

LE LIEN

Le journal participatif du quartier Humanité

Numéro 43 - Janvier 2023



Édito

Nouvelle année, nouvelle approche pour
notre journal préféré !

Le 8 novembre 2022, le comité de rédaction
du Lien a ouvert ses portes pour permettre
à un maximum d'habitants et usagers du
quartier de contribuer au journal ! La salle
de rédaction permettait à chacun de passer
au moment de la journée qui lui convenait
et de contribuer de la façon dont il le
souhaitait.

Ce fut une réussite et voici le fruit de ce 1er
numéro dans sa nouvelle version encore
plus collective.

Si cette belle aventure vous tente, venez
pousser la porte de cette salle de rédaction
originale et apporter votre petit grain de
sable, aussi petit soit-il !

Toute l'équipe de rédaction vous adresse
ses meilleurs vœux de santé, de solidarité
et de faire émerger de beaux projets
ensemble en 2023 !

Caroline,

Gestionnaire - animatrice de la Maison des
Projets Cocoon'Agés Vitruve

Sommaire

Rencontres dans le quartier
L'actu des projets collectifs
Vie de quartier
Et si on apprenait à signer ?
Talents cachés d'Humanité
Carnet de voyages
Agenda

*N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez
proposer des contenus ! Contact : Célia HENRY /
celia.henry@univ-catholille.fr*

Rencontres dans le quartier

Romain Gardien SIA



Peux-tu te présenter ?

Bonjour, je suis Romain, le nouveau gardien des bâtiments Sia Habitat.

Où peut-on te trouver ?

Je n'ai pas de point fixe pour l'instant mais normalement il y aura une permanence qui va se faire à la Maison des Projets (8 rue Léonard de Vinci) le lundi après-midi.

Dans quel bâtiment travailles-tu ?

J'interviens dans trois bâtiments : le bâtiment "Rosa Parks" (6, rue Léonard de Vinci), le bâtiment "Les Émeraudes" (1, rue Martin Luther King et 1, rue Abbe Pierre) et enfin le bâtiment "Les Fleurs du parc" (1, rue Théodore Monod).

As-tu des projets avec Sia Habitat ?

Il y aura une installation de ruches au bâtiment Rosa Parks au printemps. Il y aura plusieurs animations autour de la mise en place des ruches et de la collecte de miel. Nous allons personnaliser et peindre les ruches et certainement organiser des concours d'étiquettes avec les locataires. Lorsque nous récolterons le miel, nous pourrons utiliser une étiquette proposée par un locataire qui aura remporté le concours.

Comment peut-on te contacter ?

Vous pouvez me contacter par mail : romain.haquet@sia-habitat.com

L'actu des projets collectifs

Retour sur la salle de rédaction ouverte au quartier

Le 8 novembre 2022, entre 12h et 18h, le comité de rédaction du Lien a ouvert ses portes !

L'objectif ? Permettre au maximum d'habitants et usagers du quartier de contribuer au journal ! La salle de rédaction permet à chacun de passer au moment de la journée qui lui convient et de contribuer de la façon dont il le souhaite.

Le rendez-vous a été donné à la Maison des Projets (8 rue Léonard de Vinci, Capinghem).

Des référents du comité de rédaction étaient présents pour accueillir et accompagner les participants. Dans la salle de presse, on pouvait retrouver un espace central pour échanger, un espace de travail pour rédiger, et la maquette du journal pour noter et observer les avancées.



L'après-midi s'est déroulée dans une ambiance à la fois conviviale et studieuse. **11 personnes sont passées dans la salle de rédaction : 7 habitant.e.s du quartier et 4 salariés.**

Cette journée a permis à de nouvelles personnes de rejoindre le projet, de faire des rencontres et d'échanger sur la vie du quartier.

13 idées d'articles ont vu le jour ! Certains articles ont été rédigés sur place au cours de l'après-midi. Des participants ont décidé de rédiger leur article en binôme, d'autres seul. Certains ont rédigé avec un papier et un crayon, d'autres sur le PC qui était mis à disposition.

Prochain rendez-vous : le 7 février entre 12h et 18h !

L'actu des projets collectifs

Petite anecdote : l'art, le dessin et moi

De par mon entourage familial, j'ai grandi autour de la peinture. Mes premiers émois, c'était de voir ma sœur faire une esquisse au fusain, une aquarelle, puis par la suite évoluer vers diverses techniques. Une question me taraudait : mais comment fait-elle pour avoir cette dextérité doublée d'imagination ? Je me suis toujours sentie incapable de dessiner ou de peindre, mais j'ai essayé et ce fut un flop.

Plusieurs années plus tard, lors d'un atelier de peinture organisé par « Vivre Ensemble à Humanité » et « l'association CAP'Art de Capinghem »*, je me suis rendue compte que j'étais en capacité, difficilement certes, de prendre un crayon puis un pinceau.

Ce travail de groupe fut très agréable, je me suis installée dans mon monde pour commencer à dessiner. Une certaine forme de quiétude me remplit d'énergie, et c'est à ce moment que je développe une fleur, certes simple, mais les pétales reflétaient bien mon état d'esprit.

Durant des années je laissais derrière moi l'art à l'art, le dessin au dessin : quel dommage. Grâce à cette activité, j'ai trouvé le plaisir d'ouvrir une nouvelle fenêtre, activité, relation à l'art.

**Yasmina a participé aux deux ateliers d'aquarelles proposés par VEAH et CAP'Arts en novembre et décembre. Les réalisations ont eu pour objectif de faire des cartes de Noël à vendre lors du Marché de Noël de Capinghem.*



Par Yasmina

Opérations nettoyages

Chaque mois, le vendredi matin, un groupe d'habitants volontaires et motivés se réunissent sur la Place Erasme de Rotterdam à 10 heures pour participer à une opération nettoyage. A l'initiative d'une habitante, en partenariat avec les villes de Capinghem et de Lomme et le médiateur Citéo, chacun est invité à donner de son temps pour contribuer à l'embellissement de notre quartier.

Vous pouvez trouver l'ensemble des dates à venir :
6 janvier ; 10 février ; 10 mars ; 7 avril ; 12 mai ; 16 juin.

Alors n'hésitez pas et venez nombreux !!!
Contact : 06 32 87 00 34



Par Jonathan

L'actu des projets collectifs

Livret bienvenue à Humanicité

La première édition du livret du quartier Humanicité faisait suite au constat d'un certain nombre d'habitants qui n'avaient qu'une idée très superficielle du lieu où ils vivaient. Un collectif constitué pour l'occasion se donna "le challenge" de cette réalisation. Quelques locataires, propriétaires, résidents en structure menèrent ce travail qui aboutit en décembre 2018.

Ce collectif savait notre quartier, en constante évolution et s'était promis de réactualiser le livret dès que cela s'imposerait. Ce moment est arrivé et le collectif vous propose de découvrir la nouvelle version appelée "**Bienvenue à Humanicité**" : elle a été réalisée par une partie des habitants-rédacteurs de la première édition, rejoints par Pierre et Camille.



Vous pouvez retrouver le livret en version imprimée :

- au Lab Humanicité (1, rue Martin Luther King, Capinghem) ;
- à la Maison des Projets (8, rue Léonard de Vinci, Lomme) ;
- à l'Accueil Marthe et Marie (Place Erasme de Rotterdam, Lomme).

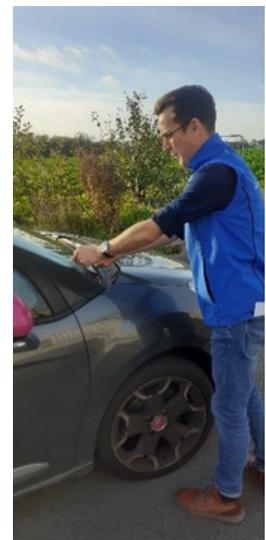
Ou en version web : <https://www.humanicite.fr/infos-pratiques>

Par Célia

Sensibilisation au stationnement gênant

L'attractivité du quartier humanicité est telle qu'il ne peut pas toujours répondre de manière satisfaisante aux questions de stationnement. Malgré la présence d'un parking relais à la station de métro saint Philibert, force est de constater que les trottoirs ou les accès PMR souffrent cruellement des incivilités d'une petite poignée d'automobilistes. Dans ce sens, des opérations de sensibilisation sont menés auprès des voitures en défaut de stationnement afin de réfléchir aux perturbations que chaque comportement induit sur la vie en collectivité. Ces sensibilisations sont faites dans un esprit collaboratif et bienveillant et compte bien sûr sur la responsabilité de chacun des usagers du quartier Humanicité.

Si vous avez des questions ou des remarques à faire sur les questions de stationnement, n'hésitez pas à solliciter votre médiateur CITEO au 06-32-87-00-34 ou sur son adresse mail mediation-humanicite@citeo.org



Par Jonathan

La vie de quartier

Vie du Cocoon'Agés Vitruve (Maison des Projets)

Après quelques mois d'activité, la maison des projets prend son rythme de croisière, toujours en innovant pour vivre ensemble de belles expériences. A l'initiative des habitants de l'îlot 6, la maison des projets est animée et s'ouvre au quartier.

Deux exemples de projets déjà réalisés :

Soirée Halloween, proposée par les plus jeunes, super moment qui a rassemblé 22 personnes, habitants et leurs invités du quartier.

Un premier vide dressing solidaire, proposé par deux habitantes qui souhaitaient faire du tri dans leurs armoires. 13 exposants, ambiance très sympa, repas partagé. Même si nous n'avons pas eu beaucoup de visiteurs pour cette fois, cette première expérience sera renouvelée au printemps.

La Maison des Projets, c'est aussi :

- **un espace de rencontres** entre voisins, un petit déjeuner partagé tous les vendredis de 10H00 à 11H30, des activités proposées par les habitants, un repas partagé chaque mois.
- **Des projets à venir** comme un « **café poussette** » pour les jeunes mamans du quartier, des sorties culturelles ou touristiques, un club de marche...



Venez nous rencontrer à la Maison des projets
8 rue Léonard de Vinci – Contact du mardi au vendredi de 9h30 à 17h00 :
06 12 19 10 16

Page Facebook: Cocoon'Agés Capinghem

Par Christine et Caroline

La vie de quartier

Découverte des "Glycines" (lits halte soin santé et Lits d'accueil médicalisés de l'abej SOLIDARITE)

Magali Nowakowski, secrétaire de direction du Pôle santé de l'abej SOLIDARITE nous présente "les Glycines" (LAM/LHSS), nouvellement arrivés sur le quartier Humanicité.

"Les Glycines" est un dispositif destiné aux personnes majeures en situation de grande précarité dont l'état de santé nécessite de recevoir des soins. Ce service fait partie du Pôle Santé de l'association, qui intervient également à Humanicité à travers le Foyer d'Accueil Médicalisé et la Résidence Accueil situé rue Martin Luther King.

L'installation dans le quartier s'est bien passée : nous connaissons déjà bien Humanicité. Nous avons pu proposer une journée de rencontre avec les habitants et acteurs du quartier afin de nous présenter juste avant notre arrivée.

Les résidents sont arrivés le 17 octobre 2022. Ils ont tout de suite apprécié l'environnement que représente le quartier, mais également l'intérieur de cette nouvelle résidence. Certains ont déjà pris des repères dans le quartier.



Par Steven et Jonathan

Le récit d'une sortie d'Annie

Ce matin, le mardi 8 novembre 2022, nous sommes allés à la patinoire de Wasquehal avec le foyer d'accueil médicalisé du Centre Hélène Borel.

C'était pour moi la première fois que j'y allais. Nous nous y sommes rendus avec le véhicule du foyer. Lorsque des sorties sont organisées, nous partons par petits groupes de 4 à 5 personnes : ce matin avec moi, il y avait Denos, Tony, Thomas. Les 3 accompagnateurs, Léonie, Quentin et Luc étaient derrière nos fauteuils pour nous pousser.

Il y avait également le MAS de Baisieux. La patinoire est ouverte aux personnes à mobilité réduite (PMR) les mardis matin et jeudis matin. J'aime bien sortir du foyer et participer aux diverses activités (notamment atelier cuisine), ça me permet de me changer les idées !

Une prochaine sortie est prévue : nous allons aller sur le site de Raimbeaucourt pour regarder le film « Belle et Sébastien » sur écran géant. J'ai hâte.



Par Annie et Luc

La vie de quartier

Du théâtre à l'EHPAD

La troupe du Ch'ti

Tous les mardis matin, nous retrouvons Daniela notre professeure de théâtre ! On se raconte et imagine des petites histoires que l'on joue tous ensemble.

Par exemple, il y a la scène du jardinier à qui on vole les salades : Claude est jardinier et Renée joue le rôle du lapin qui vient le voler.

Ce sont les histoires de notre ancien spectacle, celui qu'on a joué devant tous les résidents cet été. Christian jouait le rôle du pompier qui sauve le chat d'Aline dans un immeuble en flamme. Bernard, lui, était magicien et touillait sa potion dans un chaudron magique !

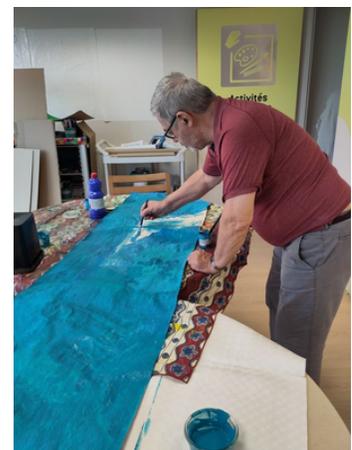
Pour le prochain spectacle, nous racontons l'histoire du Père Noël, enfin, de notre Mère Noël, qui voyage de pays en pays pour distribuer les cadeaux.

"C'est moi qui ai choisi ce rôle !" nous dit Marie-Annick, jouant le rôle de la Mère Noël. "J'ai un beau costume et je lis la liste des cadeaux." Et les Lutins Bernard, Patricia, Jacqueline et Véronique s'occupent de préparer les cadeaux dans la fabrique à jouets de la Mère Noël.

"Moi j'ai bien les costumes et raconter des histoires" Claude.

C'est nous aussi qui fabriquons les décors ! Pour le spectacle de Noël par exemple, nous avons peint des planches de surf, réparé notre traineau du Père Noël et coupé un grand morceau de papier peint pour y peindre la mer.

Tous se souviennent du rendez-vous " Au théâtre ce soir", présenté par Pierre Sabbag les vendredi soir à la télévision. "On y voyait beaucoup d'acteurs et d'actrices connus comme Michelle Laroque, Jean-Pierre Bacri, Richard Berry ou encore Micheline Dax. Ça passait sur ORTF en noir et blanc !



Et si on apprenait à signer ?

Sur le thème de la cuisine

À l'EHPAD, nous organisons régulièrement des goûters. Ce sont les résidents qui mettent la main à la pâte et qui nous préparent de délicieux gâteaux ! Les résidents préparent aussi toutes sortes de mets pour l'apéritif comme des cakes, gaufres salés, des tartes soleil ou encore des salades pour les barbecues l'été !



Pour signer le mot cuisiner : on tient un contenant et on mélange avec l'autre main

Talents cachés d'Humanité

Marie-Claire et la peinture...

Aujourd'hui nous faisons connaissance avec Marie-Claire qui nous partage sa passion pour la peinture.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Marie-Claire, je vis à Humanité depuis 1 an. Je viens de Calais et j'ai 68 ans.

Comment vous est venue cette passion pour la peinture ?

Quand je suis arrivée à Humanité j'étais dans une période difficile suite à un deuil. J'avais besoin de m'occuper, de faire quelque chose. Un peu par hasard, j'ai commencé à peindre en regardant des tutos. Depuis, je passe des journées entières à peindre. Je pense que cela m'a sauvé.

Qu'est-ce que vous apporte la peinture ?

En premier lieu, cela passe le temps. Cela me permet également de peindre des souvenirs et de les garder en mémoire. Cela me détend aussi.

Quelle est votre technique de peinture ?

Je n'ai jamais appris à peindre, j'ai commencé très récemment. Je peins avec de la peinture acrylique. Je pars presque toujours d'un tuto sur youtube, donc d'un modèle, et j'ajoute des détails que j'aime bien : cela peut être une fleur, un décor, un vêtement... Un grand tableau peut me prendre 3 à 4 jours, il faut beaucoup de patience et le sens du détail.

Que faites-vous de vos tableaux ?

J'en accroche chez moi et j'en donne. Ma famille en a beaucoup. J'en ai également donné à ma voisine. J'en ai mis un dans le couloir de mon immeuble. J'ai aussi fait un don au Foyer d'Accueil Médicalisé Hélène Borel. Je peux en donner si quelqu'un en souhaite !

Pour terminer, pouvez-vous nous partager 3 tableaux coups de cœur ?



Souvenir de vacances avec mon camping-car rouge.



Bateau à voile au milieu des montagnes.



Souvenir des jours heureux dans mon jardin à Marck-en-Calais

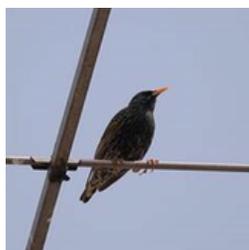
Talents cachés d'Humanité

Talents cachés ... de la nature.

Dans notre quartier Humanité la fin d'été a vu partir, sans bruit le plus souvent, beaucoup d'espèces d'oiseaux. Mais il nous en reste, qui passeront l'hiver avec nous.

Les **Etourneaux sansonnets** ne sont même pas cachés. On les entend siffler en groupes, et on les voit sur les fils de la ligne à haute tension, à proximité des poteaux, là où les fils se balancent le moins.

Le **Faucon crécerelle** est plus gros, mais plus furtif. Il vient se poser dans le jardin entre l'IFSanté et l'Accueil Marthe et Marie, ou bien il survole les champs et s'immobilise en battant des ailes sur place. Il repère ses proies au sol : des mulots, des campagnols, ..., qui font de lui un auxiliaire agricole.



Le **Rougegorge familier** est bien repérable à son plastron orange. Il est curieux et s'approche des promeneurs dans la noue. Les **Pinsons des arbres**, et les **Moineaux domestiques**, sont souvent en groupes. Le moineau est brun-gris, alors que le pinson est plus coloré. Il a nettement du blanc sur la queue.



Le plus petit de tous, à cette saison, est le **Troglodyte mignon**. C'est un tout petit oiseau brun, à la queue en trompette, qui se déplace dans les buissons de la noue- et picore aussi au sol.

Il y en a encore d'autres, que peut-être vous verrez venir si vous placez une mangeoire sur votre balcon : les **mésanges** par exemple : la petite « **bleue** » ou la plus grosse « **charbonnière** ». Pas trop de graines, s'il vous plaît, et seulement quand il fait vraiment froid.



Carnet de voyage

Lever des grues cendrées au lac du Der Chantecoq – Octobre 2022

Se lever avant l'aube – Partir dans le noir en vélo le long du lac, avec un éclairage minimum pour ne pas déranger les oiseaux – Ecouter le silence et attendre le lever du soleil.

Ca y est, l'aube arrive, et les grues commencent à se réveiller. Leur cri est perçant, un peu nasillard.



Pour les voir de près, il faut une longue-vue. Car elles sont farouches et se tiennent au minimum à 500m de nous. Loin des bords du lac, sur des zones d'affleurement entourées d'eau, elles sont à l'abri des hommes et autres prédateurs.



Elles s'envolent les unes après les autres, en groupes, pour aller glaner dans les champs alentour. Elles reviendront vers 17h00 au lac, qui leur sert de dortoir.

D'autres, qui sont arrivées d'Allemagne dans la nuit, vont se reposer la journée.

D'autres encore, arrivées depuis plusieurs jours, se décident à migrer encore plus vers le sud. Elles partiront vers 10h00 vers les Landes de Gascogne, au sud de Bordeaux. Un voyage de 650 km, qu'elles parcourront en une dizaine d'heures

Le lac du Der Chantecoq est un des grands lacs artificiels conçus dans les années 1960-1970 pour protéger Paris des inondations. Il est situé à 200 km à l'est de Paris.

Aujourd'hui, c'est une magnifique réserve de faune sauvage, et l'un des plus importants sites ornithologiques d'Europe. Et dans la campagne alentour, de belles églises à pans de bois ajoutent au charme de ce territoire rural.

Agenda



Les événements des collectifs d'habitants d'Humanicité

**Assemblée générale
"Vivre Ensemble à Humanicité" et
assemblée des habitants :**
9 février 2023 / 18h - 20h

**Bourse aux jouets
13 mai 2023**

Fête des voisins le 26 mai 2023

**Fête de la musique par le collectif
Place Gandhi**

**Vendredi 23 juin 2023
Place Gandhi, Capinghem**



Les événements du Centre régional des arts du Cirque

Le CRAC de Lomme est aussi lieu de spectacle. Sous son grand chapiteau rouge sont proposés régulièrement des spectacles familiaux ouverts à tous.

- **Spectacle de nouvelle année
Samedi 7 janvier à 19h et Dimanche 8
janvier à 16h**

- **Piste amateurs
Samedi 11 mars à 19h et Dimanche 12
mars à 16h**

- **Piste ouverte
Samedi 18 mars à 19h**

- **"Wahou" par la Cie Poignées
d'Amour (jeune public)
Dimanche 2 avril à 16h**

Réservez directement vos places en
ligne: CRAC de Lomme

Plus d'informations sur les spectacles :
Site internet du CRAC de Lomme



Merci aux contributeurs qui ont donné du temps,
de l'énergie et du talent pour cette belle
réalisation. Caroline, Steven, Célia, Yasmina,
Jonathan, Christine, Annie, Luc, Louise, Xavier,
Marie-Claire, Amandine, Marion.

**Retrouvez tous les numéros du Lien en
libre accès sur le web ! :**



ISSN 2268-5278

Rédactrice en chef : Célia Henry
Mise en page sur le site canva.com