

# LE LIEN

Le journal participatif du quartier Humanité

Numéro 46 - Novembre 2023



## Édito

### Joyeux anniversaire Humanité !

Au mois de septembre, nous avons fêté un anniversaire : celui des 10 ans du quartier et de l'arrivée de ces premiers habitants ! Comme pour tout anniversaire, nous nous sommes retrouvés pour partager des moments de convivialité !

Nous avons découvert, sous forme de jeu de piste, les nombreux projets du quartier et la diversité des structures, établissements, lieux de vie ou de travail qui font la richesse du quartier ! Pendant cette semaine spéciale, la salle de presse pour construire ce nouveau numéro du Lien s'est aussi ouverte aux enfants et à leurs parents ou grands-parents !

Vous pourrez apprécier à travers ce numéro la mise en lumière de projets symboliques pour le quartier comme l'aire de jeux pour enfants ou encore l'aménagement de la Place Gandhi... et bien d'autres surprises !

Souhaitons au quartier de beaux projets pour les 10 années à venir !

Céline

## Sommaire

Retour sur la semaine anniversaire

L'actu des projets collectifs

La 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)

# Retour sur la semaine anniversaire "Humanicité"



## Il y a 20 ans...

L'Université Catholique de Lille s'est engagée dans le projet "**Humanicité**" pour aménager le quartier en portant une vision partagée avec les collectivités (la MEL et les communes de Lomme et Capinghem) autour de principes forts : l'inclusion, la collaboration, le prendre soin, l'innovation sociale...



## Il y a 10 ans...

C'est l'arrivée des habitants, des étudiants et des résidents, ainsi que des institutions de l'Université Catholique de Lille, au-delà de l'hôpital Saint-Philibert : la Faculté de Médecine, Maïeutique, Sciences de la Santé - Campus Humanicité, l'EHPAD Saint François de Sales, puis ALL avec la résidence Saint Luc... C'est aussi le début de la mission de facilitateur de projets collectifs, sur le quartier, pour Ensembl (anciennement « Ateliers Humanicité »).



## En 2023...

L'Université Catholique de Lille, ses composantes engagées dans le quartier Humanicité et ses partenaires se sont rassemblés pour célébrer ensemble ce double anniversaire !

**Au programme de cette semaine spéciale** : une soirée de lancement "Humanicité : hier, aujourd'hui et demain..." ; un après-midi pour contribuer au journal du quartier Le Lien ; une journée dédiée aux acteurs du quartier pour travailler collectivement sur les défis que soulèvent la vie collective à Humanicité ; un jeu de piste pour partir à la découverte des structures du quartier ; un parcours "bien-être" pour découvrir des pratiques et activités autour du "prendre soin de soi" ; des portes ouvertes de l'EHPAD du quartier.

# Retour sur la semaine anniversaire "Humanicité"

**Mardi 26 septembre 2023, la soirée de lancement à l'Accueil Marthe et Marie**

Le rendez-vous était donné à l'Accueil Marthe et Marie à 18h. Au cours de cette soirée de lancement, nous avons relu ensemble l'engagement de l'Université Catholique de Lille à Humanicité depuis 20 ans, à travers ses missions : Former ; Accompagner ; Chercher ; Entreprendre ; Prendre-Soin / Soigner. Des acteurs universitaires et partenaires du quartier ont témoigné de leur expérience à Humanicité depuis 10 ans. Les fondateurs du quartier ont formulé des souhaits et perspectives. Plus de 100 personnes présentes pour ce moment symbolique !



Revoir les vidéos des témoignages

- Former, Chercher et Innover
- Accompagner, Prendre Soins

Reportage vidéo de la soirée avec interview de Thérèse Lebrun

**Mercredi 27 septembre 2023, de 12h à 18h au Lab Humanicité, la salle de presse du Lien ouverte au quartier**

Entre 12h et 13h30, une partie du comité de rédaction a pu partager ensemble un repas, l'occasion de mieux se connaître et d'échanger ensemble sur l'organisation de la salle de presse ! L'après-midi s'est ensuite déroulé dans une ambiance à la fois conviviale et studieuse. **20 personnes sont passées dans la salle de rédaction : 17 habitants (dont 10 parents et 7 enfants), 3 salariés du quartier.** Cette journée a permis à de nouvelles personnes de rejoindre le projet, de faire des rencontres et d'échanger sur la vie du quartier. **20 idées d'articles ont vu le jour !** Des participants ont décidé de rédiger leur article en binôme, d'autres l'ont fait individuellement. **19 dessins ont été réalisés sur place par les enfants, merci et bravo à nos jeunes dessinateurs !**



Célia

# Retour sur la semaine anniversaire "Humanicité"

## Vendredi 29 septembre 2023, de 16h à 18h30, Jeu de piste "à la découverte du quartier"

Le GHICL (Groupement des Hôpitaux de l'Institut Catholique de Lille), la Faculté de Médecine, Maïeutique, Sciences de la Santé - Campus Humanicité et Ensembl ont organisé un jeu de piste dans le quartier, ouvert à tous, afin de découvrir les différentes structures d'Humanicité. **12 structures du quartier ont ouvert leurs portes et 30 personnes ont participé au jeu de piste.** Les participants pouvaient remporter des places pour un spectacle au Centre Régional des Arts du Cirque de Lomme.



## Vendredi 29 septembre et samedi 30 septembre 2023, Parcours "découverte bien-être" dans le quartier

Caroline Delfortrie (gestionnaire animatrice de la Maison des Projets - Cocoon'Agés® Humanicité), Dorothée Lemaire (accompagnante en démarche psycho-corporelle), Etienne de Boisredon (instructeur MBSR de Méditation de Pleine Conscience et thérapeute) se sont associés pour proposer un **programme de "découverte bien-être" dans le quartier Humanicité.** Au programme, de nombreuses activités gratuites et ouvertes à tous : méditation pleine conscience, yoga, nettoyage énergétique, Qi Gong, déambulation nature dans le quartier, promenade...

Les activités étaient proposées dans différents lieux : la Maison des Projets, le Lab Humanicité, l'Accueil Marthe et Marie, la Résidence Saint Luc, et dans les espaces verts du quartier. 10 thérapeutes, associations, professionnels sont intervenus pour environ 30 participants aux ateliers.



# L'actu des projets collectifs

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

### Les samedis jeux à la Maison des Projets

Notre petit groupe de joueurs, amateurs et sans prétention, se réunit déjà depuis plus d'un an le mercredi soir des semaines paires pour 2 heures de jeux de société. Prochaines rencontres à 20h : 29 novembre et 13 décembre.

Désormais, nous essayons de nous retrouver aussi un samedi après-midi par mois, de 14h à 18h, pour jouer à des jeux plus complexes ou simplement plus longs. Nous nous adaptons pour le choix des jeux aux souhaits des participants, et nous n'hésitons pas à jouer en équipe pour aider les débutants.

Notre prochain rendez-vous de décembre à 14h n'est pas encore fixé au jour de l'envoi des articles.

Renseignements à la Maison des Projets - Caroline 06.12.19.10.16 ou Facebook Cocoon'Agés Capinghem.

**Notre groupe ne demande qu'à s'agrandir. Vous aimez jouer ? N'hésitez pas à nous rejoindre.**



# L'actu des projets collectifs

## Du nouveau Place Gandhi

Depuis plus d'un an un groupe d'habitants et de salariés du quartier Humanité travaille sur l'aménagement et l'animation de la Place Gandhi afin de la rendre plus agréable à vivre pour les riverains mais aussi pour les personnes qui la traversent souvent. Plusieurs idées ont germé et trouvent maintenant leur concrétisation :

- **Décoration des murets** entourant l'escalier menant au parking grâce aux talents en street art d'Aymeric : le béton et l'acier prennent progressivement des airs bucoliques.
- **Installation d'une pergola** qui deviendra un lieu abrité du vent, ombragé et fleuri dès que des plantes grimpantes y auront pris leur place ; l'équipe des bricoleurs y a mis son savoir-faire et son énergie.
- **Installation de deux tables accessibles aux personnes en fauteuil roulant** : un lieu de plein air pour pique-niquer, goûter ou prendre l'apéro et surtout passer du temps en famille, entre amis ou entre voisins.



# L'actu des projets collectifs

## Du nouveau Place Gandhi (suite)

**Toutes ces nouveautés sont réalisées par des bénévoles**, l'Association « **Vivre Ensemble à Humanité** » finançant les achats des matériaux (bois, visserie, peinture, ... ), la **Maison des projets**, quant à elle, mettant le mobilier durablement et gracieusement à disposition. Merci à toutes et tous pour toutes ces contributions.

Ces équipements viennent en complément de ceux réalisés par la Mairie de Capinghem sur la Promenade de l'Abbé Pierre et inaugurés récemment : espace de jeux pour enfants, boulodrome, parcours sportif. Tout cela participe à l'amélioration du cadre de vie dans le quartier ; à chacun d'en prendre soin et de veiller à leur bonne utilisation.



**D'autres projets sont en cours de réflexion, notamment la mise en couleurs de la place par des peintures au sol, une marelle par exemple.** On rêve aussi d'un jardin éphémère printemps-été qui apportera une autre touche fleurie. Plus proche dans le temps, la décoration de Noël peut être une bonne occasion de faire ensemble. Rejoignez-nous pour apporter vos idées, vos talents et votre bonne humeur.

**La Place Gandhi, bien située au cœur du quartier Humanité, est là aussi pour participer à son animation et accueillir des évènements comme des spectacles, des concerts, des temps conviviaux, ... ;** la fête des Voisins et la fête de la Musique y ont déjà trouvé leur place ; on y a vu aussi un vide grenier ! **N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits.** Dans ces moments-là il y a de belles collaborations avec les établissements médico-sociaux environnants pour la participation de leurs résidents.

La Place Gandhi est un espace privé faisant partie des propriétés communes de l'îlot 3 et ouvert à tous les piétons riverains ou de passage ; Rappel : l'accès aux véhicules est interdit, étant uniquement réservé aux véhicules de pompiers.

*Jean-Gabriel*

# La vie de quartier

Aire de jeux d'Humanité : les habitants témoignent !

## **L'éclatant parc de jeux d'Humanité : un cadeau pour toute la communauté**

*Chères lectrices, chers lecteurs,*

*C'est avec une grande excitation que nous vous annonçons la réalisation tant attendue d'un nouveau joyau dans notre quartier d'Humanité : un parc de jeux pour enfants. Bien que cette nouvelle soit déjà sur toutes les lèvres depuis son ouverture début septembre, nous ne pouvions pas résister à l'occasion de vous plonger davantage dans ce projet qui ajoute une lueur d'enthousiasme à notre quartier.*

***Ce parc de jeux est bien plus qu'un simple espace de divertissement pour nos enfants. Il représente un investissement précieux dans notre communauté, répondant à un besoin depuis longtemps exprimé par les habitants. Les responsables de ce projet ont pris en compte chaque détail pour s'assurer que cet espace soit non seulement amusant, mais aussi sûr pour nos petits aventuriers.***



*Lorsque vous visiterez ce parc, vous découvrirez une variété de jeux conçus pour divertir et stimuler nos enfants. Parmi les installations, on compte une balançoire, un toboggan en forme d'hélicoptère avec deux accès, une toupie, ainsi que deux jeux sur ressort (un simple et un double). De plus, des marquages colorés au sol ajoutent une touche ludique à l'ensemble, créant un environnement accueillant pour les enfants de tous âges.*

*L'un des aspects les plus remarquables de ce parc est son revêtement souple spécialement conçu pour la sécurité des enfants. Les surfaces amortissantes offrent une protection supplémentaire en cas de chute, ce qui permet aux parents de se détendre tout en laissant leurs enfants s'amuser en toute sécurité.*

# La vie de quartier

## Aire de jeux d'Humanicité : les habitants témoignent ! (suite)

*Ce parc est également un ajout bienvenu à notre quartier, qui compte plusieurs établissements à caractère social ainsi que des micros et mini-crèches. Les parents peuvent désormais profiter d'un espace de jeu pratique et sécurisé pour leurs enfants sans avoir à parcourir de longues distances.*

*De plus, à quelques pas du parc pour enfants, un terrain de pétanque a été aménagé pour ceux qui souhaitent se détendre tout en pratiquant ce sport traditionnel français. Juste à côté, un espace d'entraînement en plein air est équipé d'outils de sport pour les amateurs de fitness.*



*Ce parc de jeux incarne l'esprit de notre quartier : la collaboration, le bien-être des familles et la création de liens communautaires solides. Il offre un endroit idéal pour les enfants et les parents pour se rencontrer, jouer ensemble, et créer des souvenirs inoubliables.*

*Nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce projet, car ensemble, nous avons fait de notre quartier un endroit encore plus spécial où il fait bon vivre. Venez découvrir ce nouvel espace de jeu, remplissez-le de rires d'enfants et célébrons ensemble cette étape importante pour Humanicité.*

*Vive notre quartier d'Humanicité et vive notre nouveau parc de jeux pour enfants ! Ces initiatives positives ne font que renforcer notre engagement envers la communauté, et nous espérons voir la réalisation d'autres projets au profit des habitants, tels qu'une garderie pour enfants communale, un stade de football pour les enfants plus âgés, et bien d'autres encore. Ensemble, continuons à bâtir un quartier où le bien-être de chacun est au cœur de nos préoccupations.*

**CHEMLOUL ,Mohamed et Sabrina**

# La vie de quartier

## Aire de jeux d'Humanité : les parents et enfants témoignent !

*"Je suis contente qu'il y ait une aire de jeux, mon jeu préféré c'est la balançoire. J'aime bien le thème des avions".*

**Aliyah, 3 ans et Imaya, 2 ans.**



*"Je suis très contente qu'il y ait l'aire de jeux et le parcours santé".*

**Grand-mère de Kahima.**

*"J'aime la balançoire car je peux aller très haut et le tourniquet. C'est joli et je suis contente qu'il y ait une aire de jeux".*

**Léona, 4 ans et demi.**

*"J'apprécie le thème des avions, c'est très coloré. Le parc est très bien situé. Théo aime bien le toboggan et le tourniquet".*

**Maman de Théo.**

**Propos recueillis par Anne-Françoise et Séléria**

## Inauguration de l'aire de jeux, du parcours de santé et du boulodrome

Le samedi 14 octobre matin, Christian Mathon, Maire de Capinghem, en présence de Michel Plouy, conseiller départemental, de Thérèse Lebrun, présidence-recteur délégué Santé/Social de l'Université Catholique de Lille, du Conseil Municipal de Capinghem et du Conseil Municipal des Enfants ont inauguré l'aire de jeux, le boulodrome et le parcours de santé. L'occasion de rappeler l'histoire de ce projet et les acteurs qui ont permis sa réalisation. Vous pouvez d'ailleurs retrouver un petit panneau explicatif à l'entrée du parc !



**Célia**

# La vie de quartier

## Des Olympiades à l'EHPAD Saint-François de Sales

En juin dernier, les élèves de l'école Lucie Aubrac à Capinghem ont envoyé leur dernière lettre de l'année scolaire. Ils y racontaient une journée sportive, sous le signe des Jeux Olympiques 2024. **C'est là que nos résidents ont eu l'idée d'inviter les élèves pour leur faire découvrir nos ateliers sportifs.**

**C'est à l'occasion de la semaine bleue que nous avons accueilli les élèves, pour la première fois depuis 3 ans d'échanges de lettres !**

**Les résidents, initiateurs mais aussi acteurs de ce projet,** ont aidé à l'installation des ateliers dans notre salle polyvalente. Quatre ateliers ont été choisis avec Madame Macquet, institutrice de la classe des CE2-CM1, afin d'être adaptés à la fois aux enfants et aux résidents. C'est donc un stand de volley-ball, un stand de pétanque, un parcours d'obstacles et un stand de chamboule tout et lancer d'anneaux qui ont vu le jour.

**Dès 14h, les résidents se tenaient prêts à recevoir une vingtaine d'élèves,** leur institutrice et les trois parents accompagnateurs. Seniors et juniors se sont défiés pendant presque une heure sur les différents ateliers.

Puis ensemble, ils ont repris des forces autour d'un bon goûter avant que chaque participant soit récompensé par une médaille. Ainsi nos résidents ont décoré les enfants, qui ont ensuite à leur tour décoré nos aînés !

**Tous sont repartis avec des souvenirs plein la tête de ce bel après-midi intergénérationnel où nos résidents se sont liés aux élèves.**



*Louise*

# La vie de quartier

## Les habitants ont du talent

Dans une précédente édition nous avons fait le portrait d'une artiste du quartier : MARA. **Ce fut le point de départ de cette idée de réaliser une exposition qui regrouperait les artistes du quartier, et même des environs.**

Nous leur avons proposé de participer à une réunion afin d'organiser ensemble cet événement, une vingtaine d'artistes ont manifesté leur intérêt !

C'est donc une première à Humanicité et nous sommes heureuses de vous convier à ce premier rendez-vous des talents du quartier. L'association CAP'ART de Capinghem sera également représentée avec une dizaine d'artistes participants.

**RETROUVONS NOUS POUR LE VERNISSAGE LE VENDREDI 1ER DECEMBRE A 18H  
À L'ACCUEIL MARTHE ET MARIE !**



*Caroline*

# La vie de quartier

## Pizza ou frites ?

**Vous l'aurez peut-être constaté, mais malheureusement, nous n'avons pas eu encore la chance de nous régaler de bonnes pizzas le jeudi dans notre quartier. En effet, le food truck qui nous offrait ces petites douceurs n'a pas encore repris son activité depuis la rentrée de septembre.** Nous menons notre enquête et espérons voir son retour sur le quartier. D'autant que la place Gandhi vient d'être aménagée et peut recevoir les gourmandes et les gourmands qui veulent s'asseoir pour manger dehors.

### **En attendant ? Où manger à Humanicité ?**

Il existe sur la zone de Carrefour et de Kinépolis beaucoup de points de restauration. Mais pour celles et ceux qui veulent rester sur le quartier pour déjeuner, il court un bruit de plus en plus fréquent qu'un nouveau food truck pourrait faire son apparition et offrir un service de friterie. Mais chut....affaire à suivre....

**En attendant, nous menons l'enquête et bon appétit à toutes et à tous !**



**Jonathan et Franck**

# La vie de quartier

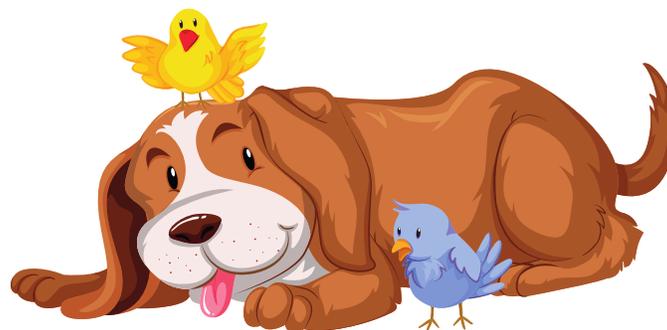
## Chiens et oiseaux, quelle cohabitation ?

**Xavier, toi qui es un spécialiste des oiseaux, as-tu un avis sur la cohabitation des oiseaux sauvages avec les chiens domestiques, en particulier dans le quartier ?** Ton avis pourrait intéresser des propriétaires de chiens.

***C'est certainement de septembre à février que cette « cohabitation » est la plus facile.*** D'abord parce que les oiseaux migrateurs sont partis. Et puis parce que les oiseaux qui restent ne sont pas dans la période des nids avec œufs ou poussins. Donc on pourrait dire que les dommages que les chiens peuvent causer aux oiseaux sur cette période de six mois environ sont vraiment faibles.

***C'est très différent de la période printemps-été. De février-mars à juillet-août, les migrateurs sont revenus, et tous les oiseaux, migrateurs ou sédentaires, nichent.*** Ils pondent, ils couvent. Ceux qui nichent en hauteur sont plutôt à l'abri des chiens. Mais certains font leur nid posé au sol, ou tout près du sol. Un chien qui court, ou qui cherche dans la végétation, même tenu en laisse longue, peut aller détruire des nichées sans même que son maître ne s'en aperçoive. Les lieux sensibles sont les bords de la noue, et les fossés autour du quartier. Souvent les propriétaires de chiens sont des gens qui apprécient d'aller se promener dans la nature, avec leur chien. Ils peuvent aider la nature en laissant moins de latitude à leur chien, en raccourcissant les lisses. Ils peuvent aussi engager le dialogue avec d'autres propriétaires de chiens moins conscients de ces dangers, qui les écouteront peut-être plus facilement qu'ils n'écouteront un ornithologue sans chien.

*Pour être complet d'ailleurs, il faudrait se poser la même question avec les chats ...  
Une autre fois peut-être ...*



**Xavier**

# La vie de quartier

## Les Glycines, dispositif de l'abej SOLIDARITÉ

**Les dispositifs Lits Halte Soins Santé (LHSS) et Lits d'Accueil Médicalisés (LAM), les Glycines, ont rejoint en octobre 2022 le quartier Humanicité.** Ces dispositifs étaient auparavant installés sur le site de l'EPSM à Armentières.

**Les LHSS/LAM prennent en charge des personnes qui vivent à la rue. Les LHSS sont destinés à des personnes malades ou blessées et les LAM à des personnes atteintes d'une pathologie chronique.**

**L'équipe salariée composée de professionnels de la santé et de travailleurs sociaux, se consacre à offrir un accompagnement chaleureux et personnalisé à une quarantaine de personnes.** Elle cherche à restaurer la confiance, à inspirer l'autonomie et à apporter un soutien aux personnes accompagnées.

En dépit des défis, **Les Glycines est un lieu de résilience et de solidarité.** Nous croyons que chaque personne a le potentiel de se rétablir et de s'épanouir, et nous nous engageons à prendre part à cette aventure. **L'inclusion dans le quartier et les échanges ouverts avec les habitants comme les acteurs locaux nous semblent un atout essentiel pour offrir un espace de soutien et d'acceptation pour celles et ceux qui ont traversé des moments difficiles.**

**L'abej SOLIDARITÉ lutte chaque jour pour que les personnes à la rue dans la métropole lilloise sortent de l'exclusion.** Pour accompagner les personnes les plus exclues et les aider à sortir de la rue, l'association agit de plusieurs manières, à travers différents dispositifs et lieux d'accueil. L'abej SOLIDARITÉ travaille autour de 5 axes : aller vers, accueillir, soigner, loger, accompagner vers l'emploi. Pour plus d'informations : [www.abej-solidarite.fr](http://www.abej-solidarite.fr)



Jérémy

# La vie de quartier

## Nouveaux habitants à la Maison des Projets

**Françoise et Jean-Michel sont venus pour la première fois au repas mensuel à la Maison des Projets. Ils ont apprécié l'entente entre voisins et la solidarité et participeront volontiers à d'autres activités.**

*Jeudi 14 septembre à midi, nous avons été invités à un repas partagé entre les habitants du quartier à la Maison des Projets. C'est la première fois que nous participons au repas mensuel. Nous avons apprécié l'entente entre voisins et conquis par l'esprit de solidarité. Nous nous sommes sentis à l'aise dès le début.*

**Témoignage de Françoise, Steven et Xavier.**

## Le Marché de Noël de l'abej SOLIDARITÉ

*Le Foyer d'Accueil Médicalisé de L'association abej SOLIDARITÉ organise un marché créatif et solidaire regroupant 30 artistes et créateurs. Des créations des personnes accompagnées sont aussi exposées. L'occasion de trouver des cadeaux uniques et originaux à l'approche de Noël. Un stand buvette et petite restauration, tenu par l'association sera présent.*

Des moments musicaux et conviviaux ponctueront le week-end :

- **Les Goguettes**, chorale joyeuse le samedi 9 décembre à 15h,
- **Les Chtimoukitch**, chorale colorée le dimanche 10 décembre à 16h.

Des ateliers créatifs seront proposés.

**Rendez-vous les 9 et 10 décembre, de 10h à 19h, Salle courmont, 2 rue d'Arras à Lille.**



**Kevin**

# La vie de quartier

## Des nouvelles de l'Accueil Marthe et Marie

### Un projet relu et actualisé pour l'Accueil Marthe et Marie

Depuis plus de 10 ans l'Accueil Marthe et Marie ouvre ses portes tous les jours de semaine pour vous accueillir, passer un moment agréable ensemble autour d'un café. Mais l'Accueil Marthe et Marie c'est plus que cela. Nous offrons notamment une vaste gamme d'activités pour essayer de répondre aux besoins de chacun. Nous avons également un espace d'exposition sans cesse renouvelé, une chapelle ouverte à tous et toutes.

Mais encore une fois nous allons au-delà de tout cela. Pour s'assurer que nous soyons toujours le plus possible à l'écoute des besoins des habitants du quartier, l'Accueil Marthe et Marie engage un grand chantier de réflexion sur notre mission, nos objectifs et nos actions.

Si cette démarche vous intéresse, n'hésitez pas à vous rapprocher de nous, pour voir ensemble comment nous pouvons faire évoluer ce lieu d'Accueil ouvert à tous et toutes, soit en passant directement nous voir, ou par mail à [accueilmarthemarie@lille.catholique.fr](mailto:accueilmarthemarie@lille.catholique.fr) ou encore par téléphone au 03 20 00 72 33.

### Une librairie pour tous à l'entrée du quartier

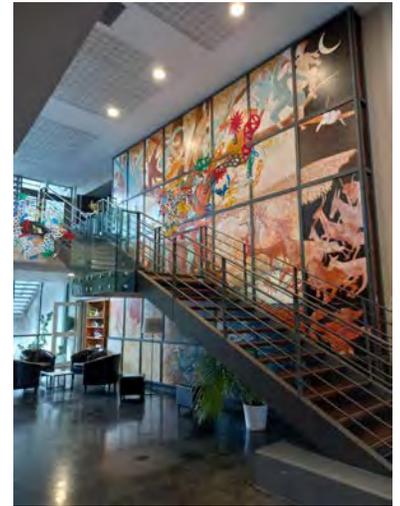
L'Accueil Marthe et Marie est une maison de l'Eglise Catholique ouverte à tous et toutes, croyants ou non. **Elle a créé un service accessible à chacun : un espace librairie ouvert du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h, où vous pouvez commander n'importe quel livre à son prix librairie.** Deux nouveautés pour cette année : un tout nouveau look pour la librairie dès décembre, et des ouvertures sur quelques samedis matin dans l'année.

Retrouvez toutes les infos directement sur le site internet de l'Accueil : <https://accueilmarthemarie.fr/librairie/>

N'hésitez pas à passer la porte de la librairie pour la découvrir, pour vous ou pour offrir un cadeau. Vous pourrez aussi commander sur place sans avoir à manipuler internet.

Vous pouvez également passer commande directement sans vous déplacer : <https://accueilmarthemarie.fr/librairie/commande-en-ligne/>

La livraison des commandes sera faite sans frais à la librairie et vous en serez informé par un message.



# Et si on apprenait à signer ?

Ho ho ho!



**Joyeux / Bonne**  
La main serrée au niveau du menton, part vers l'avant en s'ouvrant.



**Noël**  
La main serrée tient le menton et "tire" vers le bas pour dessiner une barbe.



**Année**  
Les deux poings serrés l'un au dessus de l'autre. Le poing du dessus passe devant puis sous l'autre poing pour revenir au dessus.



# Talents cachés d'Humanité

## Coloriage zen : la thérapie du bien être

**Je m'appelle Anne-Françoise et j'habite le quartier Humanité depuis 9 ans. Aujourd'hui, je veux partager avec vous, lectrices et lecteurs de notre beau journal, ma passion pour le coloriage ZEN.**

C'est une activité que j'ai découverte en 2014. Il s'agit de colorier des motifs pour apporter à son organisme et à son esprit du bien être et de la sérénité. Bien que le mandala fasse partie des coloriages Zen, il y a bien d'autres palettes à découvrir dans ce domaine. J'ai très vite été frappée par différentes techniques aussi bien au niveau du crayonnage (coloriage avec des crayons de couleur) que d'autres matériaux (gouache, aquarelle, pastel...). Personnellement, je conseille plus les crayons de couleur. L'utilisation est plus simple car à la différence des feutres, on peut toujours corriger un coloriage Zen effectué au crayon de couleur. On peut faire beaucoup d'effets en alliant différentes techniques.



Cette pratique me permet de rentrer dans une bulle confortable. Dans cette bulle, je tente de dépasser mes peurs et trouve un apaisement. J'oublie tout pendant que je colorie. Les problèmes du quotidien sont mis de côté pendant ces quelques instants.

Aujourd'hui, je conçois moi-même mes motifs de coloriage. Pour cela, je m'inspire largement d'une illustratrice que j'adore : Johanna BASFORD. Je publierai dans ces pages les résultats de mon travail. Affaire à suivre...

**Anne-Françoise,  
avec l'aide de Jonathan**

# Concours

## Résultat du concours de dessin de septembre



**Bravo aux 7 enfants du quartier qui sont venus produire des dessins lors de la salle de presse du 27 septembre !**

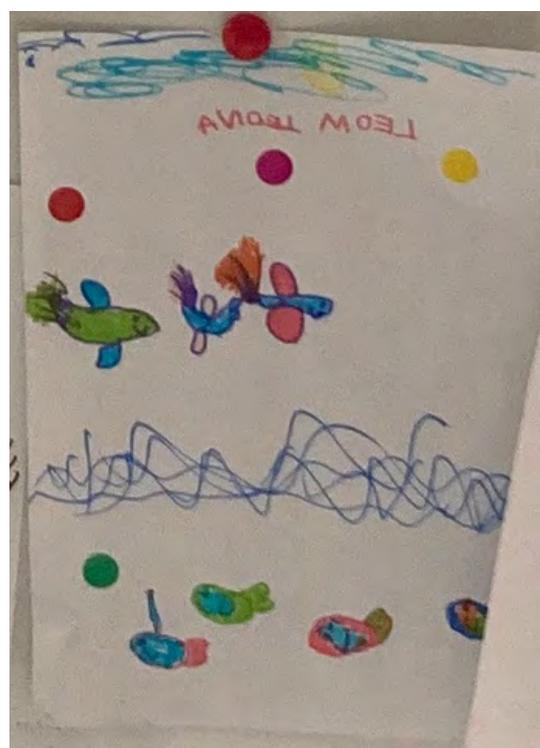
Chaque enfant s'est exprimé dans notre "espace dessin", finalement sur le sujet de son choix !



**Bravo à Léona qui remporte le concours de dessin !** Sa représentation (ci-contre) des oiseaux aux alentours de la noue du quartier a conquis le jury du comité de rédaction du Lien ! Léona remporte deux places pour un spectacle au Centre Régional des Arts du Cirque de Lomme.

Tous les autres enfants participants auront également un petit lot surprise !

Les cadeaux sont à venir récupérer lors de la salle de presse du 13 décembre après-midi à l'Accueil Marthe et Marie.



# Agenda



**Mercredi 13 décembre, de 12h30 à 17h30  
à l'Accueil Marthe et Marie :**

**Salle de presse du Lien - ouvert à tous !**

**Ambiance et activités de Noël seront au rendez-vous. Venez avec un accessoire de Noël (pull ou autre) !**

## Les événements de l'association "Vivre Ensemble à Humanité"

**- Samedi 2 décembre 2023,**  
*Distribution de friandises au départ du train de Noël de la ville de Capinghem. Place Gandhi.*

**- Jeudi 18 janvier 2024 de 18h à 20h au Lab Humanité, Assemblée des habitants et des acteurs. Autour de galettes des rois, Rencontre et Papote autour du métier de médiateur urbain : Histoire et actualité à Humanité.**

**- Mardi 19 mars 2024,**  
*Assemblée générale de l'Association "Vivre Ensemble à Humanité"*

## Les événements de l'Accueil Marthe et Marie

**- Vendredi 1er décembre à partir de 18h :**  
*vernissage de l'exposition des artistes du quartier organisé avec la Maison des Projets et inauguration de la nouvelle librairie.*

**- Dimanche 10 décembre à 15h :**  
*vous êtes invités à partager un moment de joie avec nous lors de la messe « en marche vers Noël ». Suivi d'un goûter de Noël. L'Accueil Marthe et Marie sera fermé du vendredi 22 décembre au mercredi 3 janvier inclus.*

## Les événements du Centre régional des arts du Cirque

### Les spectacles

**- Samedi 18 novembre à 15h30,**  
**« La Nuit du cirque ».** Spectacle, ateliers et concert

**- Samedi 25 novembre à 19h,**  
**« Piste ouverte »**

**5€ tarif réduit / 7€ tarif plein**

### Cirqu'en famille

Désormais rendez-vous incontournables, les cirqu' en famille se jouent maintenant chaque premier dimanche du mois. L'occasion de partager une séance privilégiée autour des arts du cirque avec votre enfant.

**Prochaines dates : 3 décembre 2023, 7 janvier 2024, 4 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin.**

**De 10h à 12h**

**De 3 à 13 ans pour les enfants, mais pas d'âge pour les adultes !**

**Tarif : 8€ par participant**

**Le CRAC, c'est aussi des Stage de portés / parents enfants, des stages pendant les vacances, ect..**

**Toutes les informations au  
03.20.08.26.26**

Merci aux contributeurs qui ont donné du temps,  
de l'énergie et du talent pour cette belle  
réalisation :

Céline, Christine, Jean-Gabriel, Sabrina, Mohamed,  
Anne-Françoise, Sélénia, Célia, Louise, Caroline,  
Jonathan, Franck, Xavier, Jérémy, Françoise,  
Steven, Kevin, Claire.

**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