



Sommaire

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

" Mozaïk "

"l'aventure de Kerangoff continue"



Début 2012, des habitants du quartier de Kerangoff ont démarré une fantastique aventure collective. Avec l'aide du chanteur Jean Luc Roudaut, ils ont écrit des textes que ce dernier a mis en musique et qu'ils ont ensuite enregistrés sur un album sorti en Juin. Le projet aurait dû s'arrêter lors du dernier concert de sortie du CD au Mac Orlan en juin.

Oui mais voilà, après l'été, l'envie de se retrouver a été plus forte que tout. Le groupe qui s'est donné pour nom " Mozaïk " a décidé de remonter sur scène. Après plusieurs concerts autour de Brest, les voilà de retour au Mac Orlan avec une énergie débordante et l'envie de partager ...

Concert

le dimanche 13 janvier 2013

A 15 heures

au Mac Orlan

Billets en vente au centre social dès aujourd'hui

Et au Mac Orlan avant le spectacle

INFOS CENTRE SOCIAL

Crésus	Aide pour les dossiers de surendettement tous les jeudis de 14 h à 18 h sur rendez-vous
Les sorties culturelles	Le ballet russe – Igor Moïsseïev Inscription le mercredi 30 janvier de 14h à 15h30 Spectacle le vendredi 15 février à 20h30 au quartz
Ludothèque	Nouveaux horaires <ul style="list-style-type: none">• Le mercredi matin de 10h à 11h30 jeux sur place pour les parents et jeunes enfants• Le mercredi après-midi à partir de 14h, jeux sur place pour tout public• Mercredi prêt de jeux de 16h30 à 18h30• Samedi de 9h à 12h, prêt de jeux et jeux sur place

Semaine de prévention de sécurité routière

Une semaine de prévention sur la sécurité routière s'est déroulée du mardi 27 novembre au 1^{er} décembre 2012, au centre Social de Kérangoff et dans les écoles de proximité (l'école maternelle de Kérangoff et l'école primaire de la Pointe).

Cette semaine a été l'occasion de revoir les dangers de la route, le comportement des piétons et des automobilistes et aussi la manière d'entretenir son véhicule.

Le mercredi 28 novembre s'est tenue une réunion d'échange entre les habitants, des membres du Conseil Consultatif de Quartier des 4 Moulins (CCQ Circulation) et un inspecteur du domaine public.

La discussion s'est dirigée autour de la réglementation et de la signalisation routière du quartier.

Plusieurs points ont été soulevés : la vitesse parfois excessive (zone 30), les panneaux manquants, le stationnement dit « sauvage »,...

Suite à cette réunion, le marquage au sol sera refait et une estimation de la vitesse dans la zone 30 sera réalisée en début d'année 2013. Nous vous tiendrons informé des mesures qui seront prises par la suite.

Nous souhaitons remercier tous les bénévoles et les partenaires (auto-école Kermorgant, Prévention MAIF, le CCQ, la résidence Louise Le Roux) qui se sont associés à ce projet.

Information du PIMMS de Recouvrance

Depuis juin 2011, les permanences du PIMMS de Recouvrance ont lieu dans un local partagé au 44 rue de la Porte.

Suite à un dégât des eaux, le PIMMS déménage provisoirement et c'est le centre social de Kérangoff qui a eu la gentillesse d'héberger l'association "Vivre la Ville" depuis le 17 décembre 2012.

Le PIMMS assure ses permanences au centre social du lundi au vendredi de 9h à 12h.

Problèmes de factures, aide à la compréhension et/ou rédaction de courriers, achats de tickets de bus, maîtrise des énergies ... autant de services proposés pour vous faciliter le quotidien.

Gratuit, sans rendez-vous, une médiatrice vous informe, répond à vos questions, et si vous le souhaitez, vous accompagne dans vos démarches.

Contact : Vivre La Ville – PIMMS de Recouvrance
Centre social de Kérangoff – rue Franchet d'Esperey – 02.98.45.29.19

Prochains RDV : réunion thématique gratuite et ouverte à tous

"La facture dans tous ses états" – jeudi 17 janvier à 14 h et jeudi 24 janvier à 14 h

Cette animation pour mieux comprendre ses factures énergétiques, lire ses compteurs et apprendre à réduire ses consommations par des gestes simples ...

INFOS MAIRIE DE QUARTIER



Du 12 au 19 janvier 2013, les mairies et associations de quartier s'associent à BMO et à Vert Le Jardin pour renouveler l'opération SAPIN MALIN.

Après les fêtes, apportez nous votre sapin ! Il sera broyé et composté.

En échange, on prend le temps de boire un café ensemble.

**Viens broyer ton sapin
mercredi 16 janvier de 10h à 12h
aux halles de Recouvrance.**

Si vous ne pouvez venir broyer avec nous votre sapin, vous pouvez le déposer au Jardin Bleu du centre social de Kérangoff

*Vous êtes artiste amateur
à Recouvrance ou inspiré
par Recouvrance.*

Vous exprimez votre art à travers : la poésie, le slam le conte, le cinéma, la vidéo-projection, la couture, l'art du cirque, les arts martiaux, la musique (pop, rock, jazz, classique ...), le chant, le chant floral, la danse, le théâtre, la peinture, les arts plastiques ...

Le **Conseil Consultatif de Quartier** ambitionne de créer un événement artistique « incubateur de talents »

**Parfum
de
Recouvrance**

En tant qu'artiste, **vous souhaitez rencontrer** d'autres créateurs et **vous associer** dans des partenariats **créatifs, originaux, inattendus ou insolites** afin de **vous produire en public** dans un espace adapté aux spectacles et aux exposition sur le quartier de Recouvrance.

CONTACTEZ-NOUS :

parfum de recouvrance@gmail.com – Mairie des Quatre Moulins – Centre social de Kérangoff

INFOS VILLE

LES LUNDIS DE LA SANTE

Latrogénies : quand les médicaments rendent malades

- **Pr Karine Lacut – Centre d'investigation clinique au CHRU de Brest**

Conférences gratuites et ouverte à tous à la faculté de droit, d'économie et de gestion – Amphi 500 et 600 de 18h30 à 20h – 12, rue de Kergoat

GRILLES DE SUDOKU

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

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

CHILI CON CARNE RAPIDE

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 g de steak haché
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 grosse boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Tabasco ou poudre de chili
- Sel et poivre

1. Lavez, essuyez et épépinez les poivrons, puis détaillez-les en fines lamelles. Epluchez les oignons, puis émincez-les. Pelez l'ail.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites blondir les oignons. Ajoutez les poivrons et faites-les revenir 5 minutes. Ajoutez la viande et mélangez. Versez les tomates pelées, salez et poivrez. Incorporez les haricots rouges, l'ail pelé et le Tabasco (ou la poudre de chili, à doser selon votre goût). Laissez mijoter 20 minutes au moins.

L'équipe des bénévoles et des professionnels du social de Kérangoff

vous souhaite une bonne année 2013.



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