

Edition N°10



Il était une fois dans L'Ouest

Le journal du quartier Ouest

Résidence St-Pol Hauts - Blancs - Monts Hochettes Terline

Hippodrome Baudimont Bonnettes

A

la une de votre journal ...

Les consommations d'énergies
« Il n'y a pas de petites économies »

La santé

« Les associations pour soutenir »

Attention danger !!!

« Que pensent les habitants de la sécurité routière ? »



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

Il était une fois dans l'ouest - N°10

Magazine périodique des quartiers Ouest

Directeur
Farid SAAD-SAUOD

Animatrice
Léa COLLE

Photos
Association DEMAIN

Conception
Céline QUENTIN et Léa COLLE

IPNS

*Avec la collaboration des habitants d'Arras
Ouest*

*Diffusé gratuitement dans les foyers du quartier ouest
d'Arras*

Le sommaire

*Page 2 : L'association Nénuphar,
qu'est-ce que c'est ?*

*Page 3 : On vous dit tout sur
l'association Française des
hémophiles*

*Page 4 : Les habitants sont-ils
sensibles à la sécurité routière ?*

*Page 5 : Et si nous changions nos
pratiques pour faire des
économies au quotidien ?*

*Page 6 : La mobilité mais pas
seulement !!! Interview
d'Emmanuela Théophile*

*Page 7 : Les moyens de transport
de nos habitants*

Page 8 : Obrigado a elés

En bref

P 3 Les repas organisés

P 7 Retour sur l'épicerie
itinérante de DEMAIN

P 8 Une petite recette qui va
vous faire saliver

P 9/10 Divertissements

P 11 Un bel événement organisé
par des associations



L'association Nénuphar fût créée en 2014 à Arras pour être totalement dédiée à l'accompagnement des personnes malades qui ont ou ont eu un cancer.

La présidente Madame DECHERF Christine, médecin généraliste a créée l'association Nénuphar à but non lucratif avec des bénévoles.

Madame DECHERF et ses collègues bénévoles ont choisi le nom d'une fleur « Nénuphar » car en effet, elle s'ouvre le matin et se ferme le soir, comme le cancer qui arrive puis peut repartir.

C'est une association humanitaire d'entraide sociale. Les objectifs sont de former et encadrer les bénévoles à l'accompagnement des patients et des familles dès l'annonce de la pathologie cancéreuse, de développer la prise en charge globale des personnes en fin de vie et de leur famille, faciliter l'accès aux soins palliatifs à tous âges de la vie, accompagner les adultes et les enfants en situation de deuil et sensibiliser la population aux soins palliatifs. L'association Nénuphar accueille tous publics de plus de 18 ans atteint d'un cancer mais aussi leurs familles.

Les patients viennent dès l'annonce de leur pathologie cancéreuse via une orientation par l'hôpital.



Association
Nénuphar



L'association Nénuphar propose divers ateliers en groupe ou en individuel tels que du sport, du yoga, la présence d'une diététicienne, une esthéticienne, une coiffeuse, une ostéopathe, un psychologue, des espaces de paroles...

L'activité physique est un outil indispensable dans la lutte contre le cancer, il contribue à une meilleure image de soi. Les patients et leurs familles peuvent être suivis par un médecin cancérologue et avoir un accompagnement social et psychologique.

L'association Nénuphar travaille en étroite collaboration avec l'institut de cancérologie et de nombreux autres partenaires que ce soit des grandes surfaces, des marques de produits de pharmacie mais aussi des centres d'activités sportives.

Pour Octobre Rose, campagne annuelle de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche, l'association Nénuphar a organisé des marches, des ventes de roses et de rubans.

Nénuphar est à l'écoute et accompagne au mieux les personnes afin de leur donner un peu de rêve, un peu de bonheur, de l'espoir et de la joie.

Les activités
Socio-esthétique
Psychologie
Oncopsychologie

Sport s adaptés :
Pilates,
Stretching, Yoga, Yin
Sophrologie
Harmonie Du Corps
Pétanque
Ostéopathie
Diététique
Assistante Sociale
Ateliers D'art
Ateliers chant

L'association Française des hémophiles

Les journalistes de l'association DEMAIN se sont intéressés à l'association française des hémophiles qui avait programmé le 1^{er} octobre 2022 un évènement sportif visant à promouvoir le sport chez les personnes atteintes d'une maladie rare de la coagulation aux Grandes prairies d'ARRAS. Cet évènement s'intitule « Hémospport ».



Qu'est-ce que l'Association Française des Hémophiles Nord Pas-de-Calais ?



L'Association française des hémophiles est une association nationale divisée en sous-comité.

24 comités régionaux sont présents dans toute la France métropolitaine et dans les DOM.

Fondée en 1955, l'Association française des hémophiles (AFH) s'est donné un rôle d'information, d'entraide et de défense des droits des personnes atteintes d'hémophilie, de la maladie de Willebrand et de troubles hémorragiques constitutionnels.

C'est Henri Chaigneau, industriel à succès atteint d'hémophilie et Jean-Pierre Soulier, directeur du centre national de transfusion sanguine, qui ont fondé ensemble l'AFH, une association qu'ils veulent au service des patients.



L'association fonctionne grâce aux subventions de l'Etat et des comités internationaux basés sur Paris grâce à divers dons afin d'assurer à ses membres un soutien moral et physique, d'organiser des ateliers adaptés et de promouvoir la connaissance et la prise en charge des cas d'hémophilie.

Ils travaillent en partenariat avec des médecins et laboratoires également spécialisés dans l'hémophilie.

La date du 17 avril ayant été proclamée journée mondiale de l'hémophilie, le comité sous régional de l'association s'investit à cette occasion dans l'organisation de diverses activités.



L'AFH souhaite renouveler l'évènement Hémospport afin de promouvoir le sport chez les personnes atteintes d'hémophilie mais c'est aussi l'occasion de réunir, de prévenir, d'informer et de sensibiliser sur la maladie. Cet évènement est ouvert à tous, petits comme grands. Divers stands sont animés et des courses seront programmées en fonction des tranches d'âges donc tous à vos baskets et retrouvons-nous prochainement pour

Prévention dans les rues

Une interview a été menée au sein du quartier Ouest, l'ensemble des personnes interrogées ne se sentent pas en sécurité face à la circulation. Certaines personnes affirment que quelques routes ne sont pas adaptées ; les trottoirs sont trop petits, certaines voitures sont garées sur les trottoirs ce qui oblige les piétons à devoir marcher sur les routes ce qui est dangereux et non sécurisant. L'ensemble ajoute également que les trottoirs ne sont pas adaptés pour permettre aux personnes en fauteuil d'y accéder.

Concernant la sécurité scolaire, 63 % des personnes interrogées affirment que dans l'ensemble, elle est maintenue pour les enfants des écoles élémentaires. En revanche, 37% pensent que la sécurité n'est pas assurée mais progresse nettement.

Certains disent que la sécurité devrait d'avantage être mise en avant et les collégiens plus sensibilisés.

Pour les trottinettes électriques, cela manque de sécurité comme le casque, le gilet jaune, les assurances. Une personne interrogée a mentionné le fait qu'effectuer une formation comprenant les gestes de sécurité, les comportements à adapter sur les routes pour ensuite permettre l'utilisation de la trottinette électrique serait judicieux.

En ce qui concerne les législations de sécurité, certaines personnes connaissent les zones cyclables, les panneaux de circulations, le feu tricolore dédié aux cyclistes cependant, les pistes cyclables ne sont pas assez présentes et suite à l'augmentation des trottinettes électriques dans la circulation, une habitante a soumis l'idée de dédier ces zones également pour les trottinettes afin de renforcer la sécurité et diminuer les risques d'accident.



Le « garde-barrière » de la sécurité des enfants

L'équipe de journalistes de la rédaction d'Il était une fois dans l'Ouest a invité dans ses locaux, Philippe, agent vacataire destiné à la sécurité des enfants à la sortie de l'école.



En effet, depuis septembre dernier, l'école Céline Rouquier bénéficie d'une sécurité accrue dans la rue des Hortensias.

Ce dispositif a valeur de test avant de, pourquoi pas, généraliser cette pratique à tous les établissements.

Philippe explique : « cela consiste à fermer à la circulation le temps des entrées et sorties des écoliers, des rues ou portion de rues. Et cela semble faire consensus entre les parents et les riverains. Le dispositif de la rue scolaire empêche les véhicules d'accéder aux abords des écoles aux heures d'entrée et de sortie de classe pour plus de sérénité.

« Dans le quartier, c'est pour l'instant la seule barrière mise en place afin de sécuriser les enfants de la circulation routière. C'était notamment une demande des associations de parents d'élèves inquiets du danger de la trop grande vitesse de certains automobilistes à proximité de l'établissement scolaire » rajoute t'il.

« Je me sens utile car je gère le flux des voitures qui sont obligées maintenant, grâce à cette barrière de ralentir ou de bifurquer dans une autre rue pour préserver la sécurité des petits et de leurs parents » dit-il. « Le tout avec le maximum de diplomatie et avec le sourire, bien entendu, car s'occuper des petites situations de la vie quotidienne avec les automobilistes n'est pas toujours simple », conclut l'agent.

La rue des Hortensias est bloquée du lundi au vendredi de 8h10 à 8h40, de 11h40 à 12h10, de 13h10 à 13h40 et de 16h à 16h30.

Action de prévention à la précarité énergétique de l'Association DEMAIN

L'action de prévention à la précarité énergétique est une action d'intervention auprès de personnes en difficulté concernant les paiements de leur facture d'énergies et d'eau ou des surconsommations dues à leur situation (composition familiale et/ou habitat). Le but est de faire baisser les consommations et les factures afin de mieux vivre dans son logement mais aussi d'éviter tous impayés de factures supplémentaires.

Les travailleuses sociales en charge de l'action apportent des conseils, effectuent de la prévention, apportent une expertise afin d'aider dans le règlement des factures mais aussi de sensibiliser sur l'importance des consommations qui peuvent être dues à un logement mal-isolé ou une mauvaise consommation.

Cette action est financée par le Conseil Départemental du Pas-de-Calais. Pour intégrer cette action aucun documents n'est à fournir. Cependant, il faut avoir une problématique liée aux consommations et aux règlements des factures que ce soit dû à l'habitat ou autres. Ces difficultés sont repérées par un travailleur social partenaire.

Tout public est accueilli au sein de cette action, des personnes ayant ou non des difficultés financières, des locataires en bail social ou privé, des propriétaires...



Quels éco-gestes ?

Les journalistes ont souhaité savoir quels éco-gestes les habitants pouvaient appliquer afin de réduire leurs factures, il y a donc :

Attention aux consommations multimédia : éteindre ordinateur et télévision lorsque l'on ne s'en sert plus pour éviter de recharger inutilement les appareils.

Limiter le temps sous la douche

Acheter des mousseurs et équiper chaque robinet pour moins consommer

Baisser les températures du chauffage à 18° au lieu de 19°

Investir dans les lampes détectrices de mouvements

Favoriser les déplacements à pieds

Appliquer les éco-gestes au quotidien permet la réduction des factures d'environ 30% à la fin de l'année. Il n'y a pas de petites économies, que des grandes !

Les changements de pratique

Les journalistes sont allés interroger les habitants du quartier Ouest concernant les changements de pratique de consommations sur les énergies (électricité, eau et gaz).

Sur la totalité des habitants interrogés, 93% ont entendu parler des mesures gouvernementales à la télévision, à la radio ou sur le téléphone.

Avant ces mesures exprimées aux médias par le gouvernement, beaucoup de personnes faisaient déjà attention à leurs consommations mais ont exprimé que malgré leurs efforts, ils ne voyaient pas d'économie étant donné que les prix augmentent petit à petit.

Par ailleurs, d'autres personnes ont pris en compte les mesures du gouvernement pour faire des économies.



« La mobilité mais pas que... »

Emmanuella Théophile conseillère sur la mobilité depuis 1 an et demi est intervenue au sein de l'association afin d'expliquer son rôle dans la prévention à la sécurité routière.

Emmanuella a pour rôle de répondre aux problématiques de mobilité concernant les bus, les trains, les phobies, les abonnements et les questionnements sur l'accès au micro-crédits... Pour se faire, des entretiens sont mis en place afin d'évaluer la situation de chaque personne. Ensuite, un accompagnement personnalisé peut être proposé pour orienter et soutenir les personnes dans leur projet professionnel, aider à résoudre leur problème de mobilité. Cette aide permet de gagner en autonomie dans les déplacements et ce, selon les besoins et capacités.

La conseillère permet également d'orienter le public vers les auto-écoles adaptées à la situation de l'individu et peut être amenée à effectuer diverses démarches : alléger le coût du permis B ou accompagner dans l'avancement du code par exemple.

Des ateliers sont mis en place et sont en lien avec Artis, la MACIF... Ils ont pour but d'informer et conseiller le public sur les différents moyens de mobilité comme les bus, les trains, les trottinettes et les vélos. Les ateliers se font en fonction de la demande du public.

Au cours de ses entretiens, Emmanuella sensibilise sur les frais liés à l'utilisation d'un véhicule que ce soit des voitures, trottinettes ou même des vélos. Elle est également amenée à sensibiliser sur les frais d'assurance et sur les dangers de la route. (Le partage de la route)

Le public accueilli est généralement des personnes de + de 18 ans à la recherche d'un emploi.

Petit quizz : [Le grand quiz de la Sécurité routière](https://www.securite-routiere.gouv.fr/le-grand-quiz-de-la-securite-routiere) | [Sécurité Routière \(securite-routiere.gouv.fr\)](https://www.securite-routiere.gouv.fr/)



Les repas de l'amitié

Comme vous avez pu le voir dans l'édition précédente, l'association DEMAIN a organisé un réveillon solidaire où les convives étaient des personnes isolées.

Voyant que cet événement a beaucoup plu et que de nombreuses personnes isolées ont créé du lien, celles-ci ont souhaité poursuivre cette activité, Madame FEUTRY, présidente de DEMAIN et habitante du Quartier a donc souhaité organiser des petits repas animés dans le but de rompre avec l'isolement et de permettre aux personnes isolées de passer un moment entouré et convivial.

De plus, différentes structures effectuent des ateliers à destination des personnes isolées pour complémentariser ces événements. Ainsi, si vous connaissez des personnes en situation d'isolement, n'hésitez pas à leur parler des structures se trouvant dans le Quartier Ouest d'Arras.



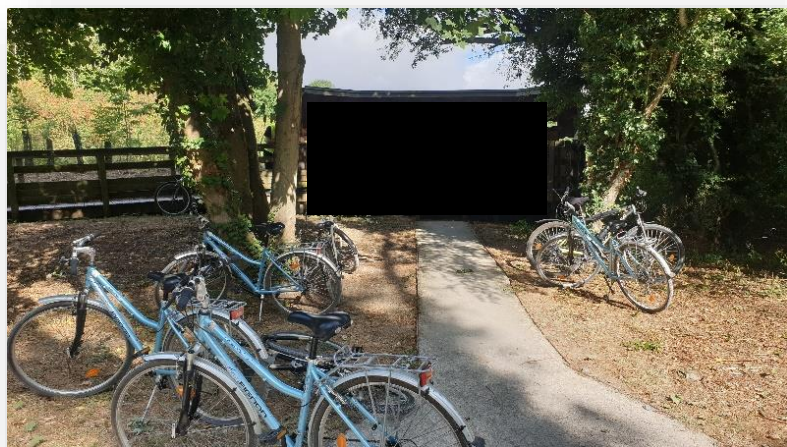
Questions aux habitants du quartier Ouest sur la mobilité

Notre petite escouade de journalistes a arpenté les rues du quartier Ouest pour interroger les habitants sur le sujet de la mobilité énergétique.

Parmi les habitants interrogés, la plupart utilise les transports en commun mis à disposition par la municipalité puisqu'en effet, le carburant est trop cher pour eux et ils ne peuvent pas se permettre d'utiliser leur voiture pour se déplacer trop fréquemment

Pour d'autres, c'est le covoiturage entre collègues qui leur permet également de faire des économies au quotidien.

Une autre habitante du quartier, Nadia, abonde : « Je considère la marche à pied comme un exercice sain et excellent pour la santé, sinon je me déplace la plupart du temps en bus ». Elle précise aussi qu'elle utiliserait bien le vélo mais avoue regretter de ne pas avoir appris à maîtriser parfaitement le bicycle.



Ainsi, plusieurs moyens sont mis à disposition pour éviter de se déplacer en voiture, cela permet d'une part de faire des économies au quotidien mais également de prendre soin de notre planète.

Il existe différents types de transport tel que les vélos, les trottinettes, les bus, les TAD alors n'hésitez pas à vous renseigner et tous à vos cartes de transport !!!

L'épicerie itinérante a vu le jour en septembre 2022 mais que devient-elle actuellement ?

L'épicerie itinérante de DEMAIN stationne sur 3 emplacements, St Laurent Blangy, Beaurains et devant l'université.

L'épicerie est un moyen de venir en aide aux personnes en difficultés financière passagère ou régulière en ayant accès à une alimentation peu chère. En effet, à ce jour nous pouvons comptabiliser en moyenne 120 personnes inscrites.

L'épicerie itinérante apporte aux adhérents une valorisation puisqu'en effet, certains ont pu mentionner que le fait de pouvoir effectuer ses achats et de choisir soit même tout en payant leur rend leur dignité.

« Venir à l'épicerie aide beaucoup cela permet de se nourrir et de tenir le mois. Les produits sont diversifiés. Nous pouvons donc trouver des denrées que nous ne nous permettons pas en grande surface. »

L'épicerie itinérante a pour but d'accompagner les personnes résidant sur les communes aux alentours d'Arras et ne pouvant se rendre à l'épicerie fixe faute d'être mobiles. Nous allons donc vers le public en difficulté pour qu'il ait accès à une alimentation correcte et pour favoriser une certaine justice sociale.



Association « Merci pour eux »

L'association obrigado a elés qui signifie « merci pour eux » a été créée en 2017. Son siège se situe à Biache Saint-Vaast. Au sein de cette structure nous avons Katy Legrand, présidente de cette association, également composée d'un trésorier, une secrétaire et des bénévoles.

Celle-ci a pour rôle de venir en aide aux personnes résidant en Afrique.

« Nous récoltons toutes choses nécessaires à la vie quotidienne, des vêtements, chaussures, fournitures scolaires, toute choses qui vous semblent utiles. Nous récoltons également tout ce qui est matériel médical pour les personnes en situation de handicap également des médicaments non périmés ».

Nous comptons sur votre soutien afin d'apporter le plus possible notre aide aux personnes dans le besoin. » Affirme Katy



Pour plus d'information
veuillez contacter le
06.41.92.09.78.

Recette d'une tarte sablée aux fruits

Pâte sablée :

- 1 œuf
- 80g de sucre
- 250g de farine
- 125g de beurre ramolli

Pour la pâte sablée :

Dans un saladier battre l'œuf et 80g de sucre
Ajouter les 250g de farine d'un seul coup et mélanger du bout des doigts.
Effriter la pâte qui prend l'aspect du sable
Ajouter les 125g de beurre mou (pas fondu !)
Mettre la pâte en boule et
Recouvrir d'un linge dans un endroit frais jusqu'à 1h.
Et voilà vous avez une pâte sablée.

Pour la tarte aux fruits :

Laver les fruits

Déposez votre pâte sablée dans un moule et cuire à blanc à 180° (th6) pendant 5/10 min (elle doit être légèrement dorée)

Soupoudrez le fond de tarte de sucre roux, disposez les fruits et soupoudrez à nouveau selon votre convenance.

Préparez le flan, pour cela mélanger dans un bol l'œuf, la crème liquide et la farine. Versez le flan sur les fruits

Soupoudrez la tarte de sucre vanillé et enfournez pendant 15 min jusqu'à ce que le flan s'épaississe.

Pour le flan :

- 1 œuf entier
- 15cl de crème liquide
- 5g de farine

Tarte aux fruits :

- 5 fraises
- 1 clémentine
- 4 pêches
- 3 kiwis
- 2 pommes
- 1 banane
- Sucre



Le jeu des 7 différences



Souvenez vous...

Reconnaissez-vous le quartier des blancs Monts et la résidence Saint-pol sur cette photo aérienne des années 60 ?



Création d'une décoration pour pâques

Pour ce faire il vous faut :

- De la laine
- Un crochet
- De la colle
- Une boîte de conserve vide et limée
- De la décoration

Commencez par mesurer la hauteur et le contour de votre conserve.

Ensuite, selon la longueur, faire des bandes de laine au crochet.

Une fois la bande de laine terminée, il faut coudre les extrémités entre elles et coller la bande sur la boîte de conserve.

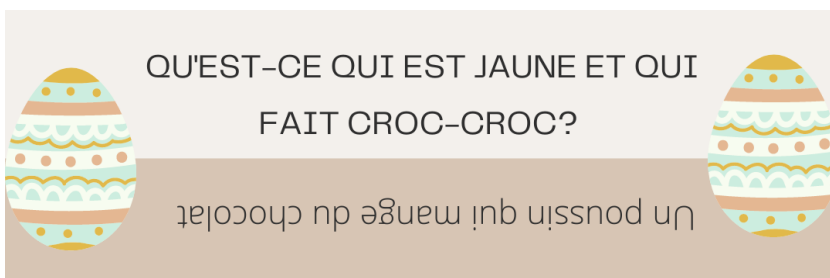
Décorer à votre convenance. (Cela peut être un lapin, une girafe, Spiderman... Peu importe)

Ce qui est génial c'est que cette décoration peut être utilisée comme boîte à crayon 😊



Photo et décoration effectuée par Andrée.V 😊

Des petites blagounettes



MONSIEUR ET MADAME DEUF ONT UN FILS
COMMENT S'APPELLE T-IL?



JOHN (Jaune d'oeuf)

Evènement à venir



Samedi 15 avril de 10h à 16 h
au parc Danièle Lamotte

Un ensemble d'association aura le plaisir de vous accueillir et de vous proposer une grande journée animée sur le thème de Pâques.

Au programme :

- De 10h à 12h chasse à l'œuf pour les 3 à 5 ans.
- De 14h à 16h chasse à l'œuf pour les 6 à 12 ans

Plusieurs animations vous seront proposées :
 Jeux en bois, ateliers sportifs, poids du lapins et coloriage.
 L'entrée est gratuite et sans inscription.

Solution



L'association DEMAIN remercie ses partenaires pour leur soutien !



Association DEMAIN
Demain.arras.journal@gmail.com
<http://www.demain-arras.fr>
 Tel : 06.29.45.65.84

