



KERANGOFF

N° 130

FEVRIER 2009

Mr Serge Caro, Président du comité d'animation de Kérangoff est heureux de vous inviter au vernissage de l'exposition de peinture



"Union Créative"  
de  
Nadine Ravalard & Philippe.G.Maillet

le mercredi 4 mars 2009  
à 18h  
au centre social de Kérangoff

Les deux artistes animeront des ateliers de création du 16 au 20 mars  
"Tisse ta toile" ou L'art révélateur de liens ?



Renseignements et inscriptions au 02.98.45.16.96



## Sommaire

- ◆ Le Projet « Tisse ta Toile »
  - . Invitation au vernissage de l'exposition de peinture « Union Créative »
  - . Portrait des artistes
  - . Planning des ateliers de la semaine du 16 au 20 mars 09
- ◆ Infos centre social
- ◆ Infos Mairie de Quartier
- ◆ Infos Ville
- ◆ Recette de cuisine

**Exposition « Union créative »  
au centre social du 2 au 31 mars**

L'exposition est abstraite, colorée, les toiles seront installées avec l'idée « d'union ». Le fil conducteur sera soit le mouvement, soit la couleur. La complémentarité sera le trait d'union entre nos deux peintures.

# PORTRAIT DES 2 ARTISTES

## Nadine Ravalard

Peintre autodidacte depuis 2003, « l'abstrait par son absence de formes figées, m'a permis d'exprimer mon intériorité ».

Un grande intimité avec la toile et la peinture où les émotions cachées tourmentées ont pu trouver une voie d'expression spontanée, libératrice et harmonieuse.

C'est un voyage dans l'inconscient, l'émotion pure entre ombre et lumière .

J'aime marier les contrastes, trouver la complémentarité dans une danse de couleurs de mouvements.

Communiquer à un autre niveau que la parole, laisser agir la magie sur moi et sur les autres.

## Philippe Maillet

C'est en reproduisant des personnages de bandes dessinées, qu'à l'âge de 10 ans, j'ai commencé à m'intéresser au graphisme qui, aujourd'hui, a une grande place dans mes toiles.

L'abstraction m'a donné l'occasion de voyager au plus profond de mon imagination, de raconter des histoires ou les couleurs, la matière et le trait se substituent aux mots.

La toile évolue a travers l'histoire de celui qui la regarde et qui lui donne sa propre empreinte.

C'est la rencontre de deux histoires dans une dimension imaginaire et l'abstraction permet cet échange.

## TISSE TA TOILE

Toutes les personnes intéressées par la réalisation de la fresque peuvent s'inscrire au centre social.

### Planning des ateliers :

*Lundi 16 mars de 14 h à 18 h*

*Mardi 17 mars de 9 h à 12 h*

*Mercredi 18 mars de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h*

*Vendredi 20 mars de 14 h à 18 h*

**8 personnes maximum par atelier – Animation gratuite – Ouvert à tous**

**Inscription au centre social**

## INFOS CENTRE SOCIAL

### EXPOSITION : « Les vieux outils à bois »



Bouvet à rainure et languette

L'association « Mieux Vivre sur la Rive Droite » présente cette exposition au centre du 25 janvier au 28 février 2009

Cette collection retrace les anciens outils à bois.

Le premier outil de l'homme, c'est la main ; le deuxième c'est l'intelligence. Ces outils sont le prolongement de la main de l'homme, sortes de prothèses amovibles et pratiques, faites de bois, de fer, de cuivre ou bien encore de laiton.

Derrière ces outils se profilaient et s'animaient des hommes. Ils travaillaient dans nos villages et surtout, ils vivent encore dans nos mémoires.

Jeudi 12 mars de 9 h à 11 h 30	Vestiaire
<b>Dimanche 15 mars</b> De 9 h à 18 h 	<b>Vide-grenier</b> organisé par le groupe des sorties familiales du centre social de Kérangoff 2,50 € le mètre linéaire (sans table) <b>Entrée</b> : 1,50 € - gratuit moins de 12 ans Sur place : buvette, gâteaux, crêpes
<b>Jeudi 26 février</b> De 10 h à 12 h	Inscription <b>sorties culturelles</b> : « Ecole nationale du cirque » Tarif selon le quotient familial (de 5 à 11 € pour les adultes et de 3 à 9 € pour les enfants)  Spectacle le samedi 21 mars à 20 h 30 au Quartz



## Le Fest-deiz des Arpètes, une tradition qui s'installe au Centre Social de Kerangoff

**Dimanche 1er mars**  
de 14 h 30 à 18 h 30  
au Centre Social de Kerangoff  
Fest Deiz des Arpètes  
Entrée libre

Pour la 4ème année à Kérangoff, les apprentis en musique traditionnelle, élèves du Conservatoire de Brest métropole océane et du Centre Breton d'Art Populaire, invitent les jeunes et les moins jeunes du quartier à venir danser gavottes, laridés et autres danses bretonnes.

Un moment d'échange et de convivialité au son des bombardes et binious, accordéons, violons, flûtes et harpes...

### PERMANENCE CRESUS

Depuis 18 mois CRESUS tient une permanence dans les locaux du centre social de Kérangoff. Nous remercions le centre social et son comité d'animation de nous accueillir si gentiment.

Nous recevons en **entretien confidentiel** toute personne qui se pose des questions sur la **gestion de son budget privé** :

- soit pour bien réfléchir avant de faire un emprunt, un découvert, ou même un tout petit crédit à la consommation
- soit pour réfléchir à une démarche pour diminuer un endettement, **dans ce cas**, nous l'incitons à **consulter une personne indépendante avant de signer** tout nouvel emprunt pour résoudre la surcharge de crédit
- soit pour envisager des solutions quand on ne fait plus face à ses échéances

Nous vous rappelons que « Crésus » n'est pas riche, la dénomination de l'association est une blague pour susciter la curiosité.

Nous n'avons pas de fonds à distribuer. Nous ne prenons jamais les décisions à votre place.

Nous sommes là seulement afin de vous aider pour :

- voir plus clair dans vos chiffres
- trouver les outils nécessaires pour votre défense
- comprendre quand on ne vous dit pas toute la vérité
- Vous informer sur le niveau du microcrédit social que vous pouvez rembourser.

Permanence le jeudi après midi au centre social sur rendez vous.

Le téléphone pour prendre rendez vous :

06.15.86.66.94

Une adresse e-mail : [permanence@cresus-bretagne.fr](mailto:permanence@cresus-bretagne.fr)

Notre site : <http://www.cresus-bretagne.fr/>

# Journée internationale des Femmes

Journée internationale des

au Centre Social de Kérourien  
le Vendredi 6 mars 2009 à partir de 10h30  
Préparée par un collectif de femmes de la Rive Droite

## Programme de la journée

- Ⓢ 10h30 Pot d'accueil
  - Ⓢ 12h00 Repas sur inscriptions\*  
Au menu Couscous
  - Ⓢ 14h30 Café - débat
- Animation du débat : **L'EGALITE FEMMES HOMMES**  
**CIDFF**, centre d'information des femmes  
**Françoise BACHELIER** déléguée à l'égalité femmes hommes à Brest  
**Rien sans Elles**
- Ⓢ Animation musicale
  - Ⓢ 17h00 Clôture de la journée

(\*) Inscription pour le repas (payant): Jusqu'au Vendredi 27 février inclus au centre social le plus proche de chez vous.

### Renseignements

Centre Social de Kérangoff, Rue Franchet d'Esperey. 02 98 45 16 96  
Centre Social de Kérourien Rue Père Ricard. 02 98 34 16 40  
Maison pour tous du Valy Hir 1, rue des Frères Goncourt. 02.98.45.10.95



**LES APEROS-DEBATS DU LUNDI** : Un espace d'expression et d'échanges sur les questions de la vie quotidienne avec la participation de la CSF.

**Lundi 2 mars de 18 h à 19 h 30**

*Les dépenses de santé des familles  
Mieux connaître et faire valoir ses droits d'usagers de la santé*

- ✓ Le mécanisme du tiers payant. A qui peut-on le demander ?
- ✓ Les nouvelles franchises médicales
- ✓ Le tarif sécu, les dépassements d'honoraires
- ✓ Comment s'y retrouver dans les mutuelles santé ?  
A quoi sert une surcomplémentaire ?
- ✓ Qui peut bénéficier de la CMU et de l'aide médicale de l'état ?

*Ouvert à tous  
Cocktails sans alcool offerts*

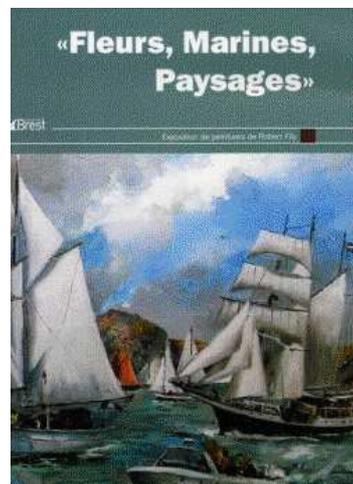
# INFOS MAIRIE DE QUARTIER

**Du 2 au 28 février 2009** : Exposition de peintures de Robert Fily intitulée "*Flours, Marines, Paysages*" (huiles, pastels, aquarelles)

**Prochaine exposition : du 2 au 31 mars 2009** :  
Exposition de pastels de Josseline CEVAER-KERBONNE intitulée "**Rêves pastels**"

**Travaux d'assainissement de d'eau potable** : rues de Kerraros, Cuirassé-Bouvet et Valy-Hir. Ce chantier qui va s'échelonner sur 4 mois (du 29 janvier au 26 avril) nécessitera de modifier la circulation dans les rues concernées. Un plan de déviation sera mis en place au fur et à mesure des travaux.

Afin de répondre aux exigences de BMO en matière de développement durable, les entreprises ont mis en place, et pour une première à Brest, un procédé de valorisation des déblais, après un traitement à la chaux. Ces modalités ont pour conséquence la réduction des nuisances sonores, des poussières, de la consommation d'énergie et des rejets de CO<sup>2</sup>.



## INFOS VILLE

### Le droit des malades

Depuis 1980, l'association pour le droit de mourir dans la dignité milite pour permettre à chacun de vivre une fin de vie conforme à ses conceptions personnelles de dignité et de liberté.

#### Sont acquis :

- le droit de bénéficier de meilleurs traitements contre la douleur
- le droit de refuser l'obstination déraisonnable
- le droit de pouvoir exprimer ses volontés sur sa fin de vie, par des directives anticipées, et de se faire représenter par une personne de confiance

#### Reste à obtenir :

Dans certaines conditions, une assistance médicalisée pour mourir.

L'ADMD s'oppose avec vigueur à toute euthanasie ne relevant pas d'une demande expressément formulée par un malade.

***L'ADMD est tout à fait favorable au développement des soins palliatifs.***

***Parce qu'il est important de réfléchir à ce que nous ne voulons pas pour notre fin de vie et de l'écrire avant qu'il ne soit trop tard.***

L'antenne de Brest de l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité du Finistère propose dans le cadre de la loi actuelle des ateliers d'aide à la rédaction de directives anticipées.

Il ne s'agit pas de recopier des directives types mais, à partir d'une trame respectant quelques formes, pour validité, de personnaliser ses ultimes volontés en fonction de ce que chacun considère comme la limite et l'idée qu'il se fait de sa propre dignité.

Ce travail procédera d'une discussion commune, menée en groupe restreint, pour que chacun puisse s'aider de la réflexion des autres.

***Ouvert à tous et gratuit.***

**Permanence de l'ADMD tous les vendredis de 10 h 30 à 12 h**

**Maison des associations – 1, rue Proudhon à Brest**

**Responsable de l'antenne ADMD de Brest :**

**Nicole Quentel – 02.98.03.72.55**

**Nicole.quentel@cegetel.net**

## LES LUNDIS DE LA SANTE



### ACUPUNCTURE

*Lundi 23 février*

- ◆ Dr Moal - Acupuncteur libéral - Lesneven
- ◆ Dr Aubé - Président honoraire du Syndicat des Médecins Acupuncteurs Français
- ◆ Mme Berthevas - Sage-femme cadre supérieur du service maternité - CHU Morvan Brest

#### 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

### La recette du mois

### PAPILLOTES DE JULIENNE AUX AGRUMES

**Préparation** : 25 minutes

#### Ingrédients pour 4 personnes

- 4 pavés de filet de julienne (ou autre poisson) de 150 g chacun
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- le jus de 1 citron vert
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 échalotes émincées
- 60 g de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- quelques feuilles d'estragon
- sel, poivre



Coupez les tomates en rondelles. Epluchez et émincez très finement l'oignon. Pelez à vif et prélevez les quartiers du pamplemousse et de l'orange en prenant soin de conserver le jus.

Disposez au centre de 4 feuilles d'aluminium, 3 rondelles de tomate se chevauchant légèrement. Recouvrez d'un peu d'oignon et d'échalotes émincés, ajoutez quelques feuilles d'estragon et déposez dessus les pavés de julienne. Relevez les

bords de chaque papillote afin de pouvoir verser sans crainte 1 cuillerée à soupe de vin blanc et 2 cuillerées à soupe de jus de pamplemousse-orange. Ajoutez quelques gouttes de citron vert, salez et poivrez.

Déposez sur chaque poisson 1 quartier de pamplemousse, 2 quartiers d'orange et 15 g de beurre frais. Refermez bien les papillotes avant de les déposer délicatement dans le panier vapeur.

Dans la cocotte, versez 70 cl d'eau. Placez-y le panier vapeur sur son support en vous assurant qu'il n'est pas en contact avec l'eau. Fermez la cocotte. Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire 8 minutes. Plongez la cocotte dans un bain d'eau froide pour le refroidir rapidement avant d'ouvrir.

Retirez le panier vapeur de la cocotte et déposez délicatement 1 papillote de julienne dans chaque assiette. Ouvrez les papillotes à table à l'aide de ciseaux et servez éventuellement accompagné d'une salade d'avocats.



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