



La voix des habitants
Cleunay / Arsenal-Redon / La Courrouze



N°46 - Septembre 2020

EDITORIAL

Vivre avec... **Oui mais ensemble**

Vous avez (enfin... !) entre les mains un nouveau numéro de votre journal Le Pont 9. Après huit mois d'arrêt pour cause de coronavirus, le précédent étant sorti en décembre... Vous retrouver nous fait beaucoup de bien et nous espérons que vous éprouvez aussi le plaisir de partager à nouveau le lien d'informations que permet le journal.

Bref retour en arrière. En mars, nous avons bouclé les articles, la maquette et l'impression étaient programmées, la distribution dans les boîtes aux lettres prévue aux tout premiers jours du printemps... Confinement oblige, il a fallu tout geler – certains articles tombant à l'eau et la distribution devenant impossible – et appliquer les consignes sanitaires. Pas facile de travailler « à distance », par écran interposé, sans rencontre entre les rédacteurs. La relation directe et la convivialité constituent le « sel » de notre engagement au Pont 9.

La pandémie, vous l'avez observé, a eu des conséquences sur toute la vie du quartier, à commencer par la restriction des activités associatives. Les uns et les autres ont dû imaginer la manière de les continuer autant que possible pendant l'été, et de concevoir un programme adapté pour cet automne. Vous pourrez en lire des échos dans ce numéro.

Bien sûr, le coup de frein se poursuit en ce mois de septembre, lourd d'incertitudes. La reprise de la « vie normale » n'est pas pour demain... Il n'empêche : le comité de rédaction a repris le chemin des écoliers – pour preuve, le numéro que vous découvrez aujourd'hui. Dans les mois à venir, il s'efforcera de poursuivre sa tâche en tenant compte des contraintes de la pandémie. Nous avons tous besoin de respiration culturelle, de vie ensemble : que le nécessaire rempart des masques ne devienne surtout pas une frontière sociale, source d'isolement et d'antagonismes !

Enfin, Le Pont9 fait appel à votre bonne volonté... d'ouvre-boîtes (aux lettres) ! Nous avons en effet besoin de relais pour franchir la porte de vos immeubles « digicodés » afin de distribuer votre journal. Sésame ouvre-toi : avis aux bonnes volontés !

Le comité de rédaction

SOMMAIRE

- Chers lecteurs 2
- Comité de quartier Cleunay 2
- Vivez une belle rentrée
avec les 3 Maisons..... 3
- Binta, animatrice sportive 4
- Le parcours Disco-Golf 5
- Connaissez-vous l'Essor ? 6
- Nora Le Romancer,
hypnopraticienne 7
- Proximité, osons la rencontre
jeunes-entreprise 8
- Le maraîchage à la Prévalaye... 8
- Une nouvelle directrice
à l'école Saint-Clément 9
- Le karaté senior 9
- Une journée sur l'herbe
à la Taupinais 10
- La pause des familles..... 10
- Un nouveau nom pour la MJC ... 11
- Rue de Buffon 11
- La mort aujourd'hui..... 12
- Marie Morel 12
- Pour que la nature
n'ait plus de secrets pour vous . 13
- Marion Balnois, diététicienne ... 13
- Cleunay ses gens, suite 14
- Changer de regard
sur la vieillesse 15
- Le marché de Cleunay 16

Chers lecteurs,

Notre quartier bouge, change, évolue et de nouveaux arrivants pointent régulièrement leur nez. Bienvenue à vous ! Si vous ne connaissez pas notre petit journal que vous tenez entre vos mains à cet instant présent, laissez-nous vous apporter quelques informations le concernant :

- **Numéro 46**, déjà, pour un journal de quartier, c'est bien, non ?

- **Réalisé à 100 % par des bénévoles**, depuis la coordination jusqu'à la rédaction et la distribution. Certains sont là depuis le début.

- **3 numéros par an**, fin mars, fin juin et fin novembre, de façon régulière... sauf événement exceptionnel comme la pandémie actuelle de Covid-19.

- **Quantité ? 10 000 exemplaires** par tirage. Distribution sur les quartiers de Cleunay, Arsenal-Redon et La Courrouze.

- **Une seule difficulté : sa distribution.** Au tout début, l'accès aux maisons individuelles et aux immeubles était relativement facile. Mais les temps ont changé et il est désormais de plus en plus difficile d'accéder aux boîtes aux lettres. La question se pose donc : comment fait-on pour le distribuer bénévolement ? Doit-on « oublier » des immeubles entiers ?

Nous sommes donc plus que jamais à la **recherche de relais dans les immeubles**, pour nous ouvrir et nous donner **accès aux boîtes aux lettres**. Plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous nous laissez vos coordonnées et quand le journal arrive, nous vous prévenons. Nous vous envoyons un texto pour définir avec vous un créneau d'accès.
- Vous passez au centre social de Cleunay prendre les exemplaires pour votre cage d'escalier.

Cela ne vous prendra que quelques minutes et vous rendrez un très grand service à nos diffuseurs.

Contactez le journal par mail : pont9@orange.fr, ou par téléphone au 06 21 08 17 32 (idéalement un texto « Volontaire distribution » suffit pour que nous vous contactions).

Nous comptons sur vous !

Comité de quartier de Cleunay : volonté et incertitudes

Nouveau président, confinement, communication par mails, annulation et maintien d'activités, vide-grenier ou pas... Pas facile de tenir la barre en cette période soumise aux conditions sanitaires.

Le 7 mars 2020, le comité de quartier a organisé son assemblée générale annuelle et présenté aux 101 adhérents présents ou représentés son projet d'orientation pour l'année. Le jeudi 12 mars le conseil d'administration s'est réuni pour élire son bureau et un nouveau président, Nicolas Laquement. Le 17 mars, le confinement, initialement prévu pour deux semaines, a été imposé à l'ensemble du territoire. Impossible de se réunir pour prendre des décisions collectives. Tout ne s'est pas arrêté pour autant.

La poursuite malgré tout de la vie associative

Les échanges mail et téléphoniques ont été nombreux d'abord pour prendre des nouvelles des adhérents et du voisinage, et voir si personne n'avait de difficultés ou besoin d'aide pour faire les courses notamment. Ensuite, le confinement étant prolongé de plusieurs semaines, il a fallu prendre des décisions concernant les activités prévues, annulation de la chasse aux œufs, du marché aux fleurs, de la formation aux premiers secours et, arbitrage plus lourd, le maintien ou non du vide-grenier initialement prévu mi-juin. Des décisions difficiles prises collectivement via des échanges mails ou téléphoniques.

Lorsque les réunions de moins de 10 personnes ont été autorisées, un bureau a pu se réunir. Il a proposé de maintenir l'organisation d'un vide-grenier « restreint » le 27 septembre. Proposition validée par le conseil d'administration tenu le 25 juin. Cette décision a été prise pour répondre à la demande de nombreux habitants attachés à cette manifestation très populaire. Ce vide-grenier restreint ne sera cependant maintenu que si les conditions sanitaires le permettent.

À noter que pendant toute cette période d'incertitude, la commission cadre de vie a joué un rôle important en partenariat étroit avec la direction de quartier pour



Nicolas Laquement, Président
du Comité de Quartier de Cleunay

régler au mieux les problèmes récurrents d'incivilités et de trafic de drogue sur le quartier ainsi que l'élimination de dépôts sauvages de déchets.

Quelles perspectives ?

Et pour la suite ? Le comité de quartier s'inscrit dans une démarche volontaire de collaboration avec les autres associations pour participer à l'animation, même réduite, du quartier (soirée pizza-musique, soirée cinéma en plein air...). En plus du vide-grenier qui reste incertain*, nous préparons la fête de Noël avec un joli programme pour les enfants. Surtout, nous espérons reprendre un rythme normal à partir de 2021. Ces restrictions d'activités ont des conséquences sur la vie sociale et la dynamique du quartier, elles en ont aussi sur les finances. Lors de notre dernière assemblée générale, la question nous avait été posée de l'utilité d'avoir un an de trésorerie d'avance. Aujourd'hui la réponse est claire : c'est cette réserve qui va nous permettre de couvrir les charges fixes et de redémarrer des activités festives pour les habitants dès que les conditions sanitaires le permettront. C'est pourquoi nous restons optimistes malgré les points d'interrogation.

*Pour le conseil d'administration :
Jean-Yves Dagnet*

* À la date (mi-août)
où a été rédigé cet article.



Vivez une belle rentrée avec Les Trois Maisons !

Depuis le début de la crise de la Covid 19, l'association Les Trois Maisons a maintenu un lien actif avec ses adhérents dans le respect des contraintes sanitaires : lettre électronique d'information régulière, reprise de certaines animations à partir du 8 juin, programme spécial été... Les trois coups de la rentrée ont résonné et plein d'activités sont au rendez- vous.

La dynamique associative et la réactivité qui caractérisent Les Trois Maisons ont résisté à la pandémie. C'est avec plaisir que je peux vous annoncer que beaucoup de bénévoles ont donné leur accord pour poursuivre leur engagement en cette nouvelle saison 2020-2021. Vous retrouverez ainsi cette année encore de multiples ateliers : chorale, menuiserie, informatique, jeux de société, langues étrangères, travaux d'aiguille, cuisine, conférences, balades et randonnées, jardin partagé... L'embarras du choix !

Cette rentrée verra également une offre de pratique sportive très élargie allant du plus doux au plus intense avec de nombreuses plages horaires : journée, soirée et temps du midi. Gymnastique d'entretien, senior, posturale, zen, Qi-Gong, Zumba, marche nordique... Bref, nous faisons tout pour que chacun puisse trouver une activité adaptée à sa situation...

Comme chaque année, les bénévoles et salariés de l'association se sont appliqués à vous préparer une belle rentrée avec du sport, des activités manuelles, artistiques, culturelles... Vous trouverez le menu détaillé sur le site Internet : www.troismaisons.org

Des activités en toute sécurité

Toutes les propositions qui seront mises en place à la rentrée le seront en appliquant scrupuleusement les préconisations sanitaires liées à la crise de la Covid. Bien sûr, elles seront adaptées au fur et à mesure et en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

Pour suivre l'actualité, les évolutions et changements, suivez-nous sur Facebook et/ou abonnez-vous à notre newsletter (formulaire d'abonnement sur la page d'accueil du site de l'association).

Que vous soyez adhérent ou pas de l'association, n'hésitez pas à nous contacter pour toutes remarques, suggestions, offre de bénévolat : contact.troismaisons@gmail.com

*Cécile Persehaie,
présidente des Trois Maisons*



Comment vous inscrire aux activités ?

Pour participer aux activités proposées dans les trois maisons, il faut être adhérent (15 euros).

Vous pouvez régler votre adhésion et l'inscription aux activités par chèque ou espèces. Vous pouvez aussi régler les activités en plusieurs fois. L'association Les Trois Maisons accepte la carte Sortir.

Pour les activités physiques, prévoyez un certificat médical chaque année.

Vous pouvez vous inscrire dans l'une des trois maisons :

• Maison des Familles :

2, allée Joseph Gémain
02 99 67 27 66

Lundi et mardi (14h-17h30)
Mercredi (9h30-12h)
Jeudi et vendredi (14h-18h)

• Maison Marion du Faouët

10 allée Marion-du-Faouët
Tél. 02 23 42 07 96

Lundi (9h30-12h30) & (16h30-19h)
Mardi (9h30-12h30) & (14h-18h)
Mercredi (14h-18h30)
Vendredi (13h30-17h)

• Maison Héloïse

13 rue de Redon
Tél. 02 99 65 05 74

Lundi (15h30-18h30)
Jeudi (14h-17h)
Vendredi (14h-17h)

Erratum

Lors de notre dernier numéro, nous avons utilisé malencontreusement une photo sans en demander la permission à l'auteur, qui nous en a fait part à réception. Même si notre journal n'est composé que de bénévoles, nous vous prions très sincèrement de nous excuser de cette maladresse.

Aussi nous corrigeons ici notre faute et remercions l'agence Aître pour son visuel.

Image issue du blog <http://entrevoirart.blogspot.com> - agence Aître.



M
AGENCE
MALAKOFF
ACHETER LOUER VENDRE

Aymeric LARZUL- AGENCE MALAKOFF
Agence Immobilière
9 Rue Malakoff 35000 RENNES
Tel : 06.62.17.30.42
www.agencemalakoff.com



Binta, animatrice sportive à l'association Les Trois Maisons

« Le sport pour être bien dans son corps et avoir confiance en soi »

Binta anime une dizaine d'ateliers à la maison des Familles, à la maison Héloïse et à Marion du Faouët, et un groupe au Centre social. Elle fait preuve d'un dynamisme communicatif qui a été très rapidement remarqué et apprécié par les participants.

Quand on l'interroge, Binta fait spontanément référence à son histoire personnelle. Née au Sénégal où elle a vécu 28 ans, elle a toujours baigné dans le milieu du sport : famille très sportive, formation universitaire dans le sport, pratique du foot puis du basket. Capitaine d'équipes, elle a organisé de multiples rencontres dans une région qui avait peu de moyens : soirées pour récolter de l'argent, hébergement et cuisine sur place avec les femmes.



Je me suis épanouie grâce au sport

« C'est là que j'ai tout appris : la vie de groupe, la facilité à aller vers les autres, le partage, la résistance à l'adversité, l'effort, le respect des autres. Le sport m'a permis de me trouver moi-même dans un environnement pas facile, d'être bien dans mon corps et ainsi de mieux trouver ma place en étant bien avec les autres.

Dans ma vie, j'ai toujours eu la chance de pouvoir transmettre ce que j'avais appris avec les valeurs qui m'ont construite et c'est ce qui me fait vibrer. Ayant d'abord travaillé dans des salles de sport en France, mon recrutement à l'association Les Trois Maisons a été une vraie opportunité, me permettant de lier l'aspect social, humain et convivial à l'aspect sportif. Dans mes cours, j'aime partager mon vécu, avec une grande

bienveillance et une ouverture aux personnes qui n'ont jamais ou peu fait d'activités physiques dans le passé. Chaque participant vient avec ses objectifs personnels, selon son vécu particulier, comme un temps pour soi. J'essaie de soutenir cette motivation, de l'encourager, avec humour, car le sport, c'est dur : il faut s'impliquer, se donner. Dans le même esprit, je pratique à la demande mon activité de coach sportif à domicile. »

Dans les groupes que j'anime, il y a une forte majorité de femmes, mais les hommes sont aussi les bienvenus !

« Le sport que nous pratiquons répond à une forte attente de leur part qui rejoint mes propres motivations. Il y a dix ans, j'ai fait le choix de quitter mon pays car j'avais besoin de vivre autre chose que d'endosser le rôle traditionnel de la femme et c'est le sport qui m'a préparée à ce challenge. Malgré les difficultés, depuis que je suis en France, je n'ai jamais lâché cette volonté de grandir, d'être une femme libre qui décide de sa vie et de résister aux comportements qui voulaient me casser. Dans les groupes de sport, je suis sensible à toutes les femmes qui sont satisfaites de prendre un temps pour elles, de travailler sur soi-même, de retrouver confiance en son corps et être bien avec les autres. Nous avons créé une association qui s'appelle « Elle'S 35 » pour passer du temps et réfléchir entre femmes, se soutenir, se motiver. »

Le vivre ensemble apaisé avec nos diversités et nos différences me paraît possible

« Je vois bien sûr qu'il y a des difficultés et je souffre quand j'entends ma fille de six ans revenir de l'école en me disant qu'elle a entendu un enfant dire qu'il ne voulait pas d'un copain à la peau noire. Je me dis que ce n'est pas un propos d'enfant mais la reprise d'expressions d'adultes, mais pourquoi de telles réflexions ? Sans doute la peur de voir du changement autour de soi, la peur de la différence. Je pense qu'il faut se parler, dialoguer, apprendre à se connaître car c'est souvent l'ignorance qui provoque la peur. Mon expérience est que les choses peuvent évoluer et je vis la France comme un pays ouvert, une société mélangée, qu'on le regrette ou non. Je peux témoigner d'avoir vu des personnes changer et s'ouvrir malgré une méfiance de départ très forte.

Regardons les choses concrètes dans notre quartier, qui sont des signes, des avancées. Par exemple nous avons dû en fin d'année refuser du monde au centre social pour le repas sénégalais que j'avais organisé avec la directrice. L'initiative de faire un « Village des diversités » à la fête du quartier, après bien d'autres réalisations du même type dans les écoles, permet à chacun de venir avec ce qu'il sait faire et les différences sont ainsi vécues comme des richesses et des plus-values. Nous avons de vraies possibilités d'agir dans notre environnement de tous les jours pour mieux comprendre et estimer l'autre, son voisin.»

Témoignage recueilli par Caroline Cogné et Loïc Richard

Le parcours «Disc-golf» de la Prévalaye s'agrandit

Ouvert depuis 2018, cet aménagement unique en France, situé en face de l'écocentre de la Taupinais à La Prévalaye, permet de pratiquer gratuitement un sport de plein-air en milieu naturel.



Alliant activité sportive et découverte pédagogique de zones naturelles diversifiées, il sera prochainement le 1er disc-golf 18 trous homologué en Bretagne.

Règles

Les règles du disc-golf sont directement inspirées de celles du golf, sauf que la balle est remplacée par un disque ou frisbee et le trou par une corbeille (un panier de métal avec des chaînes spécialement prévus pour ce genre de sport). Le principe consiste à lancer un frisbee en direction d'une corbeille en un minimum de coups. Le premier lancer se fait sur le tee (zone herbeuse rase). Chaque lancer suivant se fait juste derrière le point où le disque s'est posé. Le trou est terminé une fois que le disque a atteint la cible. Le parcours s'achève lorsque tous les trous ont été joués.

Terrain et matériel

Un parcours complet comprend généralement 18 trous, mais il en existe de 9, de 12 et parfois de 27 trous. Il existe une grande variété de disques, divisés en trois catégories : les putters, les disques d'approche et différents types de drivers, en fonction de la distance à parcourir, du vent et de la difficulté du trou.

Pratiquants

Ce sport est surtout pratiqué aux États-Unis, en Australie ou dans certains pays du nord de l'Europe, dont la Suisse. On trouve environ 500 000 pratiquants dans le monde. La France compte 22

clubs affiliés dont cinq en Bretagne. De juillet 2019 à février 2020, 850 personnes dont 275 enfants ont joué au disc-golf de la Prévalaye.

Grâce à ce sport encore peu connu, la Ville de Rennes, en partenariat avec les associations Mr Friz et Disc-golf, souhaite initier le public à cette discipline accessible à toutes les personnes, quel que soit leur âge, en le faisant cheminer à travers différents milieux naturels ou cultivés. À chaque départ, les joueurs, de 1 à 10, découvrent un panneau illustré les informant sur la biodiversité locale où ils jouent. C'est une occasion de découvrir un environnement proche et riche, tout en s'amusant, seul, en famille ou entre amis.

Manifestations

Samedi 19 septembre, à l'occasion de la manifestation « une journée sur l'herbe », une initiation au disc-golf permettra à tous de jouer à ce sport de plein-air et de (re)découvrir l'écocentre de la Taupinais, ouvert depuis octobre 2003. Il a été créé dans une double optique de développement de l'éco-citoyenneté et de sensibilisation au développement durable. Ouvert à tous publics, il accueille les enfants des écoles publiques et des centres de loisirs, ainsi que les adultes sur des temps de formation. C'est un établissement municipal, géré directement par les services de la ville de Rennes.



Il est installé en bordure de la ville, sur une petite route de campagne, dans une ancienne ferme, rénovée avec des biomatériaux.

Philippe Dollé

Quelques infos pratiques

Si vous êtes impatients de découvrir ce nouveau sport, vous pouvez, dès à présent, réserver vos frisbees à l'écocentre de la Taupinais par mail ou par téléphone afin de les récupérer pendant les heures d'ouverture. Nouveau : une boîte est à votre disposition pour les remettre une fois votre partie terminée.

L'écocentre est ouvert le samedi d'avril à octobre, de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

Pour tous renseignements :

Chemin de la Taupinais
Tél. 02 99 31 68 87
ecocentre-taupinais@ville-rennes.fr

Pour en savoir plus :

association Mr Friz, Maison des associations, 6 cours des Alliés – contact@mrfritz.fr



Un projet immobilier ? Rencontrons-nous !



VOTRE AGENCE SPÉCIALISTE DU QUARTIER ARSENAL – REDON
ESTIMATION • LOCATION • GESTION • ACHAT • VENTE

LAMOTTE GESTION TRANSACTION
RENNES - 3, RUE DE REDON - 02 99 67 71 80 - LAMOTTE-GESTION.FR

Connaissez-vous L'Essor ?

Ce bâtiment familial (indiqué par une plaque), situé 52 bis rue d'Inkermann et 7 rue Alexandre-Duval, fait partie de notre paysage quotidien. Aussi avons-nous cherché à vous le présenter pour mieux en connaître l'histoire et le fonctionnement. Nous avons rencontré Nasser Abdelaziz, directeur général et Pascal Lesourd, président de l'association.

À l'origine, Saint-Cyr

De 1673 à 1975, le refuge Saint-Cyr (site actuel de la MJC La Paillette), géré par la congrégation Notre-Dame-de-Charité, a accueilli des jeunes filles. Vu de l'extérieur, le refuge n'avait pas forcément bonne réputation. Une discipline très stricte régnait au foyer, pour « remettre ces jeunes femmes dans le droit chemin » car elles étaient souvent vues comme des « filles de mauvaise vie ». Certaines filles, arrivées très jeunes, y passaient plusieurs années. Certaines d'entre elles étaient mères, mais leurs enfants leur avaient été enlevés. Elles travaillaient à la ferme, cultivaient les terres à Vezin-le Coquet, s'occupaient des jardins de Saint-Cyr ou étaient employées à la buanderie, pour laver le linge de la communauté, mais aussi celui d'hôtels rennais (voir le spectacle « Histoires de femmes et de lessives » de Marine Bachelot-Nguyen, Compagnie Lumière d'août 2015).

1975, le tournant

En 1975, L'Essor, association laïque, est créée. Cette même année, le foyer de la rue d'Inkermann où, depuis près de 20 ans, les sœurs de Notre-Dame-des-Apôtres accueilleraient aussi des jeunes femmes en grande difficulté prend le nom de Ker-Huel. Gérées par l'Essor, les structures Ker-Huel et Mistral prennent le relais de St Cyr.

L'association professionnalise les interventions auprès des jeunes (filles ou garçons) qui lui sont confiés et va évoluer pour aboutir au projet associatif actuel. Il vise à protéger les jeunes, les accompagner, en lien avec leur famille, pour les aider à mieux s'intégrer et vivre dans leur environnement, renforcer leur capacité d'insertion et de choix, viser à leur émancipation.

Trois pôles ont été créés en 2012 :

- un pôle Internat qui accueille 38 jeunes dans six internats (dont le Sept : jeunes de 13 à 18 ans, le Six : foyer de jeunes filles ; Evolis et Névesty : foyers mixtes de jeunes de 15 à 21 ans) ;
- un pôle Parentalité-Formation qui accueille 75 jeunes dans cinq services (dont un centre maternel, un accueil parental, un Service d'accompagnement éducatif en famille, un service Atelier pédagogique) ;
- Un pôle Hébergement-Tremplin, qui accueille 74 jeunes avec plus d'autonomie dans trois services (dont Tamaris foyer de jeunes filles, les



Appart's et le SAP).

Aujourd'hui, ces jeunes sont hébergés dans des locaux répartis dans toute la ville dont trois dans notre quartier (rue de la Fonderie, boulevard Sébastopol et rue d'Inkermann).

En lien étroit avec les familles et les bénévoles

Ces structures à taille humaine – 10 jeunes maximum par unité – fondues dans la cité, proposent un accueil de type familial et des appartements de proximité qui permettent la transition vers plus d'autonomie, des accompagnements à domicile, des formules d'accueil paysan à la journée, ainsi que des activités de formation culturelles, médico-sociales, professionnelles, de loisirs et d'expression. L'Essor travaille en lien étroit avec les familles en ayant le souci de les reconnaître dans leurs responsabilités et compétences.

Depuis 2016, les mineurs non accompagnés sont accueillis au sein des différentes unités. En Ile-et-Vilaine, l'Essor fait partie des dix associations qui assurent des missions de protection de l'enfance, mandatée par le Conseil départemental et la Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ), pour des jeunes de 0-21 ans.

L'Essor s'appuie à la fois sur ses bénévoles riches d'expériences professionnelles variées (dont certains sont du quartier 9), constitués en conseil d'administration, et ses équipes de salariés dont les qualités humaines et professionnelles sont le socle de son action.

Hier, foyer dont le voisinage appréhendait la proximité, aujourd'hui, Ker-Huel, devenu l'Essor, est intégré dans le paysage rennais, signe d'une réussite pour tous ceux qui sont concernés, les jeunes et leurs familles, les professionnels, les bénévoles

Yvette Detoc et Caroline Cogné



LOCATION ET VENTE
AGENCE DE CLEUNAY-QUARTIERS OUEST

45 rue Champion de Cisé - 35000 RENNES
Tél. 02 23 25 42 21
rennescleunay@francaiseimmo.fr / www.lfi-immo.fr



ouverture du lundi au samedi / RDV selon vos disponibilités

Nora Le Romancer, Hypnopraticienne

Une des richesses de notre travail de rédacteurs bénévoles au journal Pont9 est que l'on fait de belles rencontres. À s'intéresser à ce qui se passe chez nous pour vous le raconter, on ouvre les yeux avec une attention curieuse et on se plaît à découvrir des endroits et des personnes... Quel est leur parcours, leur histoire, leur vie ? Et l'on découvre caché en chacun des histoires intéressantes, étonnantes, parfois amusantes.

Je suis allé voir cette fois Nora qui habite Cleunay et qui a ouvert, il y a un peu plus d'un an, son cabinet d'hypnothérapeute, Hypnora. Je ne vous cache pas ma crainte de me retrouver hypnotisé façon Mesmer, à dire ou faire diverses choses sans en garder le contrôle. Une forme de crainte me guette, je me méfie et je baisse légèrement le regard, pas question de me faire envoûter ! Mais Nora me met directement à l'aise : non, l'hypnose ne passe pas du tout par le regard mais par la parole. On travaille sur la gestion d'un état de conscience modifié, un état naturel, actif car nous sommes éveillés et conscients, on ne dort pas. C'est le client lui-même qui agit, Nora apporte juste les outils et le chemin qui vont permettre de modifier notre état de conscience. C'est le principe de l'hypnose ericksonienne (voir encadré).

L'hypnose, une expérience de vie quotidienne

Pour mieux me décrire l'hypnose, Nora m'explique qu'on vit tous cet état sans le savoir et parfois même plusieurs fois par jour. Par exemple lorsque l'on regarde un film : nous savons tous que devant nous se trouve un écran, avec des acteurs, qu'il s'agit d'un scénario et que l'acteur qui meurt dans le film ne le fait pas pour de vrai, et pourtant nous pleurons. Nous sommes donc bien partis ailleurs sans bouger de notre canapé, et notre cerveau a été embarqué par ce qu'il a vu et ressenti.

Un parcours de vie professionnelle diversifié

Le parcours de Nora a toujours été en lien avec l'humain. Aimer, comprendre, analyser. D'abord enseignante spécialisée pour des élèves en difficulté, elle a ensuite aidé des migrants dans l'apprentissage du français pour leur donner des outils d'émancipation et d'autonomie dans la vie.

L'hypnose lui est alors apparue comme une solution idéale pour participer à sa manière à la création d'un monde qui a du sens, en pouvant aider certaines personnes dans leurs blocages et en leur donnant l'accès à leurs objectifs.

Nora s'est donc formée de 2016 à 2018 à l'hypnose ericksonienne. Elle propose des séances individuelles d'une heure pendant lesquelles elle vous aidera à solutionner vos problèmes du quotidien, comme : arrêt du tabac, perte de poids, troubles anxieux, problèmes de peau, allergies, épuisement professionnel, séparation, deuil... Elle met également en place des ateliers collectifs de trois heures dont le maître-mot est la convivialité, des « petits rendez-vous avec soi » pour que chacun puisse mieux comprendre ses fonctionnements, acquérir des outils et

repartir avec la possibilité de poursuivre son cheminement de façon autonome.

Pour résumer simplement, l'hypnose essaie de modifier la réalité intérieure, ce qui est censé permettre à la personne de transformer sa réalité extérieure. Intéressant, non ? Ne sommes-nous pas tous un peu concernés au quotidien par ces petits tracas existentiels ? Ne cherchons-nous pas des solutions à nos maux divers ? Être bien dans sa peau et dans sa tête, pour être bien avec les autres, n'est-ce pas ce que l'on veut tous ? Les solutions alternatives existent, à nous de les explorer et de trouver celles qui nous conviennent le mieux.



Yvon Hellegouarch

L'hypnose ericksonienne est l'une des branches les plus influentes et répandues de l'hypnose thérapeutique. Le praticien est à l'écoute, il adapte son style d'élocution et d'approche à la personne qu'il reçoit. Il s'appuie sur des métaphores, des anecdotes et des suggestions indirectes afin de lever des résistances au changement et laisser la personne accéder à ses propres ressources pour intégrer les changements souhaités.

Pour en savoir plus :

HYPNORA - Nora Le Romancer
33, avenue Janvier – 35000 Rennes
Tél. 06 63 22 53 95
<https://hypnora-rennes.com/>



Etude Thermique Audit Énergétique Thermographie Infiltrométrie

Pour vos constructions
extensions et rénovations



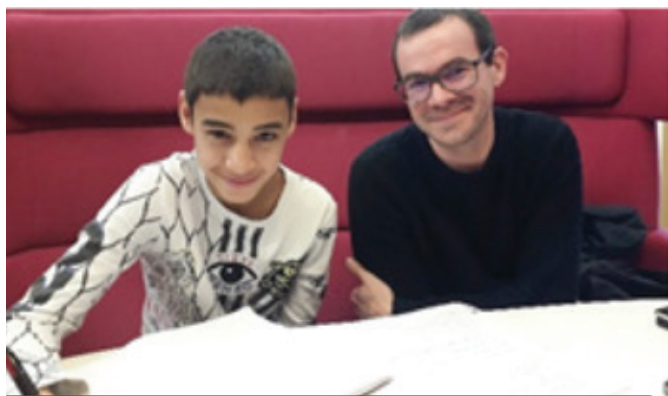
8, rue Jean Le Ho - 35000 Rennes
Tél F. 09.70.44.49.79 - Tél P. 06.27.33.97.71 - Fa x. 09.81.40.59.96
www.le-bureau-vert.com



Avec l'association Proximité, osons la rencontre jeunes-entreprises !

L'association Proximité agit pour le rapprochement et une meilleure compréhension entre les jeunes et les entreprises. Même si on sait que d'autres évolutions sont nécessaires, cette initiative permet de changer le regard. Et si au lieu de s'ignorer, de rester campé sur des préjugés ou en sécurité dans sa zone de confort, on osait la rencontre ? , nous interroge Loïc Richard.

Créer des passerelles, changer de regard sur la jeunesse des quartiers et le monde de l'entreprise, c'est l'espace que propose Proximité et auquel ont répondu familles, établissements scolaires, entreprises et structures jeunesse du quartier. Concrètement, 25 adolescents de Cleunay et autant de professionnels des entreprises alentour, via des parrainages, ont joué le jeu depuis la rentrée 2019.



Soulaymane (collégien en 4e) et Tugdual (chef de projet au Groupe Legendre), en binôme depuis octobre 2019

La nouveauté en 2019-2020, c'est que certains jeunes ont été parrainés par des bénévoles d'entreprises du quartier, comme Digitaleo ou le Groupe Legendre, à deux pas du centre social et du collège. L'association essaie de faire tomber les murs entre les jeunes et les entreprises via des rencontres basées sur le partage. Ces entreprises ont pris l'initiative d'ouvrir leurs portes, que ce soit pour accueillir des stages de 3° (Groupe Legendre) ou l'animation d'un atelier collectif sur

la préparation à l'immersion professionnelle (Digitaleo). Un de ces ateliers collectifs : le Théâtre Forum, où les parrains et marraines Proximité ont joué les élèves de 3e et leurs filleuls ont pris le rôle des tuteurs.

Apprendre à connaître l'autre dans sa différence et son environnement, cela passe aussi par des échanges sincères, de l'écoute, des jeux, des sourires, quelques fous rires, prendre goût au travail et à l'effort...

Les impacts ? Ils sont réciproques. « Être marraine me questionne beaucoup sur moi en tant que personne, sur la pédagogie, l'humain, je suis obligée de sortir de ma zone de confort, de gagner en patience ! C'est une grande leçon d'humilité. Finalement, je reçois beaucoup plus que ce que je donne. » confie Sandrine, marraine depuis près de deux ans.

Et pour les jeunes ? Ces rencontres hebdomadaires, c'est souvent leur premier engagement libre et régulier dans la réussite de leurs objectifs. Ils sont « boostés », gagnent en motivation et en confiance en eux... et leurs résultats scolaires s'en voient améliorés.

Et si la rencontre dans la diversité était source d'épanouissement mutuel ?

Loïc Richard



Manon Zerna, responsable des parrainages adolescents et Luzia Poulain, responsable de Proximité à Rennes

L'association cherche des bénévoles pour accompagner les jeunes ! Si vous êtes actif dans le monde du travail et que vous vous posez la question de l'engagement bénévole, n'hésitez pas à contacter Manon Zerna, responsable des parrainages adolescents dans le quartier au 07 66 70 89 42.

Le maraîchage à la Prévalaye : regard intergénérationnel croisé

Cheminant entre la Prévalaye, Sainte Foix et les étangs d'Apigné, le parcours aménagé par Rennes Métropole va être jalonné de bornes signalétiques. Elles vont mettre à disposition des informations visuelles et sonores. Un premier enregistrement a été effectué en septembre 2019 par Anne Kropotkine (du collectif de création sonore Micro-sillons). Elle y croise le point de vue de Joseph Godin, maraîcher à la retraite qui exerçait son activité route de Sainte Foix et de Mickael Hardy, jeune permaculteur installé depuis trois ans derrière l'écocentre de la Taupinais.

Deux époques et deux regards sur des pratiques différentes que vous pourrez retrouver sur l'une des bornes dès qu'elles seront en fonctionnement sur le parcours.



Photo : Jessy Leroux



Une nouvelle directrice à l'école Saint-Clément

Certains départs ne sont pas forcément toujours synonymes de mauvaises nouvelles. Pour preuve, Françoise Hadjimanolis qui dirigeait l'école Saint-Clément à Cleunay depuis 7 ans a choisi de prendre une année sabbatique pour parcourir la France à vélo avec son mari. Entre autres. Un beau projet que voilà, à quelques petites années de la retraite.

Pour la remplacer, nous vous présentons Dominique Thébaud qui quitte un autre poste de directrice à Saint-Sulpice-la-Forêt. Elle prend ici la direction d'une école plus grande, qui comprend 4 classes de maternelle et 5 de primaire, pour un peu plus de 230 élèves et quelque 150 familles ; elle enseignera également en classe de CM1. L'école Saint-Clément fêtera l'an prochain ses 60 ans, sans doute l'occasion d'une belle fête à venir. Nous souhaitons à Mme Thébaud plein de bonnes choses dans notre beau quartier et dans sa nouvelle école.

Contact :
92 rue Eugène Pottier
Tél. 02 99 65 43 47
eco35.st-clement.rennes@
enseignement-catholique.bzh
Site : www.ecole-saint-clement.fr



Le karaté « senior »

Depuis la rentrée de septembre 2019, le gymnase de la Courrouze (avenue Jules-Maniez) accueille une section de karaté « seniors de plus de 60 ans ». Ce groupe de l'Opar (Observatoire et pôle d'animation des retraités rennais) compte, à ce jour, dix-huit licenciés à la Fédération française de karaté.



Les participants se retrouvent deux ou trois fois par semaine pour pratiquer ensemble cet art martial et profiter des bienfaits de cette activité.

Tout d'abord, la vie sociale des retraités est parfois à construire. L'environnement n'est plus basé sur le travail mais sur les loisirs et les engagements choisis. L'enseignement du karaté « senior » offre cette porte d'entrée dans une ambiance sympathique où les performances ne sont plus une priorité.

La santé devient une préoccupation importante lorsque le corps est vulnérable ; le karaté renforce les capacités à le maintenir en « forme ». Les gestes, les déplacements et, surtout, la respiration coordonnent les différentes parties du corps, entretiennent l'équilibre et la mémoire.

Enfin, entre en jeu le mental : le karaté « senior » se pratique loin des

compétitions. Il est fondé sur l'écoute et le respect, le rythme et l'histoire de chacun. C'est un art martial où le geste est essentiel, en même temps il donne de l'assurance et apporte des clés pour se défendre. Se donner comme défi de passer les différentes ceintures est producteur d'énergie mentale et donne la satisfaction d'avoir réussi l'apprentissage et surmonté ses éventuelles difficultés.

En un mot, le karaté « senior » représente toute une philosophie qui peut si facilement rendre heureux. N'hésitez pas à venir nous rencontrer. Début de l'activité à partir du mardi 15/09, le mardi de 14h à 16h, mercredi 10h30-12h ou le vendredi de 10h à 12h. Cela ne vous engage nullement...

Françoise Le Bail, 70 ans, licenciée pour la 3e année.

Contacts :
Opar : 02 99 54 22 23
Yvon Le Lagadec : 06 72 74 46 43

Le Cours Lumière
Restaurant - Brasserie - Pizza
Pizza à emporter

Le Cours Lumière vous propose...

**NOUVELLE CARTE
NOUVEAUX PRODUITS**

ET TOUJOURS LA POSSIBILITÉ
DE PLATS À EMPORTER



7 AVENUE GERMAINE TILLION
35136 RENNES - ST JACQUES
LA COURROUZE
02 23 44 88 53



À la Taupinays, une journée sur l'herbe

Depuis plusieurs années, le site de la Prévalaye s'ouvre sur l'extérieur pour dévoiler ses richesses naturelles et son patrimoine. Pour les découvrir l'écocentre a reporté la journée d'animation, initialement prévue au printemps, au samedi 19 septembre. Elle rassemble ses partenaires et les différents acteurs du lieu. Gratuite et ouverte à tous, elle offre une diversité d'animations pour tous les âges.



Des balades vous emmènent ainsi à la découverte des espèces animales et végétales qui peuplent ce site péri-urbain, mais également de son histoire à travers des lieux et bâtiments emblématiques.

Les acteurs locaux font découvrir leur savoir-faire agricole, dans une ambiance animée de village où on peut déguster leurs produits ou bien son propre pique-



nique. Un spectacle sous forme de causerie rappellera l'histoire du site et plus largement la place de l'agriculture à Rennes, de la préhistoire à nos jours.

Des activités de plein air originales sont également proposées, comme la grimpe d'arbres au sein des jardins familiaux, ou bien le disc-golf sur le parcours permanent de 18 corbeilles mis en place avec les associations.

Pendant toute une journée, on découvre, on apprend et on échange à la Prévalaye, mais également sur des sujets d'actualité liés à l'environnement et à l'agriculture.

Alors n'hésitez pas, venez faire un tour à l'écocentre de la Taupinays le samedi 19 septembre prochain, entre 14 h et 22 h. À noter qu'une balade découverte « BuisSONS d'eau » sera organisée le dimanche précédent à 15 h et d'autres animations sont proposées à Cleunay entre les deux dates.

L'ATELIER
des trente
SALON DE COIFFURE

3, rue des Trente - 35000 RENNES - Tel. 02 99 31 97 94

> Du lundi au vendredi de 9h à 19h

> Le samedi de 8h à 16h - Fermé le mercredi

« La pause des Familles » : un coin à destination des familles au CPB Cleunay

Être parent est parfois source d'interrogations, de doutes quant à ce qui se passe au sein de la famille. Il est parfois utile de trouver une écoute attentive pour exprimer librement son expérience et ses difficultés.

Le Cercle Paul-Bert Cleunay propose des activités diverses (activités sportives, accompagnement à la scolarité, accueil de loisir enfance et jeunesse...) qui touchent un large public et de très nombreuses familles grâce aux liens qui existent entre les différents groupes.

« La pause des familles » s'adresse à tous (parents, grands-parents et enfants) à la recherche d'informations et d'échanges sur la parentalité ou interrogations du moment.

Les ateliers sont anonymes et gratuits. Ils auront lieu un samedi par mois de 10 h à 11 h 30. Il pourra également être proposé des entretiens familiaux sur rendez-vous.

Ce groupe est animé par un professionnel du CPB Cleunay et une bénévole formée à l'intervention systémique.

Partant du principe que chaque parent est compétent, l'objectif est de faciliter les échanges dans la famille sans que les intervenants ne se positionnent comme experts. Ce groupe d'échanges est à but non thérapeutique.

N'hésitez pas à nous rejoindre.

Saïd Guettache, directeur de section, Cercle Paul-Bert de Cleunay

Contact :

lapausedesfamilles@cerclepaulbert.asso.fr ou acc.scol.cleunay@cerclepaulbert.asso.fr ou demander Jean-Michel au 02 99 67 23 36



Un nom pour la nouvelle Antipode MJC



Si vous fréquentez l'Antipode MJC Cleunay, ou si vous êtes adepte de la bibliothèque, vous avez sans doute participé au sondage qui proposait de choisir un nom pour la future Antipode MJC. Quatre noms étaient proposés : Cesaria Evora, Aretha Franklin, Agnès Varda et Joséphine Baker. Alors, qui de ces grands noms de la musique ou du cinéma a remporté les suffrages du public ? L'idée de vous proposer dans ce journal un concours nous tente énormément, mais parfois le suspense est insoutenable : alors si on vous dit que la lauréate est née le 30 mai 1928, à Ixelles (Belgique), qu'elle est décédée en 2019, qu'elle est photographe, réalisatrice de cinéma, qu'elle a entre autres réalisé *La Pointe Courte* (1955), *Cléo de 5 à 7* (1962), *Ulysse* (1984), *Sans toit ni loi* (1985, Lion d'or à Venise), que l'ensemble de son œuvre cinématographique a été récompensé par un César d'honneur en 2001, par le prix René-Clair de l'Académie française en 2002, par une Palme d'honneur au Festival de Cannes 2015, par un Oscar d'honneur reçu en 2017 et par la Caméra de la Berlinale en 2019, vous voyez de qui il s'agit ? Facile à reconnaître : Agnès Varda !



Rue de Buffon, gare au sens interdit

Cleunay s'endort, il est 18 heures, ce mardi 7 janvier 2020. Les employés quittent leur travail, sans doute stressés et pressés puisque la circulation est soutenue sur la rue Eugène-Pottier. J'emprunte le passage clouté de la rue Buffon quand soudain...

Cette petite ruelle longe le Campanile pour aller se jeter sur le rond-point de Cleunay, le plus proche du centre Leclerc. Ô surprise, une voiture, grillant le sens interdit dans un acte de grande bravoure, me frôle les pieds. Un pas de plus et ce véhicule me renversait. Surpris, je recule. Je ne comprends pas cette situation cocasse. La route est bien en sens interdit pour les voitures venant de la rue Eugène-Pottier ! Puis une seconde, puis une troisième voiture agissent de même. Alors je m'arrête et en bon détective privé, j'enquête.

En fait j'observe et je m'aperçois qu'en l'espace de cinq minutes, de 18 h10 à 18 h 15, 20 voitures franchissent le sens interdit. Certes, le gain de temps est important, mais je remarque que l'incivilité des automobilistes concernés provoque aussi un embouteillage au niveau du rond-point.

Dans ma tête, les idées fusent et parfois s'opposent : « Pourquoi un tel comportement irrespectueux, le sens interdit est-il finalement justifié ? » Au lieu de maugréer, j'en appelle alors à l'esprit de Georges-Louis Leclerc de Buffon à qui cette rue est dédiée. J'ai bien raison car Wikipédia m'informe que cet illustre personnage n'était pas seulement comte mais aussi naturaliste, mathématicien, biologiste, cosmologiste, philosophe et écrivain français. En outre, ses théories auraient influencé deux générations de naturalistes, en particulier Jean-Baptiste de Lamarck et Charles Darwin. Aussi



Monsieur Georges-Louis Leclerc de Buffon ne mériterait-il pas une rue digne de son rang, c'est-à-dire une rue qui soit aménagée de telle sorte que le code de la route soit respecté pour le bien-être de ses utilisateurs, y compris les plus vulnérables, c'est-à-dire les piétons ?

Daniel Vannier

L'ATTRAPE

Pains spéciaux, pâtisseries, viennoiseries, traiteur

de 7h00 à 19h00
y compris le dimanche toute la journée

Fermé le mardi

262 rue de Nantes
www.attrape-douceurs.fr



« La mort aujourd'hui » : rencontre avec un philosophe de notre quartier

Nous avons rencontré Éric Chevet, professeur de philosophie au lycée Descartes à la Poterie. Touché, comme beaucoup, par la mort d'un de ses parents, il a été amené à parler de la fin de vie et de la mort aux élèves de l'École des hautes études en santé publique à Rennes, où il enseigne également. Il vient d'écrire un livre sur ce sujet qui nous concerne tous, mais dont on parle peu.

Éric Chevet décrit d'abord ce qui a changé depuis les années 70 : avant, on mourait presque toujours à la maison, veillé par les parents, les enfants et les voisins ; maintenant, trois décès sur quatre ont lieu à l'hôpital ou dans une maison de retraite. La mort loin de la maison, du village ou du quartier aboutit à une plus grande solitude des mourants et les proches sont moins entourés : plus de visite à la maison autour du corps du défunt, plus de convois dans la rue jusqu'au cimetière. Ce déclin des rituels funéraires tend également à faire du deuil une expérience davantage intériorisée, davantage « privée » : chacun fait son propre « travail de deuil », comme il peut, sans trop en parler pour ne pas importuner les autres.

Soins palliatifs et euthanasie

À partir des années 1980, en réaction à la tendance à l'acharnement thérapeutique (lutte désespérée contre la maladie, sans respect de la personne du malade), on a développé les soins palliatifs ; si le patient a une maladie qu'on ne peut plus soigner ou s'il souffre trop, les médecins et les infirmières changent de rôle : ils ne cherchent plus à guérir le malade, mais à l'accompagner jusqu'à la fin, en luttant contre sa douleur physique et morale.

Un autre débat actuel est longuement traité dans le livre, celui de l'euthanasie et d'un « droit à mourir ». Éric Chevet distingue alors clairement la pratique euthanasique et la pratique du suicide assisté pour se demander quelle est celle qui pourrait être légitimée.

Se disant athée et parlant peu de religion, le philosophe conclut en nous posant des questions fondamentales sur notre rapport à la mort : si chacun sait qu'il va mourir un jour, faut-

il s'efforcer de faire disparaître cette échéance angoissante ou, au contraire, faut-il se préparer à mourir ? La question consiste aussi à se demander comment aider les proches du défunt dans le respect de leur deuil. Au final, il s'agit de savoir comment il est possible de faire en sorte que la société parvienne à mieux réintégrer la mort dans la vie collective...



La mort aujourd'hui. Essai sur le déni social de la mort et la fin de vie, par Éric Chevet. 176 pages. Éditions Ovadia. 18 euros.

Jean-Hugues Chauchat et Maïck Forget

Pour poursuivre cette réflexion : le site web de la Coopérative Funéraire qui souhaite lutter contre le commerce de la mort et porte haut et fort des idées comme : la mort fait partie de la vie, elle n'a pas à être taboue, elle est l'occasion de nous rassembler et de créer des liens... La coopérative organise des réunions-débats nommés « Cafés mortels » animés par des médecins, philosophes, religieux, employés de pompes funèbres, artistes, etc.

<https://www.lacoopfunerairederennes.fr/>
Tél. 02 99 36 13 49

Décès de Marie Morel

Marie Morel, religieuse de son état, est décédée lundi 9 décembre 2019 à l'âge de 91 ans. Elle a habité Cleunay pendant plus de 20 ans, quartier qu'elle sillonna en long, en large et en travers avec pour souci la rencontre des petites gens. Marie connaissait chaque famille du square des Collines. À la Maison des Familles, elle créa l'atelier « Aide à l'apprentissage du français ». De 2000 à 2003, elle fait le choix de quitter sa communauté pour vivre square Colmar en cours de réhabilitation dans un immeuble voué à la destruction. Marie aménage dans un appartement délabré et ouvert aux quatre vents pour mieux connaître les conditions de vie des locataires en très grande précarité. Durant une dizaine d'années, elle fut élue au sein du conseil d'administration du comité de quartier de Cleunay. Merci Marie pour ta grande proximité.

Daniel Vannier



Pour que la nature n'ait (presque) plus de secrets pour vous...

Une nouvelle activité a vu le jour en 2019 à l'association Les Trois Maisons : le club nature.

L'objectif est de proposer des sorties, toujours sous le signe de la convivialité, pour mieux connaître et protéger la nature.

Les objectifs du club nature sont principalement :

- découvrir, s'intéresser et faire partager sa curiosité sur les animaux, les plantes...

- reconnaître un oiseau à son chant, un arbre à sa feuille, appréhender le rôle indispensable des champignons dans la nature, connaître les apports bénéfiques des mauvaises herbes.

Les sujets sont nombreux pour ces curieux de nature ! Faune, flore, ornithologie, mycologie... En parallèle, l'association Les Trois Maisons est adhérente de la Fédération Connaître et protéger la Nature, ce qui permet de connaître les animations du département et de disposer de documentation.

Ce club propose une à deux sorties par mois, sous différentes formes

- sortie à la journée au bord de la mer pour cueillir des algues, des coquillages
- visite de musée
- sortie nocturne
- sortie en forêt pour la cueillette de champignons, etc.

Les premières pistes pour cette nouvelle saison : la découverte des hermelles dans la baie du Mont Saint-Michel, le brame du cerf, les champignons, les étoiles, la géologie...

Martine Gouerec

En pratique

Vous trouverez toutes les informations sur le site : <http://troismaisons.org>.

Pour nous rejoindre et participer à nos sorties ou nous proposer une animation, merci de nous contacter : nature.lestroismaisons@gmail.com

Du choix de son orientation professionnelle à l'emploi : Le parcours de Marion Balnois, diététicienne

Depuis la mi-août, Marion Balnois, diététicienne, est arrivée dans le quartier de Cleunay en appui à l'équipe de L'Orange bleue (centre de remise en forme). Son travail consiste à recevoir chaque nouvel adhérent en consultation pendant 20 minutes pour faire un bilan et fixer des objectifs de transformation au niveau de son alimentation s'il le souhaite ; les rendez-vous pourront être renouvelés.

Titulaire d'un BTS diététique préparé après un bac scientifique, Marion a complété sa formation en passant un DU (diplôme universitaire) Thérapeutiques naturelles et diététique chinoise. Dans cette formation, elle a appris « qu'il était important de voir les patients dans leur globalité et non seulement par leur alimentation » car chacun le sait, plusieurs facteurs peuvent influencer l'alimentation, notamment son propre mode de vie.

Qu'est-ce que la diététique ?

Spécialiste de la nutrition, le diététicien est un professionnel de la santé dont la mission est autant préventive que curative. Il prévient les risques cardio-

vasculaires et évite les surcharges de poids en apprenant à ses patients à bien s'alimenter et à avoir un régime alimentaire adapté.

Deux diplômes possibles pour devenir diététicien(ne) :

- BTS diététique (en école privée)
- ou DUT génie biologie option diététique (en Université)

Par la suite, d'autres formations complémentaires sont envisageables.

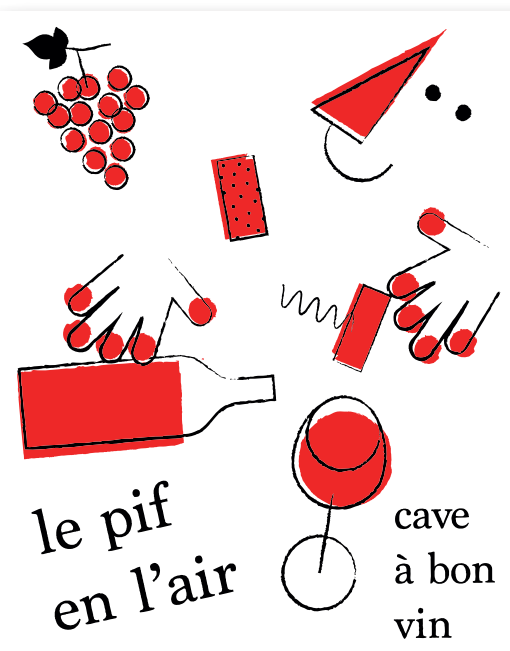
Pourquoi Marion a-t-elle choisi ce métier ?

Tout d'abord, elle a toujours aimé faire la cuisine. Ensuite, elle cherchait plutôt un métier paramédical sans pour autant être attirée par des études purement médicales. Et puis, lors d'un Forum sur les métiers, elle découvre la profession de diététicienne. Son choix est fait ! C'est vers cette formation qu'elle s'orientera. Et c'est avec enthousiasme qu'elle pratique aujourd'hui !

En pratique

Marion Balnois consulte à L'Orange bleue de Cleunay les lundi, mardi, jeudi et vendredi à temps partiel.

Annie Bouyer



le pif en l'air

Vins • Bières • Rhums • Whiskys
mais aussi épicerie fine,
cartes et coffrets cadeaux

Votre nouveau caviste
dans le quartier Arsenal-Redon

4 rue des Trente
35000 Rennes
02 23 47 88 93

Retrouvez-nous sur :



et en musique sur DEEZER



L'oeuvre d'art «Cleunay ses gens» : suite et surtout pas fin !

L'oeuvre d'art « Cleunay, ses gens » archivée et exposée à l'Antipode MJC, « Cleunay, ses gens », l'oeuvre de Robert Milin élaborée avec les habitants du quartier de Cleunay, vivra ! Il s'agit d'une heureuse réponse donnée par la Ville de Rennes à notre interrogation portée dans le précédent Pont 9 (« l'oeuvre d'art, Cleunay ses gens, morte ou vive »).

L'oeuvre « Cleunay : ses gens », sur huit panneaux autoroutiers, magnifia notre quartier pendant plus de vingt ans à

travers la vie toute ordinaire des gens du cru, tout simplement. Pour lui donner une nouvelle dimension, la Ville de Rennes a prévu son archivage. Archiver l'oeuvre pour la ville de Rennes, ce n'est pas la jeter dans « la cave aux oubliettes » mais au contraire, se la réapproprier par la démarche d'archivage. Ainsi il est prévu la réalisation d'une archive / exposition qui racontera l'histoire du projet, l'implication des habitants dans la démarche initiée par la commission du cadre de vie de l'époque. . L'exposition

avait été fixée à l'Antipode MJC en avril 2020. A cette occasion Robert Milin, l'artiste, et la Ville de Rennes invitaient tous habitants de Cleunay et du quartier 9 ainsi que toutes les personnes qui ont apprécié cette oeuvre à assister à son vernissage programmé initialement au 1er avril dernier, à l'Antipode. MJC. La pandémie liée au Covit 19 en a décidé autrement. Ce vernissage est reporté à une date non connue à ce jour.

Daniel Vannier

Précisions utiles

À propos de ce même article, Jeannine Le Houëdec souhaite apporter quelques précisions concernant la commission cadre de vie du comité de quartier de Cleunay.

« Si cet article traite de l'exposition "Cleunay ses gens", il sert surtout de support pour aborder le fonctionnement de la commission cadre de vie du Comité de Quartier. Soulignons en passant, que l'article se montre tout à fait élogieux, à juste titre, sur le fonctionnement de cette commission jusqu'à sa disparition en 2003. »

Jeannine Le Houëdec tient cependant à préciser : « Si entre 2003 et 2009, la commission n'a pas eu d'existence, en mars 2009, une tentative de la

faire renaître a vu le jour autour de l'aménagement de la place rue Jules-Lallemand et, déjà, de la future ligne de métro. »

En 2014, l'assemblée générale du comité de quartier a pris la décision de la réactiver. Jeanine Le Houëdec en a été l'animatrice entre 2014 et 2016.

« Les points abordés au cours de ces trois années furent nombreux : métro, nouveaux logements, circulation, voirie, propreté, nouveaux équipements (MJC), les bus, la démocratie locale, des rencontres avec l'élu de quartier, les stationnements vélo mais aussi la chicane du square des Collines, la sécurité routière rue Germaine-Tillon. Nous avons été présents lors des assises de la démocratie locale, nous avons rencontré les responsables

de la Maison des familles, les commerçants, l'association Vivre ensemble avec qui nous avons mené une action contre les nuisances sonores dont souffraient les habitants de la rue André-Trasbot... Il ne faut pas non plus oublier que nous avons été présents à tous les conseils de quartier pour y représenter le comité de quartier.

À chaque assemblée générale, je suis personnellement intervenue pour donner les informations sur l'activité de la commission. À chaque assemblée générale, j'ai fait appel aux bonnes volontés pour nous rejoindre et étoffer la commission. J'ai envie de remercier tous ceux qui y ont participé. D'autant que nos difficultés ont été grandes. Cleunay a beaucoup changé ; on ne

mobilise plus les gens aussi aisément qu'à une certaine époque sur des sujets qui, certes, les concernent, mais dont ils pensent bien souvent que les décisions leur échappent.

Je souhaite maintenant que cette commission* puisse mener à bien tous ses projets, avec les habitants, les autres associations, les institutions. Bonne route à elle et au plaisir de vous revoir tous ! »

Jeanine Le Houëdec, responsable de la commission cadre de vie du comité de quartier de Cleunay de 2014 à 2016

*À noter que cette commission, ouverte à tous, est animée par Joëlle Ébalar et poursuit actuellement le travail engagé depuis 2014.

RESTAURANT
LA P'TITE ETAPE

Plusieurs formules à vous proposer :
Entrée + plat ou plat + dessert 12.50 €
Entrée + plat + dessert 15.50 €
Cuisine traditionnelle, fait maison.

Possibilité de privatiser le restaurant pour repas (famille, professionnel, anniversaire...)
le soir et les week-end

Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 14h.
Bar de 8h à 16h, tous les jours.
Chèque Restaurant. Terrasse.

111 rue Eugène Pottier | 35000 Rennes
(en face de l'église) | Tél. 02 99 67 38 16

1 VERRE DE BIENVENUE OFFERT SUR PRESENTATION DE CET ENCART

Changer de regard sur la vieillesse

Il y a toujours une manière pessimiste ou optimiste de voir les choses. La visite à un ami séjournant en résidence services m'a bousculé. J'ai observé un changement positif à l'œuvre pour changer notre regard sur la vieillesse. N'est-ce pas une très bonne nouvelle au moment du grand boom démographique des aînés ? J'ai recueilli ces deux témoignages forts.

Parole d'expérience :

Violaine Garcia, directrice résidence Mabilais (gérée par Espace & Vie)

« Directrice d'une résidence pour les vieux, franchement, c'est tout ce que tu as trouvé comme poste ? », « Alors, ça se passe bien avec tes p'tits vieux ? », « Ça ne doit pas être drôle tous les jours. C'est inutile et déprimant les vieux »... !



Voilà le genre de réflexions qu'il m'arrive encore d'entendre ; ces mots me blessent profondément en tant que personne mais aussi en tant que professionnelle. Le regard ainsi porté sur nos aînés, empreint de « pitié » ou de mépris, et tous ces a priori du quotidien

me semblent juger, condamner et enfermer les seniors dans une forme de stéréotype. Il est à mon sens grand temps de changer de regard sur nos aînés. Comment faire comprendre à la partie de la société qui dévalorise et rejette ses vieux, que nous sommes fiers d'accompagner et de soutenir au quotidien ces hommes et ces femmes. J'aimerais partager avec le plus grand nombre nos métiers et nos missions : c'est la générosité et la richesse de notre quotidien qui nous font « grandir » jour après jour, rencontre après rencontre. Bien sûr que tout ne se passe pas toujours parfaitement bien, car la complexité humaine et la singularité de chacun engendrent parfois des désaccords, la vie n'étant pas un long fleuve tranquille ! Mais ce sont tous ces échanges, basés sur l'éthique de réciprocité, qui constituent l'existence et la vie au sein de nos résidences. Nous deviendrons tous des vieux, c'est une loi universelle, mais nous resterons nous-mêmes parce que nous serons accompagnés par des professionnels. »

Vieillir, c'est vivre seul ?

Parole d'un senior

Émile Morin, poète militant, 90 ans

« Un choc. Urgences, hospitalisation,

convalescence. Je suis âgé et dépendant. Une chance, je trouve place dans le dernier train. Les autres voyageurs ? Inconnus, juxtaposés. Aucune envie de ressasser la destination avec eux.

Lentement ma vision ferroviaire s'estompe. J'ai perçu initialement les membres du personnel d'Espace & Vie sous le seul aspect de leur fonction bienveillante. Mais

au fil des jours, j'ai réalisé que chacun d'entre eux répondait à mon empathie. Ne sommes-nous pas embarqués dans une aventure intergénérationnelle commune ? Dans le respect des intimités.

Des clients posés côte à côte, les résidents ? Plus maintenant, à mes yeux. Avant le déjeuner, des visages s'éclairent, les échanges se multiplient dans le hall. Au restaurant, la convivialité perdue à la même table et avec les voisins.

L'envie me revient d'écouter les générations sur la brèche. Où en sont-elles sur l'état du globe, la misère du monde et le numérique pétulant ? Je souhaite débattre de l'actualité avec mes visiteurs plutôt que de raconter les dégâts de ma biochimie.

Ma souffrance m'avait emmuré. La nouvelle compagnie de mes sœurs et frères de destin m'incite, chaque matin, à éprouver la vigueur du jour présent. »

Loïc Richard



[lorangebleue.fr](https://www.lorangebleue.fr)

POUR RETROUVER LA FORME ON A TOUS BESOIN D'UN COACH PERSONNEL

SÉANCE D'ESSAI OFFERTE sans engagement, sur présentation de ce flyer

l'Orange bleue Mon Coach Wellness
SPORT SUR-MESURE - OSTÉOPATHIE - DIÉTÉTIQUE

RENNES CLEUNAY - 114 RUE EUGÈNE POTTIER - 09 50 08 12 23

Exception à la règle !

Vous le savez, en lieu et place de cet article se trouve depuis 16 ans le traditionnel agenda. Centre social, Comité de quartier, Antipode MJC, bibliothèque de Cleunay, les 3 Maisons entre autres y indiquent les dates des divers événements à venir. Mais cette fois-ci Covid oblige, les événements ne nous permettent pas de le faire. Le programme précis des activités associatives étant tributaire de la réglementation sanitaire qui est en évolution permanente, nous vous recommandons de vérifier auprès des organismes via leur site internet ou en les appelant, pour en savoir davantage sur leurs programmes. Nous vous souhaitons une excellente lecture.

N'hésitez pas à parler du marché de Cleunay autour de vous

Le 28 janvier dernier, le marché de Cleunay a déménagé et s'est installé rue Paul-Lerebourg-Pigeonnière tous les mardis matin. En effet, les travaux et la réalisation des aménagements définitifs autour de la station de métro « Cleunay » ne permettaient plus l'installation des cinq stands en face du bureau de poste et du salon de coiffure. Ce marché s'est interrompu

pendant le confinement et a repris début juin avec un nouvel arrêt de quelques semaines pour les vacances. Il reprend normalement début septembre.

On ne voit pas très bien la rue Paul-Lerebourg-Pigeonnière. Elle se situe derrière la pharmacie, face au 39 rue Jules-Lallemand, et rejoint la rue Ferdinand-de-Lesseps, en passant à côté de l'entrée du Carrefour City.

Le marché déménagera de nouveau vers mars 2021 pour retrouver la rue Jules-Lallemand, près du coin de l'allée Joseph-Gémain en face de la boulangerie. D'ailleurs, sur le document de la Ville décrivant l'aménagement des abords de la station Cleunay, l'endroit s'appelle déjà « place du marché ». Nous vous donnerons des informations plus précises dans le prochain numéro du Pont 9.

Annie Morin



Quelques Coordonnées

Comité de quartier Cleunay

49, rue Jules Lallemand

Mail : comite.quartier.cleunay@gmail.com

Comité de quartier Arsenal Redon

Siège social et renseignements

47 rue d' Inkermann

Tél. 02 99 65 02 03

Courrouz'if

Association des voiZins

du quartier de la Courrouze

48 rue Claude Bernard - 35000 Rennes

www.courrouzif.fr

Mail : contact@courrouzif.fr

suivez-nous : Facebook / Twitter / Google+

Centre social Cleunay

49, rue Jules Lallemand

Tel. 02 99 67 32 14

Mail : cs.cleunay@assoarcs.com

www.centres-sociaux-rennais.com

Antipode MJC

2 rue André Trasbot

35000 Rennes - Tél. 02 99 67 32 12

www.antipode-mjc.com

Les 3 Maisons

Site web : www.troismaisons.org

Mail : contact.troismaisons@gmail.com

Maison des Familles (Siège) :

2, allée Joseph Gémain

Tél. 02 99 67 27 66

Maison Marion du Fauët :

10, allée Marion du Fauët

Tél. 02 23 42 07 96

Maison Héloïse :

13, rue de Redon - Tél. 02 99 65 05 74

Cercle Paul Bert Cleunay

2 Boulevard de la Guérinais

Tél. 02 99 67 23 36

Mail : cleunay@cerclepaulbert.asso.fr

Le Pont 9

Responsable de la publication :

Nicolas Laquement

Coordination : Yvon Hellegouarch

Comité de rédaction :

Claude Alleaume, Françoise Buot, Marie-Françoise Couronné, Jean-Hugues Chauchat, Caroline Cogné, Jean-Yves Dagnet, Yvette Detoc, Philippe Dollé, Maïck Forget, Martine Gouerec, Yvon Hellegouarch, Jean-François Lemoine, Karim Makri, Annie Morin, Loïc Richard, Daniel Vannier

Maquette et mise en page :

Yvon Hellegouarch

Studio graphique Idées Folles

www.ideesfolles.fr

Publicité & renseignements :

06 21 08 17 32

Mail : pont9@orange.fr

« Le Pont 9 », Centre Social Cleunay
49 Rue Jules Lallemand, 35000 Rennes

Tirage : 9 500 exemplaires

Impression : Le Galliard, Cesson-Sévigné

Dépôt légal : 3eme trimestre 2020

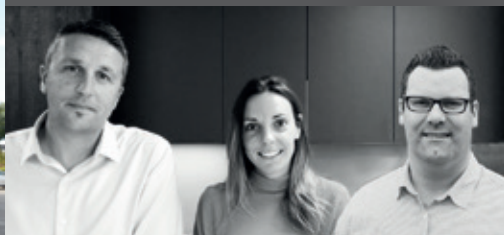
Journal trimestriel. N° ISSN : 1763-6035

CUISINES MOREL



Fabriqué en Bretagne depuis 1932

"Nous vous invitons à venir découvrir la richesse de notre nouvelle collection et l'étendue du savoir-faire Cuisines Morel !"



Anthony D.

Éléanore M.

Emmanuel G.

Route du meuble - Z.A. de la Brosse - 35520
LA CHAPELLE DES FOUGERETZ - 02 99 66 44 88