OUED BEHT

Magazine

Novembre 2026

Éditorial

À l'heure où les jours raccourcissent...

Chères lectrices, chers lecteurs, chers habitants de la Châtaigneraie,

Il y a des saisons qui se mesurent au thermomètre, et d'autres qui se mesurent au cœur. L'hiver qui approche est des deux. Les feuilles tombent, les rues se font plus silencieuses, les journées se referment tôt sur nos fenêtres éclairées. Pour beaucoup d'entre nous, c'est le temps des retrouvailles familiales, des tables garnies, des fêtes de fin d'année attendues avec impatience.

Mais pour certaines personnes de notre quartier, cette période qui commence n'est pas une promesse de lumière. Elle est une inquiétude.

Derrière certaines portes de la Châtaigneraie vivent des femmes et des hommes seuls. Des aînés dont les enfants sont loin. Des voisins récemment installés que personne n'a encore pris le temps de connaître. Des personnes fragilisées par la maladie, le deuil ou la rupture d'un parcours de vie. Pour eux, l'hiver n'est pas seulement froid : il est silence. Et les fêtes, quand elles sonnent chez les autres, peuvent résonner comme une solitude plus grande encore.

Aucun être humain ne devrait traverser cette saison dans l'oubli.

C'est pourquoi, en ce début d'hiver, l'association Oued Beht lance un appel — un appel vibrant, sincère, adressé à chacun d'entre vous, nos adhérents et nos sympathisants.

Parlez de nous autour de vous. Diffusez dans le quartier, par la parole, le sourire ou le simple fait de tendre la main, notre volonté d'entrer en contact avec celles et ceux qui vivent seuls. Un panneau à la mairie, un mot dans la boîte aux lettres d'un voisin âgé, une information glissée dans une conversation : chaque geste compte. Nous souhaitons tisser avec ces personnes un lien social réel, durable, humain — un lien qui ne s'éteigne pas avec les premières neiges.

Un appel téléphonique régulier. Une visite partagée autour d'un café. Une invitation à nos ateliers et à nos temps conviviaux. Autant de petites flammes qui, mises bout à bout, peuvent illuminer un hiver entier. Car rompre l'isolement ne demande ni fortune ni grand discours : cela demande de la présence. Et la présence, chacun de nous peut en offrir.

À ceux qui se reconnaissent dans ces lignes et vivent seuls, sachez-le : vous n'êtes pas invisibles. Nous vous cherchons, nous vous attendons, et nous serions honorés de faire votre connaissance.

Et à tous nos lecteurs, je souhaite une excellente lecture de ce magazine — qu'il vous apporte informations, sourires et envie d'agir ensemble.

Prenez soin de vous, et prenez soin des autres. L'hiver sera moins froid si nous le traversons main dans la main.

Avec toute notre affection,

Jamila Bouguenna
Présidente de l'association Oued Beht

Oued Beht
Association Loi 1901
9, avenue de la Chataigneraie
33600 PESSAC

R.N.A W332023637
SIRET 89196788700011

Jamila Bouguenna
Présidente
Fondatrice de l'association
Tél. +33 6 67 17 18 58

Sihame Bouguenna
Vice-Présidente
Fondatrice de l'association
Tél. +33 6 51 25 34 13

APPEL AUX ARTISANS CREATEURS

Qui veut exposer durant deux jours à Pessac ?

MARCHE DE NOEL 12 ET 13 DECEMBRE 2026

Renseignement : Sihame Bouguenna Tél. +33 6 51 25 34 13

Bien-être personnel et familial

L'association Oued Beht incarne un accompagnement bienveillant pour tous.

Elle fait régulièrement appel à des coachs de vie, des consultants et des thérapeutes pour animer différents ateliers, mais aussi des consultations individuelles. Ces interventions portent sur le développement personnel, la parentalité, le bien-être et la reconnexion au corps.

Une permanence est assurée les lundis et vendredis matin au local de l'association, au 9, avenue de la Châtaigneraie à Pessac. Vous pouvez y rencontrer les intervenants, poser vos questions, vous inscrire aux prochains ateliers ou prendre rendez-vous pour une consultation individuelle.

Les Ateliers de Phil

Brainstorming

Les Ateliers de Phil sont de grandes séances de ***brainstorming*** *autour d'une thématique donnée. Elles s'adressent généralement aux personnes porteuses* ***de projets innovants et audacieux****, mais peuvent aussi porter sur les sujets de prédilection de Philippe Reclus : la* ***communication, les voyages ou la spiritualité.***

Les sessions ont lieu ***au local d'Oued Beht****,* ***au siège de Webnews****, ou dans* ***des lieux publics****. Pour connaître les dates et recevoir les invitations, inscrivez-vous à sa* ***liste de diffusion*** *en laissant un message écrit avec votre NOM Prénom, téléphone et e-mail au +33 756 997 356.*

Cap Solo

Consultants et experts

Dès cet été, des consultations gratuites pour nos adhérents sont proposées à nos locaux : des professionnels bénévoles animent des sessions de coaching avec porteurs de projets et jeunes créateurs d'entreprises.

Pour prendre rendez-vous, passez nous voir ***lundi et vendredi de 9h à 11h30****, ou contactez notre équipe de bénévoles :*

Delphine Desqueyroux +33 784 745 611
Joël Odièvre +33 6 42 95 85 62
Priscille Laurent +33 6 52 83 36 43

Programme des activités

Activités indoor

Elles se déroulent au 9 avenue de la Chataigneraie à Pessac.

Nous y accueillons les dons destinés à être redistribués auprès des plus démunis, nous dispensons des cours de langue ainsi que des séances de soutien scolaire et d'aide aux devoirs. Nos bénévoles animent des ateliers créatifs, des sessions de bien-être, des cercles de parole, du coaching et de l'accompagnement pour tous les porteurs de projets.

Pour renforcer la cohésion, nous proposons chaque semaine l'opération Café solidaire et des ateliers de cuisine avec dégustation.

Activités outdoor

Elles figurent sur un second agenda : balades, sorties 100 % nature, circuits découverte et voyages organisés en interne, hors métropole.

Cette diversité d'activités est rendue possible grâce à nos bénévoles et à nos partenaires associatifs, avec lesquels nous travaillons dans un esprit de partage et de complémentarité.

Petit memo

Ouedbeht.fr

Voici les principaux liens à connaître :

- 1. Livret d'accueil
- 2. Adhésion à l'association
- 3. Où nous trouver ?

- Bibliothèque
- Clips vidéos
- Forum
- Géobalades
- Nos activités
- Notre actualité
- Prochaines destinations
- Service communication

« Tous les **lundis et vendredis, de 9h à 11h30**, nous assurons une **permanence** au local de l'association Oued Beht, situé au **9 avenue de la Chataigneraie à Pessac**, pour accueillir toute personne curieuse de découvrir la diversité de nos activités. »

Remerciement à notre partenaire L'association **Webnews** pour la rédaction de nos magazines et autres supports de communication.

Philippe Reclus / Phil Tchang
Direction de la publication

Tél. +33 778 400 290
E-mail : contact@wnews.fr

https://tchang.one | https://wnews.fr