les poireaux dans un peu d'huile d'olive, environ 15 minutes à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, poivrer.

Rincer les pavés de saumon à l'eau fraîche. Les couper en dés. Saler, poivrer. Réserver.

Dans une terrine, mélanger le mascarpone, la crème, les œufs battus et un peu de sel et de poivre.



**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