

LE LIEN

n°10
décembre
2016

JOURNAL RÉALISÉ PAR LE CABLE
AGRÉÉ CENTRE SOCIAL,
AVEC LA PARTICIPATION DES HABITANTS
DE BLÉVILLE

Sommaire

Page 2 • Parole d'habitant • Bienvenue chez vous Page 3 • En images : L'actu en images... • Qui fait quoi ? : Où déposer nos textiles pour une nouvelle vie • Près de chez moi • Page 4 Recette du pain d'épices • Les astuces de Philippe • Idées de jeux à faire en famille pendant les fêtes de fin d'année



3 QUESTIONS À MADAME COIGNET

Directrice du Grenier, situé sur le territoire de Bléville depuis 2014. Cette association est spécialisée dans le recyclage de vêtements avec une forte implication dans le domaine de l'insertion des personnes.

Depuis quand Le Grenier existe-t-il ?
L'association « Le Grenier » a été créée en juillet 2000. C'est une

structure bien connue des Havrais. Les locaux sont désormais situés sur le quartier de Bléville au 28 rue du Capuchet depuis 2014.

Pouvez-vous nous en dire plus quant à la spécialité du Grenier sur le recyclage des vêtements ?

Chaque année, Le Grenier collecte plus de 200 tonnes de textiles. La récupération se fait soit par un apport volontaire des usagers, soit par collecte auprès des entreprises, écoles, communes et autres déchetteries. Ces

vêtements sont ensuite entièrement recyclés, lavés, repassés et recousus si nécessaire.

Ensuite, ils sont revendus dans nos trois points de vente : à Caucriauville (241 avenue du 8 mai 1945), au Rond-Point (71 cours de la République) et au local de Bléville.

Il est organisé 3 jours par mois une vente au kilo.

Parlez-nous du chantier d'insertion ?

En effet, Le Grenier est une association qui porte depuis 2001 un chantier d'insertion par l'économique, donc par le travail. À ce jour, Le Grenier assure l'accompagnement de 56 salariés en difficulté d'insertion

sociale et professionnelle.

Cet accompagnement a pour objectifs de faire émerger un projet professionnel, d'acquérir des savoir-être et savoir-faire, d'accéder à des formations, de participer à une vie collective et de lever tout ou partie

des freins empêchant l'accès à l'emploi. Ces actions sont assurées, aujourd'hui par 5 salariés permanents en CDI ■

UN
CHANTIER
D'INSERTION

En
bref

Aux Points Cardinaux

Début octobre 2016, un jeune entrepreneur s'est installé dans un local libre du centre commercial des Points cardinaux et a ouvert une auto-école. Il voulait être à proximité des habitants afin de répondre au mieux à leurs besoins.

Ce commerce vient renforcer l'offre du centre où sont déjà présents un salon de coiffure et une supérette ■



Le projet Familles/Ecoles

Depuis septembre, le CABLE, le Centre de Jeunes de la Sous Bretonne et la coordinatrice du Réseau de Réussite Scolaire (Education Nationale) interviennent deux matinées par semaine, dans les écoles maternelles et élémentaires du quartier. Des ateliers ludiques sont proposés aux enfants et aux parents autour de l'alimentation, du sommeil et de l'hygiène corporelle ■



NOS VACANCES À CABOURG

“ Au mois de décembre 2015, je suis allée à la réunion d'information pour les séjours familiaux qui avait lieu au CABLE. La référente famille nous a expliqué toute la démarche à faire et le dispositif VACAF. Suite à cela, j'ai pris rendez-vous avec elle début janvier. Avec mes enfants et mon mari, on a cherché sur internet une destination et un camping pas trop loin de chez nous. Après quelques jours de recherches, on a trouvé un camping au bord de la mer à Merville-Franceville près de Cabourg. Avec la référente famille, j'ai établi le budget et participé aux ateliers proposés aux familles qui partaient également en vacances.

On est arrivé le 20 août vers 15 h 30 au camping « OASIS » pour une semaine de bonheur. On a été très bien accueilli par les personnes du camping. Une fois installé dans notre mobil-home, on a visité le camping afin de se familiariser avec le lieu. À 18 h 30, on est allé au pot de bienvenue. Il n'y avait pas de piscine ni d'animation dans le camping mais cela ne nous a pas empêché de nous amuser. On a joué à la pétanque, au ping-pong... On s'est baigné à la plage privée du camping. Mon mari et mes filles ont pêché des crevettes que l'on a dégustées le soir. On a visité les musées et les plages du débarquement, organisé une balade dans Cabourg. Les enfants se sont faits des copines. On a fait des barbecues et partagé avec des voisins qui sont devenus des amis. On a passé de superbes vacances même si celles-ci n'ont duré qu'une semaine. Toute la famille est revenue avec pleins de souvenirs. L'été prochain, on repartira au même endroit ■

”

Récit de Florence, Noémie, Sorenza et Jean

AC
TU

Bienvenue chez vous

ANIMATIONS

LE CABLE EN FÊTE

La fin de l'année arrive à grand pas. L'équipe du CABLE vous propose différentes animations autour de Noël pour les grands et petits durant les vacances de Noël. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous renseigner au CABLE - 56 rue Albert Samain 76620 – Tél : 02 35 44 03 13.

■ Ateliers familles

« Le Jardin des Tout Petits » (LAEP et RAM)

De novembre à décembre sur les temps d'accueil

- Décorations de Noël
- Contes
- Fabrication de petits sablés

Mercredi 21 décembre 2016

Goûter et animation musicale

■ Loisirs Partagés

Du lundi 19 au vendredi 23 décembre 2016

- Fabrication d'objets de décorations de Noël
- Marché de Noël à Caen
- Visite de la bibliothèque Oscar Niemeyer

Vendredi 23 décembre 2016 de 9 h 30 à 10 h 30

- Atelier cuisine parents/enfants

■ Ateliers Adultes

Lundi 26 et mardi 27 décembre 2016 de 14 h à 16 h

- Activités créatives « Jour de l'an »

Lundi 19 décembre 2016 de 9 h 30 à 11 h 30

- Atelier cuisine

■ Goûter sucré/salé de fin d'année 2016

Jeudi 29 décembre 2016 à partir de 16 h

PROJET VACANCES

LES SÉJOURS FAMILIAUX

La CAF alloue chaque année, une Aide aux Vacances Sociales (AVS) pour les familles parents/enfants ayant un quotient familial inférieur ou égal à 600€.

Cette aide prend en charge une partie du coût de l'hébergement. Le montant est directement versé au camping par VACAF (organisme gestionnaire pour la CAF).

L'alimentation, les loisirs, le transport et le reste de la participation pour l'hébergement sont à la charge de la famille.

Pour bénéficier de ce dispositif, le référent famille du CABLE accompagne chaque famille dans le montage de son projet vacances et propose des ateliers afin de préparer au mieux le séjour. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le CABLE avant la fin décembre 2016 ■

En images



Un kilomètre à pied, ça use, ça use...



La femme qui parlait aux chevaux.

L'ACTU EN IMAGES...

Petite marche matinale à la forêt de Montgeon. Un crochet par le CRAPA. Et hop ! Tout le monde en mode sportif.

Le mardi 25 octobre, les familles sont parties à la conquête du Château de Caen et de ses trésors ■



Une belle découverte.



Le château Ducal de Caen.



Encore un petit effort.



Nos vaillants conquérants.

Où déposer nos textiles pour une nouvelle vie ?

Qui fait quoi ?

Le Paradis des Affaires
33 allée Eugène Labiche

Le Grenier
28 rue du Capuchet

Les bornes mises en place par la CODAH sur Bléville
Rue du docteur Levesque
Rue Pierre Farcis
Rue Stendhal
Rue Denis Cordonnier

AU CŒUR DU CENTRE SOCIAL...

L'équipe du CABLE a voulu mettre à l'honneur, l'investissement, quotidien parfois, des bénévoles dans le fonctionnement de la structure.

Infos pratiques

Le CABLE : 02 35 44 03 13

Près de chez moi

Le bénévolat est une force importante d'un centre social. Les bénévoles contribuent à l'organisation d'événements et concourent activement à la vie du centre. Au CABLE, ils sont une trentaine et ils aident entre autres, à la distribution alimentaire au « Chaudron » et au vestiaire social « Le Paradis des Affaires ». Ils collaborent avec passion à la rédaction de ce journal et réfléchissent, dans le cadre du comité d'usagers, aux nouvelles actions à mettre en place.

La définition du bénévolat est assez unanime pour l'ensemble des bénévoles : « c'est une

action pour aider les autres, les personnes qui en ont besoin », « c'est se rendre utile » mais aussi : « c'est servir les gens », « donner de son temps », pour résumer : « pour reprendre le titre d'un film c'est « le goût des autres » et de conclure par : « c'est dans mon ADN ».

Les raisons sont multiples pour expliquer leur investissement comme bénévole au CABLE, c'est parfois la suite logique d'une fin de contrat professionnel au sein de la structure qui a engendré cet engagement. Le bouche à oreille aussi fonctionne parfaitement, pour accompagner un(e) ami(e). Pour l'ensemble des personnes

interrogées et unanimement, les rencontres avec les autres se classent premières comme apport essentiel à l'engagement bénévole.

Cela permet de rompre avec le sentiment d'isolement : « cela me remonte le moral, je ne me sens plus seule » ou encore « cela me permet de rester actif, on donne mais on reçoit beaucoup », « cela m'évite d'être seul chez moi ».

Un grand MERCI à vous pour cet engagement qu'il soit petit ou grand, de tous les jours ou de temps en temps. L'important c'est de construire ensemble ■



PAIN D'ÉPICES

Recette proposée par
Nicole

Ingrédients

- 250 g de beurre
- 250 g de miel
- 150 g de sucre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 250 g de farine
- 4 œufs
- 2 cuillères à café d'épices pour pain d'épices
- 2 cuillères à café de cannelle

Préparation

- Mettre à chauffer le miel au micro-ondes quelques secondes à température très douce.
- Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, le bicarbonate et mélanger.
- Ajouter ensuite les épices puis le miel. Faire fondre le beurre et ajouter les œufs battus en omelette au mélange précédent, puis ajouter le beurre.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré et fariné.
- Cuire pendant 1 h Th 6 ou 180 °.
- Après avoir vérifié la cuisson avec la pointe d'un couteau, laisser refroidir sur une grille avant dégustation ■



LES ASTUCES DE PHILIPPE

COMMENT RECONNAÎTRE RAPIDEMENT SON BAGAGE À L'AÉROPORT ?

Utiliser un ruban de couleur vive !

COMMENT RENDRE IMPERMÉABLE VOS CHAUSSURES EN TOILE ?

Utiliser de la cire d'abeille

COMMENT ÉVITER LES FUITES DE SAC POUBELLE ?

Mettre du papier journal au fond du sac

COMMENT ALLUMER UN FEU OU SON BARBECUE SANS PETIT BOIS ?

Utiliser des chips

COMMENT ÉVITER À L'EAU BOUILLANTE DE DÉBORDER DE LA CASSEROLE ?

Déposer une cuillère en bois en travers de la casserole

COMMENT NETTOYER LES PHARES DE VOTRE VOITURE ?

Utiliser du dentifrice

COMMENT DISTINGUER DES CLÉS IDENTIQUES ?

Utiliser du vernis à ongle pour les différencier ■



DES IDÉES DE JEUX À FAIRE EN FAMILLE PENDANT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Le jeu des mimes

Le jeu consiste à faire deviner aux membres de son équipe une situation, un animal, un lieu, un évènement ou un personnage.

Jeu-questionnaire sur les films, les personnages, les plats...

Pour ce jeu, vous devrez préparer une vingtaine de questions (avec ou sans choix de réponses) sur une feuille.

Chaque équipe doit répondre à toutes les questions sur papier. Ensuite, on corrige les réponses.

JEUX POUR LES ENFANTS

Le bas de Noël

Remplissez un gros bas de plusieurs objets : cuillère en bois, orange, lunettes de soleil, livre... Les enfants doivent glisser la main dans le bas et deviner, sans regarder, quels sont les objets qui s'y trouvent.

Le cadeau emballé

À tour de rôle, les jeunes doivent enfiler des mouffes et essayer d'ouvrir un énorme cadeau. Ils ne disposent pour cela que d'une cuillère et un couteau à beurre, qu'ils doivent tenir dans leurs mains gantées. Il faut emballer le cadeau dans plusieurs boîtes, papiers, ficelles et rubans. La personne qui réussit à atteindre le cadeau est la grande gagnante ■

LE LIEN

Journal participatif réalisé par et pour les habitants du quartier de Bléville. Financé par la Ville du Havre et la Caisse d'Allocations Familiales

Directeur de la Publication : Agnès CANAYER

Rédacteur en chef : Patrick GERBEAU

Ont participé à ce numéro : Mmes SOLANS, BORIES, NICOLLE, FEUILLOLEY, DAUMONT, LECUYER et Ms LEMAITRE, RENAULT. Photos : Virginie RIVOALEN - Thierry TRAUMANN

Le CABLE (Centre d'Animation de BLEville)

56 rue Albert Samain - 76620 Le Havre - Tél : 02 35 44 03 13

