

# LE LIEN

Le journal participatif du quartier Humanité

Numéro 44 - Avril 2023



## Édito

Le 7 février dernier, vous étiez à nouveau nombreux au rendez-vous « salle de presse » ouverte au quartier pour contribuer au journal participatif « Le Lien » ! Ce numéro illustre la diversité et la richesse de chaque participant. Ce journal est bien le vôtre, habitants ou usagers du quartier, vous êtes tous les bienvenus pour raconter votre vécu du quartier, votre contribution au bien vivre ensemble à Humanité. Nous vous souhaitons une belle lecture et découverte et vous donnons rendez-vous le 9 mai prochain pour une nouvelle après-midi riche en rencontres et propositions !

Célia Henry

Chargée de projets et communication à  
Ensembl

## Sommaire

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

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

# Rencontres dans le quartier

**Franck**

Habitant d'Humanité



## **Peux-tu te présenter en quelques mots ?**

Je m'appelle Franck Beauvois. Je suis arrivé dans le quartier Humanité fin octobre 2014. Avant cela, j'étais au Centre Hélène Borel de Raimbeaucourt. Je suis fan de la nature, j'aime discuter avec tout le monde.

L'intégration dans le quartier s'est faite naturellement : je voyais et discutais souvent avec Julie qui était la médiatrice du quartier avant Jonathan. C'est elle qui m'a fait connaître le quartier. Je cherchais un salon de coiffure et elle m'a dit qu'il y en avait un à l'EHPAD. Chemin faisant, d'une discussion à une autre, on a parlé de l'association "Vivre Ensemble à Humanité". Cela m'a tout de suite intéressé et j'ai intégré l'association.

## **Qu'est-ce qui t'a intéressé dans l'association ?**

Tout d'abord, c'est le projet de jardin partagé. Ensuite j'ai participé aux assemblées d'habitants. Je m'y retrouvais parce que l'on pouvait parler de tout. Nous y partageons nos idées et on voyait comment les mettre en place. En parlant d'idées, je voudrais qu'il y ait une aire de jeux pour les enfants. C'est ce qui manque au quartier.

## **Quels sont les projets auxquels tu participes dans le quartier ?**

Je voudrais continuer au sein de l'association "Vivre Ensemble à Humanité". J'aimerais bien qu'un jour on puisse mettre en place une chorale de quartier. On pourrait y associer toutes les structures du quartier, comme l'EHPAD, l'Abej... on se réunirait une fois ou deux par semaine et on verrait si cela prend. J'aimerais aussi qu'il y ait un concert à Noël, lors de la fête de la musique ou du vide-grenier.

## **Qu'est-ce que tu souhaiterais voir arriver dans le quartier ?**

Une salle de sport qui soit accessible autant aux valides qu'aux personnes en situation de handicap. J'aimerais aussi une maison de la presse qui fasse tabac.

# L'actu des projets collectifs

## Retour sur la salle de rédaction ouverte au quartier

**Le 7 février 2023, entre 12h et 18h**, le comité de rédaction du Lien a ouvert ses portes pour la deuxième fois !

**L'objectif ?** Permettre à un maximum d'habitants et d'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 était 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 déroulé dans une ambiance à la fois conviviale et studieuse.**

**20 personnes sont passées dans la salle de rédaction :** 7 habitants du quartier, 5 salariés, 2 résidents de l'EHPAD St François de Sales, 5 résidents du Centre Hélène Borel, un ancien résident et son accompagnatrice.

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

**Rendez-vous le 9 mai après-midi pour la prochaine "salle de rédaction" ouverte !**



# L'actu des projets collectifs

## Le 4ème Salon du livre en poche s'est tenu le 11 mars dernier à l'Accueil Marthe et Marie

Ce salon à taille humaine fut un temps très convivial. Il a permis la rencontre autour d'un événement culturel :

- d'habitants du quartier dans leur diversité
- d'un public extérieur adepte de la lecture
- de 28 auteurs

Environ **250 personnes** ont profité de cet événement.

Les 2 tables rondes ont permis au public d'échanger avec les auteurs. Le temps du conte par Pierre Delye a aussi été très apprécié.



*Par Christine*

## Jean-Baptiste Gave, "En roue libre"

**Jean-Baptiste, ancien habitant du quartier, est venu présenter son livre dont voici le synopsis :**

Alors qu'il est en bas-âge, on diagnostique à Jean-Baptiste une myopathie de Duchenne. Si le petit garçon ne comprend pas encore ce que ça signifie, ses parents, après quelques tâtonnements finissent par être renseignés. Atrophie progressive des muscles, espérance d'âge d'environ 18 ans.

C'est tout leur monde qui s'écroule. Pourtant, on décide de vivre. Et on élève Jean-Baptiste comme ses deux aînés. On s'adapte, mais on vit normalement. On repousse la fatalité, on n'y pense pas. Et ça s'inscrit dans l'ADN de l'enfant qui, devenu adulte, éloignera les limites que le destin avait pensé lui imposer. Il ne s'interdira rien. Jusqu'à se lancer un défi fou : faire un tour de France en fauteuil ! Entre autres ! **C'est un témoignage plein d'espoir que nous livre ici Jean-Baptiste Gave aujourd'hui âgé de 34 ans. Un hymne à la vie. Sans barrières. En roue libre.**



**Le livre est disponible en commande ici :**

<https://www.thebookedition.com/fr/en-roue-libre-p-396220.html>

*Par Jean-Baptiste*

# La vie de quartier

## Les Ateliers du Centre Régional des Arts du Cirque

### Le livre du mois

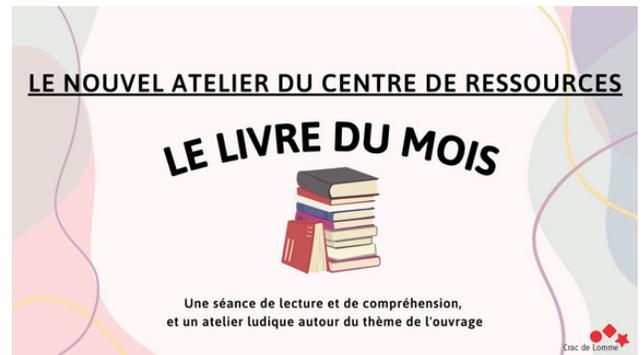
Le livre du mois est un projet mis en place au centre de ressources du CRAC de Lomme. Il s'agit de parcours de découvertes de livres sur le cirque, destinés aux enfants.

Chaque parcours se fait sur deux semaines avec une séance de 1h par semaine, la première séance est une lecture et la seconde est un atelier en rapport avec le livre.

**Ces séances sont gratuites et sur inscription et ont lieu soit le mercredi à 14h30 soit le samedi à 10h30.**

Le but de ce projet est de donner aux enfants le goût de la littérature.

**Plus d'informations par mail: [accueil@craclomme.fr](mailto:accueil@craclomme.fr) ou par téléphone au 03-20-08-26-26**



### Les ateliers Kokedama et Graffiti mousse



Le CRAC propose **un atelier gratuit et ouvert à tous** où vous pouvez venir, en plein air, créer des Kokedamas qui sont des petites boules de mousses qui accueillent une fleur.

Vous pouvez également venir exprimer vos talents artistiques avec la création de graffiti mousse et faire naître de l'art visuel avec de la mousse végétale.

**Pour participer à cet atelier, rendez-vous le mercredi 31 mai, le CRAC vous accueillera tout au long de la journée entre 10h et 18h.**

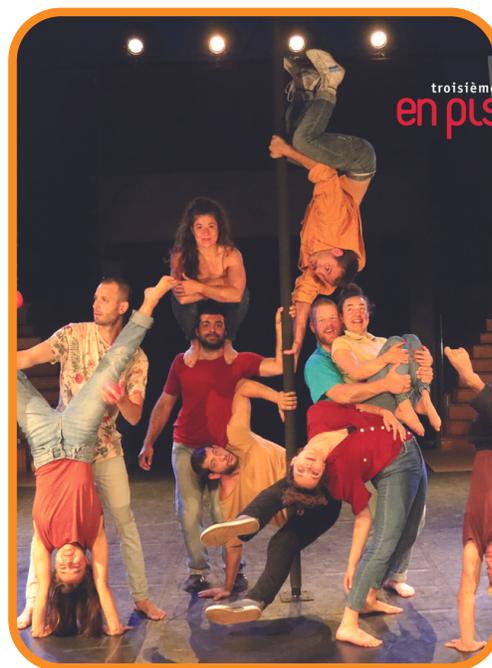
# La vie de quartier

## Les spectacles du Centre Régional des Arts du Cirque

### Les 3èmes années en piste

Comme chaque année, les élèves de troisième année du CRAC présentent leur numéro de sortie avant de se lancer dans la vie d'artiste de cirque.

Ils seront ravis de vous accueillir sous le chapiteau spectacle du CRAC **le samedi 29 avril à 19h.**



### Jeux de piste



Le festival de fin d'année du CRAC "**Jeux de piste**" est un peu comme une aventure durant laquelle vous pouvez vagabonder aux quatre coins de l'école mais aussi dans le parc.

Vous pourrez y admirer le travail accompli par les élèves de pratiques amateurs et ceux de la formation professionnelle au cours des nombreux spectacles qui auront lieu **le week-end du 16 au 18 juin.**

*Par Marion et Amandine*

# La vie de quartier

## Réouverture du salon de coiffure "De Mèche Avec Vous"

Après quatre mois de fermeture à l'occasion de son congé maternité, notre coiffeuse du quartier, Constance, est de retour !

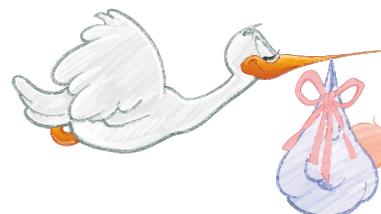
Plus en forme que jamais, Constance vous accueille :

**Lundi, mardi et jeudi : de 9h à 12h puis de 14h à 18h30**

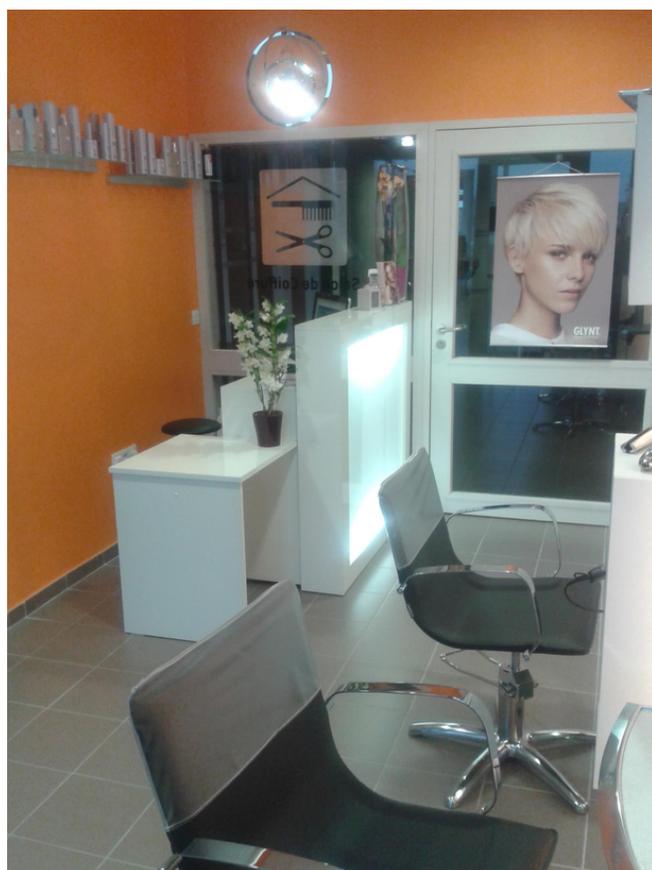
**Vendredi : de 9h à 18h30**

**Samedi : de 9h à 16h**

Sur rendez-vous uniquement.



Attention, le salon est désormais fermé le mercredi !



*J'ai le plaisir de vous accueillir à nouveau au salon, n'hésitez pas à m'appeler pour prendre votre rendez-vous !  
Au plaisir de vous retrouver !*



Coordonnées :



De Mèche Avec Vous Capinghem



03.20.20.93.23

**Par Constance et Louise**

# La vie de quartier

## Partages de moments de vie au Centre Hélène Borel... et en dehors !

### Sortie au salon du tatouage racontée par Sara

Le 3 février 2023, nous sommes partis avec Luc, animateur à Hélène Borel. J'avais donné l'idée de sortie avec Cécile et Mélody, résidentes de Hélène Borel, qui étaient intéressées à l'idée de se faire tatouer. Nous sommes partis en métro pour une après-midi en compagnie de Luc et Jonathan à la convention du tatouage à Lille Grand Palais. Pour l'occasion Luc s'était habillé en « métalleux » (fan de musique métal).

Arrivés sur site, nous avons été impressionnés par le nombre de stands et la foule qui commençait déjà à se faire. Nous nous sommes dispersés en petits groupes.

Pour ma part je suis partie avec mon compagnon et Mélody. Nous avons prévu de nous faire tatouer par une artiste du nom de « fiefurie ». Mélody est passée avant moi. Elle était un peu stressée mais mon compagnon lui a tenu la main. Cela a permis de bloquer son bras pour laisser la tatoueuse travailler sans être perturbée par les spasmes de Mélody. Finalement, après vingt minutes de patience et de professionnalisme, Mélody est fière et contente de son tatouage.



Mon tour est venu et les deux heures et demie nécessaires au tatouage me sont parues dérisoires car on discutait de tout et de rien avec la tatoueuse.

J'ai choisi le thème du jeu « don't starve » et son personnage Wendy. C'est un jeu de survie que j'adore tant au niveau du jeu que du graphisme qui me rappelle le monde de Tim Burton. Pour ma part c'est un rituel de me rendre à la convention du tatouage avec ma meilleure amie. Je suis contente d'avoir partagé cette expérience avec les résidents, Luc et Jonathan. C'est à refaire pour la prochaine édition.

**Par Sara et Jonathan**

# La vie de quartier

## Partages de moments de vie au Centre Hélène Borel... et en dehors !

### « Un projet dans la tête »

Depuis 4 ans, Isaure, résidente du Foyer d'Accueil médicalisé Centre Hélène Borel souhaite mettre en place un « projet théâtre »... Malheureusement, jusqu'à présent, celui-ci n'avait pas encore vu le jour. Obstinée et déterminée, elle a profité de l'arrivée d'une nouvelle équipe d'animation en septembre 2022 pour lancer ce projet.

Nous avons rencontré plusieurs comédiens pour voir comment cela pourrait se mettre en place. Ensuite il nous a fallu trouver des financements : subvention obtenue enfin en janvier 2023 ! Nous avons voté pour le comédien avec qui nous aimerions travailler : Nicolas Genestin. Nous avons commencé les ateliers dès le mardi 14 février de 16h à 18h. Nous sommes 13 résidents à nous lancer dans ce projet. Idéalement, nous aimerions aborder un thème qui nous tient à cœur : les relations les uns avec les autres lorsque l'on vit en collectivité !



**Par Isaure et Luc**



### Les sorties d'Annie

*Après une première expérience à la patinoire en novembre 2022, je suis allée au bowling pour la première fois de ma vie mercredi dernier (janvier 2023). Avec moi, il y avait Clara, Camille et Sara. C'était un peu difficile pour moi, mais j'ai bien aimé, j'ai terminé deuxième ! Un grand concours est en cours, grâce à Quentin, notre animateur : il fait une compétition avec tous les résidents du foyer !*

**Par Annie et Luc**

# La vie de quartier

## Les rencontres « Jeux de société » à la maison des projets du Cocoon'Agés

En France on aime les jeux de société et les habitants du quartier ne font pas exception. À la maison des projets, nous vous proposons plusieurs types de rencontres pour jouer.

- **Des jeux tous publics comme** : UNO, Skyjo, le domino du train mexicain, le 6 qui prend...



← **Une fois par semaine** en après-midi de 14h à 17h.

- **Des soirées de jeux plus experts** : Carcassonne, Queen domino, Takenoko, the Crew...



← **Le mercredi des semaines paires** de 20h à 22h.

- **Des après-midis autour des mêmes jeux que le mercredi soir, mais aussi autour de jeux plus longs ou complexes** comme Wingspan, ROOT, Dune, Les aventuriers du rail...



← **Certains samedis de 14h à 18h30**, pourquoi pas en famille avec des enfants qui aiment les jeux (à partir de 10 ans).

### **Vous ne « savez » pas jouer ?**

Pas de souci, nous sommes tous là pour découvrir de nouveaux jeux et apprendre en nous amusant.

### **C'est gratuit !**

Les passionnés apportent leurs jeux pour en faire profiter les autres.

### **C'est ouvert aux habitants du quartier.**



### **C'est où ?**

À la maison des projets, dans le quartier Humanicité, 8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem.

### **C'est quand ?**

Les dates sont annoncées sur la page Facebook « Cocoon'Agés Capinghem ».

Vous pouvez aussi contacter Christine Villette au 06 82 29 70 20 (par SMS de préférence).

**Par Caroline et Christine**

# La vie de quartier

## Vie du Cocoon'Agés Vitruve (Maison des Projets)

### Club accompagnement et découverte de l'outil numérique

Tous les mercredis matin à partir du 8 février de 10h à 12h à la Maison des Projets, Steven propose de **vous aider à découvrir ou utiliser vos outils numériques** (smartphones, tablettes, ordinateurs, mais aussi les réseaux sociaux, rédiger des mails, envoyer des photos ...).

Pour participer à l'atelier vous pouvez venir à la Maison des Projets (8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem) ou téléphoner à la gestionnaire animatrice Caroline Delfortrie (06 12 19 10 16).



### La parenthèse du samedi matin

**LA PARENTHÈSE DU SAMEDI MATIN**  
un temps pour soi de 10h30 à 12h00  
2 approches du bien être

Avec

Dorothée LEMAIRE  
Accompagnement psychocorporel  
Hypnose

Etienne de BOISREDON  
Instructeur de méditation de pleine conscience

**calendrier**

- 18/03 (Dorothée)
- 08/04 (Etienne), 29/04 (Dorothée)
- 13/05 (Etienne)
- 03/06 (Dorothée), 17/06 (Etienne)
- 01/07 (Dorothée), 11/07 (Etienne)

Tarif :  
Gratuit les 2 premières séances du 18/03 et 8/04  
Puis, participation libre entre 5€ et 20 €  
selon ce qui semble juste à chacun  
(ce que je reçois == ce je donne)

contact activité : Dorothée Lemaire 07 80 96 27 70

Maison des Projets: 8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem Cocoon'Agés®  
C. Delfortrie, 0612191016

Envie de prendre un peu de temps pour soi ? Voici une occasion de faire une pause, le samedi matin. Un atelier accessible avec deux personnes qualifiées pour **découvrir différentes approches du bien être.**

### Sortie au musée

**SORTIE ENTRE HABITANTS du quartier HUMANICITE**  
Au musée de la mine de Lewarde  
le mercredi 26 avril 2023  
de 13H30 à 18H00 *départ de la Maison des Projets*

Tarif: 12,50 €  
Tarif réduit: 6,25 €  
Moyen de transport: Caravitrage



Sur inscription uniquement à la maison des projets  
avant le 21 avril  
auprès de Caroline Delfortrie au 06 12 19 10 16



Maison des projets Cocoon'Agés  
8 rue Léonard de Vinci 59160 Capinghem

Mercredi 26 avril, venez vous joindre à nous pour une **sortie touristique et culturelle**. Une initiative des habitants pour aller visiter le musée de la mine de Lewarde. Sur inscription avant le 21 avril à la Maison des Projets.

# Et si on apprenait à signer ?

## Sur le thème de la cuisine...



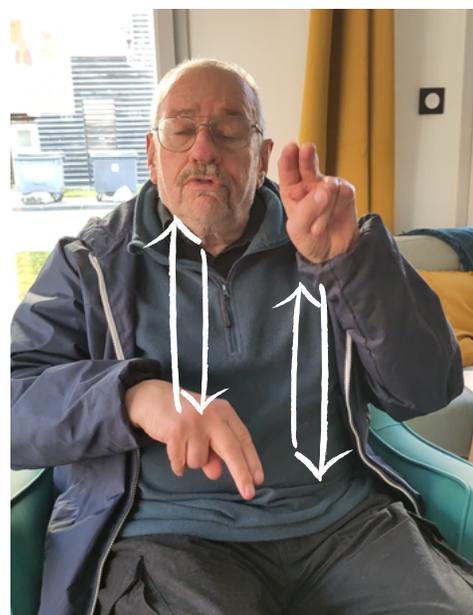
**Soupe**



**Champignon**

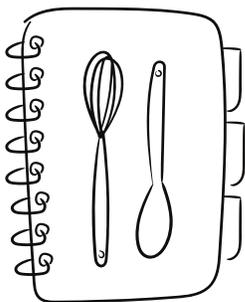


**Carbonnade**



**Flammande**

# Talents cachés d'Humanité



## Les recettes de Véronique

### La carbonnade flamande

**Au menu ce mois-ci : un repas traditionnel du Nord réalisé à l'occasion d'une rencontre entre habitants et professionnels venus découvrir la Maison des Projets du quartier Humanité... En entrée nous avons dégusté un velouté de champignon à la chicorée, suivi d'une carbonnade flamande et pour le dessert un merveilleux !**



### La carbonnade flamande (5 personnes)

#### Ingrédients

1 kg de bœuf, de préférence du paleron, de la joue ou du collier. Il est nécessaire de cuisiner des morceaux ni trop gras, ni trop maigres.

3 cuillères à soupe de farine

2 cuillères à café de cassonade

1 litre de bière de caractère... Bière brune, bière de garde, bière d'abbaye, bière triple...

500 g d'oignons

3 carottes

6 tranches de pain d'épice « beurrées » de moutarde mi-forte.

un morceau de beurre

sel, poivre

1 fait-tout avec couvercle, de préférence en fonte

#### Préparation

Faire revenir les oignons dans du beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Faire revenir la viande dans du beurre ou de l'huile, ajouter la cassonade puis fariner les morceaux en saupoudrant la viande.

Ajouter les carottes en grosses rondelles

Mouiller le tout avec la bière.

Ajouter sel et poivre et les « tartines » de pain d'épices à la moutarde.

Faire mijoter à feu doux au moins 2H00, préparé la veille c'est encore meilleur !

Servir avec de bonnes frites maison, cuite en 2 bains d'huile ou une purée maison.

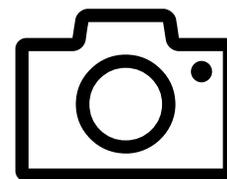
**Temps de préparation : 30mn**

**Temps de cuisson : 2h**

# Concours

**NEW!**

## Concours photo sur le thème du printemps



Le comité de rédaction du journal vous propose désormais une nouvelle rubrique "concours" ! Le principe ? À chaque numéro un nouveau défi ! Le gagnant ou la gagnante sera désigné(e) lors de la "salle de presse".

Pour ce numéro, nous vous proposons  
**un concours photo sur le thème du printemps à Humanicité.**

**Avec votre smartphone ou appareil photo, nous vous invitons à photographier un élément ou un point de vue qui vous inspire le printemps dans le quartier !**

Envoyez nous votre photo avant le 9 mai 2023, par mail à [celia.henry@univ-catholille.fr](mailto:celia.henry@univ-catholille.fr) / par message à partir du Facebook "Humanicité" / ou par téléphone au 06 31 25 37 76.

Pour désigner le vainqueur, nous afficherons les photos à la Maison des Projets la journée du 9 mai.

Toutes les personnes qui passeront ce jour-là seront invitées à voter pour leur photo préférée ! La photo qui aura le plus de votes remportera le concours.

**Le gagnant ou la gagnante gagnera deux invitations pour un spectacle au Centre Régional des Arts du Cirque de Lomme**  
(merci à eux pour ce beau cadeau !!)

# Expression libre

## Présentation du sport "Handidanse" par Sélénia

*Bonjour je m'appelle Sélénia et j'ai 12 ans.*

*J'aime bien la danse, c'est pourquoi j'aimerais vous présenter le sport handidanse. L'handidanse est un sport où nous dansons et faisons des chorégraphies en groupes. L'handidanse me permet de m'exprimer et de ne plus avoir peur en public et prendre confiance en moi. J'ai fait deux représentations à le Cateau-Cambrésis en février 2023 et à Cambrai en novembre 2022. Il y a un concours le 3, 4 et 5 mai à Cambrai. Ce projet me rend fière et heureuse.*



**par Steven et Anne française**



**Stéphane,**

**résident du Foyer Centre Hélène Borel :**

*« J'aimerais bien prendre des cours de batterie électronique ! S'il y a des musiciens dans le quartier qui pourraient m'apprendre ce serait avec grand plaisir ! D'ailleurs, tous les musiciens qui ont un peu de temps peuvent venir répéter au foyer, cela égayerait nos journées. Vous êtes tous bienvenus chez nous ! »*

**Par Stéphane**

# Agenda



## Les événements des collectifs d'habitants d'Humanicité

### Salle de presse ouverte au quartier

**Mardi 9 mai 2023**

**12h-18h :**

à la Maison des Projets  
8 rue Léonard de Vinci  
Capingham



### Bourse aux jouets

**Samedi 13 mai 2023**

**9h -14h**

Lab Humanicité,  
1 rue Martin Luther King,  
Capingham



### Fête des voisins

**Vendredi 26 mai 2023**

En fin de journée

### Vide-dressing

**Samedi 10 juin 2023**

Maison des Projets  
8 rue Léonard de Vinci  
59160 Capingham



### Fête de la musique

**23 juin 2023**

Place Gandhi, Capingham

## 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.

### Les 3èmes années en piste

**Samedi 29 avril 2023**

**19h**

### Atelier Kokedame et Graffiti mousse

**Mercredi 31 mai 2023**

**10h - 12h**

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.

Franck, Jonathan, Célia, Christine, Jean-Baptiste,  
Marion, Amandine, Constance, Louise, Sara,  
Annie, Luc, Isaure, Steven, Christian, Véronique,  
Sélénia, Anne-Françoise, Stéphane.

**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