

CLIN D'OEIL !

MAISON POUR TOUS DU GUELMEUR

- * ACCUEIL PARENTS/ENFANTS
- * FESTIVAL DE LA SOUPE
- * ON S'EST PAS ENNUYE CET ETE !
- * TRUC ET TROC & REPAIR'CAFE
- * RECETTE GOURMANDE
- * AGENDA

EDITO

Premier numéro de cette nouvelle saison qui démarre tambour battant !! le Clin d'Œil N°3 est sorti et vous y retrouverez les actualités de la Maison. Nous vous invitons à en prendre connaissance «par ci par là» pour découvrir les nouvelles fraîches et les dates prochaines à retenir...

Le samedi 7 Septembre a marqué l'ouverture officielle de la saison 2019/2020 avec la traditionnelle Porte Ouverte de la Maison. Il y avait du monde au portillon, dès 7h30. De nombreux habitants et adhérents s'y sont déplacés pour s'inscrire ou pour rencontrer les animateurs, bénévoles et associations. A n'en pas douter, 2019/2020 sera encore un grand cru, et également la dernière saison de Glaoda, mais de celà, il en sera question plus tard. 😊

Cordialement,

Sébastien Brenner, Directeur de la M.P.T du Guelmeur



Longue file d'attente avant l'ouverture des portes ce samedi 7 septembre

AGENDA SEPTEMBRE/OCTOBRE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE: Atelier Parents-Enfants «Cuisine à 4 mains»

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE: Ciné Café Dimanche «A voix haute».

SAMEDI 28 SEPTEMBRE: Préparation des soupes (idées de recettes, décoration, etc...) en vu du Festival de la Soupe du 12 octobre.

LUNDI 7 OCTOBRE : Spectacle «Je me souviens» 2ème vague !!

SAMEDI 12 OCTOBRE : FESTIVAL DE LA SOUPE !!!

DIMANCHE 13 OCTOBRE: Ciné Café Dimanche « Photo de famille»

SAMEDI 19 OCTOBRE : Atelier Parents-Enfants « Remise en forme de la rentrée : Gym/Pilates »

DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 OCTOBRE:

TRUC ET TROC des Voisins !! Repair'Café (petites réparations d'électroménager), «Je donne, je cherche ! ».

MERCREDI 23 OCTOBRE : SORTIE EN FAMILLE « Bretagne Vivante» au Relecq Kerhuon.



Cet été, on ne s'est pas ennuyé !!

Le 29 et 30 Août dernier, dans le bois du Dour Bras, nous avons eu le plaisir d'accueillir l'association Arbonambule !

Celle-ci propose une activité d'escalade dans les arbres, facile et accessible au plus grand nombre.

Ainsi, 80 personnes sur les deux journées, enfants, ados, parents et grands-parents, ont pu profiter de ce plaisir simple et paisible de buller dans les airs !

Certains ont pris le temps de goûter sur la plateforme située à 8 m, d'autres de jouer de la guitare. L'ambiance était tout simplement excellente dans le Dour Bras. A coup sûr, on revera Arbonambule à Saint-Marc !!

L'association Arbonambule entend, dans le cadre de la grimpe, sensibiliser le public à l'environnement et au respect des arbres.

Contact: www.larbonambule.com



Des ateliers de cuisine ont fleuri ici ou là tout l'été.

Avec les parents, avec les enfants, avec les ados, sur le quartier, sous le soleil, tout était propice pour cuisiner des produits simples, sains, de saison, qu'on a tous sous la main.

Les ados de la MPT vous propose une recette gourmande en dernière page.



Romarc, stagiaire chez «Valentine Cup&Cake», a animé plusieurs ateliers de cuisine en déambulation.



Ciné-Café Dimanche

Le **Dimanche 22 Septembre à 14h30** . Projection du film «A Voix haute!» de Stéphane De Freitas. Suivi du traditionnel goûter. Transport possible par les bénévoles du réseau voisin'âge (sous conditions).

Le **Dimanche 13 Octobre à 14h30** . Projection du film «Photo de famille» avec Vanessa Paradis. Suivi du traditionnel goûter. Transport possible par les bénévoles du réseau voisin'âge (sous conditions).

TRUC ET TROC DES VOISINS !!! DU SAMEDI 19 AU VENDREDI 25 OCTOBRE

« Le principe est simple : nous prenons quinze articles maximum (propres, pas usés, ni tachés, ni boulochés), vêtements, livres, objets divers pouvant resservir aussitôt par quelqu'un d'autre», soulignent les bénévoles en charge de l'opération. Les visiteurs peuvent repartir avec un nombre équivalent d'objets déposés, au choix.

Orélia, bénévole du Truc et Troc de la MPT Guelmeur

NOUVEAU cette saison !! le Truc et Troc accueille une équipe de bricoleurs : Votre aspirateur, cafetière, fer à repasser, ou autre petit appareil disfonctionne? Notre équipe de bricoleurs peut, peut-être, solutionné votre problème !!

LA BOITE A GRAINES : Une boîte pour déposer, donner et/ou échanger des graines de fleurs, de légumes, de plantes aromatiques, etc...



FESTIVAL DE LA SOUPE de Saint-Marc 15ème édition !!

SAMEDI 12 OCTOBRE

Dans quelques semaines, Saint-Marc fêtera les 15 ans du festival de la soupe. A cette occasion, les bénévoles organisateurs vous ont concocté de bien belles surprises qui vous seront dévoilées prochainement.

Faiseurs et faiseuses de soupes les inscriptions c'est ici: <https://form.jotformeu.com/92412427615353>

On se retrouve le samedi 28 Septembre à 10h pour essayer, proposer des soupes, préparer la déco, etc...



LUNDI 7 Octobre à 14h30 - Spectacle

Nouvelle version du spectacle «Je Me Souviens»

JE ME SOUVIENS... Des beaux souvenirs, de beaux souvenirs, des souvenirs personnels, des petits morceaux de quotidien. Des choses aussi que tous les gens d'un même âge ont vues, vécues, ont partagées, et qui ensuite ont été oubliées.

Une lecture de textes mise en scène et portée par des habitantes à partir des souvenirs collectés en 2018 dans le quartier.

Salle de spectacle - Résidence Delcourt-Ponchelet

Nombre de places limité

Renseignements et inscriptions MPT du Guelmeur

Ludothèqueà la MPT du Guelmeur

Plus de 200 jeux pour tous les âges !!!

Vous pouvez venir découvrir les jeux sur les créneaux horaires du Mercredi de 15h à 17h30 et le samedi de 9h30 à 11h30. Le prêt de jeux est possible sur 3 semaines dans la limite de 3 jeux par famille. Pas d'abonnement, seule l'adhésion famille est souhaitée.

SOIREE JEUX DE SOCIETE MARDI 22 Octobre de 18h00 à 21h00



Atelier parent(s)/enfant(s) «Samedi et toi?»

Samedi 21 Septembre à 9h30, avec Katell,

Atelier cuisine de la rentrée !! Des p'tites recettes très simples et ludiques à faire à 4 mains et un moment convivial entre parentes et enfants...Gratuit sur inscription

Mercredi 16 Octobre à 9h30, avec Katell et Sandrine,

Atelier Gym-Pilates pour les parents et leurs enfants. Une petite remise en forme en douceur, découvrir des mouvements de renforcement musculaire à reprendre en toute sécurité.

Apportez vos portes bébé ou écharpes (professeur certifié)...Gratuit sur inscription



PLAQUETTE DES ACTIVITES SUR BREST

A chaque rentrée de Septembre, la Ville de Brest édite le livret présentant toutes les activités proposées par les 23 Maisons de quartier, Patronages Laïques et Centre Sociaux de Brest.

De quoi trouver son bonheur parmi plus de 180 activités proposées par ces équipements. Livret disponible à l'accueil de la MPT.



LE LIEU D'ACCUEIL PARENTS-ENFANTS «P'tits Galets et Gros Cailloux»

63 bis, rue Georges MELOU (entrée de l'école Diwan du Guelmeur).

Espace d'accueil pour jouer, se rencontrer, faire ensemble.....Un espace libre et adapté !

Une professionnelle de la Petite Enfance vous accueille dans un espace convivial et aménagé pour favoriser le jeu et l'éveil. Le lieu est ouvert librement et sans adhésion aux futurs parents, aux enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte familial, pour rencontrer d'autres enfants, d'autres parents, pour échanger sur le quotidien des petits. Ouvert le Mardi : 9h à 12h et 15h à 18h / Mercredi et Jeudi de 9h à 12h..

Renseignements et contact: Katell au 02/98/43/65/80 aux heures d'ouverture.



RECETTE: BOULES D'ENERGIE



Ingrédients

Dattes dénoyautées - 250g
Amande en poudre - 250g
Extrait de vanille - 1 càc
Pincée de sel - 1 pincée
Pour la finition au choix
Noix de coco râpée
Pâte à tartiner / beurre de cacahuète
Cacao en poudre

Réalisation :

Pour une douzaine d'energy balls (tout dépendra de la taille que vous comptez leur donner...) :

Mixez grossièrement les dattes dénoyautées pour les réduire de taille, ajoutez la poudre d'amande, continuez de mixer, ajoutez l'extrait de vanille et la pincée de sel.

Formez des boules entre vos mains de la taille que vous voulez. Attention le mélange peut paraître assez friable mais elles vont bien rester compactes. Roulez-les dans du beurre de cacahuète ou de la pâte à tartiner (soit en les roulant directement dedans soit en vous aidant d'une petite cuillère pour éviter de les casser).

Saupoudrez-les ensuite de noix de coco râpée ; autre alternative : roulez-les directement de chocolat à 70%.

Si vous les conservez au frais, pensez à les sortir 30 minutes avant dégustation pour éviter qu'elles ne soient trop dures...

Bon appétit !!



Exposition

Du 23 septembre au 19 octobre, Madeleine LE BRIS, adhérente à la MPT, expose ses peintures dans la salle d'accueil de la MPT.



Dates à venir

* **Le microbiote, un allié vital de notre santé** le 30 septembre Pr Geneviève HERY-ARNAUD CHRU Brest / UBO / INSERM (UMR 1078)

* **L'insuffisance cardiaque, une pathologie mal connue !** Le 14 octobre Pr Jacques MANSOURATI Chef du service de cardiologie / CHRU Brest

Infos pratiques: Conférences - débats gratuites et ouvertes à tous de 18h30 à 20h - Faculté de droit, d'économie et de gestion, rue de Kergoat, Brest (ligne de bus n°5 - arrêt Duc d'Aumale)

Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

La Maison Pour Tous du Guelmeur
34 rue Montcalm 29200 Brest
0298447185 / mpt.guelmeur-brest@wanadoo.fr

Horaires d'accueil de la MPT:
lundi : 9h00 à 12h00 et 14h à 18h30
Mardi: 9h00 à 12h00 et 14h à 19h00
Mercredi : 9h00 à 12h00 et 14h à 18h00
Jeudi: 9h00 à 12h00 et 14h à 18h30
Vendredi : 9h00 à 12h00 et 14h à 18h00
Samedi : 9h30 à 12h00 (pendant la période scolaire)



Parution: gratuit. Directeur de publication: Sébastien BRENNER - Rédacteurs en chef: Bénévoles et salariés de l'association Maison Pour Tous du Guelmeur.
Edition : Association Maison Pour Tous du Guelmeur - Association Loi 1901 - Affiliée à la Fédération Léo Lagrange. Agréée Centre Social par la CNAF - 34 rue Montcalm, 29200 Brest.

+d'info sur **WWW.MPTGUELMEUR.FR**