

Résidence St-Pol Hauts – Blancs – Monts Hochettes Terline  
Hippodrome Baudimont Bonnettes

# Il était une fois dans L' Ouest

Edition  
N°2

Le journal des quartiers Ouest



Compréhension  
Respect TOLERANCE  
COMPASSION Entraide  
**DEMAIN**  
Confiance  
SOURIRE BONHEUR  
Laïcité  
Accompagnement

# La sensibilisation à l'écologie. et l'environnement



## L'ASSO' DEMAIN

est engagée dans lutte contre le gaspillage alimentaire et favorise la récupération.

Afin de sensibiliser le maximum de personnes, une enquête a été menée auprès des habitants du quartier Ouest d'Arras et des adhérents de l'association.



## Les nouveaux projets de l'Association

Afin de répondre aux besoins de tous et d'élargir le public, l'association DEMAIN a mis de nouveaux projets en place qui s'étendent sur toute la Communauté Urbaine d'Arras. De nouveaux projets qui intriguaient les journalistes en herbe qui ont alors mené l'enquête auprès du directeur, Farid Saad-Saoud et de la présidente, Nicole Canlers de l'Association DEMAIN. Découvrez ces nouveaux projets dans cette seconde édition.



## Le Sommaire

<b>Page 3</b>	<b>EDITO</b>
<b>Page 4 &amp; 5</b>	<b>ENVIRONNEMENT</b>
<b>Page 6</b>	<b>NOUVEAUTES</b>
<b>Page 7 &amp; 8</b>	<b>ASSOCIATIONS</b>
<b>Page 9</b>	<b>A SAVOIR</b>
<b>PAGE 10</b>	<b>DIVERTISSEMENTS</b>
<b>PAGE 11</b>	<b>A VENIR</b>
<b>PAGE 12</b>	<b>INFOS UTILES</b>

# Édito



Nicole CANLERS,  
Présidente.



## Association DEMAIN

Maison de quartier  
Colucci Rue Claude  
Monet 62000 ARRAS  
Tel : 06 29 45 65 84

Voilà maintenant quelques mois que nous avons lancé le journal « *Il était une fois dans l'ouest* » avec l'ambition d'en faire le journal du quartier ouest.

Pour cela, nous sollicitons tous les partenaires qu'ils soient associatifs, institutionnels ou les habitants afin que tout le monde puisse s'en saisir et apporter sa pierre à l'édifice.

DEMAIN se veut une association ouverte sur l'extérieur et en lien avec d'autres partenaires; elle a pour projet via son journal, de favoriser la création de liens plus étroits entre tous les acteurs œuvrant pour le bien-être du quartier ouest et de ses habitants.

Ce quartier foisonne d'associations mais force est de constater que les idées, les actions se font parfois chacun de son côté alors si par l'intermédiaire de ce journal, nous pouvons apprendre à mieux nous connaître et à travailler ensemble, c'est tout l'ouest d'Arras qui en récoltera les bienfaits. Je termine par ce dicton « l'espoir fait vivre » et je souhaite que chacun puisse nous rejoindre dans ce beau projet.



## Il était une fois dans l'ouest - N°2 Magazine périodique des quartiers Ouest

Tél. 06 29 45 65 84

### Directeur

Farid SAAD-SAOUD

### Animateurs

Céline QUENTIN  
Léa COLLE

### Photos

Association DEMAIN

### Conception

Gauthier CLAUSE

Service Communication de la Ville d'Arras

### Imprimeur

Imprimerie Julien

Avec la collaboration des habitants d'Arras-Ouest Diffusé gratuitement dans les foyers des quartiers ouest d'Arras





## Qu'est-ce que l'écologie et l'environnement?

Les journalistes en herbe de l'association DEMAIN ont eu une petite idée. Pour mesurer le degré de sensibilisation des habitants à la défense de l'environnement, ils ont installé une grande toile à l'entrée de l'association DEMAIN où il est noté : « *Qu'est-ce que l'écologie et l'environnement ?* ».

Nous avons alors permis aux bénéficiaires et habitants d'y inscrire ce qu'ils pensaient de l'écologie et l'environnement et de très bonnes idées ont été exprimées, telles que vous pouvez le découvrir ci-dessous :



Je fais attention à mes consommations d'eau, d'électricité et de gaz.

Je jette mes déchets à la poubelle.

Je fais le tri sélectif.

J'évite de prendre la voiture quand je fais de petits trajets.

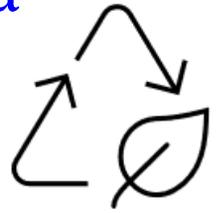
Ne pas jeter les masques n'importe où !

Ne pas gaspiller.

Faire attention à l'eau quand je prends ma douche.

La nature n'a pas besoin de nous, au contraire, nous avons besoin d'elle.

# La sensibilité des habitants d'Arras Ouest face à l'environnement et l'écologie



**Avis, recommandations, astuces...**

**Comment faire pour préserver l'environnement ?**

Il est important de prendre soin de notre planète. Dans les quartiers Ouest, les habitants sont sensibles à la protection de l'environnement. De nombreux habitants expliquent faire attention au tri sélectif et à leur consommation d'eau, d'électricité et d'emballages en plastique.

**Voici quelques trucs et astuces pour préserver l'environnement et faire des petites économies**

Pour réduire votre consommation en eau, ne tirez pas la chasse d'eau entièrement à chaque utilisation des toilettes. Vous pouvez mettre une bouteille d'eau pleine dans le réservoir de la chasse d'eau pour diminuer le volume. Prenez des douches plutôt que des bains. Si vous disposez d'un jardin, utilisez un récupérateur d'eau de pluie pour arroser les plantes et équipez vos robinets de mousseurs.

Pour réduire votre consommation d'électricité, éteignez la lumière dans les pièces inutilisées, ainsi que l'ensemble des appareils en veille. Utilisez des ampoules LED, à basse consommation d'énergie et débranchez les appareils que vous n'utilisez pas.



Pour réduire votre consommation de plastique, privilégiez vos propres emballages, cabas pour faire vos courses et utilisez des bocaux en verre pour le stockage d'aliments.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Beaucoup de recettes peuvent se réaliser avec des épluchures de légumes.

**Les peaux d'agrumes :**

Pour confectionner une poudre d'agrumes, il suffit de faire sécher les pelures au four à 100°C pendant 50 minutes. Les peaux doivent être craquelées. Passez-les ensuite au mixeur. La poudre peut servir à parfumer gâteaux, crèmes, yaourts, infusions, salades ou encore poissons.

**Le poireau :**

Mixez tout le poireau. Il donne un sacré goût aux soupes.

**Les peaux de banane :**

Avec une ou deux peaux, vous pouvez préparer un cake parfumé. Pour cela, lavez les peaux, coupez les extrémités,



et mixez avec un œuf. Incorporez le tout dans votre préparation de cake classique. Un délice !

**Les fanes de carottes :**

Si elles sont fraîches et tendres, râpez-les en fines tranches et mangez-les en salade ou réalisez un pesto parfumé, en les mixant avec une poignée de pistaches, une gousse d'ail, deux cuillères à soupe d'huile et un peu d'eau.

# L'épicerie solidaire, un acteur important de la lutte contre le gaspillage

FARID SAAD-SAOUD, DIRECTEUR DE L'ASSOCIATION DEMAIN, REVIENT SUR LE RÔLE ET LE FONCTIONNEMENT DE L'ÉPICERIE SOLIDAIRE.

## Qu'est-ce qu'une épicerie solidaire ?

C'est une structure qui permet à des personnes en difficulté de venir effectuer des courses alimentaires, d'hygiène ou autres à très faible coût. L'intérêt de payer ses courses permet de conserver sa dignité et de choisir soi-même ses produits comme si le bénéficiaire était dans un magasin lambda.

## Comment vous approvisionnez-vous ?

Nous bénéficions de dons de partenaires. Nous sommes également adhérents à la Banque Alimentaire. Nous achetons nos fruits et légumes auprès du Jardin de Lomme, qui est un chantier de réinsertion appartenant à l'association ANDES. Nous achetons nos denrées sèches auprès des magasins partenaires. Enfin, nous sommes adhérents auprès de l'association Dons solidaires chez qui nous achetons nos produits d'hygiène.

## Bénéficiez-vous de subventions ?

Oui de la part du Centre Commune d'Action Sociale (CCAS) d'Arras, de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale (DDCS), du Centre national pour les épicerie solidaire (CNES).

## Quelles sont les modalités d'accès ?

Il suffit de résider sur le territoire de la CUA et d'avoir un reste à vivre ne dépassant pas un barème fixé. L'épicerie est ouverte à tous que ce soit les étudiants, les retraités, les travailleurs « pauvres »...

## Est-ce que la crise sanitaire a un impact sur votre fonctionnement ?

Nous n'avons jamais fermé même au plus fort de la crise. Le nombre d'inscription a augmenté fortement à partir de mi-avril 2020. Nous avons accompagné 14 326 personnes soit une augmentation de plus de 23%, ce qui est considérable.

## Joffrey et Franck présentent leur mission

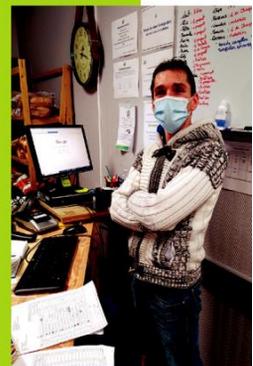
Au sein de l'épicerie solidaire, œuvrent deux chauffeurs magasiniers. Joffrey et Franck présentent leurs missions et rôles auprès des publics accueillis.

### 1/ Pouvez-vous nous parler de vos missions au sein de l'épicerie solidaire ?

Nous allons chaque jour récolter les dons des super ou hypermarchés partenaires avec des véhicules adaptés. De retour à l'épicerie, nous déchargeons la marchandise, nous la contrôlons et la mettons en rayon avec l'aide des bénévoles. Nous nettoyons également le magasin.

### 2/ Quelle est votre rôle auprès du public ?

Nous accueillons les bénéficiaires à l'ouverture du magasin à 13 h. Nous avons également un rôle « social » dans la mesure où nous discutons avec les personnes, qui pour certaines n'ont que peu de liens sociaux.



## Le jardin de Paulette

### IL Y A 5 ANS,

le jardin s'est installé entre les deux mosquées, entre la rue Rouault, près de la piscine Daullé, et la rue Matisse sur une superficie de 1400 m<sup>2</sup>, en place d'un



ancien terrain de football. Ouvert à tous, il accueille les visiteurs le jeudi matin et le samedi après-midi si le temps le permet.

Elles sont trois femmes à s'en occuper et à pratiquer la permaculture. « *Nous cultivons des pommes de terre, tomates, courgettes et divers autres légumes ainsi que différents condiments telle que persil, thym* », précisent les jardinières. Six poules ont investi le site. « *Les oiseaux, pigeons, rouges-gorges et piafs viennent nous saluer à notre arrivée. C'est vraiment agréable d'entendre les chants d'oiseaux lorsque nous jardinons* », expliquent-elles. Tables et bancs pour recevoir des amies ou de la famille permettent à tous de passer un agréable moment.

Article de Patricia

*« La permaculture est un concept systématique et global qui vise à créer des écosystèmes respectant la biodiversité. L'inspiration vient de la nature et de son fonctionnement. »*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'ail est un bon antiseptique et désinfectant pour les poumons. Il active la sécrétion gastrique de l'estomac, stimule le cœur en épurant le sang. Le thym agit contre les rides, purifie l'air intérieur, possède des propriétés médicinales.



# Les nouveaux projets de l'association

L'association DEMAIN a de nouveaux projets d'ateliers pédagogiques Sport et Théâtre.

## Atelier Sport

Il se déroule principalement dans les locaux de l'Association DEMAIN mais de temps en temps également en extérieur. Les participants sont encadrés par des professionnels, coachs sportifs et professeurs de danse mais aussi par des salariés et stagiaires de l'Association. L'atelier est ouvert

à tous les publics adultes des quartiers classés en politique ville. Dans cet atelier plusieurs sports vont être proposés : du cardio, du self-défense, du kimax

et du MMA. À cela s'ajoutent du fitness Cardio, de la Zumba et la randonnée et enfin le sport surprise du chef.

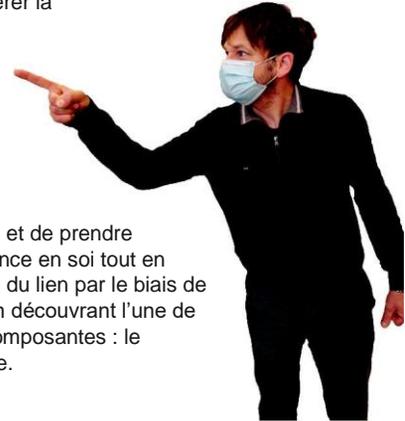
L'association a décidé de mettre en place l'atelier pour renforcer le lien entre les adhérents mais aussi leur permettre de pratiquer une activité physique à moindre coût et développer un esprit sportif et de camaraderie. C'est aussi l'opportunité de renforcer l'estime de soi en se dépassant tout en agissant pour sa propre santé. Par la même occasion, cela peut permettre d'amorcer un processus de réinsertion socio-professionnelle.

## Atelier Théâtre

L'association propose aussi un atelier théâtre tous les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 30, dans ses locaux. Seuls les adhérents y ont accès. Franckie Defonte, artiste diplômé, anime la petite troupe

de sept à huit comédiens en herbe. Une représentation sera donnée fin mai. Dans le cadre de cet atelier, le besoin est de s'exprimer de manière indirecte, de libérer la

parole et de prendre confiance en soi tout en créant du lien par le biais de l'art en découvrant l'une de ses composantes : le théâtre.



# Le projet d'épicerie itinérante

NICOLE CANLERS, PRÉSIDENTE DE DEMAIN, PRÉSENTE LE PROJET D'ÉPICERIE SOLIDAIRE ITINÉRANTE.

## En quoi consiste ce projet ?

De nombreux habitants de la Communauté urbaine d'Arras nous contactaient pour s'inscrire à l'épicerie solidaire qui n'était réservée qu'aux Arrageois. Nous l'avons ouverte aux communes de CUA depuis un an ce qui a entraîné une hausse des inscriptions.

## Allez-vous bénéficier de subventions pour ce projet ?

Des partenaires se sont mobilisés tels que la Caisse d'Allocations Familiales du Pas-de-Calais ou de l'Association Nationale de Développement des Epiceries Solidaires. Nous avons déposé des demandes auprès de la Région ou de France Relance. Les mairies sont également sollicitées.

## L'association va-t-elle avoir de nouveaux partenaires ?

Oui, les mairies partenaires. Nous allons solliciter des partenaires alimentaires afin d'obtenir plus de dons. Nous recherchons également de nouvelles associations vendant des produits divers.

## Comment l'association s'adapte à l'augmentation des personnes inscrites ?

Il nous faut plus de partenaires alimentaires. Les subventions doivent permettre d'acheter des marchandises tels que des denrées sèches ou des produits d'hygiène.

## Quels seront les moyens nécessaires ?

Nous avons besoin d'un camion adapté avec un espace frais, congelé, sec avec présentoir. Cela représente un coût de 60 000 €. Il est nécessaire d'équiper le véhicule d'un ordinateur, un logiciel de caisse et d'un scanner de produits. Nous allons recruter un salarié afin d'organiser et réaliser les tournées.



## Quelle sera la fréquence de passage dans les communes ?

Chaque bénéficiaire jouira d'un accès hebdomadaire à l'épicerie itinérante. Nous espérons démarrer nos tournées à l'été 2021 ou à la rentrée scolaire 2021.

## Les Francas, une action au quotidien auprès des habitants



### LES FRANCAS

est une association d'espace de vie sociale qui accueille, écoute et oriente le public des Bonnettes et des quartiers Ouest. Depuis mars 2016, en partenariat avec le comité Balzac, le collectif familial, la maison relais, la Vie Active et le Centre Social Arras Ouest, les membres de l'association proposent des temps d'animation et des activités.

Céline Debeauvais, coordinatrice de l'espace de vie sociale et Aurore Dassonville, agent d'accueil et d'animation, présentent leur travail.

#### Quelles sont vos missions ?

Nous renforçons les liens, animons les quartiers et faisons le lien avec les structures du territoire. Nous permettons aux habitants

d'aller vers autre chose. Cela passe par l'organisation des centres de loisirs ou encore l'accompagnement de projets. Nous sommes trois animateurs d'espace urbain dont un animateur ponctuel, une coordinatrice, un coordinateur, un comptable, un directeur.

#### Pouvez-vous présenter votre structure ?

Notre structure est un espace d'information dont le but est de diriger les habitants vers les partenaires. Nous proposons des temps d'accueil et d'animation et un accompagnement de projets, des rencontres, des partages et des sorties pour tous les habitants.

#### Où intervenez-vous ?

Nous intervenons principalement sur les territoires des Bonnettes les quartiers Ouest. Nous accueillons des jeunes et les personnes plus âgées. Nous sommes un espace de vie qui écoute, rassure, partage.

#### Quelles sont vos activités avec ce public ?

Nous menons diverses activités : des temps d'animation, de partage et d'échange mais aussi des activités (Rafting, cirque et motricité), des ateliers parentalité le mercredi matin et des sorties.

Pour plus de renseignements, contactez le 03 21 55 10 10 du mardi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

## France Parrainages en soutien des enfants

Le parrainage apporte un soutien affectif, éducatif et un lien privilégié avec un ou des adultes extérieures. Cela va permettre aux enfants et jeunes, de 2 à 18 ans, de s'épanouir. Le parrain va devenir une personne ressource pour la famille et accueille l'enfant à domicile. Les parrains ne prennent pas la place des parents mais soutiennent la famille. 24 parrainages sont établis, sur le Pas-De-Calais.



Gaëlle Havet, référente parrainage et assistante de service social de formation et Delphine Bodic, éducatrice spécialisée, coordinatrice et référente de France parrainage depuis 13 ans présentent France Parrainages.

#### Quand votre association a été créée ?

France parrainages a été créée en 1947 pour venir en aide aux orphelins de guerre. Nous avons des locaux sur le territoire

Arrageois depuis janvier 2021.

#### Quelles sont vos missions ?

Nous sélectionnons les parrains et marraines une fois par mois. Cela demande du temps car nous devons collecter toutes les informations sur les volontaires. Le parrainage se fait seulement si les parents sont d'accord. Le parrainage doit durer dans le temps pour créer des liens durables. Une fois que tout est mis en place, nous procédons à la signature de convention et un calendrier de fréquence d'accueil est établi progressivement.

#### Comment faire pour devenir parrain ?

Nous accompagnons les familles selon leur demande, selon leur bon vouloir. Pour devenir parrain ou marraine il faut participer à des réunions d'information et s'inscrire sur France Parrainages ou directement dans les locaux de France Parrainages. Pour un parrainage ciblé, si vous connaissez un enfant livré à lui-même, vous pouvez demander à devenir son parrain ou sa marraine seulement avec accord de ses parents. Les parrains et marraines ont une adhésion à régler de 30 €/an soit 10.20 € après la déduction fiscale.

Pour plus de renseignements, contactez le 03 59 61 42 94.

# Le coin Familial, un acteur engagé contre les violences intra-familiales

Nos journalistes en herbe sont allés à la rencontre de Monsieur Grégory Godart, directeur adjoint de l'association « Le coin Familial » et de Patricia Billaut, éducatrice spécialisée au sein de l'accueil de jour.

Le coin familial est une association qui compte plus d'une quarantaine d'année d'existence. Elle intervient sur différents champs, tels que l'accueil, l'hébergement et l'insertion des personnes.



L'association dispose d'un « Accueil de jour » que les journalistes de DEMAIN sont allés visiter. Il a élu domicile Place de la Préfecture en Septembre 2020, mais a pu voir le jour durant le premier confinement, localisé dans les locaux d'Auchan afin de toucher directement le public.



Au sein de l'accueil de jour, Patricia accueille toutes personnes victime de violences conjugales et intrafamiliales, de sexe féminin ou masculin.

**Anonyme, confidentiel, gratuit**

Patricia propose une oreille attentive aux personnes mais les accompagne également dans leurs démarches, et les orientent vers les partenaires les mieux adaptés à leur situation.

C'est un lieu qui permet aux victimes de faire le point sur leur situation personnelle, de retrouver de la confiance et la sérénité, et de recevoir des conseils adaptés et durables afin d'être en mesure de faire des choix concernant leur situation, dans les meilleures conditions

**« Je suis la petite béquille sur laquelle on s'appuie momentanément ».**

A l'accueil de jour, les victimes de violences peuvent bénéficier d'un temps de répit, en se reposant au sein du salon, mais aussi se saisir des services mis à disposition tels que de la salle de bain ou du lave linge.



L'association propose des permanences juridiques, en partenariat avec les juristes du C.I.D.F.F. Aussi, des actions liées au bien-être ont été mises en place, telles que de la sophrologie, de la relaxation. Les personnes peuvent également participer à un groupe de parole, permettant le soutien mutuel des victimes.

Si Patricia est actuellement la seule professionnelle à exercer au sein de l'association, prochainement, une psychologue intégrera l'équipe, afin de répondre au mieux aux besoins des victimes.

Monsieur GODART, directeur adjoint, a pu souligner l'engagement des acteurs du territoire dans la lutte contre le phénomène des violences conjugales et intra familiales.

Vous êtes partenaires, et souhaitez faire partie de ce réseau de lutte contre les violences intrafamiliales ? N'hésitez pas à vous rapprocher de qui de droit.

**Vous êtes victime, témoin de violences ou vous avez des questions ?**

**Ne restez pas seul dans votre situation !**

Pour un renseignement, un conseil, une écoute, contactez le coin familial :

Tel : 03 21 51 04 40 Mail : [accueildejour1@coinfamilial.fr](mailto:accueildejour1@coinfamilial.fr)

2/1 place de la préfecture - 62000 - ARRAS

Patricia vous apportera une réponse au plus vite !

## Les bons Samaritains des quartiers ouest



### DEPUIS PLUS D'UN AN,

est arrivé le Coronavirus. Pour certaines personnes, impossible de sortir, avec ou sans attestation. Un élan de solidarité s'est installé dans nos quartiers.

Des jeunes viennent en aide aux personnes en difficulté en leur proposant de faire les courses, de les aider pour les démarches administratives et de discuter à l'occasion pour rompre l'isolement. Des voisins aident une personne suite à un accident en lui proposant de l'aide pour

le ménage, les déplacements et les repas. Tous les jours, chaque résident de l'entrée de madame X vient aux nouvelles... Malgré la fin du confinement ces personnes continuent à être solidaires et bienveillantes envers les plus fragiles. Merci à tous ces habitants qui accompagnent les personnes en difficulté chaque jour. Merci à celles et ceux qui ont également soutenu moralement les plus isolés durant cette période. Continuons à nous soutenir pour un monde meilleur.

## La vaccination : oui, non, peut-être ?

Un sondage a été réalisé auprès des habitants pour recueillir leur opinion sur le vaccin contre la Covid-19.

Après avoir interrogé quelques habitants du quartier ouest et nombreux bénéficiaires de l'épicerie solidaire, soit une soixantaine de personnes, force est de constater que ces derniers semblent majoritairement réticents à se faire vacciner (67%). Les sondés expliquent ne pas avoir assez de recul et d'informations sur les divers vaccins proposés.

Toutefois, certaines personnes interrogées il y a plusieurs semaines, sont aujourd'hui moins catégoriques quant au rejet de la vaccination et précisent être dans l'attente des effets que cela peut engendrer sur les premiers vaccinés avant de faire un choix définitif. À l'unanimité, les personnes interrogées ont espoir de retrouver « leur vie d'avant »



***Vous souhaitez vous faire vacciner ? Rendez-vous sur le site internet <https://www.doctolib.fr/>.***

***Des créneaux de vaccination sur régulièrement mis à disposition.***

***Vous souhaitez des infos sur la vaccination : rendez-vous sur le site internet <https://vaccination-info-service.fr/>***

A VOIR OU REVOIR



**Le film « Citizen Kane » (1946)**  
 A la mort du milliardaire Charles Foster Kane, un grand magnat de la presse, Thompson, un reporter, enquête sur sa vie. Les contacts qu'il prend avec ses proches lui font découvrir un personnage gigantesque, mégalomane, égoïste et solitaire.

LA METEO ESTIVALE – JUILLET 2021



21 jours avec du soleil en Juillet



6 jours avec de la pluie en Juillet

Le mois de juillet en France est caractérisé le plus souvent par un temps ensoleillé et parfois à averses.

On peut compter sur 21 journées ensoleillées mais il faut s'attendre à 19 % du temps menacé par de la pluie généralement forte.

Pour ce mois de juillet, les températures minimales sont en moyenne de 17 °C et les maximales de 25 °C.

*Selon lachainemeteo.com*

LE REMUE-MENINGES

T	A	S	E	R	I	O	S	O	R	R	A	E
E	R	E	C	A	T	S	A	S	R	I	E	P
U	I	R	B	T	O	I	R	A	I	O	T	R
Q	O	F	R	E	P	S	C	L	O	T	T	E
I	L	O	O	A	R	S	L	A	D	N	E	S
N	L	U	U	U	E	A	O	H	I	A	P	X
R	I	E	E	R	R	H	I	C	V	L	R	U
U	E	T	T	T	U	C	R	E	E	P	E	A
O	U	T	T	B	E	C	H	E	D	S	S	Y
T	C	E	E	T	O	N	D	E	U	S	E	U
C	O	R	D	E	A	U	A	E	R	R	E	T

- TOURNIQUET
- SERFOUETTE
- CUEILLOIR
- ARROSOIR
- DEVIDOIR
- BROUETTE
- TONDEUSE
- SARCLOIR
- PLANTOIR
- SERPETTE
- FOURCHE
- ECHALAS
- CHASSIS
- CORDEAU
- TERREAU
- TUTEUR
- RATEAU
- TUYAUX
- BECHE
- SERPE
- POT



CUISINE

Rouleaux de printemps

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 12 petites crevettes décortiquées
- 75g de germes de soja cru
- 1 carotte
- 50g de vermicelle de riz
- 2 cuillères à soupe de sauce nuoc mam
- Quelques feuilles de coriandre hachée
- 100g de filet de porc cuit
- 8 feuilles de laitue
- 8 galettes de riz
- 12 feuilles de menthe
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de sucre

Lavez les germes de soja. Épluchez et rincez la carotte, coupez-la en très fins bâtonnets. Coupez le porc en lamelles.

Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition. Jetez-y le soja et les bâtonnets de carottes. Faites cuire 2 minutes à petits bouillons. Égouttez et laissez refroidir.

Portez une autre casserole d'eau salée à ébullition. Versez-y les vermicelles de riz. Éteignez le feu, couvrez et laissez reposer pendant 5 minutes. Passez les vermicelles sous l'eau froide, égouttez-les et laissez refroidir.

Mélangez délicatement les vermicelles, les lamelles de porc, les bâtonnets de carotte et le soja.

Humidifiez une feuille de riz en la trempant dans un saladier d'eau froide et étalez-la sur une serviette. Placez une feuille de salade puis un peu de farce au centre. Ajoutez 3 feuilles de menthe et 3 crevettes. Repliez les bords de la galette pour former un petit rouleau, en serrant bien. Attention cependant, à ne pas déchirer la feuille.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Placez une serviette humide sur les rouleaux en attendant de les servir. Préparez la sauce en mélangeant le nuoc-mam, le sucre, la coriandre et 2 cuillères à soupe d'eau.

MOTIVATION

*« La meilleure façon de réaliser ses rêves est de se réveiller. »*

Paul Valéry

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au printemps, les abeilles butinent les fleurs.

Une abeille ne produit qu'un douzième d'une cuillère à café de miel au cours de sa vie.



PERMANENCES

**Centre communal d'Action Sociale**

**Centre social Blum**  
 Av. de l'hippodrome  
 62 000 Arras  
 Tel : 03 21 50 50 10  
*Sur rendez-vous*



**Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles**

1 rue Charles Péguy  
 62 000 Arras  
 Tel : 03 21 23 27 53  
*Du lundi au vendredi : 9h-12h30/13h30-17h*



**MSP Marie Thérèse Lenoir**

1 Rue Charles Peguy  
 62000 Arras  
 Tel : 03 21 50 50 10  
*Sur rendez-vous*

**Association DEMAIN**

Maison de quartier Colucci  
 62 000 Arras  
 Tel : 06 29 45 65 84



**Point d'accueil CAF**

Porte des bonnettes  
 1 bis rue de l'origan  
 62000 Arras  
 Le lundi : 13h30-16h  
 Du mardi au vendredi : 9h-12h / 13h30- 16h



**Inscription épicerie solidaire**

*Lundi et Jeudi : 13h-16h*  
*Mardi et vendredi : 9h-12h / 13h-16h*

**Accompagnement social Permanences**

*Lundi, Mardi, jeudi : 13h-16h*  
*Vendredi : 9h/12h.*  
*Ou sur rendez-vous*

Magazine réalisé avec le soutien de



AGENCE NATIONALE DE LA COHÉSION DES TERRITOIRES



**ASSOCIATION DEMAIN**

[Demain.arras.journal@gmail.com](mailto:Demain.arras.journal@gmail.com)  
<http://www.demain-arras.fr>  
 Tel : 06 29 45 65 84

Et la collaboration de

