



MARDI 21 DECEMBRE 2010

Sommaire

- ◆ Spectacle de Noël
- ◆ Infos centre Social
- ◆ Infos Mairie de quartier
- ◆ La recette du mois

SPECTACLE DE NOEL

« L'espoir est assis sur un banc »
(spectacle de marionnettes)
à 14 h 30 au centre social de Kérangoff
suivi d'un goûter offert
par les commerçants du quartier

Billets en vente au centre social : 0,50 €

C'est l'été. Pas grand monde à la cité des Mirabelles. Sophie désespère, tous ses amis sont partis en vacances et profitent de la plage. Pendant qu'elle, tourne et retourne en rond dans sa chambre en attendant le retour de sa mère au travail. Que faire, à part attendre ?... Et en plus, elle n'aura rien à raconter à leur retour.

A moins, de suivre les conseils de maman, de faire plus ample connaissance avec les voisins, qu'elle croise finalement tous les jours, sans vraiment les connaître. Il se pourrait même que ce soit des gens intéressants, riches de leurs expériences et qui apportent beaucoup à Sophie.

A moins que ce soit, Elle, qui bouleverse leurs vies ? Ou les deux ?
En tous cas, ce qui est sûr c'est que Sophie ne va pas s'ennuyer longtemps...



INFOS CENTRE SOCIAL



Les vacances de Noël au centre social

- La halte-garderie sera fermée du 20 décembre au 26 décembre 2010. Durant cette période la halte garderie reste ouverte à Kérourien.
- Le centre de loisirs accueille les enfants de 3 à 12 ans durant toutes les vacances.
- Le secteur jeunesse : des places sont encore disponibles pour ceux qui souhaitent prendre des cours de hip-hop au centre social de Kérangoff :
 - les mardis de 17 h 30 à 18 h 30, Sofiane Boudiab initie les enfants débutants âgés de 7 ans et plus
 - les jeudis de 17 h 30 à 18 h 30, Samy Teurbane dispense les cours pour les jeunes de 11 ans et plus souhaitant se perfectionner
 - de plus, durant les vacances de Noël, un mini stage peut être réalisé pour sensibiliser à cette pratique urbaine.

LE REVEILLON SOLIDAIRE INTERCULTUREL

Le 29 décembre après-midi et soirée

Des familles de différentes cultures et du quartier de Kérangoff se rassemblent le 29 décembre pour une journée festive, interculturelle basée autour de la danse, du chant, des décorations artistiques, des réalisations culinaires de différents pays ... L'après-midi sera animée par de nombreuses démonstrations de danses.

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter le centre social dans les jours à venir au 02.98.45.16.96



Sorties culturelles



Bien des choses - Théâtre avec François Morel et Olivier Saladin

Inscription le mercredi 12 janvier de 10 h 30 à 11 h 30

Spectacle le mercredi 26 janvier à 20 h 30 au Quartz

Gardenia - Ballet

Inscription le mercredi 19 janvier de 10 h 30 à 11 h 30

Spectacle le mercredi 2 février à 20 h 30 au Quartz au Petit Théâtre du Quartz

Ravel, Schumann - ensemble Matheus

Inscription le mercredi 19 janvier de 10 h 30 à 11 h 30

Spectacle le vendredi 4 février à 20 h 30 au Quartz

INFORMATIONS AUX HABITANTS DU QUARTIER

Depuis 5 ans, un groupe d'habitants de Kérangoff, en lien avec le centre social, jardine avec plaisir une parcelle de terrain mise à disposition par la Ville de Brest : le jardin bleu. De nombreux habitants témoignent de leur contentement de voir le quartier embelli.

Or depuis quelques mois, les jardiniers constatent de nombreuses dégradations dans leur jardin : poireaux arrachés, tables renversées, fleurs et légumes abîmés...

Le jardin n'est pas une aire de jeu, nous vous invitons à respecter le travail des jardiniers qui sont prêts à vous accueillir les jeudis après-midi à partir de 14 heures.

Nous souhaitons une sincère compréhension de votre part.

Merci.

Les jardiniers et le centre social



INFOS MAIRIE DE QUARTIER

➔ REJOIGNEZ LE RESEAU DES GUIDES COMPOSTEURS

Brest métropole océane crée son réseau de guides composteurs pour faire connaître et développer la pratique du compostage.

Plus de 30 % de nos déchets peuvent être compostés (épluchures, restes de repas, tailles de haies, tontes de pelouses...), participant ainsi à la réduction de nos ordures ménagères. Brest métropole océane s'y est engagée en signant en 2009 un Programme local de prévention des déchets avec l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), dont l'objectif est la diminution de 7 % de nos ordures ménagères sur 5 ans.

Le réseau des guides composteurs est ouvert aux habitants intéressés par le compostage et l'environnement, expérimentés ou non en compostage, désireux de diffuser la pratique du compostage auprès de leurs voisins, amis, associations...

Volontaires et bénévoles, ils suivront une formation prise en charge par Brest métropole océane, leur permettant d'acquérir des compétences théoriques et pratiques. Ils deviendront ainsi des relais autonomes de proximité pour informer les autres habitants et les aider à mieux composter les déchets de la maison et du jardin.

Ils pourront animer et entretenir un site de démonstration du compostage, participer à des stands ou encore organiser des animations à leur domicile, dans leur quartier ou au sein de leur association, à l'instar de l'opération café-compost réalisée en novembre 2009 sur le territoire de Brest métropole océane.

Les guides composteurs seront accompagnés par un maître composteur de Brest métropole océane, qui animera le réseau et leur apportera informations et une aide technique.

Si vous désirez agir concrètement pour la réduction des déchets sur le territoire de Brest métropole océane, rejoignez dès maintenant le réseau des guides composteurs.

Contact : reduisonsnosdechets@brest-metropole-oceane.fr – Tél. : 02 98 34 32 10

➔ **Exposition de peintures à la Mairie du 01/12/2010 au 28/01/2011 : l'artiste est John TROTT**

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de topinambours
- 240 g de riz rond à risotto
- 300 g de blanc de poulet
- 200 g de champignons
- 10 cl de crème légère
- ½ bouillon déshydraté de volaille
- 1 litre d'eau pour reconstituer le bouillon
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, muscade



Chauffer le bouillon de volaille (1/2 cube et 1 litre d'eau).

Laver, éplucher et couper les topinambours en cubes. Puis les faire cuire à l'eau 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, laver, couper en lamelles et cuire les champignons dans une poêle. Retirer et conserver le jus de cuisson.

Mixer les topinambours cuits afin d'obtenir un velouté. Ajouter la crème et le jus de cuisson des champignons. Assaisonner.

Faire revenir doucement l'oignon avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajouter le riz puis remuer jusqu'à une coloration translucide.

Ajouter deux louches de bouillon tiède, couvrir et laisser mijoter tout en surveillant de temps en temps. Dès que le liquide est absorbé, renouveler l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit.

En parallèle, couper les blancs de poulet en dés et les faire colorer à feu doux (sans matière grasse). Saler et poivrer. Puis retirer la viande et la réserver.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson du riz, ajouter le poulet, les champignons ainsi que le velouté de topinambours. Rectifier l'assaisonnement et ajouter la muscade.

**Le Comité d'animation vous souhaite
un JOYEUX NOEL !!!**



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