

LE LIEN

n°07
mars
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 trouver une structure petite enfance sur le quartier ? • Près de chez moi : le PAPS • Page 4 Recette : le nid de Pâques • Les 2 jeux du trimestre



3 QUESTIONS À GHISLAIN DIEPPOIS

Et si vous cultivez vos propres légumes ? C'est possible, grâce aux jardins ouvriers présents dans le quartier ! Nos « enquêteurs-journalistes » sont allés à la rencontre Ghislain Dieppois, Président des Jardins Ouvriers de la rue Saint-Just de Bléville.

Qu'est-ce que l'association des jardins ouvriers ?

C'est une association loi 1901 à but non lucratif.

J'ai été élu président au mois de mai 2015 par l'assemblée générale avec un bureau composé de huit membres.

Les permanences se tiennent tous les 1^{ers} samedi du mois à l'entrée des jardins.

C'est quoi exactement les jardins ouvriers ?

Les jardins ouvriers étaient d'abord pensés avec une vocation sociale, ils permettaient aux ouvriers d'échapper un peu à leur condition et d'améliorer leur quotidien, leur santé et leur moral.

Car c'est un fait, le jardinage est bénéfique pour la santé et pour la bonne humeur !

Les jardins ouvriers de Bléville se trouvent sur l'ancienne résidence de M. Augustin Normand.

La Ville du Havre a aménagé 24 parcelles avec leurs abris pour pouvoir ranger les outils.

Quels sont les projets de développement des jardins ?

Nous aimerions accueillir un peu plus de jeunes, mais aussi des handicapés, même en fauteuil. Nous avons aménagé 4 bacs à la bonne hauteur pour qu'ils puissent venir jardiner

dans les meilleures conditions.

Nous avons en projet avec la Ville du Havre et les écoles du quartier, des accueils pédagogiques et écologiques sur la manière d'entretenir son jardin, quand et comment planter tel ou tel légume ?, l'utilisation des engrais ou désherbants naturels et encore beaucoup d'autres astuces et secrets de jardiniers... ■

CULTIVEZ
VOS PROPRES
LÉGUMES...

En
bref

Vous vous sentez une âme de bénévole ?

N'hésitez plus, le CABLE vous accueille les bras ouverts !!! Entre la distribution des colis alimentaires au Chaudron, le tri des vêtements au Paradis des Affaires, le comité de rédaction du présent journal, le conseil d'usagers sur la vie de la structure et du quartier... vous n'avez que l'embarras du choix.

Quelle démarche adopter ?

Venez au CABLE, 56 rue Albert Samain, adressez-vous à l'accueil pour prendre tous les renseignements nécessaires selon votre choix, échangez avec l'équipe, visitez les locaux et c'est parti...

Tél. : 02 35 44 03 13 ■



Parole
d'habi-
tant



HISTOIRE ET TRANCHE DE VIE BLÉVILLAISE

“ La commune de Bléville date de 1880. Avant cette date elle appartenait à cinq familles seigneuriales : Guillaume ERQUEMBOURG (1449), Jean TOUSTAIN (1458), François AUBERT (1580), Michel Joseph DUBOCAGE (1676) et Jacques DE MAULDE (1719). Comme la commune ne possédait pas d'armoiries particulières, Léon Hallaure eut l'idée de réunir les armes de chaque famille dans un seul et même écusson qui devint le blason de Bléville. Quelques 250 ans après, voici le conte d'une demoiselle tenant une échoppe dans le quartier... Il était une fois... une herboristerie tenue par Mademoiselle Lucie Santus, située rue Irène Joliot Curie à côté de la pharmacie près de la rue de l'orphelinat (rue Maurice Genevoix). Pour ouvrir son commerce Lucie, avait passé son diplôme d'herboriste à la quarantaine sonnée. Dans sa boutique, nous pouvions acheter des tisanes, des brosses, des éponges, du savon, du grain pour les poules et autres ustensiles et produits bons pour la santé. Nous nous pesions sur une grande balance à poids que nous déplaçons sur une tige de métal jusqu'à l'équilibre du mécanisme. Les enfants entraient dans sa boutique et Lucie offrait des bonbons qu'elle sortait de grands bocaux en verre (halloween avant l'heure et en plein été !!!). Mademoiselle Santus a pris sa retraite dans les années soixante-dix à l'âge de 80 ans. Nul ne pût reprendre la boutique et la succession de Lucie, l'examen d'herboriste n'existant plus... ■ ”

D'après les souvenirs d'Annick et Eric



Bienvenue chez vous

ANIMATIONS

ANIMATIONS DU CABLE

Le printemps arrive à grand pas ainsi que les vacances d'avril. L'équipe du CABLE vous propose différentes activités et sorties durant cette période pour les familles (parents/enfants) et pour les adultes. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du CABLE.

■ **Séances piscine pour les adultes de 9 h 30 à 11 h 30**

Les samedis 19 mars, 30 avril, 7 mai et 11 juin 2016.

■ **Séances piscine parents/enfants de 9 h 30 à 12 h**

Le samedi 19 mars, 2 avril, 30 avril, 14 mai, 28 mai et 11 juin 2016.

■ **Sortie patrimoine pour adultes**

Quartier Saint François d'antan

Mercredi 30 mars 2016 de 14 h à 16 h

■ **Basket STB/Paris-Levallois pour les familles**

Aux Docks

Samedi 19 mars 2016 de 19 h 30 à 21 h 30

A venir en avril :

■ **Loisirs partagés (parents/enfants)**

Du 4 au 15 avril 2016 de 14 h à 16 h 30

■ **Sortie exceptionnelle**

Date à définir

■ **Soirée « sans télé »**

Vendredi 1^{er} avril 2016 de 20 h à 22 h

PARTENARIATS

PARTENARIATS AVEC LES ACTEURS DU QUARTIER...

Les contacts entre le CABLE et les acteurs du quartier sont anciens déjà. On se côtoie, se croise dans des réunions de territoire..., mais depuis quelques mois, émerge une envie de travailler ensemble.

D'abord avec les Ateliers de Bléville, situé rue St Just, structure médico-sociale qui accueille des personnes (jeunes et moins jeunes) en situation de handicap. Quelques usagers participent à la distribution alimentaire du Chaudron avec les bénévoles du CABLE le jeudi matin pendant que d'autres s'activent à la fabrication de jardinières avec l'atelier bois.

Cette activité de transformation et travail du bois, a attiré d'autres acteurs du quartier, des liens se sont créés naturellement avec le SESSAD (Service d'Education Spécialisé et de Soins à Domicile), rue Denis Cordonnier, pour favoriser l'inclusion des jeunes dans une pratique en milieu ouvert.

L'activité cuisine attise aussi les envies et les conventions de partenariats sont en cours de validation ■

En images

SORTIES SPORTIVES !

Préparation du goûter le 30 décembre pour une dégustation commune le 31, histoire de finir l'année en gâteaux...

En famille, les usagers du CABLE sont venus soutenir l'équipe locale (qui en a bien besoin en ce moment) St Thomas Basket. Malgré ce soutien dynamique l'équipe n'est pas parvenue à remporter ce match. Ce sera pour la prochaine fois !!!

Une remise en jambes après les fêtes pour remettre le corps d'aplomb et pour bien commencer 2016. Visite en marche douce du parc de Rouelles ■



Attention de bien tout éplucher...



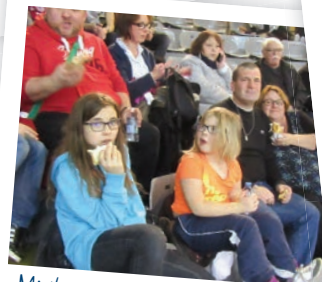
On est prêt à soutenir nos basketteurs...



Et un, et deux...et trois kilomètres...



Oh, le beau buffet !!!



Mi-temps sandwiches jambon/beurre.



Ça monte mais ça fait du bien !!!

Où trouver une structure petite enfance sur le quartier ?

Qui fait quoi ?

Jardin des tout-petits
50 rue Albert Samain
76620 Le Havre
Tél. : 02 35 46 92 09

La Boîte à Câlines
1 rue Henri Labbay
76620 Le Havre
Tél. : 02 35 46 96 29

Gérés par la Ville du Havre, « Le Jardin des tout-petits » et « La Boîte à Câlines » sont des lieux d'échanges et d'écoute où les enfants profitent des espaces d'éveil et de temps de jeux.

LE PAPS

Près de chez moi

Focus sur les permanences au CABLE : Episode I

Lors du dernier numéro du lien nous vous informions des permanences de différents acteurs qui œuvrent sur le quartier.

Ouvrons le bal et partons à la découverte dans ce numéro du PAPS.

Le PAPS (Point d'Accueil Prévention Santé), implanté au CABLE depuis 2015, est un service qui a pour objectif d'offrir un accompagnement personnalisé. Cela comprend,



en fonction de votre situation, plusieurs volets :

- Vérifier des droits à la sécurité sociale
- Aider à la constitution de dossiers (CMU, CMU-C, aide à la mutualisation...)
- Proposer des bilans de santé

en lien avec l'IRSA (Institut inter Régional pour la Santé)

- Faciliter la recherche et la prise de Rendez-vous avec les professionnels de santé

Il intervient aussi sur le volet prévention et information :

- Actions de santé publique (dépistages, promotion du don du sang...)

- Participation aux actions menées par des partenaires

- Relais des informations des partenaires du PAPS (CODAH, Département, CPAM et Associations)

- Mise à disposition de nombreuses documentations de santé publique ■

Infos pratiques

La médiatrice vous reçoit, sur RDV au CABLE les mardis et jeudis après-midi entre 14 h et 17 h.
Tél. : 02 32 92 54 80



LE NID DE PÂQUES

Pour 8 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 35 mn

Ingrédients

- 300 g de farine
- 180 g de beurre mou
- 150 g de sucre
- 3 œufs
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 10 cl de lait
- **Pour le Glaçage :**
- 100 g de chocolat à pâtisserie
- 30 g de crème liquide entière
- Petits oeufs en sucre pour le décor

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C
Mélangez le beurre, le sucre, les œufs, le lait et la pincée de sel.
Ajoutez la farine et la levure.
Beurrez et farinez un moule en forme de couronne et versez-y la pâte.
Enfournez pendant 35 mn.
Démoulez et laissez refroidir sur une grille.
Pour le glaçage :
Faire fondre le chocolat au bain marie et ajoutez la crème.
Versez le glaçage encore tiède sur le gâteau. Décorez avec les œufs en sucre et laissez refroidir ■



© zoryanchik - Fotolia.com

ENLEVER LES TACHES DE...

Conseils proposés par
Daniel Renault

TACHES DE GRAS

Méthode n°1 : Pour enlever une tache de gras, commencez par retirer le maximum de graisse avec du papier absorbant. Saupoudrez la tache de terre de Sommières. Laissez agir quelques heures, brossez puis lavez.

Méthode n°2 : Émiettez de la craie blanche sur la tache. Frottez avec une brosse, puis lavez.

Méthode n°3 : Frottez la tache avec de la fécule de maïs, laissez poser, puis brossez et lavez.

Méthode n°4 : Frottez avec du savon de Marseille sec, brossez, rincez à l'eau chaude puis lavez aussitôt.

TACHES DE CAFÉ

Méthode n°1 : Frottez la tache avec un mélange à part égale d'eau froide et de vinaigre blanc.

Méthode n°2 : Laissez tremper la tache dans de l'eau froide salée. Rincez, frottez avec du savon de Marseille puis lavez.

TACHES DE THÉ

Pressez quelques gouttes de jus de citron sur la tache. Laissez agir 1 heure environ, frottez, puis rincez à l'eau froide.
Bien d'autres solutions pour d'autres taches sont à venir... ■

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

LE SUDOKU

Solutions

Retrouvez les résultats de ce jeu au CABLE ■

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 : Mme RIVOALEN – M. TRAUMANN.

Le CABLE (Centre d'Animation de BLEville)

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

