



Journal d'information du Centre Social Espace Grain de Sel

Ville de Noirmoutier-en-l'île

NUMÉRO 29 - MAI 2015

Edito

IL Y A DE LA VIE À L'ESPACE GRAIN DE SEL !

Aujourd'hui, l'Espace Grain de Sel fédère une trentaine de bénévoles, 181 adultes, 105 jeunes âgés de 11 à 17 ans, 66 associations et 5 agents municipaux dont un à temps partiel. Tous se succèdent à l'accueil du Centre Social au rythme des actions proposées et au gré de l'actualité du moment. Au fil des semaines, des rencontres se font, des amitiés se nouent, des cafés sont partagés, des anniversaires sont fêtés... Parfois, l'expression se libère suite à un quotidien un peu lourd à porter. Chaque journée apporte des surprises, parfois de nouvelles envies et même de nouveaux projets. Elle constitue également l'occasion de retrouver les fondamentaux du Centre Social qui petit à petit s'inscrivent dans le quotidien de certains adhérents :

- Ainsi, le lundi, dès 14h, des passionnés de mots se retrouvent assidûment pour jouer au Scrabble en dupliquette. Premier tirage, premier silence... Les méninges se mettent en marche. Le temps est écoulé. Chacun donne son résultat. Certains mots donnent lieu à conversation. Pas trop longtemps ! Le jeu reprend vite ses droits. Une, puis deux, puis trois parties et l'après-midi se termine avec la promesse de se retrouver la prochaine fois. Dans une autre salle, peu avant 14h, Sylviane s'affaire pour préparer l'atelier loisirs créatifs du jour. Créativité, imagination, chacun est invité à faire part de ses idées. Alternance d'instant de concentration, de discussion ou de franche rigolade. Avant de se quitter, café, petits gâteaux et rendez-vous la semaine prochaine.

- Tous les mardis après-midi, des accents espagnols résonnent entre les murs du Centre Social. Nadia, sans nostalgie, vient partager avec la générosité qui la caractérise, les bases de la langue de son enfance. Elle manipule avec plaisir la jota.

Elle roule les r sans difficulté. Là encore, il s'agit de conversation mais uniquement en espagnol ! Juste à côté, Annick, Chantal, Sylviane, Marie-Françoise et Éliane, les drôles de dames cherchent l'inspiration... Une nouvelle coiffe avec ce costume, quel tissu pour ce nouveau pourpoint ? Chaque année, le catalogue de costumes pour les Folies du château s'étoffe et les armoires rétrécissent.

- Les mercredis et samedis après-midi et tous les jours pendant les vacances scolaires, place aux jeunes ! Un tourbillon envahit le Centre Social ! Le tube du moment tourne en boucle. Grain de Sel, c'est aussi le lieu de rendez-vous pour les jeunes du coin. Ils entrent... Ils sortent... Ils reviennent... Ils préparent les vacances... Ils s'inscrivent... Des parents viennent découvrir le lieu. Ping-pong, baby-foot, jeux vidéo, jeux de société non stop. Oui, le mercredi, le Centre Social tourbillonne. Quand le calme est revenu, nouvel atelier langue avec Pierre-François. Plutôt pragmatique, il enseigne un anglais pratique pour voyager, découvrir et converser. Une méthode simple pour se réconcilier avec la langue de Shakespeare. Puis, de temps à autre, John et Kate, un couple d'anglais en transit à Noirmoutier vient partager son amour de la langue. Un après-midi so british avec une pointe d'accent victorien pour les plus avancés. Depuis quelques mois, quand ils ne sont pas sur l'île, Annie, enseignante à la retraite, prend le relais et transmet son savoir avec passion.

- Le jeudi : retour des activités manuelles avec de la couture, de la broderie, du tricot, du crochet... Ça tricote, ça papote, ça coud et repique, refait le monde et les ourlets. Il s'agit de ne pas perdre le fil !

- De l'autre côté du Centre Social, une brigade est en action avec comme chef

d'orchestre soit Agnès, soit Éliane. Dans trois heures, il faut sortir une entrée, un plat, un dessert pour pouvoir ensuite les déguster et commenter. Petit à petit, au cours de la matinée, des odeurs d'épices, de sauces, de jus, de chocolat s'épandent et mettent en appétit tout le monde. Des secrets culinaires ou des recettes s'échangent. Les participantes n'hésitent pas à s'essayer à des entrées ou des desserts inédits telle la pavlova, il y a quelques mois.

- Le soir venu, les lumières s'éteignent rarement à Grain de Sel. Une association tient son assemblée, une conférence, un film ou une soirée crêpes, ça ne s'arrête jamais.



Ce serait trop long de faire état de l'ensemble des ateliers (italien, art floral et sophrologie etc...) et des autres actions de l'Espace Grain de Sel. Il apparaît néanmoins que l'effervescence s'y invite souvent. A tel point qu'il y a quelques mois, une adhérente s'est exclamée : « Il y a de la vie à Grain de Sel ! ». Cette phrase a certainement inspiré ce nouveau numéro du Petit Grain de Sel, par lequel, nous avons souhaité partager avec vous quelques tranches de vie du Centre Social, qui restent bien évidemment ouvert à tous. Eh oui ! Ça se passe comme ça à Grain de Sel !

Un membre du Comité Restreint

Sommaire

Page 2

■ ZOOM

Page 3

■ Les infos de l'Espace Grain de Sel

Page 4

■ L'agenda des Assos

ZOOM

POURQUOI VENIR A L'ESPACE GRAIN DE SEL ?

Chaque jour, de nombreux habitants franchissent la porte de l'Espace Grain de Sel. Est-ce pour occuper du temps disponible ? Pour partager leurs savoirs ou leur savoir-faire ? Ou tout autre chose ? Certains d'entre eux ont accepté de répondre à ces questions et de faire part des raisons qui les ont poussé à venir au Centre Social, de leurs motivations. Merci à eux d'avoir accepté de partager avec vous ce qu'ils viennent chercher à l'Espace Grain de Sel.

ATELIER ANTI-STRESS PAR LA COULEUR

Mieux se connaître à travers la couleur... telle est l'ambition de l'atelier proposé depuis septembre dernier par Annick Piotet. Sylvaine, inscrite dès la première séance, partage quelques instants vécus :



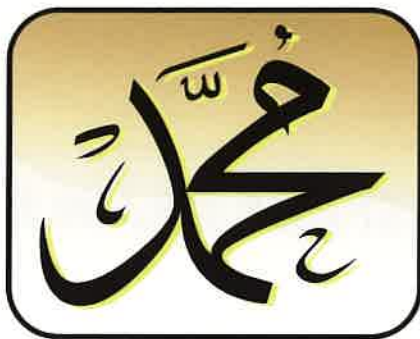
Les bleus à l'âme ont bien du mal à percer le rose de la vie et que dire du rire jaune qui met trois secondes à virer au vert de rage. Il y a des couleurs qui s'entremêlent aux sentiments avec bonheur, d'autres qui se désaccordent et jurent de bon cœur. De quelles teintes vivantes, sont colorés votre âme et votre cœur à Noirmoutier ? En quelques tests, Annick dévoile votre personnalité, vos aspirations, et vous donne une clef pour chasser l'ombre du stress. Les résultats sont tellement étonnants, que désarmé, le courage revient petit à petit.

Alors on peint, on crayonne de bon cœur, on embrasse son papier en le barbouillant de couleurs en confiance. Pas rater les contours comme disent les enfants, comme si l'on cernait avec application ses peines, ses joies, ses angoisses. Un apaisement et une joie infinis vous gagnent, partagés gaiement avec tout le groupe autour d'Annick, patiente et tellement généreuse.

Sylvaine

ATELIER ARABE CLASSIQUE

Élargir ses horizons en s'ouvrant à d'autres cultures, s'initier à une langue ayant peu de points communs avec la nôtre... Voici la proposition lancée il y a quelques mois par Sofiane, qui est parvenue, très vite à fidéliser quelques habitants. Certains d'entre eux témoignent :



« Je me suis inscrite à l'atelier arabe classique car j'ai toujours été intéressée par l'apprentissage de cette langue. Je suis attirée par sa complexité en raison de ses sonorités et de son écriture. C'est aussi pour moi une occasion supplémentaire d'échanger dans un groupe de manière conviviale. Enfin, l'ouverture vers une culture différente permet de s'enrichir intellectuellement. C'est toujours un plaisir de me rendre à cet atelier. »

Frédérique

« Je suis professeur de langues, j'ai choisi de me former et de vivre l'expérience d'un élève qui ne comprend rien à une langue inconnue, de voir ce que c'est d'être face à une culture qu'il ne connaît que par les médias. Lors des cours d'arabe classique, je trouve, en plus d'un espace de convivialité, un vrai moment de travail et d'apprentissage fortement dépayçant. On prononce, on lit, on écrit beaucoup. On apprend et on rit souvent. J'espère être capable de déchiffrer des textes simples, des pancartes. Peut-être aussi connaître les formules de politesse quotidienne et quelques phrases utiles dans la vie de tous les jours. »

Jean-Luc

« Je suis très heureuse de me rendre à l'atelier d'arabe classique quand je suis là. L'ambiance y est très sympa, et Sofiane tente avec patience de nous faire pénétrer, avec toute sa bonne volonté et sa gentillesse, dans les arcanes de cette langue complexe dont les références n'ont rien à voir avec la nôtre... d'où la difficulté !!! En tout cas, un grand merci à lui pour ce temps qu'il nous donne sur sa soirée du jeudi. »

Paule

« C'est un atelier vivant et sympathique. Sofiane met tout son cœur, sa gentillesse et ses compétences pour nous aider à aborder cette langue que je trouve magnifique. Pour ma part, très personnelle, ces ateliers me font remonter des limbes de mon cerveau un tas de connaissances que je n'imaginais pas avoir acquises ou bien que je croyais avoir oubliées (j'ai suivi des cours d'arabe littéraire il y a 10 ans à la Fac de Nantes, une année et demi). Cela me donne le goût de poursuivre mais le temps me manque. »

Odile

ATELIER ESTIME DE SOI

Mieux se connaître, prendre du temps pour soi, améliorer la confiance en soi, rencontrer d'autres personnes... Voici les objectifs de l'atelier Estime de Soi, lancé en janvier dernier, qui vient d'arriver à son terme. Retour sur cette expérience avec le groupe de participants :



« Quand la vie ne nous permet plus d'avancer, il suffit parfois de lever les yeux pour voir et d'entendre ce qui nous entoure pour trouver le chemin, la voie qui nous permettra de mieux se recentrer sur soi, sur sa confiance, car la confiance envers soi nous permet de mieux vivre avec soi et l'autre. Alors, de cet atelier d'Estime de Soi, nous attendions tous quelque chose, peut-être une réponse à un mal-être ?

Nous y avons trouvé un accueil chaleureux avec des intervenants sympathiques, mais aussi un dépassement de soi. Très vite, nous venions à ces journées de rencontres avec plaisir et nous y participions avec simplicité et honnêteté. Aussi rapidement, nous nous sommes sentis solidaires, prêts à nous entraider, sans jugement, sans moquerie, sans divulgation de nos échanges secrets. Le respect de l'Autre étant primordial, il passait aussi par celui de soi, avec le but d'avancer dans nos vies respectives.

Ces ateliers se terminent, nous avons rencontré de belles personnes, des liens amicaux se sont créés et nous emportons tous avec nous, une réflexion positive voire une valorisation avec des outils pour nous aider.

Merci à tous ceux qui ont contribué à la mise en place et à l'animation de l'Atelier Estime de Soi.

Le groupe de participants

UN ATELIER FOOT EN SALLE OUVERT À TOUS !

Animé par de jeunes bénévoles, l'atelier foot en salle est ouvert à tous les habitants de l'île de Noirmoutier à partir de 18 ans. Si vous souhaitez pratiquer le foot en salle version loisir, venez rejoindre l'équipe afin de vous faire plaisir sans esprit de compétition. Les séances sont programmées tous les samedis de 11h à 13h au Gymnase Molière. Pour tous renseignements, vous pouvez contacter l'Espace Grain de sel au 02.51.39.72.67.



ACTUALITES DE L'ACCUEIL JEUNES

Retour d'Ezcaray

Super ! Trop bien ! C'était GE-NIAL ! Quand est-ce qu'on repart ? Il n'y a pas assez de superlatifs dans les paroles des jeunes Noirmoutrins qui sont partis à Ezcaray en février pour exprimer leur satisfaction. C'est vrai que nous avons vécu une semaine inoubliable grâce à l'accueil chaleureux des Espagnols dans cette belle vallée de la Rioja pour cette troisième expédition en terre ibérique.



Côté sports d'hiver, les 14 garçons et 10 filles du groupe (de 12 à 17 ans) ont pu apprendre à skier malgré les importantes chutes de neige et le brouillard. En fin de semaine, le ciel s'est dégagé et nous avons pu profiter pleinement de la station avec des conditions exceptionnelles d'enneigement et un panorama à couper le souffle.

Les liens entre les jeunes de Noirmoutier et d'Ezcaray se renforcent chaque année. Après la journée sur les pistes, les soirées étaient rythmées par des rencontres : soirée dansante dans un bar à tapas, fête folklorique locale, visite du collège et de l'école où les jeunes ont pu jouer au foot et au basket. Nous avons aussi été reçus par le Maire d'Ezcaray qui nous a fait visiter la Mairie et le théâtre royal.

La prochaine étape de cet échange sera l'accueil des Espagnols, l'année prochaine à Noirmoutier. Les jeunes sont déjà impatients de se revoir.

LES INFOS DES ASSOCIATIONS

Agenda des Associations

DIMANCHE 3 MAI

De 15h à 17h

BOURSE AUX PLANTES ET VIDE-JARDINS sur inscription (02.51.39.35.93) organisés par l'association Eveil au Vieil dans le cadre de son dixième anniversaire.

DIMANCHE 7 JUIN 2015

FÊTE DES FLEURS DE L'ÉPINE

Départ du défilé à 14h30 de la place de la Poste. Au programme : 8 chars, banda, fanfares et danseuses, grillades, bar, crêpes, soirée dansante. Entrée gratuite - venez nombreux !

DIMANCHE 28 JUIN

De 9h à 18h

PREMIER VIDE-GRENIERS organisé par le Club des Collectionneurs réservé aux particuliers, salle de la Poste à L'Épine. Tarif : 3€ le ml. Inscriptions auprès de la secrétaire : Fanny Mainguet au 02.51.39.37.00 ou au 06.16.66.17.88

SAMEDI 11 JUILLET

De 9h à 18h

VIDE-GRENIERS organisé par l'Association Her de Fêtes, place de la Prée aux Ducs. Tarif : 12€ les 3 m - Réservations à partir du 1^{er} juin 2015 - Renseignements : 02.51.39.36.88 ou 02.51.39.41.26

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 JUILLET

De 10h à 19h

3^{ème} WEEK-END LITTER'HER jeunesse à l'Espace Hubert Poignant. Parking. Entrée gratuite. Venez rencontrer de nombreux auteurs.

DIMANCHE 2 AOÛT

De 8h à 18h

VIDE-GRENIERS organisé par l'association Eveil au Vieil sur les parkings de la mairie du Vieil sur inscription au 02.51.39.35.93



La Clé de Sol sillonne les mers

Chants et musiques, à travers les siècles, nous plongent dans les mers en dévoilant leurs caractères et leurs mystères. Des Roses d'Ouessant de L. Le Cunff à la Petite Fille de la Mer de Vangelis en passant par Yellow Submarine des Beatles, En Bateau de C. Debussy, La Danse des Marins Russes de G. Glière, le Port d'Amsterdam de J. Brel et autre Île Nue du japonais H. Hayashi, etc. c'est encore un voyage éclectique auquel vous convie La Clé de Sol, ses formations orchestrales, ses chœurs, avec la participation de l'école de danse de Noirmoutier et des sonneurs de trompe. Des photographies de Xavier Desmier et des peintures de Roger Swainston, artistes sous-marins, illustreront les œuvres musicales tout au long de la soirée. Rendez-vous le samedi 13 juin à 20h30 au Centre Culturel Les Salorges. Tarifs : 5 € pour les adultes/gratuit pour les enfants de moins de 18 ans.

Renseignements : 02.51.39.65.64
lacledeolnoirmoutier@gmail.com

Une conférence à ne pas manquer proposée par les Amis de l'Île de Noirmoutier

A l'occasion de son assemblée générale annuelle le 5 août 2015, l'association Les Amis de l'Île de Noirmoutier vous invite à assister à une conférence « La France et l'Autriche-Hongrie, 1914-1918, continuité et rupture ». La conférencière, Catherine Horel, est directrice de recherche au CNRS et auteur, entre autres, de « Cette Europe qu'on dit centrale » (Ed. Beauchesne, 2009). Cette conférence s'inscrit dans le cadre de l'exposition « De l'Autriche-Hongrie aux États-Unis » qui se tient au musée du Château jusqu'au mois de novembre prochain. Une date à noter dans vos agendas : 5 août 2015 à 20h30, Espace Hubert Poignant.

Une soirée sur le thème « Le ventre, notre deuxième cerveau » proposée par l'association Les Sciences et Nous

L'association Les Sciences et Nous, qui a organisé en octobre dernier aux Salorges, la manifestation « Clin d'œil » dans le cadre de la Fête de la Science, vous invite à un ciné-débat le 21 mai 2015 à 20h30 (Cinéma Le Mimosa, entrée gratuite). En partenariat avec l'Institut de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm), cette soirée comportera la projection du documentaire « Le ventre, notre deuxième cerveau », et sera suivie d'un échange avec des médecins-chercheurs du CHU de Nantes. Pour plus d'informations sur nos différentes activités, nous éditons dorénavant un journal d'information « LSN magazine ». Le premier numéro est consultable à l'adresse suivante <http://spw.fr/lsnmagazine1>. N'hésitez pas à venir avec vos amis (mail : lessciencesetnous@gmail.com)

Centre Social Espace Grain de Sel

18 rue de la Poste
85330 Noirmoutier-en-l'Île
Tél. : 02.51.39.72.67 - Fax : 02.51.35.86.63
espace.graindesel@ville-noirmoutier.fr
www.espacegraindesel.org
Retrouvez-nous sur notre page Facebook :
<https://www.facebook.com/EspaceGrainDeSel>

L'équipe du Centre Social

Responsable :
David Gémard
Accueil, secrétariat :
Sophie Souldard
Animateurs jeunesse :
Eric Chantreau
Jean-Pascal Graton

La prochaine parution du Petit Grain de Sel est prévue en septembre 2015. Si vous avez des informations à communiquer, merci de nous les transmettre au minimum un mois à l'avance.

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
(sauf le lundi matin et le mercredi après-midi).