

# L'ECHO DE LA PLAINE



KERANGOFF

MAI 2013

N° 165

## Sommaire

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

**Kérangoff**




**Une année au  
Centre social**



**Assemblée générale**

**Vendredi 24 mai 2013 à 18h00**



Centre d'Animation de  
KERANGOFF

# INFOS CENTRE SOCIAL

<b>Bow-windows</b>	Le nettoyage des bow-window ne sera plus proposé par le comité d'animation. Les tarifs ont été revus par Sevel et sont trop élevés. Sével invoque le petit nombre de prestations  Les anciens tarifs étaient les suivants : extérieur : 8,60 € et les 2 faces : 11,40 € Les tarifs appliqués seraient désormais : extérieur : 15 € et les 2 faces : 25,00 €
<b>Crésus</b>	Aide pour les dossiers de surendettement tous les jeudis de 14 h à 18 h sur rendez-vous
<b>Les sorties culturelles</b>	"Amadeus" – musique, bande originale du film Inscription le mercredi 22 mai de 14 h à 15 h 30 Spectacle le samedi 5 juin à 19 h 30 au Quartz
<b>Permanence du PIMMS</b>	La permanence du Pimms a repris au 44, rue de la Porte depuis le lundi 15 avril
<b>Pique-nique</b>	Un pique géant sera organisé le samedi 8 juin sur le quartier de Kérangoff. Notez bien cette date. Ouvert à tous.
<b>Vestiaire</b>	Le jeudi 16 mai de 9 h à 11 h 30

## SECTEUR JEUNESSE en mai

Au programme du Festival des "identités remarquables" :

**Jeudi 2 mai : FeDeIR ton sport**

Grande journée sportive de 10 h à 16 h au gymnase Guégueniat à Brest. Ouvert à tous.

**Jeudi 2 : Concert Solid'R** au cabaret Vauban, de 20 h à 2 h.

**Jeudi 16 : Dance Party** de 14 h à 16 h au Centre socio-culturel « L'escale »

**Jeudi 16 :** diffusion du film « **Faites le mur** », à 20 H au Cinéma "Les Studios"

**Samedi 18 : Cabaret de clôture** du festival,  
pour les personnes ayant participé à un événement du festival.  
A partir de 18 h au Centre social de Kérangoff.



## ECOLE MATERNELLE DE KERANGOFF

Les inscriptions pour la rentrée 2013/2014 ont commencé.  
L'école accueillera les enfants à partir de 2 ans (nés en 2011 et avant).  
Pour tout renseignement, appeler la directrice au 02.98.45.13.86 de 8h30 à 17h les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

La kermesse de l'école maternelle de Kerangoff  
se déroulera le samedi 8 juin.

Venez nombreux !

# LA POINTE DES MOTS : du 3 au 7 juin

Sur le thème : **les mots en couleur**

## PROGRAMME, EXPOS, TEMPS FORTS

### • De mai à juin

- Ateliers d'écriture (public scolaire)
- Exposition de travaux d'élèves au **Centre social de Kérangoff**, dans les écoles et au collège des Quatre-Moulins.
- Exposition de tableaux au **Centre social de Kérangoff**.

### • Mercredi 5 juin à 18 h

**Remise des tickarts**, prestigieuse cérémonie rigolote organisée par l'association **Compter les girafes** et parrainée par l'acteur Yohan Chopin.

Les lauréats du concours **Poéticket** « **Les petites voix** » recevront leurs trophées au **Centre social de Kérangoff**.

### • Jeudi 6 juin

**Sentier de la lecture** au **Jardin des Explorateurs** animé par les **conteurs** de la Médiathèque des Quatre Moulins, du Centre social de Kérangoff et de l'association Écrivages (public scolaire sur toute la journée).

### • Jeudi 6 juin à 18 h

Spectacle avec **Sharluber** au **Centre social de Kérangoff**.

Un pot de l'amitié clôturera cette rencontre.

### • Vendredi 7 juin

Création de petits livres-couleurs avec **Ann Hénaff**, carnetiste (public scolaire sur toute la journée).

#### PLUS D'INFOS

École de la Pointe

02 98 45 11 90

Centre social de Kérangoff

02 98 45 16 96

[pointedesmots.over-blog.com](http://pointedesmots.over-blog.com)

## INFOS MAIRIE DE QUARTIER



### Samedi 25 mai de 14h à 18h :

La commission culture-animation du CCQ organise un troc-culture devant la médiathèque des 4 Moulins.

Cette manifestation propose aux habitants de venir échanger, CD, livres, DVD, jeux de société l'espace d'un après midi.

### Dimanche 2 juin à 14h

Le PLR et la commission déplacement-voirie Du CCQ organisent un après-midi vélo le dimanche 2 juin. Rendez-vous à 14h au patronage laïque de Recouvrance.

**« Différents c'est pareil », c'est le nom d'un album que sort Jean-Luc Roudaut au profit de l'association « Autisme Cornouaille ». Les bénéfices serviront à financer les nombreux projets de l'association sud-finistérienne. Un concert est prévu à Brest le 9 juin, au centre social de Kerangoff.**

Les projets du chanteur Jean-Luc Roudaut naissent au gré de ses rencontres. Ceux qui le côtoient le savent bien. L'homme est généreux et met souvent à profit son talent pour des causes qui le touchent.

Aujourd'hui c'est aux côtés de l'association Autisme Cornouaille qu'il a décidé de s'investir avec les armes qui sont les siennes, la musique et la chanson.

*« J'ai rencontré l'association par le biais de Nathan un petit garçon autiste de 5 ans, lors d'un concert. Il était inquiet et je suis allé à sa rencontre pour le rassurer et c'est ainsi que j'ai fait la connaissance de sa maman, Isabel Bernard qui est aussi trésorière de l'association. Elle m'a expliqué les difficultés et l'isolement des familles, les projets de l'association pour faire connaître et défendre les droits des autistes »* explique Jean-Luc Roudaut.

*« La musique est un véritable vecteur d'émotion et les personnes handicapées la ressentent plus que les autres. Je le remarque à chacun de mes concerts, mais les parents me le confirment souvent. C'était donc tout naturel pour moi de leur proposer la réalisation d'un CD »*

#### *Un CD pour financer les projets*

Intitulé « Différents c'est pareil », l'album, sorti fin mars, propose 17 chansons écrites par l'artiste ou par d'autres. Elles parlent de la vie, de la différence, du handicap, de l'enfance et sont chantées pour la plupart en duos par Jean-Luc Roudaut et par des gens qui l'accompagnent depuis quelques temps déjà. On retrouve notamment les membres du collectif Mozaïk, composé de participants au CD « De Kerangoff et d'ailleurs »

Fidèle à son habitude, la musique est chamarrée révélant par moment une grande sensibilité et à d'autres une énergie débordante.

Les bénéfices de la vente serviront à financer les projets de l'association qui ne manquent pas : création d'une maison de l'autisme, d'un poste de chargé de mission au sein de l'association, mise en place de projets vacances pour les enfants...

Pour soutenir l'action d'Autisme Cornouaille et présenter le CD,  
le collectif Mozaïk organise un concert le 9 juin  
en compagnie de Jean-Luc Roudaut,  
au Centre social de Kerangoff à Brest.

En savoir + sur l'association : [www.autismecornouaille.fr](http://www.autismecornouaille.fr)

## INFOS VILLE

### **BIEN VIEILLIR : LES 60-74 ANS INTERROGÉS PAR TELEPHONE**

L'agence rennaise TMO mène une enquête téléphonique auprès des 60-74 ans afin de connaître et d'analyser les besoins et les attentes de cette nouvelle génération de retraités.

1 400 brestois vont donc répondre à ce questionnaire téléphonique : les thèmes abordés seront la vie sociale, le bénévolat, la vie culturelle, l'entraide familiale, l'habitat ou encore le multimédia. Les résultats seront connus courant septembre. Ainsi sera détaillé le choix de vie d'un senior.

# GRILLES DE SUDOKU

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

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

## **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

### ROULEAUX DE PRINTEMPS

#### Ingrédients pour 8 rouleaux :

- 8 galettes de riz
- crevettes cuites (1 ou 2 par rouleau)
- 1 tranche de rôti de porc (ou de jambon coupée en lamelles)
- vermicelles de riz (80 g pour 6 à 8 rouleaux)
- feuilles de salade - laitue ou batavia (1 feuille par rouleau)
- ½ carotte et ½ concombre (coupés en juliennes)
- menthe fraîche
- coriandre fraîche
- pousses de soja (facultatif)
- champignons (facultatif)
- persil (facultatif)
- basilic (facultatif)



A prévoir comme surface pour travailler, une assiette ou une planche un peu plus grande que la galette.

#### Sauce pour accompagner :

- 2 cuillères à soupe de nuoc mam
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 gousse d'ail écrasé
- 1 cuillère à café de piment (facultatif)

Préparez les vermicelles selon le mode d'emploi sur le paquet. Décortiquez les crevettes, coupez-les dans le sens de la longueur et retirez l'intestin.

Mouillez la galette dans un récipient contenant de l'eau. Placez-la sur une assiette plate ou un plan de travail (une planche à découper qui a une surface un peu plus grande que celle de la galette). Attendez environ 1 minute, le temps qu'elle s'assouplisse.

Posez d'abord vers la partie basse de la galette une feuille de salade, puis des vermicelles de riz, de la julienne de carotte et de concombre, des lamelles de viande, et quelques feuilles entières de menthe et coriandre.

Vers le centre de la galette, disposez 2 ou 3 crevettes.

Repliez en tenant bien la galette et les garnitures, puis rabattez les deux côtés vers l'intérieur, continuez de rouler en gardant fermement les ingrédients à l'intérieur.

Une fois que les rouleaux sont faits, couvrez-les, soit d'un linge humide ou d'un film étirable. A déguster avec la sauce et consommer de préférence le jour même, sinon conservez-les au réfrigérateur.



**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