

L'ibdc

Le Journal

L'Information du Bois-du-Château

N°8 Mai / Juin 2018



maison de quartier bois du château.



L'EDITO par MÉLISSA

“

Je m'appelle Mélissa, j'ai 21 ans et je suis animatrice périscolaire. Cela fait aujourd'hui 11 ans que j'habite le quartier du Bois-du-Château où j'ai pratiqué différentes activités comme la course à pied au niveau du stade. Avec Sabrina, nous avons intégré le projet « Où Sont Les Filles ?! » initié par la Ligue de l'Enseignement et la Maison de Quartier.

Avec les animatrices, nous avons constaté un manque de jeunes filles de plus de 13 ans dans les activités proposées au sein de la Maison de Quartier. Différents acteurs du quartier ont ainsi pu être mobilisés afin de mener des actions pour répondre à ce manque. Les professionnels de la Maison de Quartier, de jeunes habitantes ou adhérentes dont je fais partie, l'Association Unicité ainsi que de jeunes filles du Collège Jean Le Coutaller contribuent aussi au projet.

Nous avons débuté l'initiative en interviewant les habitants du quartier pour connaître leur ressenti. Nous avons aussi mis en place un atelier « Cartographie » avec les femmes pour nous aider à visualiser les déplacements et les détours qu'elles effectuent. Nombreuses sont les actions que nous mettons en place avec le projet Où Sont Les Filles ?!, et notamment des Ateliers Coiffure, Photographie ou des sorties Voyage, le tout avec de vrais professionnels ! Nous continuerons à proposer ce type d'activités aux jeunes femmes dans l'espoir qu'elles se sentent plus à l'aise dans le quartier !

J'espère que cela vous donnera envie de rejoindre le projet ou même de venir nous rencontrer pour échanger sur des idées qui pourraient être enrichissantes ! A bientôt à la Maison de Quartier !

”



LA FÊTE DE QUARTIER - LE SAMEDI 23 JUIN 2018

A LA UNE

- 9h : Troc et Puces
- 12h : Pique-Nique Citoyen
- 14h : Fête du Sport
- 18h - 21h : Concerts
- 21h-24h : Animation et Feu de la Saint-Jean avec le Comité de Quartier



Julie est référente sociale et accompagne des personnes en situation de handicap au sein du dispositif Domiciles Groupés Accompagnés.

Les DGA sont mis en place afin de permettre à des personnes venant d'instituts médico-sociaux, et qui ont toujours eu l'habitude d'être accompagnées, de retrouver progressivement un équilibre de vie grâce à un logement et à une prise en charge médicale régulière. Des professionnels interviennent chaque jour à leurs côtés afin de les accompagner dans cette recherche d'autonomie. Ainsi, une AVS les soutient chaque jour dans la préparation de leur repas, de leurs soins, dans la gestion de leurs démarches administratives, ainsi qu'avec des temps d'échange.

Un projet individuel

Un projet individualisé est aussi mis en place avec chacun. Il permet de faire un bilan annuel, d'évaluer les évolutions et réajuster l'accompagnement en fonction des acquis et des besoins repérés. Certains ont besoin d'aide sur la partie administrative, d'autres d'une aide sociale. Pour Patrice par exemple, résidant dans un DGA à Lorient, l'objectif est de le préparer à la retraite en pratiquant des activités autres que le travail et ainsi éviter une future perte de sociabilité.

Julie, référente sociale, s'assure ainsi que tout le monde va bien, et que les associations et structures de droit commun interviennent bien à domicile (aides à domicile, infirmiers libéraux...). Elle les accompagne aussi sur leurs projets personnels.



Le DGA de Lorient, situé dans le quartier de Bois-du-Château.

« L'objectif est que ces personnes soient bien outillées pour qu'elles prennent un jour leur logement sans besoin d'un référent social ».

Un avenir autonome

Pascale n'a ressenti que du positif avec ce DGA. Elle a enfin accès à l'indépendance et a rencontré Chouquette au Bois-du-Château, son animal de compagnie depuis 6 mois. Grâce à la réduction du stress, Nicolas ne fait plus de fausse-route et n'est plus obligé de manger mixé. Seiko, elle, prend désormais plus d'initiatives. Au mois de janvier dernier par exemple, elle partait séjourner à Paris avec son AVS.

Trois domiciles sont répartis sur le territoire Morbihannais, à Vannes, Lorient et Auray en lien avec les différents bailleurs sociaux (Vannes Golfe Habitat, Lorient Habitat et Bretagne Sud Habitat). Au total, ce sont 44 places réparties sur tout le département, et autant de personnes qui deviennent chaque jour un peu plus autonomes.

HEÏDIE, CHEFFE DE CHORALE

L'INTERVIEW PRO

Heïdie est musicienne intervenante en milieu scolaire ainsi que professeure de chant et de solfège au Conservatoire de Lorient. Mais elle est aussi et surtout Cheffe de Chorale à la Maison de Quartier.

Est-ce que tu peux nous parler de ton action à la MQ ?

J'ai repris la direction de cette chorale qui existe depuis plus de 10 ans. Plusieurs chefs de choeurs du Conservatoire s'y sont succédés. Moi j'accompagne le répertoire de chansons françaises au piano ou à l'accordéon chromatique. Il y a une très bonne ambiance ici, les gens sont là pour se détendre et passer un bon moment. La moyenne d'âge de la quinzaine de participants qui forme le groupe tourne autour de 60 ans, certains dépassent même les 80 ans !

Avez-vous déjà des projets pour l'année prochaine ?

Comme je suis professeure du Conservatoire, j'essaie de mettre en relation le travail que je fais ici et des projets qui vont avoir lieu là-bas. J'ai donc contacté une professeure de formation musicale du Conservatoire, et nous allons travailler ensemble pour monter un Opéra Intergénérationnel. L'idée c'est de créer un ensemble vocal entre la Chorale de Bois-du-Château et une classe de formation musicale plus jeune du Conservatoire.



La chorale du Bois-du-Château à la Fête de Quartier

L'oeuvre devra ainsi être adaptée à ces deux formations. Le spectacle réunira environ 25 personnes et sera joué dans une salle de spectacle de Lorient.

J'ai envie de permettre à ces choristes de sortir du quartier, de partir à la rencontre d'autres publics et se préparer à jouer dans une vraie salle de spectacle avec son et lumière. Etant moi-même montée sur scène, je sais le plaisir que c'est. J'ai envie de leur donner la possibilité de (re)vivre ça. Et nous irons là-bas avec un nouveau nom pour la Chorale, on s'appellera désormais les « Voix du Château » !

Un petit mot sur le Quartier ?

Les gens viennent d'abord à la Chorale pour le plaisir de chanter, c'est très important. Aussi j'ai été très bien accueillie et j'ai vraiment eu la sensation que cette idée de passer un bon moment ensemble était important. C'est un groupe vraiment très convivial.

Vous êtes tous les bienvenus pour ce projet intergénérationnel de l'année prochaine, Heïdie le dit : « On fait des choses intéressantes musicalement mais toujours dans la bonne humeur ! ».

Rendez-vous tous les Jeudis soirs à 17h30 à la MQ pour donner un peu de voix et de bonne humeur.

DECOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE AU COLLÈGE JEAN LE COUTALLER

Une dizaine d'élèves de 3ème du collège Jean Le Coutaller ont découvert la sophrologie, à raison d'une heure par semaine le jeudi midi. Annaïck Helias, sophrologue certifiée et enseignante, a proposé dix séances collectives pour des élèves volontaires. Ce fut une belle expérience pour ces élèves qui ont appris à mieux gérer leur stress, à se détendre et à se concentrer davantage. Stéphanie Le Gal, CPE au collège a recueilli les avis positifs des élèves. « Les séances nous ont fait du bien, et pour la plupart d'entre nous, nous attendions ce moment dans la semaine pour souffler, prendre un temps au calme ». La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui permet de développer ses capacités et ses potentiels, elle amène du mieux-être.

« Elle a toute sa place dans l'emploi du temps de collégiens et de lycéens qui connaissent un rythme effréné », dit Annaïck Helias. Cette enseignante prépare également un diplôme universitaire de " neurosciences et apprentissage tout au long de la vie " à l'UCO d'Angers.

Elle a intégré à ces séances de sophrologie des apports théoriques de neurosciences. « Comme un automobiliste se doit de connaître un minimum le fonctionnement du moteur de sa voiture, chacun doit connaître le fonctionnement de son cerveau quand il est en situation d'apprentissage ».

Les élèves sont prêts à renouveler l'expérience et ont même réussi parfois à intégrer les outils de sophrologie dans leur quotidien : une belle preuve de réussite !



Les élèves de 3ème du Collège Jean Le Coutaller

L'AVIS DES HABITANTS



Pascale, adhérente assidue du mercredi

« Je viens vous parler du Quartier de Bois-du-Château. Il y a des gens très sympathiques dans ce quartier et plus particulièrement mes voisins, qui m'apportent beaucoup de compagnie lorsque je les croise. Il m'arrive d'être malade, et ils s'inquiètent lorsqu'ils ne me voient plus. Ils me demandent donc des nouvelles. Aussi, je me plaît beaucoup dans le quartier, je vais souvent rendre visite à mes amis de la boulangerie, je parle facilement aux gens que je croise et les salue tous les matins. C'est un vrai plaisir d'habiter ce quartier ! ».

Maryse, adhérente depuis 2011

« Je viens à la Maison de Quartier depuis Octobre 2011 ! On y organise plein de choses, des marches, des voyages et des sorties culturelles. Je participe aussi à l'atelier Gym et Cuisine. L'environnement est agréable ici dans le quartier et le groupe est très convivial. Tout ce qu'il faut pour passer de bons moments ! »



600

C'est le nombre de bouleaux, cyprès, chênes, hêtres et autres arbres répartis sur les 10 hectares du parc de Bois-du-Château. Au Moyen-Âge, le château de Trefaven protège l'accès au Scorff des attaques ennemies. Début 1800, un ouragan dévastera la Bretagne. Une partie du château s'effondre. Le grand bois de hêtre qui l'entoure est abattu et transformé en exploitations agricoles. Le nom du lieu aura traversé les ans. Le parc sera finalement créé dans les années 1970.

LE CALENDRIER DE BDC



Tournoi de Futsal
Dimanche 13 Mai
à partir de 9h au Gymnase



Début du Concours Photo « Lorient Estival »
Jeudi 21 Juin / Vendredi 21 Septembre



Fête du Sport
Samedi 23 Juin
à partir de 14h au Parc de BDC



Fête du Quartier
Samedi 23 Juin
à partir de 9h au Parc de BDC

LA RETROSPECTIVE

Ce sont près de 130 personnes qui ont participé à la dernière édition de « Citoyens d'ici et d'Ailleurs » spécial Mayotte ! Une mise à l'honneur réussie pour ce 101ème département Français riche de culture et de biodiversité.

Les échanges ont été nombreux et constructifs dès le vendredi soir grâce à l'animation des jeunes en Service Civique de l'association UnisCité, ouvrant les discussions autour de différents sujets de société. Le photographe Bertrand Fannonel a aussi participé à la fête depuis l'île avec une exposition de ses photographies, révélant les plus belles couleurs du département et de ses coutumes, encore visible aujourd'hui à la Maison de Quartier. La soirée du samedi s'est poursuivie avec une présentation de Mayotte par Roland SIMON, Président de l'Association QP1C, jamais en manque d'anecdotes en tous genres. Le groupe musical Wubani Spirit est venu clôturer ce week-end culturel au rythme entraînant de ses guitare et harmonica locaux.

Un grand merci aux cuisinières Mahoraises habitantes du quartier, venues cuisiner un repas plein de saveurs pour l'ensemble des participants. On vous attend nombreux à la Maison de Quartier pour la prochaine édition de Citoyens d'ici et d'Ailleurs !

 Retrouvez les photos de la soirée sur Facebook ! Maison de Quartier Bois du Château



LES RECETTES DE BRIGITTE

CALZONE EPINARDS - CHÈVRE

Temps de préparation : 25 mins
Temps de cuisson : 10 mins

Les étapes à suivre :

1. Préchauffez le four à 210° (th 7). Détaillez la mozzarella en petits dés. Pressez bien les épinards avec les mains pour en extraire l'eau. Hachez-les au couteau. Pressez-les encore.
2. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le chèvre émietté et les dés de mozzarella. Salez, poivrez et parfumez de muscade.
3. Déroulez les pâtes à pizza avec leur papier de cuisson sur la plaque du four. Répartissez la farce sur la moitié des disques de pâte, rabattez l'autre moitié pour former de gros chaussons. Pincez les bords entre 2 doigts mouillés.
4. Enfournez 10 min environ jusqu'à ce que les calzone soient dorés. Coupez-les en 2, servez aussitôt.

Ingrédients pour 4 personnes :

2 rouleaux de pâte à pizza
1 kg d'épinards en branches
200 g de chèvre frais
250 g de mozzarella
1 pincée de noix de muscade
Sel, poivre



ATELIER CUISINE

Si vous aimez cuisiner, venez participer à l'Atelier Cuisine avec Brigitte chaque mercredi entre 9h30 et 13h30 (4€ par atelier).

Si vous n'aimez pas cuisiner mais que vous faites confiance à l'équipe de Brigitte, vous êtes conviés à table avec eux à partir de 12h (5,5€ le repas) !

LES DERNIÈRES NEWS



• La Maison de Quartier vient récemment d'être repeinte, au milieu du mois d'Avril. Un joli rouge vermillon et gris taupe viennent désormais entourer les murs de la Maison ! Un coup de pinceau idéal à l'approche des beaux jours !

• Vous souhaitez participer à la rédaction ou à la distribution du Journal de l'IBDC ? Vous êtes les bienvenus à la prochaine Commission Communication de la Maison de Quartier.

La prochaine réunion aura lieu le Mardi 29 Mai à 14h30.

Contact : damienjoly@mqboisduchateau.info ou 02 97 37 75 31

Ce journal est imprimé avec du



L'IBDC, L'Information du Bois-du-Château

9, rue Jules Massenet - 56100 LORIENT / 02 97 37 75 31

Responsable de la Publication
Lucie LE BOURHIS, Présidente

Directeur de la Publication
Tidiane DIOUF, Directeur

Rédacteurs
Élèves du Collège JEAN LE COUTALLER, Melissa, Damien JOLY, Tidiane DIOUF

Maquette et Mise en Page
Damien JOLY

Dépôt Légal
Avril 2018

Impression
Actif Copies

Tous nos programmes, nos ateliers et nos photos sont par ici ! Suivez-nous !

