

Bellevue the par Sandrine et Chantal

Centre social, 50 ans déjà

La Maison des Parents

Médiathèque, 20 ans dans la place!

Patricia et Michèle vous racontent.

Le Moulin Blanc d'hier à aujourd'hui

Astuces bien -être de Michèle

Tisane d'automne pour booster son immunité La marche marine

Journal réalisé par des habitants du quartier de Bellevue

Un message? journalbellevue@yahoo.com

Version numérique disponible sur le site brest-bellevue.net 🍳

Photo de couverture: Patricia Le Roux- Avenue de Tarente en automne



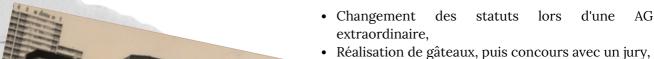
Le jour où j'écris cet edito, nous venons d'apprendre le décès de la Reine Elisabeth II, pas besoin d'être royaliste pour reconnaître le parcours de celle qui ne devait pas devenir reine. Cette disparition marque la fin d'une ère, je préfère y voir le début d'une nouvelle.

Cet été, la terre a brûlé, l'eau s'est évaporée, le prix de l'énergie a grimpé. Notre président, après un petit tour en jet ski, nous à prévenu, c'est "la fin de l'abondance". Le monde entier a (enfin) ouvert les yeux sur les changements climatiques à venir. Malgré la prochaine coupe du monde de foot dans un désert climatisé, le fils de la Reine, Charles III un écologiste convaincu, saura t'il user de l'aura de mère défunte pour se faire écouter, sera t'il force de proposition? En tout cas à Bellevue, nous avons décidé de ne pas nous laisser abattre, 2022/23 seront encore des années pleines de projets....

Centre social de Bellevue, 50 ans déjà!

Le 4 novembre 1972, les locaux du Centre social étaient inaugurés. Les bénévoles et salariés du centre ont souhaité commémorer ces 50 ans d'activités les jeudi 20, vendredi 21, samedi 22 et dimanche 23 octobre 2022. Cet évènement sera l'occasion de diverses animations :





- Divers ateliers adultes cuisine chinoise, cuisine, cartonnage,
- Ateliers enfants : pêche à la ligne, jeux en bois, tournoi de "Just dance" et de « Mario kart », maquillage, tatouage éphémère
- Parcours de motricité pour les petits, relaxation,
- Atelier sensoriel, peinture pour les petits avec leurs parents,
- Concert de musique chinoise,
- Concert de Brest Babel Collectif,
- · Concert des Frères Jacquards,
- Séance de cinéma...

De quoi ravir petits et grands ! Alors nous vous attendons nombreux et nombreuses pour célébrer ce moment.



Le 20 octobre: "Au-delà du mur": autour d'images d'archives du quartier, dans le jardin, 1 rue d'Armagnac.

N'oubliez pas les nouveautés au Centre Social:

Atelier couture débutant et création de 10 à 110 ans (les mardis soirs de 19h30 à 21h), Atelier dessin appliqué pour les enfants de 6 à 12 ans (les mardis de 17h à 18h15), Atelier activités manuelles et arts plastiques pour les enfants de 6 à 15 ans les vendredis de 17h à 18h15

La Maison des Parents

Article Frédéric FERRARI Responsable coordinateur

La Maison des parents est un espace pensé et ouvert pour tous les parents avec ou sans leurs enfants.

Ouverte en 2009, dans un premier temps Rive droite, elle est installée depuis 2013 dans les locaux de l'espace Madeleine Porquet au 1 rue de Rennes, à deux pas du gymnase Provence.

La Maison des parents est ouverte du mardi 14 heures au vendredi 18h30 et les 1er et 3ème samedi après-midi du mois.



L'équipe des accueillant.e.s de la Maison des parents met tout en œuvre pour permettre un accueil en réponse aux attentes et besoins de chacun. Il y a des temps libres sur lesquels il n'y a pas de propositions définies et des temps d'ateliers. La Maison des parents propose également des temps d'écoute individuels.





Les parents qui franchissent la porte de la Maison des parents viennent pour sortir d'un quotidien qui peut parfois manquer de nouveauté, pour casser un sentiment de solitude ou d'isolement.

On y vient aussi pour jouer avec son enfant ou le regarder jouer, pour permettre à son enfant de rencontrer d'autres enfants du même âge ou non, d'autres adultes. Les adultes qui se côtoient à la Maison des parents (parents, grands-parents ou autre adulte ayant un lien de parenté avec l'enfant, futurs parents,) ont l'occasion, s'ils le souhaitent, d'échanger entre eux et/ou avec les accueillants sur les questions qui surgissent quand on s'occupe d'un enfant. C'est un endroit où l'on s'accorde un moment de détente.

L'accueil à la Maison des parents est gratuit, anonyme et confidentiel.

Pour plus d'informations : 02.98.46.94.81 / 06.11.84.40.30

Facebook : La Maison des parents – BREST Instagram: lamaisondesparentsbrest

Retrouvez les plannings d'activité sur: 😝 👩

| Informations | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--|---|--|--|--|--|
| Pour l'atelier couture, lors de votre inscription, n'hésitez pas à nous faire part de vos besoins et vos envies (confection, réparation) | | A partir de 10h Jusqu'à 12h Temps libres Moins de 6 ans | De 10h à 16h Sur inscription Atelier parents/enfants De 10h30 à 11h30 : « De mots et de Lait » Cet atelier de lecture périnate est destiné aux enfants lintre 0 et 2 moss | Entre Accueillant-e-s | |
| | A partir de 14h Jusqu'à 18h30 Temps libres Means de 6 ans | De 14h à 16h45 Sur inscription Atelier parents / enfants De tous jes Loisirs créatifs en tous genres 17h/18h30 sur RDV Temps d'écoute Individuel aux familles | Les titus es want de tou legs seut enve une accordines Chacum apporte son repus et celui de ses enfants et nous déjeumens sur place De 13h à 16h : Atelier couture Les relams peuvent loss ever une secuellans pendant findire control do yeures Vous pouvez vous inscrire pour le journée ou seulement pour le matin ou Paprès-midi. | A partir de 14h Jusqu'à 18h30 Temps libres Jusqu'à 16h30: Moint de 6 ans A partir de 16h30: Ouvert à tous les âges | A partir de 14h Jusqu'à 17h Temps libre: Owen à toos les âges |

Bellevue vu par Sandrine et Chantal

Médiathèque: 20 ans dans la place

Certains d'entre vous ont connu la médiathèque installée au niveau de la baraque, c'était il y a 52 ans, en 1972. Depuis les livres ont déménagé! Il y a de ça 20 ans, la municipalité a saisi l'opportunité d'acquérir les locaux des Nouvelles Galeries. Cette année, à partir du 8 novembre, toute l'équipe de la médiathèque vous invite à fêter cet anniversaire, en organisant des animations jusqu'au 10 décembre. Cette date coïncide avec la fête de Noël organisée comme chaque année par Bellevue Animation. Cette fois ci les festivités ne se dérouleront pas à la Baraque, mais prendront place à l'étage de la galerie marchande, à côté de la médiathèque. Des animations seront proposées pour les grands et les petits.

Et comme l'écrivait si bien Marie-Rayonde Barré dans le journal de Bellevue en mars 2003:

"la médiathèque de Bellevue est un endroit chaleureux, convivial... et le doit à son personnel qualifié, disponible et d'un grand professionnalisme."

Aujourd'hui encore ceci n'est pas à démentir. A ce jour, toutes activités confondues, 11 personnes travaillent à la médiathèque pour vous y accueillir dans les meilleurs conditions.



Du 8 novembre au 17 décembre: Expo, Portrait de lecteurs avec le photographe Yohann Corre, Expo, Archives Vintage, Dessine la médiathèque, La Bibliambule, Carte géante d'anniversaire

Mercredi 9 novembre: Spectacle de Magie (après-midi), avec le magicien Albus Globulus, à partir de 6ans/sur réservation

Samedi 26 novembre: Grandes oreilles d'anniversaire, (matin) sur réservation

Samedi 3 décembre: Atelier marques pages (matin), à partir de 7 ans/sur réservation

Vendredi 9 décembre: Tentes à histoires : la savane, la gourmandise, l'espace "avoir peur". En famille à partir de 5 ans /Sur réservation

Samedi 10 décembre: Journée déguisée bibliothécaire et le public!

- **-Le matin** atelier masque, (à partir de 5 ans/sur réservation)
- -De 14h30 à 16h: plateau radio avec les jeunes de la maison de quartier accompagné par Longueur d'onde-Oufipo
- -16h00 Goûter d'anniversaire
- -17h00 Bal Floch (bal forain) pour danser à la médiathèque organisé avec le comité d'animation du quartier de Bellevue

N'oubliez pas, la médiathèque est en **accès libre** (sans la carte), vous pouvez y venir lire, jouer, nous aider à finir le puzzle géant.... Vous pouvez assister aux ateliers de conversation, si vous souhaitez améliorer votre français.

Des ateliers numériques gratuits, vous sont proposés: Acheter sur internet

(10h30-12h sam19 nov)

Naviguer sur internet (10h30-12h sam26 nov), Mot de passe, la fin du casse tête (14h-15h30 mar 6 déc)

La carte est sous condition de revenu



Epicerie solidaire

L'épicerie solidaire de Quizac située rue de Gascogne, ouvre le 9 janvier 2021.

Elle est portée par l'Épicerie Solidaire en Réseau qui est un collectif d'associations. Le Secours Catholique, l'Agehb, la Croix Rouge, Spab (pour les migrants) font partie de ce collectif.

L'équipe est composée d'une quarantaine de bénévoles dont certains sont très polyvalents. deux personnes s'occupent de l'administratif dont la responsable de l'établissement.

Depuis son ouverture, l'épicerie solidaire compte 168 familles, soit 392 clients bénéficiaires, qui ont franchi ses portes afin de pouvoir s'alimenter correctement à prix très réduits.

Le montant défini des achats sera en fonction du revenu et du nombre de personnes composant la famille, ceci après un entretien confidentiel avec la responsable de l'épicerie et sous justificatifs de leurs revenus et pour une période de 3 à 6 mois renouvelable. Une nouvelle demande doit être faite et toujours sous justificatifs pour pouvoir bénéficier à nouveau de ce renouvellement.

https://www.facebook.com/EpicerieSolidaireQuizac/

Mail: bonjour@esr.infini.fr

Tél: 0229619567



Certains d'entre vous on fait connaissance avec Suzanne au Centre Social de Bellevue.

Depuis le 1er Mars elle y est animatrice de proximité (Adulte Relais).

Mais savez- vous que cette passionnée d'art et de théâtre est aussi illustratrice plasticienne!

Elle fait ses études aux Beaux Arts et passe son Master de recherche en art et choisi comme thème de soutenance de mémoire, le dessin d'enfant et sa place dans l'art.

Elle décide de vivre sa passion au quotidien et souhaite partager son coup de crayon en se mettant à son compte grâce au soutien de l'Institut de l'Engagement.





Les demandes d'aide alimentaire sont faites par des personnes très diverses :

Salariés à faibles revenus, personnes au RSA, chômeurs, familles monoparentales (44% en 2021), étudiants (en été plus particulièrement), retraités à faible pension peuvent bénéficier de cette aide précieuse.

Les produits proposés à la vente sont surtout :

Conserves, pâtes, riz, huile...

Laitages, surgelés, pain Fruits et légumes frais Produits d'hygiène et d'entretien

Un moment de convivialité et de discussion informelle

est tout à fait possible dans la partie Salon devant un thé ou un café.



Elle organise à Brest et Landerneau des ateliers de peinture, de poterie et de linogravure (le 1er qui connaît ce mot je lui paye un café!). Pour elle, l'art permets aux gens de d'évacuer les tensions, le style reste avant tout intuitif et spontané.

"Je regarde les gens et les choses banales du quotidien et je les dessine. Je gribouille. En noir sur fond blanc avec parfois des touches de couleurs, les bonshommes dans ma tête prennent vie et les petits trucs deviennent des merveilles. Le tout sous forme de cartes, d'affiches et de jeux."

C'est dans un style enfantin, simple, un peu gribouillis qu'elle vous propose de réaliser ensemble vos jeux en bois sur la famille (style memory), livres personnalisé, affiches...

Vous pouvez découvrir son travail sur Instagram suzannedessine

lemaildesuzanne@gmail.com

Patricia et Michèle vous racontent :

Photos Patricia Le Roux

Le Moulin Blanc d'hier à aujourd'hui...



Le Bourdonnec photogaphe rue de Siam



Patricia Le Roux

Le Moulin Blanc, c'est aussi un quartier qui devrait son nom à un ancien moulin blanchi à la chaux, situé au pied du ruisseau Dourguen. Jusqu'au milieu des années 1860, l'anse du Moulin Blanc accueillait encore un petit port de pêche, au bord duquel s'étaient déjà bâties quelques maisons bourgeoises, et dont la quiétude fut troublée par l'arrivée du train en 1865. Si la gare du Rody, qui permettait de rejoindre aisément Brest et Landerneau, n'existe plus, la ligne de chemin de fer surplombe toujours l'anse du Moulin Blanc, dont les voyageurs emportent ainsi le souvenir dans leur cœur quand ils quittent Brest, et les baigneurs bénéficient d'un point de vue privilégié sur le passage du TGV. Benoît Quinquis



Patricia Le Roux

La Poudrerie du Moulin-Blanc fut construite entre 1886 et 1884. Elle prospéra jusqu'en 1940. La présence de cette usine qui embaucha de nombreux ouvriers et ouvrières fut une chance pour le Relecq-Kerhuon et les campagnes environnantes. Le travail y était difficile : aux journées de douze heures s'ajoutait une discipline rigoureuse à cause des risques d'explosions et d'incendie.

wiki journée mémoire- moulin blanc

Aujourd'hui seuls subsistent deux bâtiments devenus propriétés privées : l'un ayant abrité les services administratifs et l'autre, la maison du directeur. La rue des Poudriers dans le quartier Sainte-Barbe et quelques édifices dans la vallée du Costour rappellent la présence de la Poudrerie en ces lieux.

wiki journée mémoire-moulin blanc





Archives départementales

CLCV: Stage annuel gratuit sur la problématique de la copropriété

Dans le cadre de son activité copropriété, la CLCV (Consommation, Logement, Cadre de Vie), association de défense des consommateurs, organise son stage annuel de formation, sur 3 jours, les samedis 19, 26 novembre et le 3 décembre, de 9h à 12h et de 14h à 17h, à la Mairie de Bellevue, à Brest.

Cette formation, organisée en partenariat avec Brest métropole, abordera les thèmes suivants : le syndicat des copropriétaires, le conseil syndical, le rôle du syndic, le contrôle des charges de la copropriété, l'assemblée générale, les travaux, ainsi que les modifications législatives récentes.

Il y aura l'intervention de partenaires tels que Solhia et Brest métropole.

La formation s'adresse à tous les copropriétaires, occupants ou bailleurs, aux conseillers syndicaux, aux syndics bénévoles, et en particulier à ceux concernés par les Opérations Programmées d'Amélioration de l'Habitat (OPAH). Les futurs acquéreurs d'appartement en copropriété sont également bienvenus.

Cette formation est entièrement gratuite. Les inscriptions sont ouvertes dès à présent auprès de la CLCV.

A noter que la CLCV tient, toute l'année, des permanences spécifiques à la copropriété le lundi de 14h à 17h et le jeudi matin de 10h à 12h afin de répondre de manière personnalisée à vos interrogations.

Contact: CLCV, 27 rue de Saint Brieuc, 29200 Brest, 02 98 01 08 51, clcvbrest@orange.fr

Seux Charade 1:

(réponse dans le prochain numéro)

Mon premier est le petit de la biche

Mon second est un récipient dans lequel on boit le café

Mon troisième est un insecte qui se plante dans notre peau

Mon tout est un adjectif qui veut dire merveilleux, super...

Les astuces bien-être de Michèle

Tisane d'automne (booster ses défenses immunitaires)



4c à soupe de miel

1c à café de gingembre frais rapé

1c à café de curcuma en poudre ou 1 racine

2 pincées de poivre

1 bocal fermé

Laver le gingembre et le râper

Mettre le miel dans le bocal, ajouter les ingrédients

Mélanger avec une cuillère

Mettre ce remède dans un thé ou une infusion ou

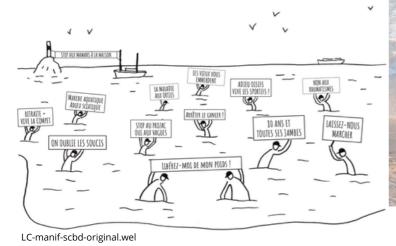
la boisson de votre choix

Ce conserve 1 semaine au frigo

La marche marine

Également appelée "longe-côte", la marche iodée activité aquatique dynamisante, accessible à tous. Elle consiste à marcher en milieu aquatique avec une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Cette randonnée se pratique dans une eau calme, en bord de mer, à marée basse et de façon encadrée. Extrêmement stimulante, excellente pour le cœur, le dos, la circulation sanguine et l'équilibre, elle connaît un succès grandissant et permet de se ressourcer durablement. Gainante, relaxante, tonifiante, la marche en eau de mer possède en effet de nombreuses vertus pour le corps et l'esprit.

Vous saviez que les longeurs ont des choses à dire? En les pratiquant, on les comprend : ils les expriment avec leur énergie, dans l'eau!



Elle permet de travailler son endurance et son équilibre tout en brûlant un grand nombre de calories en un minimum de temps (jusqu'à 500 par heure), et stimule à la fois les systèmes musculaire, respiratoire, cardiaque et circulatoire.

La résistance de l'eau fait travailler le haut et le bas du corps. Elle contribue à affiner la silhouette et à se renforcer musculairement. Les propriétés de l'eau de mer annulent les contraintes dues aux lois de l'apesanteur. Immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le dixième de son poids. Les mouvements s'effectuent donc en douceur car l'eau de mer facilite leur réalisation et donc la préservation des articulations fragilisées. L'ajout d'une pagaie permet un meilleur équilibre en cas de vagues ou de courant et stimule le travail du haut du corps (épaules, dorsaux, trapèzes). Dans l'eau, la résistance est cinq fois plus importante que sur terre, les muscles travaillent donc plus intensément, mais toujours en douceur. Très complète, et pratiquée dans un environnement marin cette activité stimulante permet enfin de faire le plein de minéraux et d'oligo-éléments. Un bol d'énergie idéal pour recharger ses batteries et donner un coup de fouet à son organisme. On ressort d'une séance de marche iodée à la fois ressourcé et extrêmement détendu.









Mairie de Bellevue : du 3 au 19 octobre, exposition " Promenade touristique en Allemagne".

Jardin, 1 rue d'Armagnac, avec le Centre Social: le 20 octobre, "Au delà du mur" autour d'images d'archives du quartier

Centre Social de Bellevue: du 20 au 23 octobre, anniversaire, 50 ans déjà!

Médiathèque: du 8 novembre au 10 décembre, anniversaire, 20 ans dans la place

Médiathèque: Acheter sur internet de 10h30à 12h samedi 19 novembre

Naviguer sur internet de 10h30à 12h samedi 26 novembre

Mot de passe, la fin du casse tête de 14hà 15h30 mardi 6 décembre

Mairie de Bellevue: les samedis 19, 26 novembre et le 3 décembre, de 9h à 12h et de 14h à 17h, stage avec

CLCV, autour de la problématique de la copropriété

A l'étage du Centre Commercial: le 10 décembre, fête de Noël



, organisé par Bellevue Animation

Belle Vue N°127- ISSN:1275-9902

Mail: journalbellevue@yahoo.com

Journal gratuit, tiré à 3000 exemplaires, avec le soutien de la ville de Brest.

Comité de rédaction : Patricia Le Roux, Michèle de Clerck, Sandrine Lannuzel Chantal Denis

Distribution: Centre commercial B2, Carrefour City des Hauts de Provence, Mairie de quartier, patronnage laïque du Bergot, Netto, Médiathèque, boulangerie place de Metz, Super U de Keredern, Cocci Market de Kergoat, Epicerie Solidaire