



JOURNAL RÉALISÉ PAR ARTS ET LOISIRS D'ARLAC

LE CAN'ARLACAIS

N° 84

Centre Socioculturel d'Arlac, Av. Chapelle. Ste. Bernadette - 33700 Mérignac
Tél. 05 56 99 55 33 . Fax 05 56 99 09 90 . Courriel contact@artsetloisirsarlac.fr
www.artsetloisirsarlac.fr Journal distribué gratuitement à 4000 exemplaires

SOMMAIRE

- P1** > Edito
- P2** > Retour sur les actions passées
- P3 à 5** > Initiatives et bonnes idées
- P6** > De quoi s'occuper...

Le Can'arlacais spécial « confinement » !

En version numérique et imprimé en quelques exemplaires disponibles chez vos commerçants.

Edito

« Démocratie et justice sociale »

Ce titre, ce sont les thèmes choisis voici quelques mois pour être au coeur des débats du prochain congrès des Centres Sociaux de France. La crise sanitaire et sociale que nous traversons valide la pertinence de ce choix. Depuis la dernière guerre, jamais les institutions de notre démocratie n'auront été autant mises à l'épreuve, et jamais la réalité des inégalités sociales de notre société n'a été aussi criante. Malgré cela, le dévouement des personnels de santé et de tous ceux qui contribuent à maintenir le fonctionnement de notre société, l'engagement des citoyens et bénévoles d'associations auprès des plus fragiles et des personnes isolées donnent des raisons d'espérer. Il faut s'en féliciter et que cela se traduise par une prise de conscience des changements à opérer dans notre société pour toujours plus de Démocratie et de Justice Sociale. Je tiens à remercier les salariés de l'association qui continuent, malgré des conditions difficiles, à être à votre écoute, à vous venir en aide, à faire

le relais auprès de nos partenaires, à relayer les initiatives des habitants, à aider ceux qui maîtrisent mal les outils numériques ou n'y ont pas accès, à entretenir le lien social à travers les différents réseaux sociaux, le site Internet ou le téléphone.

Dans ce numéro du Can'arlacais, un retour sur les dernières actions avant la fermeture du centre et les initiatives et bonnes idées en ces temps de confinement.

Vous pouvez aussi continuer à répondre à notre consultation citoyenne et contribuer au renouvellement de notre projet associatif. Je n'ai nul doute que cette crise alimentera nos réflexions pour les mois à venir et aura un impact durable sur nos actions.

Contribuons tous à limiter la durée de ce confinement en respectant les règles barrières et les recommandations sanitaires.

Soyons solidaires et à l'écoute pour traverser cette période difficile.

Michel Bardy
Président d'Arts et Loisirs d'Arlac

Droit de réponse

Thierry est un petit bavard qui a bousculé ma nature réservée et discrète...je vais donc compléter l'article du dernier « Can'arlacais » pour apporter quelques précisions. Il est bien évident que je partage cette distinction avec tous les amis présents au départ de cette aventure. **Seul on ne peut rien faire, toute une équipe s'est dépensée sans compter pendant plusieurs années.** Du premier conseil d'administration, il ne reste, je crois, aujourd'hui que trois

personnes : Annie, Philippe et moi-même ; quelques adhérents du premier jour, sont encore présents, merci à eux. Une pensée reconnaissante aux parents associés qui avaient rêvé cette maison, et à Michel Sainte Marie qui nous a aidés à la faire revivre. C'est avec émotion enrichie de tous ces souvenirs que je souhaite belle et longue vie à Arts et Loisirs d'Arlac.

Maguy Vassal

Solution Mots Croisés :

A-titre / ga
B-Tenet / an
C-NG / art
D-été / amne
E-recrea
F-ni / n / un
G-désaxe
H-fuites
I-être / nef
J-te / ti
K-inné / D
L-reg / cré
M-ét / arise
N-are / as
O-Cammaux
P-ante / net

Retour sur les actions passées !

Mais que la fête fut belle !



Encore une fois, le festival de la soupe qui s'est déroulé avec un temps superbe le 25 janvier, a connu un franc succès ! Dès 9 h du matin un fumet rempli d'agréables saveurs a plané sur Arlac, émanant des soupnières bouillonnantes des 11 participants qui s'activaient à leurs

fourneaux.

Parmi l'énorme foule des gens venus faire des emplettes au marché, il y avait environ 450 goûteurs qui ont déambulé de stand en stand avec enthousiasme et convivialité pour savourer les soupes.

Et que je goûte à droite, et que je goûte à gauche, et que je reviens à celle d'avant, se donnant même des commentaires entre eux ne sachant plus où donner de la bouche et papilles avec un réel esprit de kermesse.

Finalement, vers 12h Mr Godard a sifflé la fin des votes et de comptage des points pour élire la meilleure soupe. La sélection fut ardue, tant les soupes étaient toutes goûteuses.

C'est donc notre maire, Alain Anziani, accompagné de quelques adjoints et M. Bardy, président du centre socioculturel, qui ont remis le prix de la soupe d'honneur et le prix du jury à « La soupe à Calou » composée de carottes et d'oranges. (Retrouvez les recettes ici : <https://artsetloisirsarlac.centres-sociaux.fr/activites/les-recettes-du-festival-de-la-soupe-2020/>)

D'autre part, il y avait aussi la soupe solidaire ! Préparée la veille avec les dons de légumes frais des enfants des différentes écoles du quartier et de la Biocoop. Le reste a été cuit sur place le jour même par Hélène Pinto avec des bénévoles et moi-même à la distribution des bocaux.

Ont contribué également, les petites mains des élèves de la classe maternelle Marcelin Berthelot moyenne section qui ont mis tout leur cœur à couper les légumes encadrés par Annie Claude leur professeur.



Merci à toutes les personnes solidaires pour leur participation. Grâce à vous, et à vos dons, nous avons récolté une jolie somme qui sera reversée à diverses associations de solidarité.

Souhaitons une aussi belle fête pour l'an prochain.

Serge Barbeau

Un bol d'air frais

Le week-end du 14 et 15 mars dernier, un groupe de 34 personnes est parti prendre un bol d'air frais à Cauterets. Au programme, ski pour certains et randonnée pour d'autres tout cela sous un grand soleil.

Voici quelques retours des familles présentes :

« On a passé un super week-end en famille et heureusement qu'on l'a passé avec vous et que l'on s'est éclaté au ski car maintenant les journées sont longues ! » Christelle

« Le week-end fut sous le signe de la convivialité, du dépaysement, de la gastronomie le samedi soir, de l'entraide, du partage, sous un temps radieux ! » Catherine

« C'était ultra bien ! » « C'était bien » Vincent et Thibault
« Très agréable et ambiance sympathique » Audrey



Histoire de Paniers légumes et fruits



Pendant ce temps-là, le petit groupe d'habitants s'affaire, et après avoir échangé plusieurs emails et coups de téléphone, un groupe whatsapp (logiciel) nommé « Fruits/légumes Marc », se met

Il était une fois un premier ministre qui d'autorité un lundi 23 mars au soir interdit les marchés de plein air. Mais c'était sans compter sur le quartier arlacais. Dès le matin du mardi 24 mars, contact est pris avec un élu du quartier d'Arlac, afin qu'il use de son influence auprès du maire dans le but d'obtenir une dérogation de la préfète.

Devant un nouveau refus, le mercredi 25 mars, trois copines habituées du marché depuis 16 ans, avec deux jeunes vendeurs du stand de légumes, se sont organisés avec Marc le producteur qui a proposé de composer des paniers de légumes et de fruits, qui ne pourraient être livrés que le dimanche matin, compte tenu des délais courts pour commander, puis préparer et livrer.

Ayant appris le jeudi 26 mars, que les services de la mairie déployaient des efforts pour trouver une solution de drive de plein air, un email de soutien leur a été envoyé pour appuyer la démarche.

en place afin de coordonner les commandes et permettre à Marc de s'organiser dans cette situation exceptionnelle. Un lieu privé pour la distribution est trouvé, les commandes affluent rapidement et sont closes le vendredi 27 mars au soir, jour où nous apprenons qu'un drive de plein air est possible le samedi matin à Arlac.

Mais la décision est trop tardive pour pouvoir préparer et livrer les paniers avant le dimanche matin. Livraison pour 106 familles, en 2h30 le dimanche matin.

Belle dynamique collective, inspirée d'une organisation amapienne, adaptée à une situation nouvelle de marché de plein air.

Pendant ce fléau, bel acte de résistance de la part de 106 familles, qui choisissent le producteur local plutôt que la grande distribution.

Le monde d'après se construit aujourd'hui.

Robert Hourcq

Le marché d'Arlac se transforme en DRIVE !

La Ville de Mérignac vous propose de retrouver votre marché en formule « Drive » à Arlac de 8h à 12h le samedi : passez vos commandes par téléphone directement auprès des commerçants présents sur le marché, Rendez-vous sur le marché pour récupérer vos commandes directement dans le coffre de votre voiture, à vélo ou à pied !

Retrouvez les numéros des commerçants directement [ici](#).



A vos appareils photo !

Après le triathlon photo, la MJC CL2V vous propose de se retrouver « virtuellement ».

Pour participer :
- Sélectionnez votre meilleure photo de confinement et (bientôt nous l'espérons tous) de déconfinement.

- Ajoutez-y un titre ou une phrase descriptive pour l'accompagner et envoyez la par mail à accueil@mjccl2v.fr.



L'accompagnement à la scolarité pendant le confinement



Le centre socioculturel Arts et Loisirs d'Arlac poursuit son action durant cette période de confinement et poursuit la mise en oeuvre de son projet « Accompagnement à la scolarité ». Un dispositif a été mis en place en lien avec les propositions faites par les enseignants de l'Ecole Marcelin Berthelot.

Arthur, Mylène, Camille et les bénévoles de l'accompagnement à la scolarité proposent aux familles qui le souhaitent un accompagnement à distance via l'application **discord**. Aujourd'hui, 13 enfants d'Arlac en profitent déjà.

Chaque semaine, c'est au minimum une heure que, salariés et bénévoles, prennent avec chacun des enfants. L'idée est de partager un moment convivial avec l'enfant, discuter avec lui. Nous essayons au mieux de répondre aux difficultés des enfants pour leurs devoirs et parfois simplement, les encourager, les motiver !!!

Pour enrichir notre proposition, nous travaillons, avec les enfants, sur l'élaboration d'un petit journal de confinement. Si vous et vos enfants êtes motivés et avez envie de participer au journal ou au discord, envoyez-moi un mail : animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com.

Arthur Bovani

Réseau solidaire et accompagnement des travaux ados

En cette période de confinement ce n'est pas évident d'obtenir l'aide et l'accompagnement nécessaire dans le travail demandé par le collège et le lycée.

Par rapport à cette problématique nous avons créé un réseau solidaire d'accompagnement dans les travaux. Cela se passe sur l'application **discord**. Il suffit seulement de rejoindre le réseau avec un lien d'invitation. Dans ce réseau, il y a plusieurs collectifs ; celui d'entraide où les jeunes peuvent se connecter et discuter entre eux dans le but de s'encourager ou de se donner des conseils. Celui de travail collectif où plusieurs élèves de même classe peuvent travailler sur le même exercice en même temps et le travail individuel où je serai présent pour aider le jeune individuellement sur son travail.

De plus, nous avons créé un groupe **WhatsApp Jeunes**. WhatsApp est une application totalement gratuite pour smartphone qui utilise votre numéro de téléphone et qui peut s'utiliser en WIFI. Sur ce groupe nous gardons le contact, discutons les uns avec les autres... Ce groupe est dynamisé par des défis, des jeux à distance : histoire de rajouter un peu d'animation!!

N'hésitez pas à manifester votre envie de participer à l'une ou l'autre de cette dynamique en envoyant un mail à cette adresse:

animjeunesseartsetloisirsarlac@gmail.com pour que nous puissions prendre des rendez-vous.

J'espère que tout se passe bien pour vous, du moins au mieux au vu de la situation et n'hésitez pas à être solidaires les uns avec les autres.

Steven Duhant

Appel aux couturier-ères !

Nous avons besoin de volontaires pour fabriquer des masques et des surblouses pour les professionnels de santé des EHPAD. Si certaines personnes ne peuvent pas ou ne savent pas coudre, elles peuvent aussi donner : du tissu (coton blanc ou imprimé), de l'élastique de 0,5 à 1 cm de largeur, du Velcro. Le matériel sera récupéré par le centre socioculturel d'Arlac **tous les jeudis matin entre 10h30 et 12h** afin d'être redistribué. Un bac sera installé à l'extérieur du centre (petit portail 14 rue Marcel). Merci de mettre votre matériel dans des

poches fermées avec une ficelle ou un élastique. Il sera ensuite stocké quelques jours avant d'être redistribué.

Vous êtes volontaires ? Merci de vous faire connaître en envoyant un mail (contact@artsetloisirsarlac.fr) ou en téléphonant au 05 56 99 55 33 permanence du mardi au vendredi de 10h à 12h.

Plus d'infos sur notre site internet : lci



Le confinement : initiatives et bonnes idées

Votre avis nous intéresse !

Nous profitons du confinement pour commencer à préparer un joli **programme d'animations pour les vacances d'été** mais pour cela nous avons besoin de recenser vos idées et vos envies !
Merci de prendre quelques minutes pour répondre au questionnaire :

<https://www.surveio.com/survey/d/F0K9F5H0J7C6Z3X1C>

De plus, il est important pour nous que le maximum d'Arlacaises et Arlacais remplissent ce questionnaire pour le renouvellement de projet de l'association :

<https://forms.gle/NJR5WzWWRZ3JdG818>

Merci d'avance pour le temps que vous nous accorderez !

L' équipe d'Arts et Loisirs d'Arlac

Le journal des enfants

Les enfants de l'accompagnement à la scolarité se sont mobilisés pour rédiger un journal à destination des enfants. Celui-ci sera disponible sur notre site internet ainsi que sur le facebook de l'association.

Si des parents souhaitent participer avec leurs enfants, n'hésitez pas à envoyer un mail à animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com

Un programme vacances connecté

Le centre étant fermé, l'équipe d'animation a tout de même tenu à proposer un programme d'animations « connecté » afin de garder le lien avec ses adhérents et de partager des moments conviviaux.

Comme d'habitude, trois programmes sont proposés :

Un programme « enfants », un programme « jeunes » et un programme « seul ou en famille ». Toutes ses animations sont proposées sur des outils en ligne. Pour plus d'informations et pour vous inscrire envoyez un mail à : animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com.

PROGRAMME ENFANCE DES DEUX SEMAINES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Origami Apprends pas à pas à faire de jolies créations	Dessin pour nos aînés Création de dessin à distribuer à l'EPHAD	Grand jeu en famille Pleins de petits défis à réaliser toute la journée ... Un petit Fort Boyard connecté!	Jeux de société Viens affronter tes ami.e.s sur des jeux de société en ligne	Atelier Cuisine Menu surprise

Pour toutes inscriptions ou informations, envoyé un mail à : animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com

PROGRAMME JEUNESSE

MARDI 21/04	VENDREDI 24/04	MARDI 28/04	JEUDI 30/04
Loup Garou Viens jouer et essayer de gagner à partir de 15h00	Jeux de société Viens affronter tes ami.e.s sur des jeux de société en ligne à partir de 15h00	Quizz Viens jouer et essayer de gagner à partir de 15h00	Jeux en réseau Viens affronter tes ami.e.s sur des jeux en réseau à partir de 15h00

Pour toutes inscriptions ou informations, envoyé un mail à : animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com

PROGRAMME FAMILLE

MARDI 21/04	MERCREDI 22/04	JEUDI 23/04	VENDREDI 24/04
Atelier Débrouillardise fabrication de produit ménager 10h - 11h	Préparons l'été Préparons ensemble les vacances d'été qui arrivent 15h00	Café papoté Comment se passe le confinement pour vous? 10h - 11h	Soirée en famille Un petit bac entre les familles d'arlac 19h - 20h30

MARDI 28/04	JEUDI 30/04
Atelier Cuisine Recette et liste de courses sur le site internet ou Facebook On se retrouve pour déguster ensemble 12h00 - 13h30	Apéro papoté L'après confinement, qu'est ce que ça va changer pour vous? 19h - 20h30

Pour toutes inscriptions ou informations, envoyé un mail à : animcoordinartsetloisirsarlac@gmail.com

Le confinement : de quoi s'occuper...

Recette de beignets (de Sophie)



Ingrédients :

- 2 oeufs
- 40 g de sucre
- 150 ml de lait entier
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 bonne pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Dans un récipient et avec un fouet manuel ou une spatule, mélanger tous les ingrédients dans l'ordre. Chauffer l'huile et maintenir le feu moyen pour que les beignets cuisent à l'intérieur. Prendre avec une cuillère à soupe ou une cuillère à glace la pâte que vous disposez dans l'huile pour frire et les faire dorer sur les deux côtés. Avec la cuillère à glace j'ai obtenu des beignets irréguliers contrairement à la cuillère à soupe ! Donner à vos beignets la forme ronde, en disposant la pâte sans la faire bouger dans l'huile puis de bien les arroser d'huile pendant la cuisson ! Les égoutter sur un papier absorbant et les saupoudrer de sucre aromatisé à la vanille ou du miel parfumé à la fleur d'oranger.

Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8
A								
B								
C								
D								
E								
F								
G								
H								

- A. Allongé / Cela
 B. Parc d'Arzac / Nouvel au début
 C. Initiales d'un grand magasin / Manière
 D. Belle saison / Equipe
 E. Reconstitua
 F. Petit négatif / Trouvé marquant / L'unité
 G. Déséquilibré
 H. Fugues
1. Auxiliaire / Vaisseau
 2. Pronom / Travail nocturne
 3. Pas acquise / Princesse disparue
 4. Terrain désertique / Il est abrupt
 5. Ajoute / Diminue la voile
 6. Petite surface / On peut miser dessus
 7. La verrerie de ...

Retrouvez les solutions sur la première page.

Mots croisés réalisés par Nicole Péan

Un peu de sport ...

Chaque semaine, retrouvez Steven pour un petit entraînement afin de garder la forme pendant le confinement ! [Cliquez ici](#)



Echange bien être sportif entraînement 1

ANIMATION QUOTIDIENNE

REJOIGNEZ NOTRE PAGE FACEBOOK
@ARTSETLOISIRSARLAC.FR

[Cliquez ici pour accéder à notre page Facebook](#)

10H	Lancement du défi du jour
14H	Episode de Radio Arzac
18H	Les trucs et astuces Partage des trouvailles du jour: activités, pages internet...
20H	Fin du défi du jour