

LE LIEN

n°03
février
2015

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 : retour sur le programme de fin d'année • Qui fait quoi ? : le CMS de Bléville • Près de chez moi : le Centre de Jeunes de la Sous Bretonne Page 4 Les recettes • Trucs et astuces • Les règles du football américain



3 QUESTIONS DOMINIQUE PRÉVOST

L'Association pour la Promotion de Bléville/Dollemard/Grand Hameau œuvre depuis plusieurs années à promouvoir par des actions ciblées et diversifiées sur le quartier. L'équipe du journal est allée à la rencontre de son président.

3?À

Combien l'association compte t-elle d'adhérents ?

100 adhérents, 21 membres au Conseil d'Administration et l'association existe depuis 1997 pour les quartiers de Bléville et Dollemard et depuis 2 ans pour le Grand Hameau.

Comment s'investir dans l'association ?

Il y a plusieurs façons de s'investir. Le plus simple c'est de me contacter au 06 38 01 76 39 pour en parler.

Quels types d'animations sont programmés durant l'année ?

Tout d'abord, les animations sont à destination de toutes les générations et elles ont un point commun : la valorisation.

A Noël, nous organisons une animation pour les enfants de Bléville, mais aussi un concours des maisons et jardins illuminés.

Aux beaux jours, nous proposons un concours des balcons et jardins fleuris.

Depuis 5 ou 6 ans, tous les mois, une dictée est proposée aux habitants à la salle des fêtes de Dollemard. Elle est suivie d'un goûter.

Une fois par an, un quiz adulte et un quiz junior sont proposés avec l'attribution de lots pour les vainqueurs.

Bien évidemment, fin août, nous organisons la Saint Fiacre sur un week-end.

Tout au long de l'année, nous proposons des vides greniers, des visites guidées, des randonnées, un concours de pétanque en mai, des balades à vélo...

De plus, chaque année nous essayons de valoriser un talent du quartier, dans

tous les domaines et toutes générations confondues ■

UN POINT
COMMUN :
LA
VALORISATION

Cycle du film étranger

Le CABLE propose, pour deux séances en février et une en mars, un cycle sur le film étranger. Ces films sont projetés au Sirius. Ce visionnage sera suivi d'une discussion/débat et amorcera un travail autour du cinéma d'arts et d'essai.

Plus de renseignements
Le CABLE
50 rue Albert Samain - 76620 Le Havre
Tél : 02 35 44 03 13 ■

En
bref

Le Lien sur votre PC

A la maison, au bureau, sur votre PC, votre tablette, vous pouvez consulter le lien en version numérique. Le chemin est d'une simplicité enfantine : connectez-vous sur le site de la Ville du Havre, lehavre.fr. En



©Nmedia - Fotolia.com

haut de page, inscrire le cable dans l'espace « recherche avancée ». Cliquez sur « en savoir plus » dans la rubrique le Cable, vous obtenez toutes les infos pratiques concernant la structure et les services proposés. Dans la rubrique « Liens et documents utiles » vous retrouverez votre journal ■



UN LIEU DE MIXITÉ SOCIALE

“ Place des Points Cardinaux, il existe une supérette qui participe, entre autre, à la lutte contre l'isolement des personnes âgées et/ou des personnes ne pouvant pas se déplacer. Samir, le chef d'une équipe chaleureuse entouré par les habitués, nous accueille avec un grand sourire. Chacun exprime un moment convivial, incontournable, IN.DIS.PEN.SABLE.

Vers 11 heures (c'est l'habitude), on se retrouve autour d'un café ou d'un thé à la menthe, gracieusement offert. « Nous partageons un moment chaleureux qui nous aide à oublier nos soucis, nous parlons de choses et d'autres, toujours dans la bonne humeur et bien souvent dans une franche rigolade ». Ainsi s'expriment, Jeanine, Christian, Christiane, Haden, Rachelle, Véronique, qui habitent tous aux Points Cardinaux ou aux alentours et ce depuis vingt ans et plus pour certains d'entre eux.

C'est tout naturel de se retrouver là dans un des seuls lieux qui persiste sur cette place. Samir et son équipe aiment partager ces moments : c'est culturel !!!

Ils ne font pas qu'accueillir autour d'une tasse bien chaude, il arrive fréquemment que l'équipe livre les courses du jour ou du week-end aux personnes résidants, ayant du mal à se déplacer. C'est un moment de partage et cela permet de rompre l'isolement de plus en plus marqué sur le quartier : une parole d'habitant... ■ ”

Récit d'Arlette et Florence



Bienvenue chez vous

LOISIRS

PROJETS À VENIR

L'équipe du Cable vous propose des nouveaux projets qui s'adressent au public adulte.

PROJET PISCINE

Vous êtes seuls, vous manquez peut-être de confiance dans l'eau, vous n'osez pas franchir la porte d'un établissement nautique par appréhension, timidité...

Venez nous rejoindre pour un moment convivial, de partage et d'amusement.

Pour cela, Karine et Virginie vous proposent cette activité un samedi par mois à partir de février 2015 à la piscine de la Mare Rouge de 9 h 30 à 12 h.

Le nombre de places étant limité, n'hésitez pas à venir vous renseigner et vous inscrire au Cable. Tarif : 1€/ personne

PROJET VÉLO

Vous avez un vélo dans votre cave mais il est en mauvais état ? Vous avez envie d'apprendre ou de reprendre confiance sur la route ? Il n'y a pas d'âge pour commencer et reprendre du plaisir à pédaler.

Karine et Virginie en partenariat avec l'association « La Roue Libre » vous proposent des séances : mécanique, apprentissage et découverte des pistes cyclables.

Pour les personnes ne disposant pas d'un vélo, l'association peut vous en louer un pour 1€/ la séance.

Le projet débutera au printemps 2015.

Les dates et le tarif vous seront communiqués ultérieurement.

CLUB DES AÎNÉS

Depuis quelques mois, le CABLE accueille dans ses locaux le club des aînés. Une vingtaine d'adhérentes vient s'amuser et jouer au tarot, dominos, triominos, jeux de cartes, dans une bonne ambiance. On ne se laisse pas déborder car à partir de 16 h le goûter est sacré !!! ■



LOISIRS

L'ATELIER DU VENDREDI

De la bonne humeur, de la détente et du partage. Ce sont les maîtres mots de cet atelier. Vous aimez faire des choses avec vos mains ? Vous avez des idées créatives ?

Alors venez rejoindre cet atelier où vous pourrez dire : c'est moi qui l'ai fait !!! Les activités changent régulièrement, confection de bracelets, boîte à bijoux, bloc notes chevalet, décorations de Noël, carte irish folding... Donc pas de lassitude ■



En images

RETOUR SUR LA FIN D'ANNÉE 2014



Les illuminations dans l'Orne.

Comme chaque fin d'année le programme est un peu chargé. Les usagers ont pu participer aux illuminations et animations dans l'Orne, de l'autre côté de l'eau, comme on dit chez nous. Bien évidemment, les traditionnels ateliers de cuisine de Noël avec la confection du foie gras, terrine de canard et sablés de fête.



Un groupe motivé.



Une table bien décorée, c'est déjà un gage de réussite.



Circuit de Noël : les animations.

L'habituel réveillon de la St Sylvestre a réuni 150 personnes autour d'un repas et d'une animation musicale pour petits et grands.

Et pour remercier les bénévoles de leur investissement toute l'année, un repas leur a été offert et en prime, la visite de l'Hôtel de ville, son 17^e étage, la salle du conseil municipal, l'antichambre du Maire... ■



Même les hommes s'y mettent !!!



Danser, cela fait digérer !!!

Quels professionnels peut-on rencontrer au Centre Médico-Social de Bléville ?

La secrétaire médico-sociale

La sage-femme

Les médecins

L'infirmière ou la puéricultrice

L'assistant de service social

L'éducateur de jeunes enfants

CMS de Bléville
76 rue St Just
76620 Le Havre
Tél : 02 35 46 38 64

Qui fait quoi ?

LE CENTRE DE JEUNES DE LA SOUS BRETONNE

Près de chez moi

Outre, son activité principale d'accueil de loisirs de jeunes enfants, le centre reste un acteur partenaire incontournable du quartier.

Marianne CASTAING, directrice générale nous accueille pour une visite guidée de l'équipement. Autour d'un café bien chaud (il fait froid en cette période), Marianne nous explique le fonctionnement de la structure.

Le centre possède un agrément d'accueil de 180 enfants âgés de 3 à 12 ans (60 3-6 ans et 120 6-12 ans). L'Accueil de Loisirs



Sans Hébergement (ALSH) est ouvert pendant les vacances scolaires, toute la journée avec restauration. Souvent les cycles de vacances se font sur des thèmes prédéterminés.

En dehors de la directrice générale, 3 permanents assurent la coordination et le bon fonctionnement de l'équipement.

Les effectifs peuvent atteindre un vingtaine d'animateurs pendant la période haute.

Hors vacances scolaires, le centre développe différentes activités, notamment sportives, à destination des publics adultes et enfants. Les adultes peuvent apprendre ou se perfectionner au fitness, à la cardio, au step, à la zumba... A vous de choisir.

Pour les enfants, l'expression corporelle, la zumba, le basket et le baby basket sont les activités proposées le mercredi ■

Implanté à l'angle des rues T.Gautier et de la Sous Bretonne, l'association a été créée en 1963. 52 ans d'existence !

Renseignements

Centre de Jeunes de la Sous Bretonne (CJSB)
Tél : 02 35 46 57 96



© Nitr - Fotolia.com

LES BEIGNETS

Recette proposée par **Marie-Christine et Hélène**

Ingrédients

- 4 grosses pommes
- ½ citron
- 40 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 30 g de Maïzena
- ½ paquet de levure chimique
- 25 g de beurre
- 1 œuf
- Huile de friture
- Sel

Préparation

- Pelez et évidez les pommes coupez-les en deux puis en tranches épaisses.
- Faites-les macérer 15 minutes dans un plat avec le jus de citron et 20 g de sucre.
- Dans un saladier versez : la farine, la Maïzena, la levure, 20 g de sucre et une pincée de sel.
- Ajoutez l'œuf, 10 cl d'eau et le beurre fondu.
- Mélangez.
- Egouttez les tranches et trempez-les dans la pâte.
- Plongez-les dans la friture chaude, égouttez.
- Saupoudrez de sucre glace et dégustez ■



ASTUCES DE CONSERVATION

Conseils proposés par **la CODAH**

ILS SE CONSERVENT PLUS LONGTEMPS OU REFONT PEAU NEUVE...

- L'artichaut : en lui mettant la queue dans l'eau.
- Les champignons de Paris : dans du papier journal.
- La crème fraîche : dans un pot hermétique (un mois au frigo).
- Les pommes de terre : dans un endroit sec et sombre avec des pommes fruits.
- Les légumes devenus mous : en les laissant tremper une journée au frigo dans de l'eau, ils retrouvent leur croquant.
- La salade flétrie, le céleri fatigué : en mettant un sucre dans un grand volume et en les laissant tremper.
- Ails et échalottes : dans un sac en papier en dehors du réfrigérateur.
- Le pain ou les biscuits : dans un torchon avec une ½ pomme.
- Le citron : en perçant un petit trou dans l'écorce et en le rebouchant avec un cure-dent (si vous n'utilisez que quelques gouttes) ou en saupoudrant la partie entamée avec du sel.
- Les pommes frites : en les arrosant avec de l'eau bouillante, elles redeviennent comme neuves ■



LA PÂTE À CRÊPES

Recette proposée par **Marie-Christine et Hélène**

Ingrédients

- ½ litre de lait
- 3 oeufs
- Sel (une pincée)
- 250 g de farine
- 1 cuillère d'huile et 1 cuillère d'eau de fleur d'oranger

Préparation

- Mettre la farine dans une terrine et faire un puit. Cassez les œufs entiers, ajoutez l'huile, le sel et un peu de lait. Travaillez énergiquement la pâte avec une cuillère jusqu'à la rendre légère. Maillez progressivement avec le lait. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger. Laissez reposer pendant 1 h ■



© Melinda Nagy - Fotolia.com

LES RÈGLES DU FOOTBALL AMÉRICAIN

Les Salamandres, club de football américain s'entraînent et jouent au complexe Y. Gagarine, Alexis nous en explique les règles ... simplifiées bien évidemment !!!

LE TERRAIN, LES JOUEURS 100 yards (1 yard = 91 cm) de long et 160 pieds (1 pied = 30,48 cm) de large, la partie se joue à 11 contre 11. Il y a des joueurs qui attaquent et d'autres qui défendent.

LE PRINCIPE Chaque équipe doit porter le ballon dans l'en-but adverse pour inscrire des points. Le

touchdown rapporte 6 points et une fois marqué l'équipe bénéficie d'une tentative d'extra point : au pied elle rapporte 1 point, à la main elle peut rapporter 2 points. 3 points peuvent être marqués par le field goal (coup de pied entre les poteaux) depuis l'endroit du terrain où se trouve le ballon.

LE DOWN C'est la possession de balle. Chaque équipe dispose de quatre downs pour progresser d'au moins dix yards. Dès cette limite franchie, elle obtient une nouvelle série de down, sinon la balle passe à l'adversaire ■

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 RIVOALEN, SOLANS, FEUILLOLEY, DAUMONT, LECUYER et MM LEMAÎTRE, RENAULT - Photos : Mme RIVOALEN, DAUMONT, LIOUST, LOISEL et VALIN - Dépôt légal : N° ISSN en cours

