

L'ECHO DE LA PLAINE



KERANGOFF

NOVEMBRE 2012

N° 160

Sommaire

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

27 NOVEMBRE – 1^{er} DECEMBRE 2012



UNE SEMAINE DE PREVENTION SUR LA

**SECURITE
ROUTIERE**

Renseignements au 02 98 45 16 96

EXPOSITIONS / DEBATS / ATELIERS / JEUX

Programme de la semaine sur la prévention routière

Du 19 novembre au 7 décembre	Aux heures d'ouverture du centre social	2 expositions – Prévention MAIF <ul style="list-style-type: none">• "La bonne conduite"• "Un défi pour le XXI siècle"
Mardi 27 novembre	Matinée	Sensibilisation ludique à l'école maternelle
Mercredi 28 novembre	9 h à 12 h 14 h 14 h à 16 h 18 h	Jeux de parcours pour les centres de loisirs du territoire des Quatre Moulins Jeux sur les panneaux de signalisation et le comportement des piétons avec les enfants de l'ASH et les personnes âgées de la maison de retraite Louise Le Roux Intervention scénique extérieure, humoristique et ludique dans le quartier de Kérangoff, face aux commerces Réunion de travail avec le Conseil Consultatif de Quartier des Quatre Moulins pour réfléchir à une réglementation idéale pour notre quartier (rendez-vous au centre social)
Judi 29 novembre	Matinée 17 h 30 à 19 h	Sensibilisation ludique à l'école de la Pointe Les conduites à risques avec le service prévention de la MAIF : théorie et pratique autour de différents supports (lunettes alcoolisées ...)
Vendredi 30 novembre	18 h à 20 h	"Repasse ton code" au centre social (salle de spectacle) avec l'auto-école Kermorgant
Samedi 1^{er} décembre	13 h à 15 h	Cours de mécanique auto "bien entretenir son véhicule" Rendez-vous au centre social

INFOS CENTRE SOCIAL

LA LUDOTHEQUE : "TONNERRE DE JEUX"

La ludothèque "Tonnerre de jeux" a organisé une grande animation jeux mercredi 31 octobre au centre social, pour toute la famille.

Cette animation a remporté un vif succès et sera donc renouvelée.

Elle a permis de faire connaître la ludothèque et son fonctionnement ainsi que les nombreux nouveaux jeux.

Le panel de jeux c'est considérablement enrichi ; alors venez le découvrir et vous renseigner auprès de Morgane l'animatrice.

Horaires d'ouverture pendant la période scolaire

- prêt de jeux le mardi de 17 h 30 à 19 h
- jeux sur place le mercredi de 14 h à 16 h 30
- prêt et jeux sur place le samedi de 10 h à 12 h
-

Horaires d'ouverture durant la période scolaire :

- jeux sur place le mercredi de 14 h à 16 h 30
- prêt de jeux le mercredi de 17 h à 18 h 30



NOUVEAUTE

ACTIVITE PETANQUE

**Le jeudi
A partir de 14h30**



Renseignement et inscription au centre social

MOMES EN FETE

Mercredi 21 novembre

Une grande kermesse à l'école des Quatre Moulins de 10 h à 11 30

Pour les enfants (3-6 ans) des centres de loisirs Rive Droite + les enfants accompagnés de leurs parents

Un grand cabaret au centre social de 15 h à 16 h 30

Pour les enfants (7-12 ans) des centres de loisirs Rive Droite + les enfants accompagnés de leurs parents

Vestiaire	Jeudi 15 novembre de 9 h à 11 h 30
Crésus	Aide pour les dossiers de surendettement tous les jeudis de 14 h à 18 h sur rendez-vous
Les sorties culturelles	"Nique la misère" – Nouara Naghouche (one man show) Inscription mercredi 14 novembre de 14 h à 15 h 30 Spectacle le jeudi 29 novembre à 19 h 30 au Quartz "Des nœuds dans les pieds" – Compagnie Moral Soul avec battle Inscription mercredi 14 novembre de 14 h à 15 h 30 Spectacle le samedi 1 ^{er} décembre à 20 h au Mac Orlan "Court – Miracles" avec la compagnie de cirque – à partir de 7 ans Inscription le mercredi 5 décembre de 14 h à 15 h 30 Spectacle le jeudi 20 décembre à 19 h 30 au Quartz
Guitare	Il reste des places pour les cours <ul style="list-style-type: none">• le mercredi matin à 10 h pour les enfants (2 places)• le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 pour les ados et adultes (2 places)• le vendredi de 20 h 15 à 21 h 15 (1 place)
Réseau Voisin'âge	Le réseau recherche des bénévoles pour accompagner les personnes âgées pour se rendre à des activités de loisirs
Infos du Pimms	Information sur les éco-gestes le jeudi 6 décembre de 14 h à 16 h
Vide-grenier	Le comité d'animation de Kérangoff organisera un vide grenier le dimanche 9 décembre de 9 h à 17 h

INFOS VILLE

LES LUNDIS DE LA SANTE

SIDA : regards croisés sur 30 ans de lutte contre l'épidémie mondiale

LUNDI 26 NOVEMBRE

- Dr Brigitte Socquet, ex-responsable de programme à l'UNICEF
- Drs Luc de St Martin et Yann Quintric – Centre de formation, de diagnostic et de dépistage des IST du CHRU de Brest

INFOS MAIRIE DE QUARTIER

Exposition de peintures "Brest maritime" – œuvres de Claude Marchalot
Visible aux heures d'ouverture de la Mairie des Quatre Moulins du 2 au 30 novembre 2012

GRILLES DE SUDOKU

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

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

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

VELOUTE DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de lentilles corail
- 400 g de pulpe de tomates
- 1 oignon
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- Sel, poivre du moulin



Eplucher, laver et ciseler l'oignon.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, y faire blondir l'oignon à feu doux.

Lorsque l'oignon est blond, saupoudrer de curry et mélanger. Verser le lait et la crème liquide.

Mélanger à nouveau, laisser réduire à feu doux pendant 3 minutes.

Ajouter la pulpe de tomates et les lentilles corail. Assaisonner et laisser mijoter 20 minutes.

Mixer et rectifier l'assaisonnement.



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

