

Belle vue



n°98 juillet-août-septembre 2015

Les bus des plages vous emmènent pour une somme modique sur les plages du Nord-Finistère au départ de la gare routière.

0 810 810 029 -- www.viaoo29.fr

Sommaire

Le dimanche au bord de l'eau

Kerlevenez et Kermaria

Aménagement de la place Napoléon III

Les activités d'été dans les structures

Les membres du CCQ se sont réunis en plénière le 18 juin dernier.

Un bilan des travaux des groupes à été exposé aux participants (cadre de vie, communication, vivre ensemble et animation – patrimoine).

Une tour de stockage sur le réseau de chaleur

Un projet innovant concernant tous les habitants de Bellevue a été présenté par un représentant du concessionnaire du chauffage urbain et un architecte. Il s'agit de la construction d'une unité de stockage de chaleur pour répondre aux besoins ponctuels et importants le matin et le lundi, notamment de l'UBO (Université de Bretagne occidentale) le chauffage y étant stoppé la nuit et les week-ends.

La construction de cet édifice devrait débuter en septembre, à l'angle de la rue de Kergoat et de l'avenue Le Gorgeu, pour une mise en service en mars 2016. Il aura la forme d'une tour ronde de 18 m de haut et de 9 m de diamètre habillée d'acier inox poli façon miroir, reflétant l'environnement alentour (paysage urbain, végétation, ciel). L'habillage sera constitué de différents anneaux.

Ce sera la 1^{ère} réalisation en France de ce type de structure et elle bénéficie à ce titre de nombreux soutiens (ADEME, conseil général, conseil départemental, métropole brestoise). Le financement est assuré par le concessionnaire Dalkia à hauteur de 50%.

Il n'y aura pas d'impact sur la circulation automobile, les travaux préliminaires ayant été effectués l'an dernier.

Bellevue, à la fin des travaux, pourra s'identifier à ce beau projet qui permettra d'économiser en chauffage l'équivalent de 400 logements.

Edito

Nous avons eu l'été en avril et l'automne en mai et y aura-t-il de la neige pour Noël ?

Mystères de la météo mais pour l'instant se pointe l'été brestois.

Pour nous à Bellevue ça veut dire des possibilités multiples d'évasion toute proche.

La nature préservée du bois de Keroual par les rives de Penfeld à portée de marche. Le bus ou le combiné bus-tram pour découvrir le panorama du Moulin Blanc ou la crique plus intime de Sainte-Anne-du-Portzic.

Un peu plus loin, mais tout aussi accessibles en voiture ou en car les plages d'une douce tiédeur de la rade ou plus majestueuses des Blancs Sablons ou de Treompan pour ne citer qu'elles.

Et là, sans avoir les orteils du voisin de serviette sous le nez, on pourra lézarder en gardant un œil attentif sur les enfants qui barbotent ou qui soulèvent le goémon pour rapporter fièrement au fond de leur seau quelques crabes verts affolés pour le repas du soir... hein maman ?

Et pourquoi pas, avant de rentrer, une boisson fraîche à une terrasse, avec, allez, soyons fous, c'est les vacances, une crêpe au chocolat toute chaude...

Elle est pas belle la vie ?

Jean Paul Rolland



La future tour de stockage de chaleur

Patricia Legrand-Peoc'h : un écrivain originaire de Bellevue

Patricia Legrand-Peoc'h a passé une enfance et une adolescence heureuses à Bellevue, entre le collège de Kerhallet et la maison de quartier. A 16 ans, elle monte dans un avion pour la 1^{ère} fois, prête à réaliser son rêve : sauter en parachute. Les sauts s'enchaînent mais un an plus tard, c'est l'accident. Plusieurs années de rééducation suivront.

Après un voyage au Népal et au Mexique, elle prend conscience de l'importance de son identité et se lance dans l'apprentissage intensif du breton (Stumdi). C'est aujourd'hui une jeune femme souriante et dynamique d'une trentaine d'années, animatrice sur la Rive Droite.

C'est pour raconter son histoire liée à l'accident de parachute qu'elle a

d'abord écrit, avec son amie Katell Chantreau, *Balafenn houarn**, un livre en breton qu'elles ont réécrit en français par la suite, *Les ailes froissées*. Du sport, du risque, de la peur, des larmes mais aussi de l'humour rythment son livre.

Balafenn houarn a été récompensé par le prix de littérature ado *Priz ar Yaouankiz* en 2012.

Un livre en guise de thérapie, de complément de convalescence, de confiance qui lui donne maintenant l'envie d'aller plus loin dans l'écriture et de raconter d'autres histoires.

* *Papillon de fer*

Les 2 ouvrages sont disponibles à la médiathèque de Bellevue



Une épreuve douloureuse racontée sur le ton de la bonne humeur, préfacée par Philippe Pozzo Di Borgo



Propos recueillis sur le vif

- un succès fou !
- une belle journée au soleil sur les rives



- beaucoup de jeux pour les enfants
- une organisation à la hauteur
- très bien le système kermesse
- on retrouve des gens de notre quartier qu'on ne voit pas souvent



- il y en a pour tous les goûts
- enfin la fête sur les rives revient



- on est venu voir ce qui se passe ailleurs que chez nous
- très agréablement surpris
- ambiance familiale



- une fête populaire
- une fête intergénérationnelle
- Bellevue un quartier qui sait faire la fête



- que des gens sympas
- des enfants, des parents, des grands-parents, des ti-Zefs, des Mahorais... Tout simplement génial
- des tarifs raisonnables pour tous



- le pique-nique permet de faire des connaissances. J'ai discuté avec des gens alors que dans ma rue je n'ose pas
- à refaire tous les ans en juin
- avec une telle fête je suis fier d'habiter Bellevue

le patronage laïque du Bergot



- Les 15 et 16 juillet : *l'été, sport de chez toi*, ouvert à tous (avec autorisation parentale) le matin pour les 4-12 ans et l'après-midi pour les 9-17 ans : sur les rives de Penfeld (kayak, rugby, tir à l'arc, jeux bretons)
- Le centre de loisirs fonctionne tout l'été (sauf les deux premières semaines d'août) : il est ouvert à tous les enfants scolarisés, de 2 ans ½ à 12 ans. L'inscription est possible à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas (le tarif est fonction du quotient familial)
- Le secteur pré-ados (10-14 ans) sera ouvert comme le centre de loisirs
- Les séjours en association avec la société des patronages laïques municipaux : de l'équitation au Questel, au bord de l'eau à Santec, activités sportives à Telgruc par exemple

PI Bergot 31, rue de Vendée - Tél. 02 98 03 18 78

la maison de quartier

- Le secteur jeunes est ouvert du 6 au 31 juillet et du 17 au 28 août. Il est ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h.

Différentes activités sont proposées comme des journées à la *Récré des 3 curés*, des après-midi à la base sportive de Plougastel ou encore les *vendredis du sport*.

Des soirées à thème sont également organisées sur demande des jeunes.

Maison de quartier de Bellevue, 1 rue du Quercy
Tél. 02 98 03 37 37



le centre social Kaneveden



- Des sorties destinées aux familles :

- samedi 8 août : découverte des Monts d'Arrée en calèche
- dimanche 30 août : labyrinthe géant à Plounéventer
- dimanche 27 septembre : Océanopolis

- Le centre de loisirs fonctionne tout l'été : il est ouvert à tous les enfants de 3 ans à 12 ans. L'inscription est possible à la journée ou à la demi-journée, avec ou sans repas (le tarif est fonction du quotient familial)

- Du 20 au 24 juillet, mini-camp pour les 9-14 ans à Plounéour-Trez

Centre social Kaneveden, 1 rue Pierre Trépos – Tél. 02 98 03 08 69

Aménagement de la place Napoléon III

Des aménagements vont être faits sur la place Napoléon III afin d'améliorer :

le stationnement : création d'une zone bleue (stationnement limité à 1 heure) et de places pour personnes à mobilité réduite avec relocalisation de celles qui existent, création de places d'arrêt minute à proximité de la mairie de quartier de Bellevue, mise en place d'arceaux pour les vélos.

la circulation : réduction de la vitesse par la pose de stop et de balisettes, marquage au sol pour la voie de circulation entre les banques CMB et Crédit Agricole.

les déplacements des piétons : amélioration du fonctionnement de la zone de rencontre (piétons, vélos, véhicules), mis en place de pictogrammes, sécurisation des traversées sur la place et vers la patinoire avec mise en place de balisettes.

Les marquages devraient se faire cet été. Lancement de la zone bleue mi-septembre avec une période de sensibilisation et d'information pendant 15 jours. Mise en œuvre effective au 1^{er} octobre avec utilisation obligatoire du disque bleu (disponible en mairie de quartier et chez les commerçants).

Toutes les informations et actualités du quartier sur
www.brest-bellevue.net



Résidences Kerlevenez et Kermaria : le chantier avance

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) de Kerlevenez, inauguré en 1972, fait l'objet depuis 2013 d'importants travaux visant à regrouper dans ce même lieu les résidents de Kerlevenez et de Kermaria. Ces deux anciens foyers-logements, dépendant du centre communal d'action sociale de Brest (CCAS), ne répondaient plus aux normes des Ehpad actuels (ascenseur, salle de bains).

Un regroupement

Kermaria et Kerlevenez, 67 et 79 résidents, mutualisent leurs moyens au terme de travaux d'investissement de 17 millions d'euros, un effort financier très important pour la ville de Brest. Lors de l'achèvement, à l'été 2016, l'établissement dont le nom reste à trouver, regroupera 156 résidents dont 30 en unité Alzheimer.

Quatre-vingt-seize membres du personnel veillent de près au confort de vie des résidents dont la moyenne d'âge est de 89 ans, avec une amplitude de 60 à 100 ans. Ils seront accueillis dans des chambres de 25 ou 33 m² avec salle de bains.

Les phases d'aménagement

La première phase, de septembre 2013 à mai 2014 a vu la construction de 4 nouvelles chambres, d'une cuisine et

de la salle à manger de transition.

La deuxième phase, de mai 2014 à juillet 2015 a permis l'émergence du nouveau bâtiment, de la nouvelle salle à manger et de la première unité de 15 places pour les malades Alzheimer. En juillet 2015, les résidents de Kerlevenez passent de l'ancien au nouveau bâtiment.

La troisième phase, jusqu'à l'été 2016, verra la rénovation de l'ancien bâtiment pour permettre aux occupants de Kermaria d'y aménager.



Des résidents dans la nouvelle salle à manger

Ce qu'on y trouvera à terme

- un accueil de jour, avec cuisine, coin repas, salle de repos et jardin en 2016 pour les personnes désorientées
- un espace bien-être avec balnéothérapie et espace détente *Snoezelen** pour les résidents.
- un salon à chaque étage pour les familles et les résidents.
- une unité d'accueil de 30 places pour les patients Alzheimer.

Modalités pratiques

Le coût mensuel est de 1563 € par mois. La région brestoise est bien dotée en Ehpad. Les personnes qui désirent une place en foyer-logement peuvent s'adresser à celui de Saint-Marc ou de Poul-ar-Bachet dépendant du CCAS.

* Le Snoezelen est une activité vécue dans un espace spécialement aménagé, éclairé d'une lumière tamisée, bercé d'une musique douce, un espace dont le but est de recréer une ambiance agréable. On y fait appel aux 5 sens.

D'après un entretien avec Cécile Kerangoarec, directrice des résidences Kerlevenez et Kermaria

Le saviez-vous ?

Jadis, en Bretagne, lors d'un mariage, les nouveaux époux consacraient une semaine voire deux d'abstinence à honorer le saint patron de leur paroisse puis ceux des paroisses voisines.

Pour empêcher la consommation du mariage, les convives faisaient irruption en criant, en chantant dans la pièce où se trouvait le lit-clos des mariés. Ils apportaient une soupe au lait que les mariés devaient manger avec une cuillère percée ; le lait dégoulinait sur le menton et la chemise de nuit et les croûtons qui y nageaient étaient attachés par de la ficelle... La fête continuait jusqu'à ce que le marié à force de vider des verres se trouve plongé dans un sommeil profond.

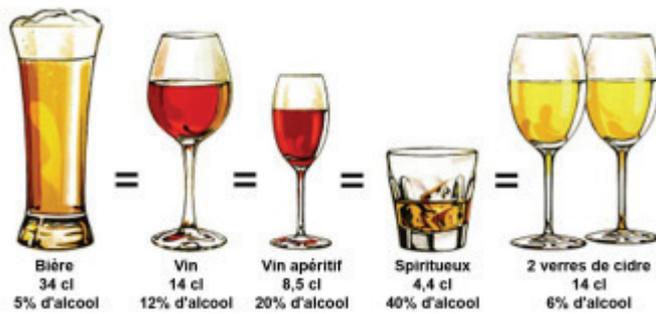
Par mesure de précaution supplémentaire, le garçon et la fille d'honneur passaient la nuit tout habillés entre les deux époux. Dans certaines paroisses, le garçon d'honneur, assis sur un banc, tenait dans ses mains une chandelle allumée, d'où l'expression *tenir la chandelle*.



Jeannette Divanach

Alcool et seniors

Et si nous profitons de certaines étapes de la vie pour nous interroger sur notre consommation d'alcool ?



Un peu de physiologie

A partir de 50 ans, la quantité d'eau dans le corps diminue et celle des graisses augmente. Or l'alcool ne peut être dilué que dans les tissus constitués d'eau et non dans les tissus graisseux. Par ailleurs, le foie, en vieillissant fonctionne plus lentement. A quantité égale d'alcool consommée, les seniors obtiennent donc une alcoolémie (c'est-à-dire la quantité d'alcool présente dans le sang) plus élevée que leurs cadets. Les effets de la consommation sont plus rapides, plus prononcés et durent plus longtemps.

Après 60 ans

Comme à tout âge de la vie de la plupart d'entre nous, l'alcool nous accompagne, de manière régulière ou non, festive ou non. Le passage à la retraite ne va pas toujours de soi et de nouveaux repères sont à trouver dans la vie sociale, familiale, conjugale. Pour la grande majorité d'entre nous, cette étape de la vie n'entraînera pas de problèmes d'alcool.

Elle peut même contribuer à une réduction de la consommation. Pour d'autres, face à une réalité difficile, l'alcool peut devenir un refuge, une béquille qui n'est pas sans danger.

Alcool : du plaisir à la souffrance

Dans notre société, surtout chez les seniors, l'alcoolisme est un sujet tabou. La dépendance ne concerne qu'une minorité d'entre eux. Pour autant, il n'y a pas d'âge pour commencer à avoir des problèmes avec l'alcool. Face aux difficultés de la vie, il est parfois utilisé comme une aide pour traverser les moments difficiles par ses propriétés somnifères, relaxantes et amnésiantes.

Se poser les bonnes questions

Ai-je déjà ressenti le besoin de diminuer ma consommation d'alcool ?

Mon entourage m'a-t-il déjà fait des remarques au sujet de ma consommation d'alcool ?

Ai-je l'impression de boire trop ?

Ai-je déjà eu besoin d'alcool le matin pour me sentir en forme ?

Deux réponses positives ou plus sont en faveur d'une consommation excessive d'alcool.

Se faire aider et s'informer

Consultations individuelles au centre Menez, place du 19^e régiment d'infanterie (près de la gare) : 02 98 61 18 70

Informations sur anpaa-bretagne.fr

FD d'après la brochure « l'alcool chez les seniors » de l'ANPAA 59
fournie par Béatrice Breton de l'ANPAA 29 ANPAA :
association nationale de prévention en alcoologie et en addictologie

La page Facebook officielle des infos du quartier
sur facebook : [brest.bellevuenet](https://www.facebook.com/brest.bellevuenet)



Un nom, une rue : général Changarnier

Nicolas Anne Théodule Changarnier, né le 26 Avril 1793 à Autun (Saône-et-Loire) et décédé le 14 février 1877 à Versailles, est un général et homme politique français.

A sa naissance, son père Nicolas Changarnier, était emprisonné par la République comme royaliste et ennemi de la Révolution. Sorti sous-lieutenant de Saint-Cyr, il entre en 1815 dans l'ex-garde du corps du Roi. Il participe à la campagne espagnole de 1823 avant de rejoindre la Garde royale. Envoyé en Afrique, il se distingue dans de nombreuses campagnes et participe à l'expédition des Portes de Fer dont le but est de relier Alger à Constantine.

Gouverneur général de l'Algérie, il est rappelé en France en 1848 à la suite de son élection comme député de la Seine. Ennemi avoué des institutions républicaines, opposé à la politique de Louis-Napoléon-Bonaparte, il est privé de ses commandements. Lors du coup d'État de décembre 1851, il est arrêté et banni du pays. Après l'amnistie générale, il revient en France. En 1870, il est envoyé en mission auprès du commandant de l'armée allemande qui encercle Metz. Lors de la capitulation il est fait prisonnier de guerre. A l'armistice, il retourne à Paris et est élu député de la Saône-et-Loire. Il devient sénateur à vie en 1875.

Annick Bouchard



Située à Kergoat, la rue général Changarnier part de la rue du Duc d'Aumale et termine en voie sans issue près du rond-point de Dun Laoghaire (rond-point de Kermenguy).

La faculté de s'ouvrir



Les grilles de la fac...

Deux artistes brestois, Lucie Onthemoon et Guillaume Duval, ont imaginé le slogan *la faculté de s'ouvrir* et l'habillage de la clôture de l'Université de Bretagne occidentale (UBO) pour annoncer le début des opérations de démontage des grilles.

C'est le président de l'Université qui a eu la volonté, depuis son élection il y a 8 ans, de faire disparaître les grilles entourant les facs de façon à intégrer le campus au cœur de la ville et du quartier. L'UBO devient ainsi un espace ouvert accessible à tous.



... sont tombées.

La recette de Chantalinou

Cake aux tomates séchées



Ingrédients pour 6 personnes

- 200 g de tomates séchées et confites à l'huile d'olive
- 100 g d'huile d'olive (si possible celle des tomates)
- 200 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé
- 100 ml de lait
- 3 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées (ou câpres au vinaigre)
- 3 cuillères à soupe de basilic haché
- sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four thermostat à 6 (180°).
Battre les œufs, le lait et l'huile.
Ajouter la farine et la levure puis le gruyère, les tomates égouttées et coupées en dés, les olives, le basilic.
Verser dans un moule à cake beurré et enfourner pendant 40 minutes.
Pour surveiller la cuisson, piquer de la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.
Démouler une fois refroidi.

On peut faire des cakes individuels. Réduire la cuisson (20 à 25 minutes). A surveiller selon le four.

Horizontal

- 1- Empoisonnement.
- 2- Recroquevillés.
- 3- Allongent.
- 4- Refusa d'admettre. Aber.
- 5- Elle manque de reconnaissance.
- 6- Petite compagnie.
La moitié d'un gamin de Paris.
Préposition.
- 7- Tomber dessus fait mal.
Revolver.
- 8- Trois lettres d'Italie.
Prêt à se vendre par intérêt.
- 9- Fabuliste.
A elle tous les titres.

Vertical

- A- Vit dans le sable.
- B- Ont une résonance latine.
- C- Basses eaux. Cœur de lion.
- D- Fleuve côtier du sud-est.
- E- Répétitive

Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									

- F- Écrivaine américaine.
Porte-feuilles.
- G- Refuge. Succéda à la SDN.
- H- Mère des Titans. Grand cervidé.
- I- Réside à Madrid.

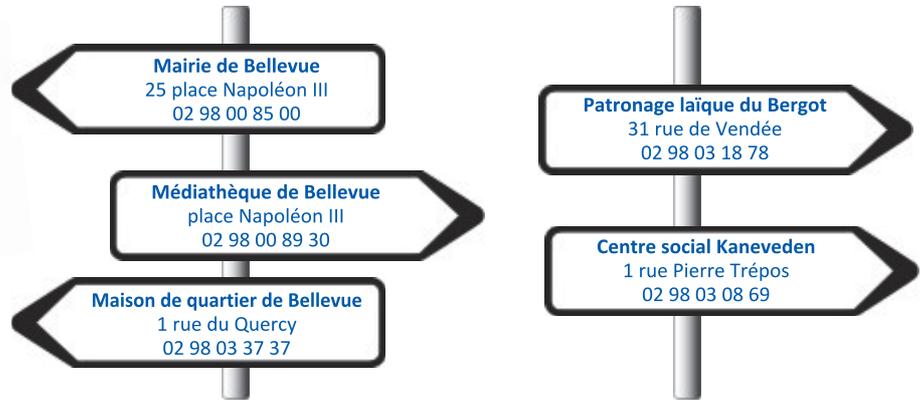
Sudoku

solution du n°97

4	6	2	8	1	9	7	3	5
1	8	7	4	5	3	6	9	2
9	3	5	6	2	7	1	4	8
6	5	9	7	4	1	8	2	3
2	7	3	9	8	6	5	1	4
8	1	4	2	3	5	9	6	7
3	4	1	5	6	8	2	7	9
5	9	6	3	7	2	4	8	1
7	2	8	1	9	4	3	5	6

	6		3		5		2	
9		8		6				5
			9		8		6	
6		1		7		2		9
	7		2		9		8	
2				8		4		
	1							
5		2		9		7		4
			7		4		3	

agenda



Pour accéder par internet aux diverses structures, rendez-vous sur www.brest-bellevue.net

du 1 au 31 juillet	exposition de Damien Roudeau	médiathèque
samedi 4 juillet de 14h à 17h	jeux de société	médiathèque
du 6 au 31 juillet	ouverture de l'accueil loisirs	PL Bergot
du 6 au 31 juillet	ouverture de loisirs jeunes	maison de quartier
du 6 juillet au 28 août	ouverture de l'accueil loisirs	centre social
mercredi 15 juillet de 10h à 12h	sport de chez toi pour les 3-12 ans	PL Bergot
mercredi 15 juillet de 14h30 à 16h30	sport de chez toi pour les 10-17 ans	PL Bergot
jeudi 16 juillet de 10h à 12h	sport de chez toi pour les 3-12 ans	PL Bergot
jeudi 16 juillet de 14h30 à 16h31	sport de chez toi pour les 10-17 ans	PL Bergot
jeudi 16 juillet	sortie pour tous à Daoulas	centre social
mercredi 29 juillet à 18h30	atelier balade sur le port	médiathèque
du 3 au 15 août	fermeture	médiathèque
du 6 au 28 août	ouverture de l'accueil loisirs	centre social
samedi 8 août	sortie familiale dans les monts d'Arrée	centre social
samedi 8 août	sortie pour tous dans les monts d'Arrée	centre social
du 17 au 28 août	ouverture de l'accueil loisirs	PL Bergot
du 17 au 28 août	ouverture de loisirs jeunes	maison de quartier
mardi 18 août	sortie pour tous au Conquet	centre social
jeudi 20 août de 9h30 à 17h	braderie	centre social
mercredi 26 août	sortie pour tous à Pleumeur-Boudou	centre social
dimanche 27 sept	sortie familiale à Océanopolis	centre social
dimanche 30 août	sortie familiale à Plouneventer	centre social
samedi 5 septembre de 14h à 17h	portes ouvertes	PL Bergot
samedi 5 septembre de 14h à 17h	inscriptions accompagnement scolaire	PL Bergot
samedi 5 septembre de 9h à 13h	portes ouvertes	maison de quartier
samedi 5 septembre de 9h30 à 13h	portes ouvertes	centre social
dimanche 20 septembre de 9h à 17h	vide-grenier	PL Bergot

Médiathèque de Bellevue

- Exposition de Damien Roudeau jusqu'au 31 juillet
Depuis 2013, le dessinateur explore les quais de Brest, du port de commerce au port militaire en passant par l'arsenal et les activités de plaisance.
- Atelier balade croquis sur le port avec Damien Roudeau le mercredi 29 juillet à 18h30. Lieu de rendez-vous : près de l'arbre empathique, bas de Siam
Pour public adulte. Gratuit, sur inscription à la médiathèque de Bellevue au 02 98 00 89 30

Espace Léo Ferré de la maison de quartier

Toute la programmation des concerts en temps réel sur :
<http://espaceleoferre.e-monsite.com>

Parution du prochain journal fin septembre 2015

Responsable de publication : association Parlons-en !
1 rue du Quercy - 29200 Brest

Le comité de rédaction est composé de : Marie-Paule Bis, Annick Bouchard, Claude Bouchard, Philippe Chagniot, Chantal Denis-Le Quellec, Françoise Després, Hubert Després, Jeannette Divanach, Nelly Elleouet, Jean Paul Rolland.

Bandeau : Maïwenn Després, sur une idée originale d'Annick Bouchard.
Dessins : Annick Bouchard.
Le journal est disponible au centre commercial B2, à la mairie de quartier,

au centre social Kaneveden, à la maison de quartier, au patronage laïque du Bergot, au Netto, au Proxi, à la Poste, à la médiathèque, à la boulangerie place de Metz, au bar-tabac-presse *Les Bahamas*, à la boulangerie *La Panetière de Pauline* (Bahamas), au restaurant *La Pause* à Lanredec.

Logiciel de composition : Scribus - Impression : CERID - 31 rue Frédéric Chopin - 29200 Brest

Journal gratuit tiré à 4500 exemplaires.
Courriel : brestbellevue@gmail.com

