

LA BERGE

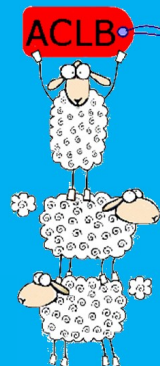
N°85

OCTOBRE 2017

Le journal du quartier de la bergerie !! Distribué artisanalement dans vos boîtes à lettres– Merci de ne pas jeter sur la voie publique !



ASSOCIATION CULTURE
LOISIRS DE LA BERGERIE



EDITO

La fête du quartier s'est déroulée le samedi 1er Juillet ! Autour de l'Ecole René-Guy Cadou ! L'été a été riche en événements ! Bonne lecture !

L'équipe ACLB - Brigitte, Lola, Nathalie, Emmanuelle, Virginie, Manoubia, Marco, Gilles, Christophe, Sébastien, Cyril, Matthieu

À noter dans vos agendas :

vous êtes conviés à l'Assemblée Générale qui aura lieu le **VENREDI 6 OCTOBRE** à 20H30, salle des Associations, juste derrière le terrain de Basket. Les thèmes abordés seront: Bilan de la Saison, présentation des activités, renouvellement du bureau et la réunion se terminera par un verre de l'amitié.

TENNIS-LOISIRS



Cette nouvelle saison commence, avec un changement de responsable d'Activité, nous souhaitons la bienvenue dans ses fonctions à Philippe et le remercions, vous pouvez le contacter au 0240638028

Nous tenons aussi à remercier Christophe qui fut le responsable depuis tant d'années !



RENCONTRE COUTURE !

Oyé Oyé couturiers et couturières, nous vous proposons de nous rencontrer une matinée par mois pour coudre ensemble.

L'idée serait de venir chacune avec votre machine à coudre dans la salle des associations afin de réaliser un projet.

Pour cette première rencontre, je vous propose de venir avec votre matériel **samedi 21 octobre à 10H00** et vous propose de faire ensemble un « **Tote Bag** » dont vous trouverez le patron sur les sites notés ci-dessous afin que vous puissiez acheter votre tissu selon le patron choisi.



Sites :

<http://e-mercerie.blog/2015/09/tote-bag-reversible.html>

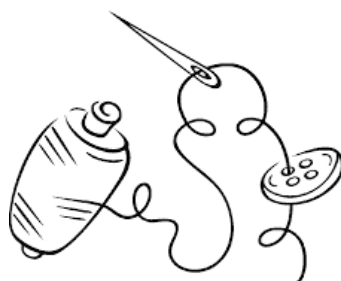
<http://couturedebutant.fr/tuto-couture-le-tote-bag-double/>

<http://filoute.com/tendances/nos-selections-diy/coudre-et-customiser-tote-bag-15-etapes>

Etc ... vous pourrez trouver d'autres modèle sur le net.

Afin de savoir combien nous serons pour cette première rencontre, je vous invite à me contacter au 06 09 56 16 27.

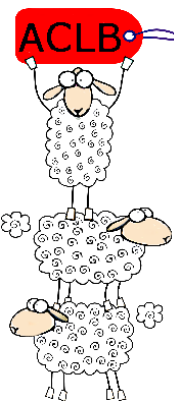
A bientôt, Emmanuelle



LA CICADELLE ! PAS CETTE ANNÉE !



**Le club nature !
À la Bergerie !
S'arrête en vol !**



L'ACLB n'a pu renouveler son partenariat avec l'association La Cicadelle. Cette année, prévenu, au dernier moment, ils n'ont pu faute d'animateurs répondre à nos attentes... mais aussi celles des enfants & nous en sommes désolés.

CAFÉ-TRICOT



Depuis le 22 Septembre 2017 : et maintenant tous les Vendredis de 17h30 à 19h30 c'est **café-tricot** dans la salle des associations (proche terrain de basket et local jeunes).

Chacun vient avec son matériel, ses idées, et son sourire ! Un rendez vous tricot pour se retrouver entre habitants de la Bergerie.

Aucune adhésion, aucune obligation.
Juste le plaisir de se retrouver, de papoter tout en tricotant.

Débutant, expert... Vient qui veut !

Lola



BIBLIOTHEQUE

Comme chaque année, la Bibliothèque de La Bergerie ouvre ses portes au public, tous les vendredis soir de 16H à 18H hors vacances scolaires.



Et comme tous les ans nous avons besoins de **bénévoles** pour assurer ses permanences.

Si vous souhaitez rejoindre notre joyeuse équipe de bénévoles, même si c'est seulement pour une seule permanence dans l'année ou pour nous aider ponctuellement à couvrir les livres, alors n'hésitez pas à nous contacter par email sur :

bibliothequelabergerie@gmail.com

La bibliothèque sera aussi ouverte tous les vendredis matin aux assistantes maternelles du quartier, entre 9H45 et 12H00. Si vous êtes assistante maternelle et souhaitez participer à ces ateliers, merci de prendre contact avec nous par email.



Nouveauté :

nous mettons en place une « biblio-troc » au sein de la bibliothèque : les adultes pourront ainsi prendre des livres proposés à cet effet et en emmener d'autres en échange. Nous sommes en train de réfléchir sur un projet de bibliothèque de rue dans le quartier. Pour nous aider à le mener à bien, nous aurions besoin de bricoleurs afin de construire des abris livres. Si vous souhaitez participer à ce projet mené de concert avec l'association de quartier l'ACLB, merci de nous contacter via leur site ou sur le mail de la bibliothèque.



Nous vous souhaitons une excellente rentrée à tous.

Emmanuelle, Présidente de la bibliothèque Associative de la Bergerie

C'ÉTAIT CET ÉTÉ 2017 SOIREEES BARBECUE



Très bonnes soirées cet été ! Il y avait du monde autour du barbecue !

Et toujours de plus en plus !! Ça fait plaisir !

Le tout accompagné en musique autour d'un verre et d'une chanson, vivement les beaux jours !

Soirée Grillade en musique !
Un petit aperçu en vidéo



LES MERCREDIS POUR TOUS!

Les Mercredi
pour tous !

C'était cet été : les MERCREDI POUR TOUS !

Rappelez-vous, de la couleur, de la bonne humeur, du plaisir et des fou rires.

Un défi ? Celui de mettre de la **couleur** dans notre quartier.

Cet été

C'était, toutes générations confondues cela a eu lieu les 12 et 19 juillet - 09 et 23 aout.

L'association ACLB et les animatrices bénévoles Lola et Lou, se sont investies cet été pour vous proposer petits et grands des ateliers « **les mercredis pour tous** », pour rassembler les habitants de la Bergerie et ainsi partager la créativité autour de la Nature.

Dans la joie, la bonne humeur et l'entraide, nous avons partagé en-

semble des moments de bonheur afin de décorer notre joli quartier avec un goûter offert par l'ACLB et un grand goûter partagé pour la dernière animation.

Des jeux géants en bois étaient mis à la disposition des participants

Atelier peinture et bricolage pour les petits et les ados :

Dans la nature se cache de jolis petits insectes et animaux. Qu'ils soient rampants ou volants, les enfants adorent les contempler. C'est pourquoi nous leur avons proposé de les redécouvrir à leurs manières, avec leurs inspirations et leur créativité.

Abeilles, coccinelles, chenilles, oiseaux en carton bien évidemment, ainsi que des masques et des jouets donner bénévolement par les habitants du quartier, étaient mis à leur disposition pour qu'ils puissent les peindre et les décorer selon leurs envies. De superbes créations ont vu le jour grâce à l'imagination de nos

petits créateurs en herbe. Des insectes roses, verts, bleus, avec des antennes rigolotes. Des oiseaux de toutes les couleurs ainsi que des créations se sont nichés sur les arbres du quartier de la Bergerie. Les enfants ont décoré avec l'aide d'adultes des attrapes rêves confectionnés à partir de matériaux de récup' comme des couvercles en plastique ou encore du carton.

Avec les dons de bouchons, boîtes en carton, ruban, jouets... tout ce qui est possible de recycler et beaucoup de colle, les enfants ont fabriqué et imaginé des animaux, des vaisseaux, ou encore des maisons.

Les ados quant à eux ont investi le local jeunes avec l'animatrice Marine qui est venue durant deux après midi leur faire découvrir le graph'. Animation qui a beaucoup plu à nos jeunes de 10 à 17 ans.



YARN BOMBING !

Le yarn bombing est un art urbain qui utilise le crochet et le tricot. Nous avons choisi d'habiller les arbres avec de la laine. Toutes générations confondues, car même les enfants- garçons et filles- ont adoré apprendre à manier l'aiguille.

Autour d'un thé ou d'un café, nous avons partagé des moments de convivialité, de rigolade et de bonne humeur. Avec la gentillesse, et le savoir faire de Marie, nous avons confectionné chacun à son rythme des carrés de tricot et de crochet. Tout le monde y a pris goût ! tellement que des guirlandes de fleurs, des attrapes rêves ont été imaginés.

La fête du quartier a eu lieu ce 1^{er} juillet 2017, nous avons proposé un atelier pompons où les enfants avaient réalisé des pompons de toutes les couleurs et de toutes les tailles. Toutes ces petites créations ont habillé magnifiquement les branches des arbres.

Les « **mercredis pour tous** » ont permis aux personnes qui ne pouvaient pas partir en vacances, de se réunir et de partager de très bons moments de détente, de solidarité.

Un grand merci à Lola pour nous avoir apporté cette bonne humeur, cette convivialité et pour son investissement dans ses ateliers.

Merci à :

Marie d'avoir apporté son savoir faire et de nous avoir transmis sa passion. A Evelynne et Monique pour leur aide sur deux après midi.

Un grand merci également à l'ACLB et la Bibliothèque de la Bergerie pour le prêt et le don de matériel ainsi qu'aux habitants du quartier pour leur don de matériel de récup'.

Merci aussi à Antoine, Anne lise et Christine qui se sont chargés du transport des jeux empruntés à la Médiathèque Gao-Xingjian de Saint-Herblain durant ces quatre Mercredis.

Et enfin UN **GRAND MERCI** à ceux et celles qui ont participé aux ateliers des « **mercredis pour tous** » car grâce à vous nous avons relevé le défi ! Celui de mettre de la couleur dans notre quartier !!!



Vous trouverez, ci-dessous les retours des participant(e)s ! C'est vous qui le dites !

« Je remercie Lola pour son investissement afin de réunir les gens du quartier. Le yarn-bombing nous a permis de sortir de chez nous, rencontrer de nouvelles personnes qui au fur et à mesure que les séances avançaient, nous avons toutes créées des liens d'amitié et toutes d'âges différents. J'ai pu apprendre le crochet à 47ans(il n'y a pas d'âge pour apprendre), de plus je suis gauchère c'est pourquoi je remercie Marie notre prof. d'avoir été si patiente avec nous et de nous avoir fait évoluer. À chaque atelier on avait toutes une grande complicité et beaucoup d'humour. Au point que cela a tellement fonctionné, les liens que nous avons toutes tissés, nous aimerions nous revoir. Nous avons tous beaucoup de choses à apprendre des uns et des autres dans la gentillesse et la convivialité. De nos jours chacun reste chez soi (juste Bonjour ou Bonsoir) alors qu'on peut faire beaucoup de choses ensemble (nous attendons vos idées!!) et s'apporter énormément. Il faut penser qu'il y a des personnes seules qui ont besoin un peu d'écoute d'un sourire... Je remercie toutes les filles pour les bons moments passés, leur écoute, leur gentillesse. Pressée de vous revoir ! »
Christine

« De très belles rencontres et des moments partagés super sympa, j'ai hâte de refaire » . Annelise

« Ravie d'avoir participé à l'activité yarn bombing proposée et menée jusqu'au bout par Lola. Cela m'a permis de faire connaissance avec des voisins comme Marie qui nous a transmis généreusement son savoir faire et sa passion pour le tricot. Activité conviviale. Bravo Lola » Faouzia

« animations sympas et conviviales » Evelynne

« des activités ludiques et intéressantes pour les adultes et les enfants. Ambiance très chaleureuse. À refaire on reviendra » Nathoue

« C'était trop bien ! on y retourne quand? ».

« C'était trop cool ! » Les enfants et ados.



FETE DE QUARTIER

C'était le Samedi 1er Juillet ! L'ACLB a mis le paquet cette année ! Pour le plaisir de toutes et tous !

Prenez votre smartphone et « scannez » ces codes, vous pourrez visualiser quelques vidéos :



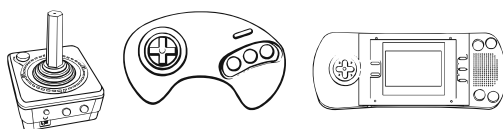
Spectacle de Philippe MIKO



1er Juillet : Fête de quartier !
Tournoi de foot ! Entre autre ;)



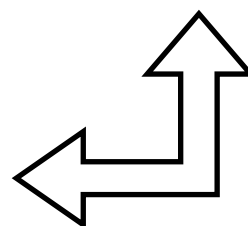
Jeunes et moins jeunes ont pu tester la multitude de consoles à travers les âges ! Jusqu'aux techniques les + évoluées allant jusqu'à la 4D



Ensuite c'était le moment de la restauration ! Grâce à nos bénévoles, les saucisses et les frites suivaient la demande !

Pas de perte ! Tout est parti !

Et juste avant c'était les parents d'élèves qui aidaient à faire des crêpes devant leur bilig



UNE PARTIE DE L'EQUIPE DE L'ACLB

MARCHONS, MARCHONS...

PROGRAMME DES 12 RANDONNEES de la SAISON 2017-2018

| Date | Lieu | Distance | Organisateurs | Participants |
|-------------------|--|---|--------------------------------|--------------|
| 17 septembre 2017 | SAINT HERBLAIN Hermeland | 8/10 kms Rando suivie de l'apéro et du pique-nique de l'ACLB | Gilles et Laure | 11 |
| 15 octobre 2017 | Le Chêne aux clous + La Provostière | Grande avec pique-nique 10+5,5 | Denis et Gilles | |
| 12 novembre 2017 | | Petite | | |
| 26 novembre 2017 | Moulin à papier du Liveau à GORGES | Petite | Stéphanie, Marie et Paul | |
| 17 décembre 2017 | Lac des Bultières LA BOISSIERE DE MONTAIGU | Grande | Yves et Janine | |
| 14 janvier 2018 | | Petite | | |
| 11 février 2018 | Oudon-Le Cellier au bord de Loire | Petite | Géo et Laurence | |
| 11 mars 2018 | BOUSSAY TIFFAUGES | Grande avec pique-nique | Gérard, Maryse, Marie-Paule et | |
| 25 mars 2018 | Rando Surprise | | | |
| 15 avril 2018 | CAMPBON | Grande avec pique-nique | Valérie et Gilles | |
| 26/27 mai 2018 | Week-end rando | | | |
| 3 juin 2018 | Tharon / St Michel Chef / Chef | Petite avec pique-nique sur la plage puis baignade pour tous | Laure et Gilles | |

La suite sur notre site internet ;-)



LOCAL DES JEUNES

Le local Jeunes réouvre ses portes !

Depuis le mardi 26 septembre les portes du local jeunes de la Bergerie, on ouvert de nouveau, pour le plus grands plaisirs des animateurs. On ne change pas nos habitudes, les horaires restent idem : 16h30-18h30. Pour cette nouvelle année scolaire, il y a une nouveauté... Ouverture uniquement le vendredi de 16h30 à 18h30. De plus vous pouvez déjà noter dans vos agendas, une soirée ciné-débat + repas le vendredi 20 novembre de 20h à 23h. Ouvert au 11-17 ans, 16 places disponibles, réservation auprès des animateurs lors des temps de permanences du vendredi. Si tu as des envies, des idées de projets, n'hésites pas à venir nous voir, nous sommes là pour ça.



A bientôt, Guillaume, Abdou et Marine

UNE PAUSE SOPHROLOGIE ?

Proposition de découverte de la sophrologie,
destinée aux habitant(e)s du quartier de la Bergerie



Contexte

Actuellement en formation de Sophrologue à l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) de Paris Vincennes, j'ai besoin de réaliser un stage d'application de 12 h minimum. J'ai pensé en faire bénéficier les habitant(e)s de mon quartier.

Buts

Mettre en place une « pause Sophro ».

Il s'agit pour moi de prendre en charge un groupe d'une dizaine de personnes environ et de programmer des techniques sophrologiques, dans le respect de la méthodologie du métier

de sophrologue et de la progression du groupe.

Objectifs

La sophrologie aide toute personne à se détendre et à gérer ses tensions pour aller vers une meilleure confiance en elle et en l'autre et manifester plus d'efficacité, de créativité et de motivation, autant d'atouts utiles dans la vie.

Méthode de travail

La sophrologie a pour objectif l'équilibre de la personne, en lien avec une méthodologie spécifique.

Cette méthodologie s'inscrit dans le cadre d'une relation d'accompagnement, basée essentiellement sur des exercices de respiration guidés. Ces exercices s'adaptent à tout public.

La sophrologie propose notamment un travail de prévention face au stress et aux maladies et également une pratique de renforcement des capacités.

Elle est utilisée de plus en plus aujourd'hui dans le domaine médical et thérapeutique, en séances individuelles ou en entraînements de groupes, en clientèle privée ou au sein d'entreprises et d'institutions.

Elle se développe également dans les centres de remise en forme et auprès des sportifs.

Compte tenu de ce cadre professionnel, je suis liée à une éthique : responsabilité, tolérance, respect de la liberté individuelle, règles de confidentialité et secret professionnel.



Organisation, calendrier et lieu

Pour plus de facilité, je suis disponible pour assurer les séances dans le quartier, dans une salle de l'école René Guy Cadou, si cela est possible. Le calendrier sera à fixer ensemble.

La durée de chaque séance pourra varier entre ¾ d'h et 1 h (à voir ensemble), pour un minimum de 12 séances, réparties entre fin novembre 2017 et mars 2018.

Le matériel nécessaire

Une salle dédiée avec une chaise pour chaque personne.

Mes références

J'ai travaillé comme assistante sociale pendant plus de 22 ans. Vous trouverez mon CV en pièce jointe.

Coût de la prestation

Cette prestation sera gratuite.

Informations complémentaires

Pour vous qui souhaitez m'accueillir, des formalités sécurisantes : la signature d'une convention de stage ainsi qu'un règlement de stage transmis par l'ESSA de Paris Vincennes.

De façon à mettre en place cette « pause Sophro », je souhaiterais que vous me disiez quel créneau vous convient le mieux : En journée : matin ou après-midi ? Quel jour ? En soirée : lundi, mercredi, vendredi ? (il y a aussi les mardis et jeudis)



Notre projet d'ouvrir un LAEP (Lieu d'Accueil Enfants Parents) est toujours d'actualité.

Nous sommes à l'étape de distribution et recueil de questionnaires, visant à étudier combien de familles seraient intéressées par ce lieu d'accueil.

Nous cherchons aussi d'autres **bénévoles** intéressés par la parentalité et l'accueil bienveillant des familles. Une formation serait payée par la CAF de Loire-Atlantique.

Si vous voulez participer à ce grand projet, merci de nous envoyer un mail à laepbergerie@gmail.com.



De plus, nous allons faire un appel aux **dons**. Si chez vous, vous possédez des **jeux ou des livres adaptés aux 0-6 ans, en bon état général, et que vous n'en avez plus l'utilité, merci de vous faire connaître** au mail ci-dessus, nous viendrons les récupérer.

Ces dons serviront au LAEP directement, ce qui évitera bien sur des dépenses inutiles puisque je le rappelle, la fréquentation du LAEP sera gratuite! Merci de tout ce que vous pourrez faire pour l'avancée de ce projet, qui a pour but le partage et la bienveillance.

Nathalie.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le **Vendredi 6 Octobre**, à 20h30 salle des associations,

derrière le terrain de Basket ! vous êtes toutes et tous conviés ! Vous voulez en savoir + allez sur notre site web !! On compte sur vous par votre présence!

N'OUBLIEZ PAS !

L'association, est visible sur sa page Facebook, son site internet, mais aussi sur Twitter & Instagram ! Pour toutes suggestions, annonces etc..



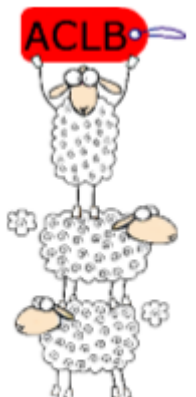
<https://www.facebook.com/ACLB.44800>



https://twitter.com/@_ACLB



https://www.instagram.com/_ACLB/



Nous avons toujours besoin de bénévoles ! On ne le répètera jamais assez n'hésitez pas à nous contacter