

# La gazette du Château

Numéro 7 - Juin 2021

"Le rire c'est le soleil. Il chasse l'hiver du visage humain"

Victor Hugo, *Les misérables*

**U**n vent de bonne humeur souffle au CSC Château depuis le mois de mai. Le déconfinement amorcé le 19 mai s'est accompagné du retour de certains et certaines d'entre vous dans nos murs grâce à la reprise des ateliers *Liens croisés* le jeudi (gym douce, jeux de société) et des ateliers *A votre rythme* le

mardi après-midi (jeux de société et autres activités à construire avec vous tous et toutes)\*.

Les rires se font plus nombreux au CSC et nous en sommes ravis. Des projets autour de l'écriture et de la lecture augurent aussi de belles rencontres à la fin du mois de juin. La porte du CSC est ouverte !

\* Sur inscription car nombre de places limité

## Quoi de neuf ?

### Des livres voyageurs

Des habitantes du quartier Château, aimant les livres et la lecture, sensibles à la notion de partage, portent un projet de boîte à livres.

Petite bibliothèque de rue, les boîtes à livres permettent à chacun.e de déposer et emprunter des livres gratuitement. Ce concept, venu de l'étranger et qui fleurit un peu partout en France, permet de donner une seconde vie aux livres tout en développant le lien social et en favorisant l'accès à la culture.

Accompagnées par Olivier, animateur au CSC, les habitantes à l'initiative de ce beau projet ont démarré tout récemment la fabrication de leur boîte à livres qui sera inaugurée fin juin. Un beau projet éco-citoyen !

Démarrage de la construction de la boîte le 19 mai 2021



## Récolte

Pour écrire  
un poème

choisir l'ombre du caroubier  
à la saison  
des fruits

laisser les mots  
tomber en grappes  
sur la page

les récolter  
avec les yeux

puis les offrir  
en talisman  
aux amants de passage

quand l'ombre  
tournera  
sur le tranchant des pierres

relire le poème

la gomme du caroubier  
dans la main  
du soleil.

Bruno Doucey, 2019

## La recette de... Pritam

### TINGMO (pain tibétain)

Pour 3 personnes - 60 mn de cuisson

#### Ingrédients

- 250 g de farine
- 3 g de levure de boulanger (1 cuillère à café)
- 1 cuillère à café de sel
- Huile végétale
- 15 cl d'eau



#### Matériel

Un cuit vâpeur ou four à vapeur

#### Étapes

1. Préparer la pâte : mélanger la farine, le sel et l'eau dans un

réipient creux. Laisser reposer 5 mn.



2. Former un rectangle allongé avec la pâte en l'applatissant avec la paume des mains, l'enduire d'huile et le plier.



3. Couper la pâte en six morceaux, les enduire d'huile et les enrouler sur eux-mêmes.

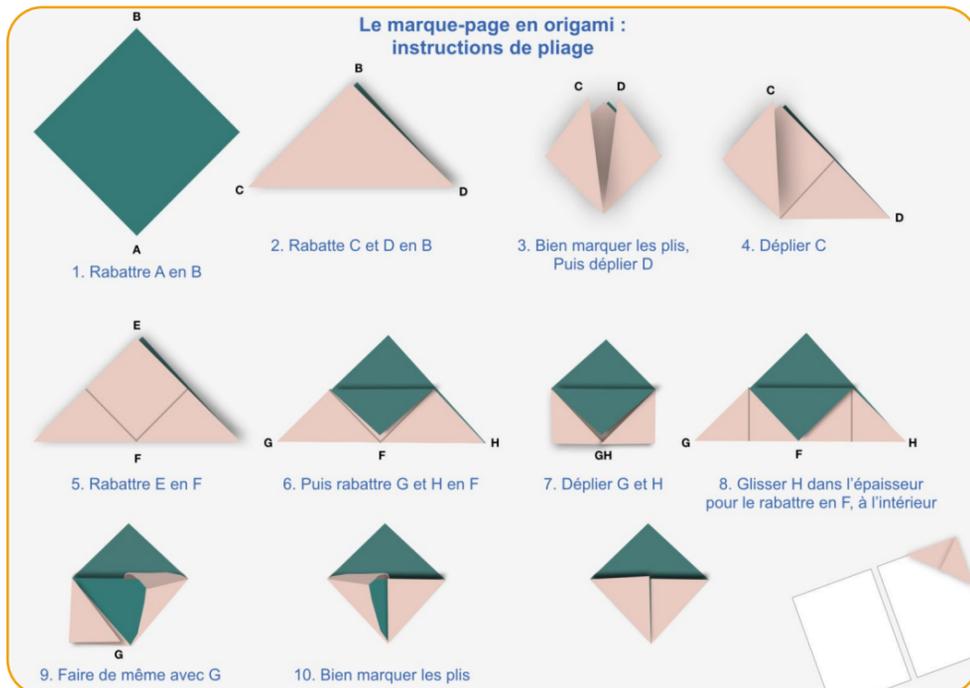
4. Appliquer de l'huile sur le plat du cuit vapeur, disposer dessus les boules de pain et cuire à la vapeur pendant 10 à 12 mn. Servir chaud.

# Instant créatif

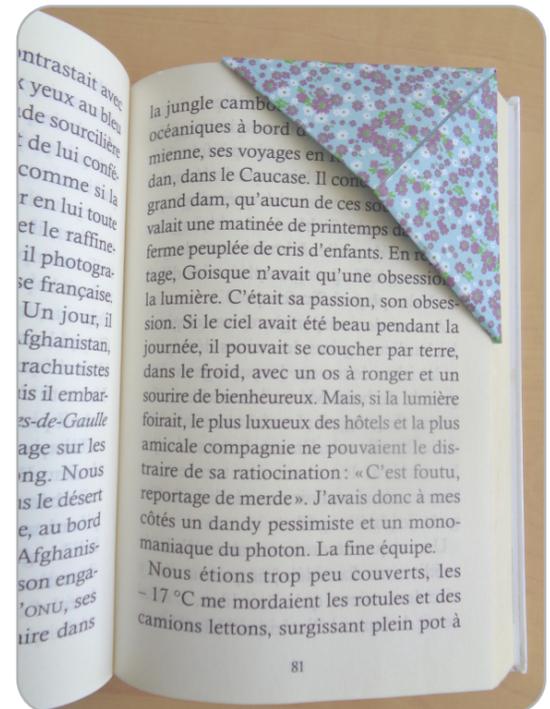
## Marque-page en origami

### Matériel

- feuille de papier A4 ou A5 blanche ou de couleur assez épaisse OU feuille d'origami au format carré de 14 cm de côté
- feutres, crayons de couleur, peinture pour personnaliser votre marque-page, éventuellement



Source : Tetraslire.fr



## Prendre soin de soi

### L'espace sport santé société de l'UFOLEP 44 vous accueille

L'espace sport santé est un lieu où vous pouvez rencontrer des professionnels disponibles pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique, vous orienter vers des offres existantes, vous accompagner dans la pratique d'une activité physique telle que le yoga, la marche nordique, les jeux de balles et bien d'autres.

Des ateliers ont repris dans les parcs et certains gymnases de Rezé et seront prochainement de nouveau proposés au CSC Château.

Informations auprès de l'UFOLEP :  
02 51 86 33 34 / 06 19 54 56 93  
[sport-sante-ufolep44@laligue44.org](mailto:sport-sante-ufolep44@laligue44.org)



# Pendant ce temps au CSC

## Une correspondance intergénérationnelle

Pendant le confinement du mois d'avril 2021, des enfants inscrit·e·s à l'accompagnement éducatif proposé par le CSC ont démarré une correspondance artistique avec des personnes participant au groupe *Liens croisés* animé par l'association Rezé Senior.

Cette correspondance a permis d'atténuer le sentiment d'isolement de certains membres de ce groupe durant cette période particulière qui nous a empêché·e·s de les accueillir au CSC.



Les participant·e·s à ce projet ont été invité·e·s à créer des cartes postales (des cartes pop-up pour les enfants et des cartes

mandala pour les personnes seniors) agrémentées de portraits chinois. Les correspondant·e·s sont donc mystérieux et mystérieuses.



Un temps de rencontre festif aura lieu au CSC d'ici les vacances d'été pour lever ce mystère. Qui a écrit à qui ?

