



Sommaire

- ◆ « Plein les mirettes »

- ◆ Infos centre social

- ◆ Infos Mairie de Quartier

- ◆ Infos Ville

- ◆ Recette de cuisine

- ◆ Distraction : le mot Doku

Brest'tival « Plein les mirettes »

AU HASARD DES OISEAUX

Compagnie Le Praxinoscope (Le Pré Saint-Gervais)

Scène d'Ailleurs Poésie théâtre dès 4 ans

La pêche à la baleine,
La page d'écriture,
La chasse à l'enfant,
« Pour faire le portrait d'un oiseau » ... qui ne connaît
ces poèmes de Jacques Prévert ?

Dans la pénombre d'un cocon tendu de draps blancs,
une jeune fille emmène le public, à la lueur d'une
lanterne magique, en promenade dans l'univers des
poèmes de Jacques Prévert ... où les oiseaux ont une
grande place. Symboles d'amour et de liberté, ils sont
aussi les porte-parole d'enfants et d'adultes qui vivent,
rêvent et regardent le monde avec humanité.

**Séances le mercredi 9 décembre à 10 h, 15 h 30 et
17 h au centre social de Kérangoff**

Renseignements, tarifs et inscriptions (places limitées) au
centre social au 02.98.45.16.96 ou à la Maison du théâtre au
02.98.47.33.42

INFOS CENTRE SOCIAL

Atelier parents- enfants	<p>Dans le cadre du Brest'ival, une animation parents/enfants est mise en place le mercredi 2 décembre de 10 h à 12 h dans les locaux du centre social.</p> <p>Cet atelier animé par une plasticienne et une comédienne permettra aux enfants de laisser libre cours à leur imagination et à leur création.</p> <p>Renseignements : Rachel (animatrice du secteur enfance)</p>
Sorties culturelles	<p>« Lan Toï mon village » - Nouveau cirque vietnamien Inscriptions le jeudi 19 novembre de 11 h à 12 h Spectacle le vendredi 4 décembre à 20 h 30 au Quartz</p> <p>« Salle des fêtes » - Jérôme Deschamps et Macha Makeïeff Inscriptions le jeudi 26 novembre de 11 h à 12 h Spectacle le jeudi 10 décembre à 19 h 30 au Quartz</p> <p>« Les crèches de Noël » à Trévez Inscriptions le jeudi 26 novembre de 11 h à 12 h Sortie familiale le dimanche 13 décembre au domaine de Trévez</p> <p>« Jean-Louis Trintignant » - Littérature Jacques Prévert, Boris Vian, Robert Desnos Inscriptions le jeudi 3 décembre de 11 h à 12 h Spectacle le mardi 15 décembre à 20 h 30 au grand théâtre du Quartz</p>
Vie Libre	<p>Permanence au centre le 3^{ème} mardi du mois de 20 h 30 à 22 h</p>
Café compost	<p>Mercredi 25 novembre de 14 h à 17 h au jardin bleu de Kérangoff. On cause compost autour d'un café : un compost au fond du jardin comment ça marche ? Les buzugs, les pelures, les déchets verts, les bios seaux ...</p>
Vide-grenier	<p>L'association « L'arche de Noé » organise au centre un vide-grenier le dimanche 22 novembre de 9 h à 18 h au centre social.</p>
Les jeudis des métiers	<p>Le centre social de Kérourien propose les jeudis des métiers. Jeudi 26 novembre de 17 h 30 à 19 h, venez rencontre des professionnels des métiers du bâtiment. Ils vous renseigneront sur leur métier, leurs satisfactions, les contraintes, les salaires, les débouchés ...</p>
Téléthon 2009 Les 4 et 5 décembre	<p>Le centre social de Kérangoff n'organisera pas le Téléthon 2009. Les personnes intéressées pour aider à la réussite du Téléthon rejoignent l'organisation Collecthon de Saint-Pierre. Si vous souhaitez donner des livres, vous pouvez les déposer au centre. Une bénévole de Kérangoff se chargera d'un stand livres à Saint-Pierre.</p>
Théâtre forum	<p>Mercredi 25 novembre au centre social à 20h, le théâtre de l'opprimé et l'association « Rien Sans Elles » présentent : « Etats d'âmour ! »</p> <p><i>Elles ont 10, 20, 40 ou 60 ans et elles rêvent d'amour; mais c'est quoi l'amour aujourd'hui vu du côté des femmes ? c'est vivre en couple, être libre, être mère, être grand-mère Autant de situations, autant de réponses et beaucoup de questions. Nous vous proposons à travers des histoires de vie quotidienne de venir débattre avec nous, et surtout de venir faire des propositions pour que les choses enfin bougent.</i></p> <p><i>A l'occasion de la Journée internationale contre les violences faites aux femmes.</i></p>



GROUPE DE PARENTS D'ADOS

Pour la deuxième année consécutive, un groupe de « parents d'ados » se réunit une fois par mois au centre social afin d'aborder des questionnements liés à la période adolescente et aux relations parents/ados.

A l'heure actuelle, huit à dix parents se retrouvent de manière conviviale pour partager leurs connaissances, échanger leurs idées et expériences en matière de jeunesse.

Les rencontres se construisent en fonction des attentes et envies du groupe dans le respect de certains principes :

- les échanges sont basés sur la libre expression, l'écoute et le soutien, sans aucun jugement,
- le respect de la confidentialité,
- les rencontres doivent également permettre une prise de recul par rapport au quotidien.

Le groupe de parents est co-animé par Mme Laurence Davoust (sociologue spécialiste de la jeunesse) et le secteur jeunesse du centre social de Kérangoff.

Pour plus de renseignements, contact au 02.98.45.16.96 ou secteurjeunesse.kgf@laposte.net

EXPOSITION AU CENTRE SOCIAL

Lors d'une semaine d'initiation à la photo à Kérangoff, 12 enfants du centre de loisirs accompagnés par 2 membres de l'association Camera Obscura ont réalisé des photos de Brest, plus particulièrement du quartier de la rive droite et du port de commerce.

Les photos seront exposées dans le hall du centre à partir du 24 novembre (3 semaines).

Ces photos montreront quel regard les enfants d'aujourd'hui ont sur leur ville, en déambulant dans ses rues.



INFOS VILLE

LES LUNDIS DE LA SANTE



Insuffisance respiratoire

Lundi 23 novembre 2009

- Dr Guttgobert et Pr Le Royer - Service de pneumologie - CHU Cavale Blanche
- Associations : Réseau Respirer, AIRBO

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

INSCRIPTIONS SUR LES LISTES ELECTORALES

- Vous êtes majeur ou aurez 18 ans avant le 1^{er} mars prochain,
- Vous êtes étudiant et habitez Brest,
- Vous êtes un nouveau brestois,
- Vous avez changé d'adresse à Brest,

vous devez vous inscrire les listes électorales avant le 31 décembre 2009 ...

Pour cela vous devez fournir les pièces suivantes :

- présentation de votre carte nationale d'identité ou de votre passeport en cours de validité,
- présentation d'une facture récente d'eau ou de gaz, électricité, téléphone, loyer ...

BIEN VIEILLIR EN PAYS DE BREST

L'office des retraités brestois organise une action intitulée « Etre acteur de sa consommation à tous les âges de la vie ». L'action commencera par une conférence le 1er décembre à 14 h 30. 3 ateliers suivront les 8, 11 et 15 décembre de 14 h 30 à 16 h30.

La recette du mois

TAJINE POULET AUX OLIVES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 poulet de 1,5 kg prêt à cuire
- 200 g d'olives violettes bouillies
- 1 kg de pommes de terre
- 1 grosse tomate
- 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail
- 3 branches de persil haché
- 1 verre à thé d'huile
- poivre noir
- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de gingembre
- 1 pistil de safran
- un peu de poivre rouge, sel

Dans une marmite, mettre le poulet coupé, l'oignon, la tomate coupée, l'ail écrasé, le sel et les épices citées, faire revenir le tout dans l'huile.

Ajouter l'eau, la pomme de terre coupée en longueur, la coriandre, le persil et les olives bouillies, laisser cuire la tajine à feu doux jusqu'à évaporation du jus.

Servez la tajine de poulet aux olives et pommes de terre bien chaud.

DISTRACTION : le Mot Doku

Définition : sur la rive gauche de la marne

					P	G	I	
	C						M	
	M	I	H			Y		A
P	H			A		C	Y	
M			N			A	G	
				Y				
I					N		C	
	P	G				I		
A					I			

Le principe de base du Mot Doku est le même que celui du Su Doku :

- une grille de 9 cases sur 9 cases
- 9 lignes
- 9 colonnes
- 9 régions (carrés de 3 cases sur 3)

La grille contient des lettres et des cases vides.

Comme pour le Su Doku qui utilise 9 chiffres différents (de 1 à 9), le Mot Doku utilise 9 lettres différentes dans chaque grille proposée.

Le but du jeu est de remplir les cases vides avec les neuf lettres différentes en respectant la règle suivante : chaque lettre ne peut être présente qu'une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque région.

La grille résolue logiquement, vous verrez apparaître dans les cases grisées un mot qui correspond à une définition (le mot mystère).

A vos crayons et ... bon amusement !

Solution du mot doku du mois d'octobre : alentours



Responsable publication :

Comité d'animation de Kerangoff
Rue Franchet d'Esperey - 29200 BREST
☎ : 02.98.45.16.96
Président : Serge CARO

Rédaction : les bénévoles et professionnels du centre social de Kerangoff

Composition : Chantal BODENNEC
Imprimerie CAF : 1 300 exemplaires

INFOS MAIRIE DE QUARTIER

EXPOSITION « Ombres et lumières autour de la femme » durant le mois de novembre à la Mairie des Quatre Moulins
Peintures réalisées par Christian Salaun

ATELIER MEMOIRE POUR LES RETRAITES DE + DE 50 ANS :

Informations et inscriptions auprès du secrétariat de l'ORB au 02.98.80.30.03.

Les stages ont lieu les lundis de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 15 à 16 h 15 à la Mairie des Quatre Moulins.

LA MAISON DES PARENTS a ouvert le 20 octobre au 32, rue de Saint-Malo (Recouvrance) à Brest.

Devenir parents se construit jour après jour !

Qui n'a pas eu besoin d'une écoute, d'un conseil ou tout simplement de ne pas se sentir seul quand il s'agit de l'éducation de nos enfants. La maison des parents est **un espace de convivialité anonyme et gratuit** où l'accompagnement des accueillantes s'exerce à partir de ce que les parents souhaitent développer.

Il s'agit de leur apporter un coup de pouce, du réconfort et de soutenir l'entraide dans les réponses à trouver par eux-mêmes.

La Maison des parents s'adresse à tout parent, futur parent, grand-parents, beaux parents désireux d'être écouté, entendu dans son quotidien de vie avec leur enfant, d'être accompagné ou encore de partager ses expériences.

La Maison est ouverte tous les jours de la semaine ainsi que le 1^{er} samedi du mois. Elle propose 3 **temps d'accueil** où les parents viennent **librement** partager un moment ludique avec leurs enfants, les mardis et vendredis après-midi (de 13 h 30 à 17 h) et les mercredis matins (de 10 h à 12 h) **pour des enfants de 0 à 5 ans**. Ce sera l'occasion pour vos enfants de profiter d'activités (imitation, motricité, manuelle,

jeux, lecture ...). Les autres temps de la semaine vous seront réservés pour vous inscrire dans **des ateliers individuels ou collectifs**.

Créée par l'association de la Sauvegarde de l'enfance et de l'adolescence en lien avec un collectif en partenariat avec l'association Aide à Domicile 29. Ce projet a reçu l'approbation et le soutien des élus, de la Ville de Brest, du Conseil Général du Finistère et de la Caisse d'Allocations Familiales du Nord Finistère qui se sont engagés dans cette expérimentation.

Ouvert à l'ensemble de la population brestoise, elle s'installe sur le quartier de Recouvrance.

Contact au 02.98.15.35.09 ou lamaisondesparents@adsea29.org ou bien rendre visite pour échanger avec les accueillantes de la maison.

Horaires d'ouverture au public :

Lundi : 9 h 30 – 16 h
Mardi : 10 h – 12 h et 13 h 30 – 19 h
Mercredi : 10 h – 12 h et 13 h 30 – 17 h
Jeudi : 9 h 30 – 16 h
Vendredi : 13 h 30 – 17 h
1^{er} samedi du mois de 13 h 30 à 17 h