



Il était une fois dans

Edition
N°7

L'Ouest

Le journal du quartier Ouest

Résidence St-Pol Hauts – Blancs – Monts Hochettes Terline

Hippodrome Baudimont Bonnettes

A la Une de votre journal...



Association DEMAIN
Maison de quartier Colucci
Rue Claude Monet
62000 ARRAS
Tel : 06.29.45.65.84

Bien vieillir dans le quartier • Notre équipe est allée à la rencontre de nos aînés

La nature • Si belle et si précieuse, nos habitants d'Arras Ouest y sont attentifs

L'actu de Demain • Il y a du nouveau à l'association Demain !

Le sommaire

Page 3 : Ateliers, pause-café, "commérages"... et nos séniors, Comment occupent-ils leur temps ?

Page 4 : Le jardin partagé

Page 4 : S'aérer, c'est bon pour le moral !

Page 5 : Les habitants sont-ils sensibles à la préservation de la nature et de l'écologie

Page 6 : L'atelier sport de Demain

Page 6 : L'innovation sociale : nouvelle action chez Demain

Page 7 : L'atelier vélo

Page 8 : Du renouveau au sein de l'atelier création artistique de Demain

Page 9 : Les donateurs

Page 10 : Comment les jeunes occupent ils leur journée ?

En bref

- p3 Rencontre de Cindy, professionnelle exerçant auprès des personnes âgées !
- p4 Action pour préserver la nature
- p5 Trottinette électrique : le moyen de transport à la mode
- p7 La pause bien-être
- p8 8 nouvelles roues chez Demain !
- p10 Victoire sur victoire pour l'ASPTT Arras Cricket
- P11 : Programmation estivale de nos partenaires
- P12 Divertissements

Il était une fois dans l'ouest - N°7
Magazine périodique des quartiers Ouest

Tél. 06 29 45 65 84

Directeur
Farid SAAD-SAOUD

Animatrice
Léa COLLE

Photos
Association DEMAIN

Conception
Céline QUENTIN

Imprimeur
Imprimerie Julien

Avec la collaboration des habitants d'Arras Ouest
Diffusé gratuitement dans les foyers de quartier ouest d'Arras

Ateliers, pause-café, commérages... et nos seniors, comment occupent-ils leur temps ?

Notre équipe s'est interrogée sur la façon dont les jeunes du quartier occupent leurs journées. Et nos seniors, que font-ils ? Nous sommes ainsi allés à la rencontre de personnes âgées habitant au sein du quartier afin d'en savoir davantage sur leurs activités et de pouvoir partager ces informations avec vous.

Nous avons rencontré de nombreuses personnes seules et isolées, qui sortent seulement près de chez elles pour s'aérer et marcher, mais ne pratiquant toutefois aucune autre activité.

Tandis que d'autres, ont un planning plutôt chargé ! Entre les commérages, les sorties avec les copains/ copines, les ateliers dans les différentes associations et centre sociaux, la famille qu'elles voient quelques fois et le bénévolat pour faire passer le temps, elles n'ont plus de temps pour elles et adorent ça !

Les habitants disent qu'il est important de rester actif afin de rompre avec l'isolement et créer du lien, ce qui représente un bienfait pour le moral : nous sommes totalement d'accord avec eux !

Alors surtout, si vous êtes seul, que vous voulez rompre avec l'isolement et créer du lien, n'hésitez pas à vous renseigner dans les maisons des services, centre sociaux ou associations qui pourront vous écouter, vous orienter et/ou vous informer sur les différents ateliers existants au sein du quartier Ouest.

L'Espace de Vie Social des Bonnettes est par ailleurs ouvert aux propositions des habitants qui, peut-être, souhaitent mettre en place un projet au profit de nos seniors. La structure est ouverte à tous !



Rencontre de Cindy, professionnelle exerçant auprès des personnes âgées !

Carole notre journaliste savante est allée rencontrer Cindy, FFAS de fonction et travaillant dans une maison de retraite comprenant plusieurs services : EPHAD, PASA, UHR et rez-de-jardin afin d'accompagner les personnes âgées admises par la structure et orientées par la famille ou par la tutrice de la personne.

En EPHAD aucune animation n'a lieu, cependant en PASA ils peuvent faire des pâtisseries, des sorties et jeux divers d'animation. Les personnes au rez-de-jardin sont assez autonomes pour faire leurs propres sorties. Elles peuvent aller se promener dans un parc, voir des amis, et sortir comme bon leur semble. Bien entendu les visites sont autorisées dans chacun des services.

Dans cette maison de retraite, 150 personnes sont accueillies, et de nombreux professionnels sont présents afin d'accompagner les personnes dans les meilleures conditions possibles.



Le jardin partagé

Les journalistes sont allés rencontrer Riama BOINALI, une dame très accueillante et souriante s'occupant du jardin partagé situé entre les deux mosquées et en face de la rue Rouault.

Elles ne sont que deux à s'occuper de ce grand jardin partagé et sont à la recherche de bénévoles. Aucune inscription n'est nécessaire et le jardin partagé est ouvert à tous. Les outils de jardinage sont même à votre disposition !

La convivialité, le partage, la création de liens et le travail sont présents dans ce jardin, qui soulignons-le est très bien entretenu par ces deux dames très courageuses et joviales.

Le jardin est ouvert tous les jours à partir de 9 heures. N'hésitez surtout pas à vous y rendre pour rencontrer Riama et son acolyte, et pourquoi pas leur donner un petit coup de main !

Si vous cultivez et travaillez dans la bonne humeur, vous pourrez bénéficier de fruits, légumes gratuits et surtout de joie !

Si vous souhaitez plus d'informations n'hésitez pas à contacter Riama BOINALI au 06.26.67.22.52, elle se fera un plaisir de vous renseigner.



S'aérer l'esprit, c'est bon pour le moral !

Carole et Arsène, deux journalistes, sont allés rencontrer les habitants dans des parcs du quartier Ouest.

L'objet de cette investigation était de savoir si les habitants avaient un parc ou une aire de jeux à proximité de chez eux : la réponse est oui !

Les habitants du Quartier Ouest ont la chance d'avoir de beaux parcs près de chez eux, surtout pour les personnes logeant dans les HLM et ne possédant donc pas de jardin.

De nombreux habitants ont pu nous exprimer leur satisfaction de s'aérer et se détendre dans le parc.

Une bonne petite promenade avec les enfants et/ou petits-enfants, se retrouver à l'extérieur avec la famille ou les amis, rien de plus agréable ! Beaucoup vont pique-niquer, jouer au foot, se détendre, lire, se promener...

Il y a des aires de jeux devant chaque bâtiment des quartiers Ouest et des grands parcs, tels que le parc Danièle Lamotte que vous avez pu découvrir dans la précédente édition de notre journal, ou encore les Grandes prairies que nous connaissons tous. Alors, n'hésitez pas à aller vous promener pour vous aérer la tête, c'est très bon pour le moral !

Action pour préserver la nature

Activité organisée avec l'Espace de Vie Social des Bonnettes.

Une action a été proposée suite aux demandes formulées par les habitants résidant dans le secteur des Bonnettes : celle de pouvoir nettoyer la nature.

Elle s'est déroulée le mercredi 4 mai 2022, en partenariat avec la Ville d'Arras et La Vie Active.



Elle a été réalisée au niveau du chemin GR qui passe juste derrière l'EVS des bonnettes (chemin des Filatiers). Les participants ont tout de même récupéré, après deux heures d'action, 8 sacs poubelle de déchets !

Une convivialité a été proposée à la fin pour remercier les habitants de leur investissement.

« Les habitants sont-ils sensibles à la préservation de la nature et de l'écologie ? »

Tous les jours, nous pouvons apercevoir divers déchets dans les rues (mouchoirs, masques, mégots, canettes) mais savez-vous qu'un simple déchet a de très grosses conséquences sur l'environnement ?

Fort heureusement, nous constatons que, malgré toutes ces dégradations face à l'environnement, de nombreux habitants effectuent le tri sélectif au sein de leur logement. Mais respectent-ils le fait de ne pas jeter dans les rues ?

Après avoir interviewé certains habitants du quartier ouest, beaucoup expriment le fait qu'il y a un manque de poubelles dans les rues du quartier, que de nombreuses personnes ne respectent pas et que la surveillance au sein des quartiers est minime. De ce fait, nombreux en profitent pour polluer malgré les différentes lois mises en place afin de respecter la nature.

Beaucoup ont conscience des conséquences face à cette pollution tels que l'arrivée de rats lorsque les déchets ménagers (pains, nourritures) sont jetés dans les rues, ce qui peut favoriser le développement de nombreuses maladies. La pollution engendre également une mauvaise qualité d'air, ce qui favorise les risques cardiaques et pulmonaires. La faune est aussi menacée par ces déchets jetés à tort et à travers.

Les habitants ont cependant de nombreuses idées fin de remédier à l'irrespect de la nature telles que la prévention au sein de différentes structures éducatives à destination des enfants mais aussi aux structures fréquentées par les adultes, rendre les transports en commun gratuit pour inciter à les prendre et éviter les courts trajets en voiture, plus de surveillance et de sanctions pour les personnes face à l'irrespect. Il est essentiel de motiver les habitants à respecter en leur montrant les réels dangers et effets de la pollution.

La trottinette électrique : le moyen de transport à la mode !

Actuellement, nous voyons de plus en plus de trottinettes et Vélo vagabonder dans nos rues. Les journalistes se sont alors intéressés à cette mode afin d'avoir plus d'informations sur les différents dangers occasionnés par ce genre de pratiques.

Parmi les personnes interrogées, beaucoup ont conscience des dangers des trottinettes et vélos électriques. De plus en plus de pistes cyclables sont mises en place mais la demande d'en ajouter davantage reste forte. Le mélange des voitures, vélos et trottinettes reste cependant très dangereux, certains ont même déjà eu des accidents de la route.

Certaines personnes n'ont pas connaissance du code de la route ce qui peut engendrer certains problèmes de circulation : priorité à droite, cédez le passage, sens du rond-point...

Même s'ils restent imprévisibles, quelques moyens de prévention peuvent être mis en œuvre pour limiter la gravité des accidents, tels que l'utilisation de protections ou la souscription d'une assurance.

Se munir de véhicules électriques est une avancée pour l'écologie, puisqu'en effet ces véhicules ne polluent pas. Ils ont également un coût faible contrairement à une voiture.

De plus, avec la hausse du carburant, de plus en plus de personnes adhèrent à ce mode de déplacement très avantageux pour leur budget lorsqu'elles doivent se rendre en centre-ville, au travail ou pour des petits trajets.



L'atelier SPORT de l'association DEMAIN

L'atelier sport a lieu tous les vendredis matin de 9h30 à 11h00 et est encadré par un éducateur médico-sportif, en partenariat avec l'Office des sports.

Nous avons demandé aux participants de l'atelier ce que cela leur apporte d'y participer : pour beaucoup d'entre eux, le sport leur permet de sortir de chez eux, rompre avec l'isolement, de créer du lien et de se retrouver les vendredis matin autour d'une activité sportive variée et adaptée à chaque rythme. Pour d'autres participants, le sport leur permet de s'amuser, rigoler, travailler sur l'entraide, vider leur esprit, se valoriser mais surtout de garder la forme.

Afin d'avoir de plus amples informations, Monique, journaliste de l'Association et participante à l'atelier sport a posé de plus amples questions à l'éducateur sportif.

Monique : Quelles formations avez-vous effectuées ?

Victor, Educateur : Je suis titulaire d'un master QTAPS – APAS, j'ai effectué des études tournées vers le sport et les activités physique adaptées à la santé.

Monique : Pourquoi avoir choisi ce métier ?

Victor : J'ai choisi ce métier d'une part pour aider les personnes, pour partager mon expérience sportive et d'une autre part afin de donner l'envie aux autres de faire de l'activité physique.

Monique : Quels sports faites-vous avec les participants ?

Victor : Nous pratiquons plusieurs sports : cela peut être de la marche, du multisport, du basket, du badminton, du sport d'entretien, du renforcement musculaire et plein d'autre encore...

Monique : Que cela leur apporte-t-il ?

Victor : Cela apporte souvent de la détente, de la concentration sur soi, ça permet également de s'évader, de travailler sa persévérance, son courage et son self contrôle.

Monique : Quels sont les objectifs des séances ?

Victor : Les objectifs sont multiples. Tout d'abord la création de lien social, l'amusement, oublier les différents problèmes rencontrés un instant, s'affranchir et faire confiance à autrui.



L'innovation sociale : une nouvelle action à l'association Demain

L'innovation sociale a été mise en œuvre sur la période de Janvier à Juin 2022 à l'association Demain, en partenariat avec le Conseil Départemental du Pas de Calais.

C'est une action destinée aux bénéficiaires du RSA. Elle a pour objectif de favoriser l'insertion sociale du public, de rompre l'isolement, de développer l'autonomie des personnes et de faire un pas dans la réinsertion professionnelle pour ceux qui le peuvent.

L'action était composée d'un groupe de 8 personnes qui a pu découvrir l'ensemble des ateliers de l'association Demain, tels que les ateliers bien-être, de culture, d'éco-responsabilité, sport... en se rencontrant une à deux fois par semaine.

Les participants ont aussi bénéficié d'interventions en lien avec l'accès aux droits et la mobilité, par l'intermédiaire du PIMMS et du CIDFF. Le service SLISL du Conseil Départemental a quant à lui proposé le jeu Dilemme, permettant d'échanger sur la consommation, le budget, de façon amusante et ludique.

Cette action a permis aux participants de rencontrer de nouvelles personnes, de prendre du temps pour soi, et d'échanger.

L'innovation sociale sera reconduite prochainement. Une session débutera en septembre 2022 et une autre en Janvier 2023. Si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre référent RSA.



L'atelier Vélo de DEMAIN

Nos journalistes sont allés à la rencontre de Charlotte, médiatrice sociale de l'association Demain, et animatrice de l'atelier vélo.

L'objectif de l'atelier vélo est de pouvoir découvrir des sites méconnus d'Arras et de la CUA sur la journée. Il a aussi pour objectif de créer du lien entre les participants, de les faire sortir de chez eux afin de rompre avec l'isolement et de pouvoir bénéficier d'une petite remise en forme.

Cet atelier est organisé et animé par la médiatrice sociale de l'association, Charlotte FILLEAU.

L'atelier vélo existe depuis plusieurs années. DEMAIN a souhaité le mettre à jour en proposant des sorties à la journée avec un pique-nique offert par l'association et ainsi passer un moment agréable et convivial.

Les personnes peuvent s'inscrire volontairement à l'accueil de l'Association et cet atelier est ouvert à tous les adhérents.

Il y a au total 15 vélos mis à leur disposition toutefois certaines personnes souhaitent prendre leur propre vélo, le nombre de participants peut ainsi monter jusqu'à 20.

L'itinéraire est choisi en fonction des chemins verts que l'on dispose sur Arras et la CUA (la Scarpe, le chemin de la mémoire vers Beaumetz-les-loges, la citadelle...)

Les participants sont très contents de cette sortie, ils souhaitent d'ailleurs en effectuer davantage. Un bien-être s'est ressenti lors des parcours, une convivialité également. Les participants ont adhéré à la découverte du paysage.

« Charlotte m'a proposé de participer à l'atelier Vélo, j'ai accepté directement. La sortie en groupe permet de découvrir d'autres horizons, s'évader du quotidien, se défouler, s'amuser, rigoler, créer du lien et rompre avec l'isolement. J'ai vraiment apprécié dans cette sortie le fait de ne pas se prendre au sérieux et qu'aucun jugement n'avait lieu. Nous avons ensuite mangé un pique-nique offert par l'association : un moment de partage et de convivialité. Nous avons vagabondé dans un paysage très agréable à regarder. Le seul bémol est le fait que nous devons faire pipi en pleine nature. Eh oui, les vélos ne sont pas équipés de WC mais ce n'est qu'un détail. Et c'est la nature, rien de mieux. J'ai vraiment apprécié cette journée bien organisée et je repars de cette sortie avec plein de bons souvenirs. » L.L. adhérente de DEMAIN

La pause bien-être

L'association DEMAIN, en partenariat avec Dons Solidaires, a organisé le vendredi 24 juin 2022 à la maison de quartier Colucci, une « pause bien-être » à destination des femmes résidant sur le territoire de la CUA.

Un kit beauté a été offert aux femmes présentes, composé de maquillage, gel douche et diverses crèmes...

Les plus chanceuses ont pu bénéficier d'un maquillage ou d'une pose de vernis semi-permanent posé par nos soins.

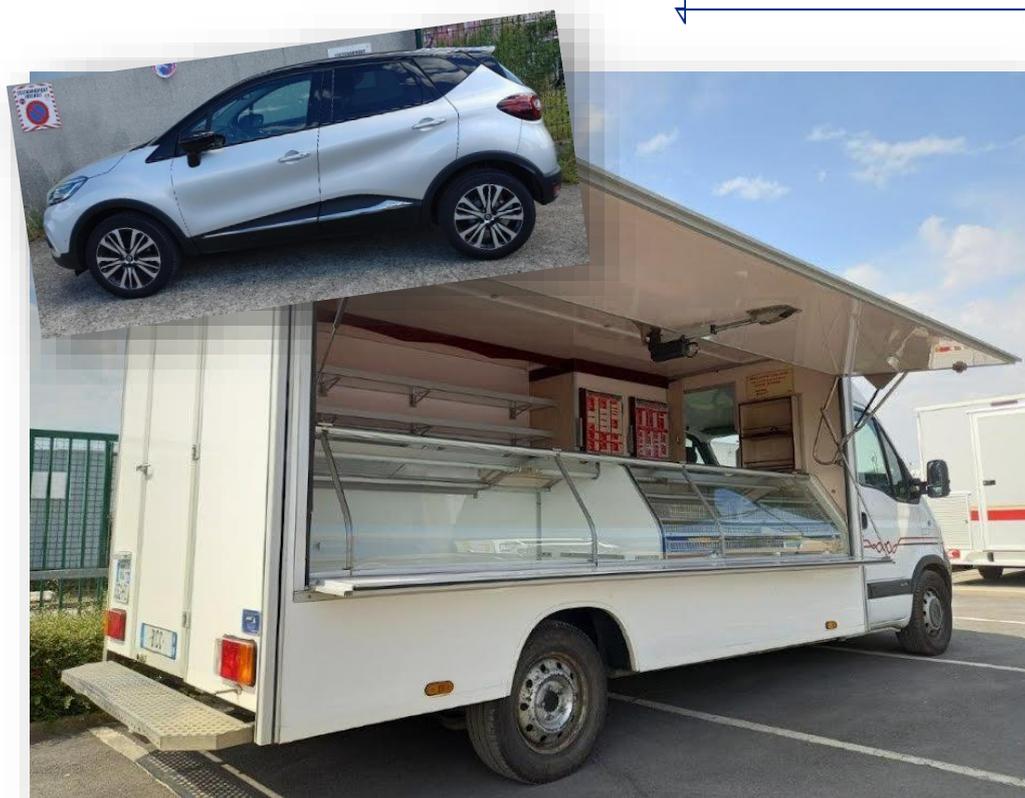


8 nouvelles roues à l'association DEMAIN !

L'association DEMAIN a, comme vous le savez, pour projet de lancer son épicerie itinérante. Si le projet a été fortement retardé en raison de la situation sanitaire qu'a connu le monde, nous avons le plaisir de vous annoncer que le véhicule destiné à sa mise en œuvre nous a enfin été livré !

L'épicerie itinérante devrait donc commencer à sillonner les villes et les campagnes dès la rentrée...

Par ailleurs, l'association a aussi fait acquisition d'un véhicule pour permettre à nos travailleuses sociales de se déplacer au domicile des personnes accompagnées, ainsi que pour les différents événements organisés par l'association.



Du renouveau au sein de l'atelier création artistique de DEMAIN

S'il était initialement encadré par une animatrice culturelle et animé au musée d'Arras, l'atelier création artistique de Demain est aujourd'hui géré par ses adhérents, en toute autonomie.

C'est un petit groupe de 10 personnes qui se regroupe tous les mercredis matin, afin d'échanger, de passer du bon temps, tout en fabriquant différents objets à partir de matériaux recyclés.

Cet atelier permet de découvrir des talents, partager un moment convivial et d'entraide et surtout faire ressortir son imagination.

Une fois confectionnées, les membres vendent les créations à petits prix afin de financer un projet qui leur tient à cœur.



Véronique Feutry, accompagnée des membres de l'atelier création artistique qu'elle encadre depuis maintenant un an.

Cet atelier apporte beaucoup aux participants, tels que faire des rencontres, « d'entendre Antoine râler », être plus épanouie, s'ouvrir aux autres... Il apporte également une fierté immense, une reconnaissance, une détente, un apaisement et de la joie tel que nous ont confié les participants.

INFO : Madame Véronique FEUTRY, nouvelle présidente de l'association DEMAIN !

Suite aux derniers événements s'étant passés à l'association Demain, le conseil d'administration de l'association s'est réuni afin de révoquer son ancienne présidente.

Madame FEUTRY a été élue à l'unanimité par l'ensemble des membres du conseil d'administration !

Elle assure donc pour le moment le rôle de présidente « par intérim », et se représentera au poste lors de l'assemblée générale qui se tiendra courant septembre 2022.

Les donations d'Auchan

Didier Ledure responsable en logistique avec 41 ans d'ancienneté au supermarché Auchan et Sandrine employée logistique avec 20 ans d'ancienneté nous ont accueillis afin de répondre à nos questions.

Nous souhaitons remercier Auchan dans le journal des quartiers ouest pour les dons attribués à l'Association DEMAIN à destination des adhérents.

Auchan est partenaire de l'Association DEMAIN depuis plusieurs années, qui se nommait auparavant « Le petit marché Arrageois ». Les retraits de marchandises se font quotidiennement sauf week-end et jours fériés. C'est un partenariat qui perdure avec une bonne communication, de l'écoute et beaucoup de réactivité.



L'entreprise a souhaité faire don de marchandises à l'Association DEMAIN afin d'éviter la direction finale d'un produit à la benne à ordures, et ainsi contribuer par ce biais au soutien des personnes en situation de précarité.

Les produits donnés sont très diversifiés : du pain, des produits secs, du frais ainsi que du non alimentaire.

Auchan travaille également en partenariat avec le secours populaire le samedi afin de dispatcher les dons et faire plaisir à tous publics ainsi qu'avec la SPA en ce qui concerne les produits animaliers.

Les dons peuvent être fluctuants puisqu'en effet, il y a la nouvelle loi sur le rayon anti-gaspi : les produits périmés ne peuvent pas être vendus et font leur possible afin de donner ce qu'ils récupèrent.



Qu'est-ce que SUPECO ?

Les journalistes de l'Association DEMAIN sont allés rencontrer Mr Julien PUDLICKI, jeune gérant de 40 ans du magasin SUPECO. Au sein de son équipe, il y a 9 collaborateurs.

Julien nous explique que SUPECO est une enseigne discount qui s'est implantée afin de concurrencer Lidl et Aldi. Le magasin a vu le jour au sein des quartiers ouest le 21/07/2021. La France compte seulement 33 magasins Supeco, dont 10 se trouvent dans les Hauts-de-France. Nous pouvons donc dire que nous sommes chanceux d'en avoir un au sein de notre quartier !

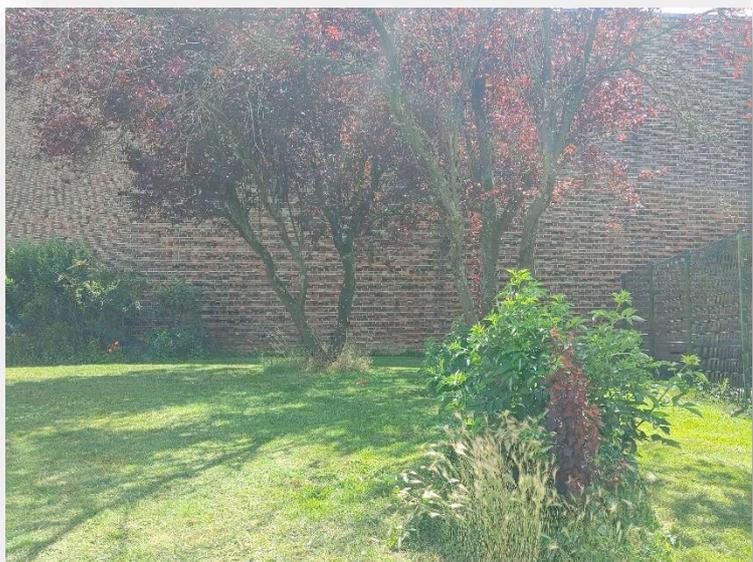
Julien nous parle des offres faites dans son magasin : tous les produits se trouvant au sein de son commerce sont à des prix attractifs. Dans les rayons, nous pouvons voir des marques nationales à des prix très raisonnables, des produits diversifiés, de l'alimentaire et tous autres produits. Chaque semaine, des offres sont effectuées avec un meilleur rapport qualité/prix.

Julien mise tout sur une ambiance conviviale avec les clients, un bon accueil et une rapidité du service en instaurant des caisses automatiques, Cette démarche fait son effet puisque les clients sont satisfaits et l'équipe ne reçoit que de bons retours.

SUPECO est partenaire de l'association DEMAIN depuis son ouverture. L'idée est venue lors d'une discussion avec le directeur de l'association où Julien a expliqué qu'il recherchait une structure pour donner les marchandises invendues.

Julien veut éviter le gaspillage et donner une seconde chance aux produits, mais aussi faire plaisir aux personnes dans le besoin. Il souhaite alors « joindre l'utile à l'agréable » comme on dit chez nous.

Julien effectue également des dons à la Vie Active et au Secours populaire sous forme de bons et de dons lors d'événements, il « a le cœur sur la main » ! Alors surtout n'hésitez pas à aller rencontrer l'équipe.



Réseaux sociaux, jeux-vidéos, sorties... Comment les jeunes d'aujourd'hui occupent-ils leur temps libre ?

Nous sommes allés interviewer des jeunes du quartier Ouest afin de savoir ce qu'ils faisaient de leur temps libre et ainsi pouvoir donner quelques idées aux autres.

Nous avons interrogé une dizaine de jeunes, âgés de 15 à 21 ans. La plupart d'entre eux, après l'école, vont faire un foot dans le quartier ou « trainer avec les copines dans les parcs » tel qu'ils nous l'ont confié.

D'autres un peu plus âgés jouent aux jeux vidéo, vont à la plage entre amis ou au bar afin de raconter leurs petites péripéties de la vie.

Par ailleurs, il y a aussi les réseaux sociaux qui prennent une grande partie du temps de certains. Entre Tiktok, Instagram et Snapchat... le temps passe très vite !

Mais la culture est également partie prenante du temps libre des jeunes, ils se rendent au cinéma, au théâtre, écoutent de la musique ou vont à la médiathèque pour préparer les examens.

Alors surtout profiter du beau temps qui arrive, faites des sorties à la plage, des petits tournois de foot, de la trottinette avec les amis... Il y a tant de choses à faire dehors il suffit juste un peu d'imagination...

Victoire sur victoire pour l'ASPTT Arras Cricket.

Le samedi 21 mai 2022, les membres de l'ASPTT ont enfilé l'équipement et ont foulé le gazon pour donner de la batte devant les élus arrageois venus inaugurer leur piste au complexe Grimaldi.

La section de l'ASPTT créait l'exploit en battant leurs redoutables adversaires de Saint-Omer en championnat régional ; le dimanche 22 mai ils arrachent la victoire à domicile contre Valenciennes et Chantilly, et ainsi se qualifient pour les demies-finales régionales.

« Le cricket nous a sauvés » en effet, la section de l'ASPTT franchit des montagnes et permet à ses membres de se reconstruire sur et hors du terrain avec le soutien de Louise LESTAVEL et sa mère Marie qui considèrent les joueurs comme des membres de leur famille.

Un moment d'évasion et de victoires pour les membres du club que l'association DEMAIN soutient à sa manière.



--L'ETE AU PHAROS--



SPECTACLE « LES CITRONS VOLANTS » (le 08/07 à 19h)
Par Marielle Duroule/Claude Chevalier/Fabien Damide



Un clavier chanteur, Une chanteuse, Une accordéoniste
Qui a dit que l'accordéon ne rimait pas avec le disco, la musique
Pop ou la variété ?
Une touche de paillettes dans un décor champêtre,
1H30 de chansons festives dans une ambiance hyper conviviale
À partager sans modération : pour les amoureux de la fête !

SPECTACLE « LES SALTIMBANQUES » (le 29/07 à 19h)
Par la Cie Anacardie



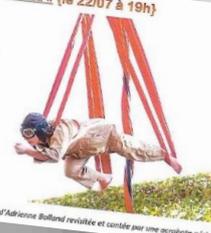
Pièces théâtrales individuelles. Un spectacle musical, visuel, théâtral et interactif adapté à tous les
publics. Commère, tambour, derbouche, percussions, jongleurs, musiciens, boîtes, ballons, sobres.

SPECTACLE « AU CREPUSCULE » (le 15/07 à 19h)
Par Vincent Warin/ Cie 3.6/3.4

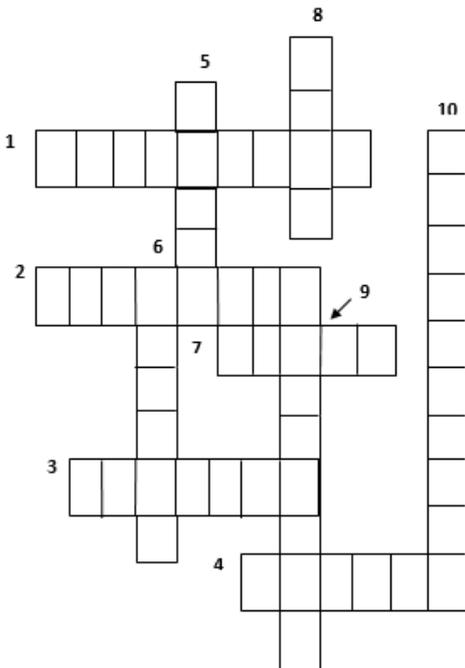


Cirque-Danse-Théâtre-Musique/ Seul en piste, accompagné par un musicien perché, un chariot
télescopique pour métaphore, un point d'accroche à 5m50, des voils à BMX, et une poésie du vélo
comme on ne l'a jamais vue.

SPECTACLE « L'AVIATRICE » (le 22/07 à 19h)
Par la Cie 3 secondes



L'histoire d'Adrienne Bolland revisitée et contée par une acrobate aérienne.



1. C'est un synonyme du mot « Bâtiment »
2. C'est une étape entre enfance et l'âge adulte
3. Certaines maisons en possèdent un
4. On y dispose les enfants de - de 3 ans
5. C'est une étape dans la vie
6. Elle n'est pas construite par l'homme et il faut la respecter
7. Moyen de transport à 2 roues
8. On peut s'y reposer ou se promener
9. On en profite après le boulot, pendant les vacances et c'est un plaisir
10. C'est un effet de mode actuellement

IPNS-AD62-06-22

C'est les **Vacances**

du Pas-de-Calais
les francas
L'éducation en mouvement !

en Juillet ... au 08 place Mère Térésa

SAMEDI 09 JUILLET
au Parc Lamotte
Atelier réparation de vélo de
15h00 à 17h00 avec l'ADAV



MERCREDI 13 JUILLET
au Parc Lamotte
Atelier jeux de vélo - BMX de
10h30 à 12h30 avec le Pharos

Le 15 juillet le Pharos vous invite
au mini village artistique de
16h00 à 18h00



SAMEDI 16 JUILLET
au Parc Lamotte
FERME PÉDAGOGIQUE de 10h à 12h
venez pique-niquer à partir de 12h



VENDREDI 22 JUILLET
au 08 pl Mère Térésa, le retour
des soirées Jeux de 17h00 à
21h00



SAMEDI 30 JUILLET
au Parc Lamotte
Animation Graff
de 14h00 à 17h00



en Août ...

VENDREDI 05 AOÛT
au 08 pl Mère Térésa, soirée Jeux
de 17h00 à 21h00

SAMEDI 13 AOÛT au Parc Lamotte
Cirque en famille par la Cie Bruit
de Couloir et jeux en bois de
14h00 à 17h00

Les Mercredis avec papa, maman, ...

MERCREDI 13 JUILLET
De 14h00 à 16h00, ludothèque, jeux, jouer, ...
16h c'est le goûter !
De 16h30 à 17h30 Le temps des petits bouts !
Atelier motricité pour de 1 à 4 ans

MERCREDI 20 JUILLET
De 10h00 à 12h00, des ateliers pour jouer, rire et se découvrir
entre parents et enfants.
De 14h00 à 16h00, ludothèque, jeux, jouer, ...
16h c'est le goûter !
De 16h30 à 17h30 Le temps des petits bouts !
Atelier motricité pour de 1 à 4 ans

MERCREDI 27 JUILLET
De 10h00 à 12h00, des ateliers pour jouer, rire et se découvrir
entre parents et enfants.
De 14h00 à 16h00, ludothèque, jeux, jouer, ...
16h c'est le goûter !
De 16h30 à 17h30 Le temps des petits bouts !
Atelier motricité pour de 1 à 4 ans

MERCREDI 3 AOÛT
De 10h00 à 12h00, des ateliers pour jouer, rire et se découvrir
entre parents et enfants.
De 14h00 à 16h00, ludothèque, jeux, jouer, ...
16h c'est le goûter !
De 16h30 à 17h30 Le temps des petits bouts !
Atelier motricité pour de 1 à 4 ans

Nous sommes ouverts les mardis et vendredis de 9h à 12h pour les services (photocopies, Artis, Timbres, ...) et pour venir nous dire bonjour et partager un petit Kawa ...

Ahésion OBLIGATOIRE pour les activités du Mercredi : 1€ Individuelle / 3€ Famille

Création d'une robe pour poupée

Il vous faut : un livre avec plusieurs pages, des rubans, des perles, de la colle et de la peinture, et une poupée style « barbie ».

Dans un premier temps, prenez votre livre et pliez toutes les pages (le coin en haut à droite vers le coin en bas à gauche). Une fois toutes les pages pliées, insérez la poupée dans le livre jusqu'au bassin.

Décorez le buste de la poupée avec le matériel que vous souhaitez et la robe avec de la colle, des perles, du ruban... (N'hésitez pas à vous référer à la photo)

Une fois fait, admirez votre belle réussite !



Le jeu du tir coloré

Vous avez besoin d'un pistolet à eau par joueur et de différents récipients d'eau colorée avec de la peinture à eau. Remplissez les pistolets à eau avec des eaux colorées et combattez en portant des t-shirts blancs. Voyez qui a le t-shirt le plus coloré à la fin du match. Cela fonctionne également en équipe. Donc tous à vos pistolets !

Veau Marengo

Pour 4 personnes :

Ingrédients : 800g de veau, 50 g de beurre, 2 carottes, 2 càs de farine, 33g de concentré de tomates, 20cl de vin blanc, 20cl d'eau, 1 gousse d'ail, ½ boîte de champignon, un bouquet garni, 2 échalotes, 1 oignon, poivre et sel

Préparation :

Détailler la carotte en rondelles, les échalotes, les oignons et l'ail en fins morceaux.

Laver et couper en 2 les champignons.

Couper la viande en cubes de 3 cm de côté environ. Dans une cocotte à fond épais, faire dorer la viande.

Ajouter alors les carottes, l'ail et les échalotes. Lorsque ces derniers sont translucides, saupoudrer de farine.

Lorsque la farine a blondi, ajouter le concentré de tomate, l'eau, le vin et le bouquet garni. Saler, poivrer.

Laisser mijoter 1h30 à couvert sur feu doux.

Au bout de ce temps, ajouter les champignons et laisser cuire encore 15 min.



L'association Demain remercie ses partenaires financiers pour leur soutien !

Association DEMAIN
demain.arras.journal@gmail.com
<http://www.demain-arras.fr>
 Tel : 06 29 45 65 84

