

# La Presse 2009

## du CSC du Parc



### A la Tour-Chabot, la cuisine est conviviale et pas chère

Préparer un menu équilibré, économique et convivial, c'est possible. L'atelier bien-être et santé du centre socioculturel en a fait la démonstration hier.

En octobre, c'était fruits et légumes de saison. Hier au centre socioculturel de la Tour-Chabot, le menu de la journée bien-être et santé ajoutait une petite touche d'exotisme: salade composée multicolore, et pot-au-feu à l'espagnole. Le défi lancé à la quinzaine de fidèles (et quelques nouveaux) qui participent à cet atelier cuisine du programme annuel bien-être et santé, est toujours le même: préparer un repas équilibré d'un point de vue diététique, qui ne revienne pas à plus de 3€ par personne, et qui suscite la convivialité.

Pari tenu. En allant faire les courses dans la grande surface du quartier ou au marché, en adoptant un mode de consommation raisonnée, le défi financier a été relevé sans difficulté. Il a suffi d'observer les prix au kilo pour comparer, surtout de privilégier les produits de sai-



Nouveau venu à l'atelier, Hocine (au premier plan) reviendra tant pour apprendre que pour passer un bon moment.

son, y compris pour la viande. Et pour le reste, les envies de tous les cuisiniers, et les conseils de la diététicienne ont fait l'affaire. « J'ai appris les avantages des légumes pour la santé, mais aussi comment le persil permet de bien

finir la présentation d'un plat de crudités. Franchement, je revierdrai », se réjouissait Hocine, un habitant du quartier.

Améliorer la qualité de la vie quotidienne, tel est l'objectif général de ce programme bien-

être et santé, proposé pour la troisième année aux habitants du quartier et d'ailleurs, par plusieurs partenaires, au premier rang desquels le CSC et l'association Vent d'ouest. Ce programme se décline par ces ateliers cuisine tous les deux mois généralement jumelés à de la gym douce. Deux fois l'an, des temps forts de trois jours ajoutent des séances de massages, d'esthétique, des cours de premiers secours, de diététique, etc.

Le dessert d'hier, des îles flottantes, constituait finalement une excellente synthèse de cet atelier cuisine: réussir sans rien déboursier ou presque, juste avec des œufs, du lait, du sucre, un dessert festif et qui fait son effet. Le tout était de ne pas rater la crème anglaise.

Philippe Micard  
nr.niort@nrco.fr

### ► Tour-Chabot - Gavacherie. Le Centre social du Parc fait son bilan

L'assemblée générale du Centre socioculturel (CSC) du Parc, regroupant la Tour-Chabot et la Gavacherie, s'est déroulée vendredi soir à la Tour-Chabot, présidée par Emmanuelle Garravet.

Le bilan de l'année 2008 s'avère très positif avec environ 500 adhérents. « Notre but est atteint. La volonté du centre est de faire participer les habitants au maximum. De plus en plus d'actions ont été essentiellement réalisées par ceux-ci. Des changements au niveau du centre de loisirs sont intervenus puisque les écoles sont désormais fermées le mercredi matin. Le centre est donc ouvert toute la journée pour accueillir les enfants », précise Emmanuelle Garravet.

L'année 2008 a été l'occasion de recevoir en résidence des artistes. Le groupe Yeleen, deux chanteurs et six musiciens venus du Burkina-Faso, est donc resté toute une semaine. Un festival de l'environnement a été organisé par les habitants.

#### Les projets

Pour 2009, les deux gros projets sont de faire un « Cyber base » et, dans le cadre de l'Opération de renouvellement urbain (ORU), un local pour les ados, qui a été fermé à la Gavacherie et qui serait reconstruit à la Tour-Chabot.

Le « Cyber base » permettra aux



Emmanuelle Garravet présidente de l'association du CSC du Parc.

personnes à mobilité réduite de pouvoir accéder aux formations informatiques et aux ordinateurs de la structure. Pour l'instant, installé au sous-sol du centre, aucun accès pour ces personnes n'est actuellement faisable.

La semaine de résidence d'artistes sera faite par AIRE 198 pour les structures « Les Grandes personnes ». Ces « géants » seront en partie construits par les habitants. La fête de quartier suivra immédiatement cette manifestation. La Tour-Chabot et la Gavacherie participeront bien évidemment au mois de mai à « Immeubles en fête ».

#### pratique

> Les prochains ateliers cuisine du programme annuel bien-être et santé auront lieu les vendredi 10 avril, mercredi 3 juin, vendredi 18 septembre, vendredi 18 octobre et lundi 7 décembre.

> Les temps forts santé auront

lieu les 3,4 et 5 juin, puis les 19, 20 et 21 octobre.

> Renseignements et inscriptions auprès du centre socioculturel du Parc (Tour-Chabot) au 05.49.79.16.09. ou de l'association Vent d'Ouest au 06.07.02.67.05.