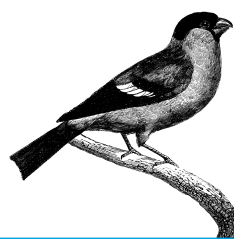


La gazette du Château

Numéro 9 - Août 2021



En août, soyez à l'écoute !
Tendez l'oreille vers le nichoir installé sur notre stand lorsque vous nous rencontrerez les jeudis en fin d'après-midi. Vous pourrez y entendre des chants et berceuses interprété·e·s par des passants et des passantes dans les rues de

plusieurs villes. Ce sont les artistes de La Sonothèque nomade qui vous offrent ce voyage sonore avant leur venue en septembre pour collecter les chants des habitants et habitantes du quartier.

Quoi de neuf ?

La Coopérative Jeunesse de Services, c'est parti !



Depuis le 5 juillet, les 12 jeunes de la Coopérative Jeunesse de Services 2021, sont accueilli·e·s au CSC Château. Elles et ils ont entre 16 et 17 ans et durant presque tout l'été, accompagné·e·s par deux animatrices du service jeunesse de la Ville et un professionnel de la coopérative L'Ouvre-Boîte, partenaire du projet, elles et ils expérimentent l'entrepreneuriat coopératif.

En 15 jours, les jeunes ont créé leur entreprise coopérative et sont déjà en mesure de proposer des

prestations de services variées :

aide à la personne (cuisine, ménage, courses, jardinage, peinture...), cours à domicile, babysitting, lavage de voiture, animations en maison de retraite, etc. Pour toute information : 07 60 86 57 25 - cjs.rezo@gmail.com



Un vélobus au Château

Durant les mois de juillet et août, Géraldine, arpente les rues du quartier en vélobus, parfois accompagnée de collègues ou habitant·e·s relais (voir à ce sujet La Gazette du Château n°8). Elle peut ainsi aller facilement à la rencontre des habitantes et des habitants.

Alors, si vous voyez le vélobus au pied de votre immeuble ou près de votre maison n'hésitez pas à venir discuter avec Géraldine de tout, de rien mais surtout de vos envies pour le quartier.

Vous pourrez aussi participer à un défi photos !



Instant créatif

Un cadavre exquis dessiné collectif



Durant l'été, l'équipe du CSC propose des activités artistiques sur l'espace public.

Parmi elles, la création d'un **cadavre exquis dessiné** à plusieurs mains. Un premier dessin est réalisé et une personne doit en créer un deuxième en s'inspirant du premier dont une seule petite partie lui est révélée. À la manière du jeu d'écriture inventé par les Surréalistes, cette

activité proposée tout l'été aboutira à la création de plusieurs séries de dessins qui seront révélées lors de la fête de quartier organisée par le CSC Château le 18 septembre.

Venez participer et prenez date !

**Chaque mercredi de 16h à 18h
au parc Paul Allain et chaque
jeudi de 17h à 19h dans différents
parcs et squares du quartier
(appelez-nous pour connaître les
lieux précis).**

Prendre soin de soi

Faire de la gymnastique avec une simple chaise

Attention ! N'oubliez pas de vous échauffer au préalable en faisant quelques mouvements d'étirement et de respiration.

À la fin de ces exercices, détendez-vous en faisant quelques respirations abdominales. Posez les mains sur votre ventre. Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis soufflez profondément en rentrant le ventre.

Prévoyez aussi une bouteille d'eau pour vous hydrater.

Ces exercices sont à adapter en fonction de votre forme physique.

La danseuse

Pour étirer les chevilles et les mollets



1/ Mettez-vous debout, les mains en appui sur la chaise, le corps bien droit et les bras tendus.

2/ Commencez par faire travailler les chevilles : relevez les pointes de pieds tout en gardant les talons au sol puis faites le mouvement inverse, décollez les talons et mettez-vous sur les pointes.

3/ Redescendez très doucement en arrière pour revenir sur vos talons.

4/ Continuez en étirant les mollets : le genou de la jambe gauche légèrement fléchi, tendez la jambe droite en arrière en poussant lentement le talon vers le sol.

5/ Faites le même mouvement avec la jambe gauche.

6/ Augmentez progressivement la distance entre les pieds pour rendre l'exercice plus intense (10 fois de chaque côté).

Le corset

Pour muscler vos abdos et vos cuisses



1/ Asseyez-vous le dos bien droit sans appui contre le dossier, et posez vos mains sur le bord de la chaise ou sur les accoudoirs.

2/ Pieds bien à plat écartés de la largeur du bassin. Levez-les à 10cm du sol en serrant les abdos, tendez ensuite lentement la jambe

droite puis la gauche sans les reposer au sol.

3/ Pour plus de difficulté, essayez de tendre les 2 jambes en même temps.

4/ Répéter le mouvement 5 fois, puis 10 fois.

Pendant ce temps au CSC



Bricolage au Parc Paul Allain

Les activités de l'été ont démarré : bricolage, grands jeux et sport dans les squares du quartier, sorties à la journée à la mer, dans des parcs animaliers ou d'attraction, sorties culturelles et touristiques de proximité. Petits et grands ont apprécié ces temps organisés début juillet. Retour en images...



Sport aux Mahaudières



Sortie à Branféré



Sortie aux Naudières



Grands jeux au Parc Paul Allain



Spectacle du Duo Barrière



Sortie à la plage de Piriac-sur-mer



Visite de la Maison radieuse



Centre Socioculturel du Château
11 place Jean Perrin - 44 400 Rezé
02 51 70 75 70 - contact@cscchateau.fr

Retrouvez toute notre actualité sur notre site Internet et Facebook.

Ils sont partenaires

