

Belle

vue



N° 128-Janvier / Février / Mars 2023

Bellevue vu par Sandrine et Chantal

Rénovation de la mairie
Métamorphose de la patinoire
Tous savoir sur le tri de vos déchets

Michèle vous raconte:

Le péril jaune

Astuces bien-être de Michèle

Tisane digestive
La méditation

Journal réalisé par des habitants du quartier de Bellevue

Un message? journalbellevue@yahoo.com

Version numérique disponible sur le site brest-bellevue.net

Les vœux de l'adjointe au maire de Bellevue, Jacqueline Héré

Les vœux sont l'occasion de donner le cap pour la nouvelle année.

2023 sera l'année du début de réalisation du projet de 2^{de} ligne de Tram, et de la rénovation des quartiers de Kerbernier, du Bergot et du secteur Napoléon 3.

Des travaux qui nous permettront d'améliorer notre cadre de vie au quotidien et de changer l'image du quartier. C'est un nouveau quartier qui se construit, avec vous et pour vous.

2023 verra la poursuite du développement de l'agriculture urbaine. On sème, on plante, on fait pousser, on apprend, on partage, on découvre : au jardin d'Armagnac ou au jardin de Provence.

2023, c'est enfin le retour du Dimanche au bord de l'eau le 25 juin prochain, organisé par le Collectif Bellevue Animation. Les habitants y sont attendus à la fois comme bénévoles et comme spectateurs.

Meilleurs vœux à toutes et tous, je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse de les réaliser (Jacques Brel).

Jacqueline HÉRÉ

Rencontre avec le GEM de Bellevue

Un GEM, c'est un Groupe d'Entraide Mutuelle, celui de Bellevue présent depuis 2006 s'appelle Au Petit Grain. C'est une association qui regroupe des personnes en souffrance psychique et/ou isolée socialement

Il ne s'agit pas ici de rentrer dans un parcours de soin. C'est un lieu de rencontre, dans lequel les adhérents organisent des activités, comme les repas partagés du vendredi, les ateliers créatifs, la musique avec le groupe GEM's Band, sport adapté, atelier d'écriture, atelier BD, jardin partagé.... l'objectif est que chacun y trouve sa place, sans jugements. Tous le monde participe, "en prenant soin les uns des autres". Au Gem "on se sent valorisé" une boîte à idée permet aux plus discrets de donner son avis ou d'être force de proposition. "On devient "acteur" de son mieux être général



Pour les nouveaux arrivants, ce n'est pas toujours simple de franchir la porte.... Un cheminement est nécessaire, une envie d'aller vers les autres. Pour vous y aider, un parrain ou une marraine vous sera attribué parmi les adhérents. Un temps de découverte est nécessaire afin d'y trouver sa place, ensuite une cotisation de 30€ sera demandée afin de couvrir en partie les activités.



192 rue Commandant Drogou 29200 Brest

Pour contacter l'association:

aupetitgrain.psb@lacroix-rouge.fr ou 02.98.01.25.06 (au heure d'ouverture)

Horaires: du Lundi au vendredi 10h-17h et le mercredi 12h-17h

Bellevue vu par Sandrine et Chantal

La rénovation de la mairie

La mairie de quartier de Bellevue a vu sa 1ère pierre posée le 21 avril 1967 et son ouverture au public le 1er février 1970. Elle dispose au rez de chaussée d'un hall d'entrée, d'un bureau d'accueil pour l'état civil et autres formalités et d'une salle des mariages de 120 m². A l'étage, divers bureaux et salles de réunions. Rénovation conséquente sur 2021-2022 venant compléter déjà d'importants travaux aux cours des années précédentes.

Une première tranche de travaux réalisés en 2015 avait permis de refaire l'électricité, les sanitaires et de venir implanter un ascenseur.

Au cours de cette deuxième tranche de travaux, ont été effectués l'isolation extérieur, la pose de menuiseries (changement des fenêtres), d'une VMC, de nouveaux radiateurs et du sas d'accueil.

Tout ceci par souci d'économies énergétiques et afin d'améliorer l'accueil du public et les conditions de travail de l'ensemble du personnel de la mairie de quartier.



Photo Archives municipales



Photo Jérôme Sevrette 2022

Pour accueillir le public, les servir, suivre les dossiers divers et variés il faut des femmes et des hommes.

Parmi ces personnes :

Les agents d'accueil et leur responsable pour l'état-civil, les formalités, prestations diverses et aide aux démarches. **Deux agents de proximité** qui circulent chaque jour dans différents secteurs de Bellevue et recueillent toutes remarques ou suggestions concernant les espaces publics afin de faire le relais auprès des services de la ville et de Brest métropole.

Mairie de Quartier Bellevue : Ouverture du lundi au vendredi et uniquement le samedi matin. Tél : 02.98.00.80.80

Aux côtés de l'élue de quartier, adjointe au maire de la ville, il y a également : Une responsable de mairie, une chargée de développement, deux personnes pour le dispositif de réussite éducative, une personne pour le relais petite enfance (RAPE) pour le quartier, une chargée de développement pour le projet de renouvellement urbain et une personne chargée de l'entretien des locaux

Du Rinkla Stadium...à Rinkla Brest Patinoire

La première patinoire était inaugurée en 1973. Les anciens du quartier s'en souviennent sûrement, par la forme de sa toiture elle faisait penser à un hangar pour avions militaires.

Elle disposait d'une piste de 1500 m²

Elle sera démolie et reconstruite aux normes internationales en 2002 après 2 ans de travaux.

La piste passera à une superficie de 1800 m² et pourra accueillir 1500 spectateurs.



Photo Chantal

Photo Archives municipales

Rénovations

2020 – Changement du groupe de froid

2021 – Éclairage 100 % LED, changement de nom et d'identité visuelle

2022 – Rénovation des salles de réception, avec salle panoramique sur la glace

Création de nouveaux locaux pour l'administration du Rinkla

Changement du système de déshumidification qui entraînera des économies d'énergie et de diminution des gaz à effet de serre.



Photo Archives Patinoire

Septembre 2022 - Les 20 ans de la patinoire -

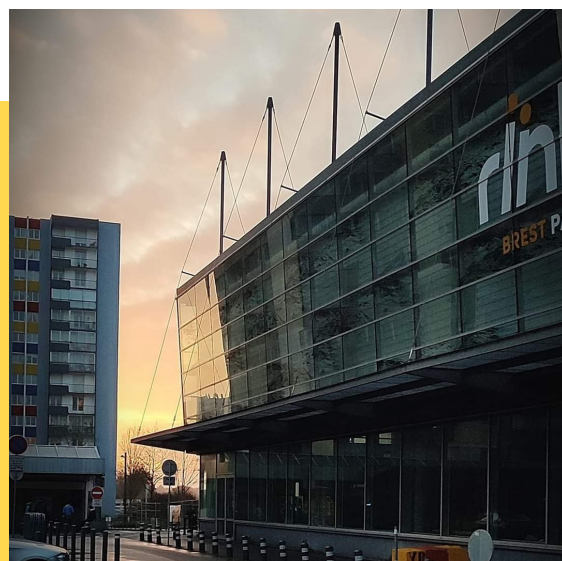
La patinoire actuelle a fêté ses 20 ans les 23-24-25 septembre.

Pour ce week-end des 20 ans, 1200 personnes ont franchi les portes de la patinoire dont 400 spectateurs pour assister au match de hockey des Albatros.

250 adultes nés en 2002 ont bénéficié de la gratuité de l'entrée tout le mois de septembre et 3000 personnes ont fréquenté la patinoire tout au cours du mois.

Rinkla Brest Patinoire est un équipement géré par Brest'aim.

Brest'aim gère les activités et les équipements de loisirs, touristiques, culturels et sportifs confiés par Brest métropole au sein de sa Direction Déléguée Sports. Évènements: Le club de hockey sur glace des Albatros de Brest professionnel et des Albatros amateurs, le club de danse sur glace et de patinage synchronisé y résident.



Le Rinkla en chiffres depuis 20 ans.

1 115 294 entrées dont **228 538** scolaires

1 549 personnes : le record d'affluence sur une journée

en séance publique (le 30/12/2021)

15 067 personnes : le record d'affluence sur un mois (décembre 2021)

82 240 personnes : le record d'affluence sur une année (2019)

Le Rinkla Brest Patinoire : 362 jours d'ouverture annuelle

Rinkla Brest Patinoire : Place Napoléon III – Tél : 02 98 03 01 30

<http://www.rinkla-stadium.fr>

Michèle vous raconte :

Un tramway nommé ...

Dix ans après la première mise en service de la ligne du tramway de Brest, 2023 verra les travaux de la deuxième ligne commencer. Celle-ci partira de l'hôpital de la Cavale Blanche destination la Gare. Pour tous ceux qui ne l'ont pas connu, voici la petite histoire du premier tram de Brest qui fut baptisé par nos aïeux " LE PERIL JAUNE",



Archives départementales

Gabriel Hérotode et Etienne Laval, ils créent la compagnie des tramways électriques brestois

Le 11 juin 1898: inauguration du tramway, avec 3 voitures, un vrai succès

1936: fermeture de la ligne La Tour d'Auvergne-Port de commerce du à des soucis de fonctionnement et de trop nombreux accidents, d'où son nom Le Péril Jaune

1944: fermeture des 2 autres lignes à cause des bombardements de la ville

1947: création d'un réseau de trolleybus

1963 introduction des bus

Après 68 ans d'absence...

2012: inauguration de la ligne A

2026: inauguration de la ligne B qui traversera le quartier de Bellevue

Accident de tramway. — Le tramway tenant plusieurs voyageurs, descendait une heure, la pente rapide des Quatre cimetières, la chaîne du frein cassa. Le frein étant serré, le véhicule contrecenda à son allure habituelle, d'autant le wattman se servait du frein arrière, la vitesse.

Accident de tram. — Nous avons dit, hier, que la jeune Marie Pache, 13 ans, demeurant rue Kérivin, 22, avait été renversée par un tramway, dans la rue Saint-Marc.

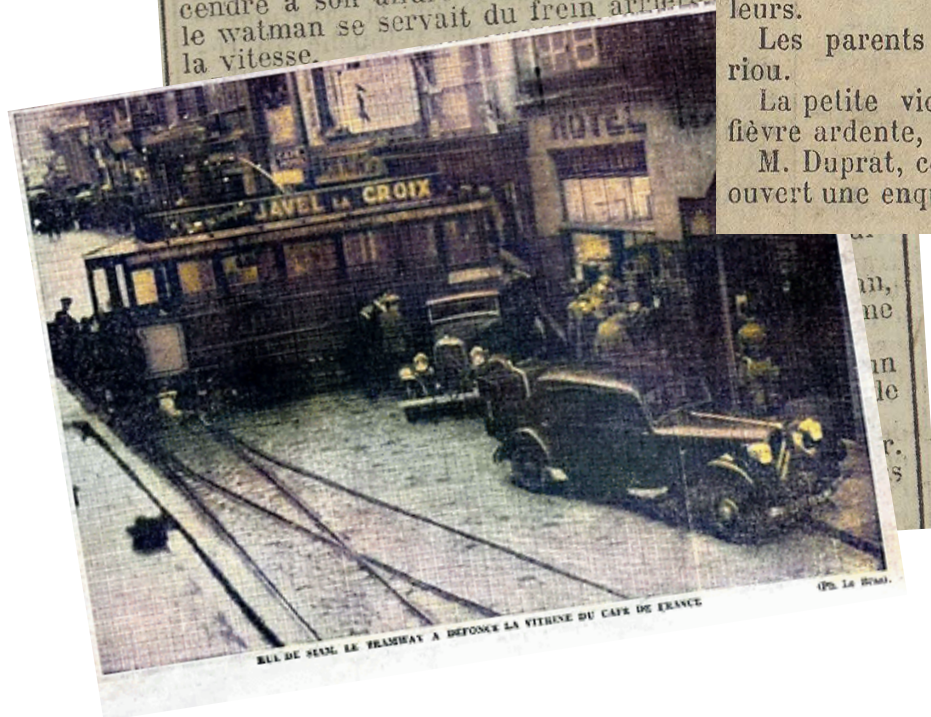
Elle fut projetée sur le trottoir, mais elle se rendit seule à son domicile et rentra en se plaignant de la tête et de la poitrine, où elle ressentait de violentes douleurs.

Les parents envoyèrent chercher le docteur Kerbiriou.

La petite victime fut toute la nuit en proie à une fièvre ardente, mais ce matin son état s'est amélioré.

M. Duprat, commissaire de police de Saint-Martin, a ouvert une enquête pour établir les responsabilités.

Source: La Dépêche



Les astuces bien-être de Michèle

Tisane citron-gingembre (digestion)

Racine de gingembre frais

1 citron vert

Le citron a un effet bénéfique sur les reins, le foie, le pancréas: il est souvent utilisé pour faciliter la digestion et éliminer les toxines après les fêtes.

Le gingembre est également intéressant en cas d'exès alimentaire.

Pour votre tisane, râpez 1 à 2 cm de gingembre frais dans votre théière.

Ajoutez le jus d'un citron vert puis 75 cl d'eau bouillante.

Patientez 5 min, sucrez avec 2 cuillérées de miel



Les bienfaits de la méditation

Une étude utilisant l'imagerie par résonance magnétique (IRM) a permis de découvrir qu'en état de méditation, certaines parties du cerveau s'activent particulièrement. Selon les chercheurs, il se pourrait que la méditation favorise l'activité cérébrale des zones associées aux sentiments positifs tout en inhibant celles reliées à l'anxiété et aux sentiments négatifs. Ils émettent l'hypothèse que cela pourrait à la longue agir sur le tempérament et le rendre plus « positif ».



La pratique permet de:

-réduire les symptômes de douleur chronique en particulier chez les personnes âgées.

-améliorer les capacités de concentration et d'attention

-réduire le stress et l'anxiété. Lorsqu'elle est pratiquée quotidiennement, est un puissant anti-stress.

-améliorer le système immunitaire

Comment méditer ?

La méditation peut se pratiquer debout, assis, en marchant, les yeux ouverts ou fermés, silencieusement ou en répétant un mot, l'esprit concentré sur une image ou non.

Prenez conscience de l'air qui pénètre le corps, qui en est expulsé. Comme la respiration est un mouvement permanent et infailible, elle donne une ancre stable à l'effort d'attention

Si la vous préférez être assis, gardez le dos droit et procédez à un balayage mental de son corps.

Cet exercice doit se faire sans jugement, et permet de prendre conscience d'éventuelles tensions ou points douloureux.

Il existe des ateliers de réduction de stress, retraites, classes ou groupes de méditation. On retrouve maintenant beaucoup de ressources sur Internet qui permettent de s'initier à la méditation et de méditer seul.

La plupart se présentent sous forme de méditations guidées accompagnées de musique ou de sons. Ces derniers visent à amener un calme intérieur ou à accéder plus facilement à des états de détente, de vigilance ou de créativité, par exemple.

Tout savoir sur le tri

La loi de février 2020 contre le gaspillage et pour l'économie circulaire stipule que tous les particuliers disposent d'une solution pratique de tri à la source de leurs biodéchets dès le 1er janvier 2024. Chaque foyer triera donc ses déchets alimentaires dans une poubelle dédiée, un « bio-seau »

Les collectivités devront étudier et identifier les solutions les plus pertinentes pour trier les déchets alimentaires à la source.

Sources site du gouvernement



Pour faire simple, nous avons jusqu'au 31 janvier 2023 pour trouver et adopter une solution pour trier nos déchets ménagers. Dans le cadre de la loi contre le gaspillage Brest Métropole a mené 3 expériences:

- BELLEVUE mise en place de bac de compost,
- GUILERS pavillon composte (cabane) sur la place du village
- BREST CENTRE collecte par bac en vue d'une méthanisation à Plourin

Sur Bellevue:

Si vous **habitez en immeuble**, Brest Métropole vous propose de faire du compostage partagé. Plusieurs points de collecte sont ou seront installés. Vous aurez besoin d'un bio-seau, vos déchets serviront à enrichir les sols des jardins partagés brestois.

Vous **habitez en maison**, Brest métropole vous propose 3 type de composteurs:

Pour les terrains jusqu'à 500m²

-345 L en plastique recyclé (garantie 8 ans) 15 euros

-300 L en bois (garantie 7 ans) 18 euros

Pour les terrains de plus de 500m²

-620 L en plastique recyclé (garantie 8 ans) 25 euros

Le composteur est fournis avec le bio seau pour les déchets de cuisine, une tige aérateur pour remuer le compost, et un guide complet du compostage. Vous pourrez ainsi valoriser vos déchets et en faire profiter votre jardin

Pour être conseillé et réserver votre composteur:
-La directions Déchets-Propreté de Brest métropole au 02.98.33.50.50

Des conseils pour démarrer votre compost:
-<http://guidecomposteurpailleur.infini.fr>
02.98.34.32.42

Faire installer un composteur partagé:
-Vert Le Jardin 02.98.46.06.92

Le compostage permet de diminuer de 30 % la quantité d'ordures ménagères produite par un ménage.

Si jusque là, comme moi vous aviez parfois des doutes sur ce qui allait dans telle ou telle poubelle cela devient plus simple. La grande nouveauté, concerne la fameuse poubelle jaune, on ne savait jamais ce qui allait dedans... Nous étions sûr de nous quand il s'agissait de carton, papier, boîte de yaourts, les barquettes, le plastique qui entoure les bouteilles d'eau... c'était une autre histoire. Ne vous posez plus la question! Tous les emballages et les papiers se trient et vont dans la poubelle jaune!

TOUS les emballages et papiers se trient !

EMBALLAGES EN CARTON ET PAPIERS

Boîtes en carton, cartonnettes, briques alimentaires
Tous les papiers : journaux, magazines, prospectus, annuaires, courriers...



EMBALLAGES EN MÉTAL

Canettes de soda, boîtes de conserve, bouteilles de sirop, aérosols, barquettes en aluminium...
Les petits emballages avec aluminium : boules de papier aluminium, capsules de café, couvercles/capsules, plaquettes de médicaments...



EMBALLAGES EN PLASTIQUE

Bouteilles et flacons en plastique avec les bouchons : bouteilles d'eau, de lait, flacons de lessive, de savon, de produits d'entretien...



NOUVEAUX EMBALLAGES

Films et sacs en plastique, pots de yaourt, barquettes en plastique polystyrène



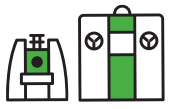
Finies les incertitudes, le tri devient + simple :
déposez vos emballages **en vrac** dans la poubelle de tri **sans les imbriquer**
Pas besoin de les laver, il suffit de **bien les vider**.

Un doute sur un déchet ?
Consultez l'application Citéo sur www.consignesdetri.fr



VERRE

Bouteilles, bocaux, pots, flacons de parfum...
Bien vider, inutile de laver.



Consultez la carte des conteneurs à verre sur brest.fr

DÉCHETS COMPOSTABLES

Restes de repas, marc de café, coquilles d'œufs, épiluchures, fleurs coupées, tontes de gazon sèches, filtres à café, sachets de thé, peau d'agrumes, essuie-tout, mouchoirs...



Envie de composter ? Résidents d'immeuble ou de maison, contactez le 02 98 33 50 50

Si vous ne compostez pas

ORDURES MÉNAGÈRES

Couches, lingettes, jouets en plastique, produits hygiéniques (cotons, protections périodiques...), litières minérales, sacs d'aspirateur...

Dans des sacs bien fermés.



TEXTILES, CHAUSSURES, MAROQUINERIE

Usés ou en bon état : Pulls, t-shirts, jeans, manteaux, chaussures (liées par paires), maroquinerie...



Bien secs et propres dans des sacs fermés de 30 L maximum.



Retrouvez l'ensemble des points de collecte du territoire sur www.lafibredutri.fr



Une question sur la collecte ou le tri de vos déchets ?
www.brest.fr • proprete-dechets@brest-metropole.fr • Tél. 02 98 33 50 50



Sudoku

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

Réponse charade dernier numéro

FANTASTIQUE

Agenda

Les 1 et 2 avril à Brest

"Bienvenue dans ma maison presque zéro déchet"

Plus d'information sur le site Brest.fr

Toutes les infos du quartier sur :



brest-bellevue.net

[@brestbellevue29](https://www.facebook.com/brestbellevue29)

Belle Vue N°128 - ISSN:1275-9902



Mail: journalbellevue@yahoo.com

Journal gratuit, tiré à 2500 exemplaires, avec le soutien de la ville de Brest.

Comité de rédaction :

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