

Senioractu

SUPPLÉMENT DU LILLE MAG



Logement : un véritable défi

RETOUR EN IMAGES



© J.S.

AINSI FONT. JUSQU'AU 15 AVRIL, RENDEZ-VOUS AU MUSÉE DE L'HOSPICE COMTESSE POUR DÉCOUVRIR UNE AUTHENTIQUE CULTURE POPULAIRE, CELLE DES MARIONNETTES À TRINGLE, AUTREFOIS DIVERTISSEMENT DES OUVRIERS. VOUS DÉCOUVRIREZ PLUS DE 70 COMÉDIENS DE BOIS, LEURS CASTELETS ET LE FABULEUX SAVOIR-FAIRE DE CES MONTEURS DE MARIONNETTES.



© R3LIEF

LA CITADELLE AUTREMENT. SE RENSEIGNER DANS UN NOUVEAU LIEU D'ACCUEIL, S'INITIER À DES DISCIPLINES SPORTIVES SUR LE CHAMP DE MARS, SE DÉTENDRE DANS LE GRAND CARRÉ OU ENCORE PROFITER EN FAMILLE D'UN PARCOURS D'ACCROBRANCHES... EN 2018 ET 2019, LE PARC DE LA CITADELLE SERA PLACÉ SOUS LE SIGNE DU SPORT ET DE LA DÉCOUVERTE. LES MANÈGES ET LA RESTAURATION SONT AUSSI DE RETOUR CE PRINTEMPS.

/ ACTUALITÉ

- Lille, amie des aînés 04
- « On prend plaisir à être ensemble » 05

/ TANDEM

- « Ils nous aident à aider » 06

/ DOSSIER 08

Logement : un véritable défi

/ RETRAITÉ... MAIS ENCORE

- Michel, nez rouge sur le cœur 12

/ GARDER LA FORME

- Activités physiques : à chacun la sienne ! 14

/ RESTER CURIEUX

- Quand Lille est devenue française... 15

/ MA VILLE À MOI

- La rue Jules Guesde vue par Françoise 16

/ PRATIQUE

- Les conférences et les rendez-vous culturels 18
- Les bals et le musée de l'Institut Pasteur de Lille 19



La Ville de Lille, 100^e adhérent au Réseau Francophone « Villes Amies des Aînés », reste plus que jamais attentive au bien-être et à la place des seniors. Au travers de ce grand défi qu'est l'adaptation de notre cité au vieillissement de sa population, c'est une magnifique opportunité

pour nous que de nous réinterroger sur la place de chacun et le bien vivre ensemble. Au-delà des seniors, cette démarche sera bénéfique à l'ensemble des Lillois.

En ces temps où l'individualisme et la course au profit semblent parfois dicter le quotidien, à Lille, nous savons nous souvenir que la vraie richesse est humaine, qu'elle se trouve dans la mixité et la diversité, l'échange et le partage avec les autres.

La Ville de Lille, son Centre Communal d'Action Sociale et l'ensemble de nos partenaires, se mobilisent. Notre commune présente déjà de nombreuses réponses aux attentes et aux souhaits, en matière de loisirs, de sports, de découvertes ou de solutions aux soucis quotidiens tels que le logement ou l'accompagnement aux problématiques liées aux conditions de vie ou à la perte d'autonomie. Retrouvez la pluralité des offres proposées dans l'agenda seniors 2018 et le guide seniors.

Forte de notre volonté, du soutien de nos partenaires et de votre dynamisme, 2018 sera, j'en suis persuadée, une année « Amie des Aînés ».

MARTINE AUBRY,
MAIRE DE LILLE



Supplément au mensuel de la Ville de Lille – CS 30667 – 59033 LILLE Cedex – Téléphone : 03 20 49 50 70 – Fax : 03 20 49 50 68 – Directeur de la publication : Arnaud DESLANDES – Directrice de la rédaction, rédactrice en chef : Élodie DE VREYER – Rédaction : Valérie PFAHL, Sabine DUEZ – Photos : Anaïs GADEAU, Daniel RAPAICH, Julien SYLVESTRE – Réalisation maquette : Scoop Communication – 10083-MEP – Impression : L'Artésienne – Dépôt légal : février 2018 – Tirage : 8 000 exemplaires.

Lille amie des aînés

Une ville amie des aînés, c'est quoi ? C'est une cité adaptée aux besoins des personnes de plus de 60 ans afin qu'elles s'y sentent épanouies dans leur vie personnelle, citoyenne et sociale.

L'engagement de la Ville de Lille dans l'accompagnement de ses seniors ne date pas d'aujourd'hui. Elle a toutefois souhaité formaliser les choses dans la démarche RFVAA, réseau francophone des villes amies des aînés. Son adhésion officielle a été annoncée en novembre dernier.

Intérêts ? Partager avec les 99 autres communes ses expériences, échanger sur les savoir-faire et les bonnes pratiques, recevoir des informations sur les innovations et les partenariats, bref, être au cœur du dynamisme à construire ensemble les chances d'un vieillissement réussi.

La méthodologie, proposée par l'Organisation Mondiale de la Santé, permet d'élaborer un



diagnostic de territoire autour de neuf thématiques : habitat, bâtiments et espaces verts, transports et mobilité, participation citoyenne et emploi, autonomie, services et soins, culture et loisirs, lien social et solidarité, information et communication. À Lille, ce diagnostic s'est appuyé sur plusieurs instances de travail et de concertation dont la direction municipale des personnes âgées-personnes en situation de handicap, le Conseil lillois des aînés ou encore les comités d'usagers du Pass Seniors. La Ville devra régulière-

ment rendre des comptes sur ses réalisations en faveur du bien-être de ses aînés. Elle va mettre en place des groupes de travail constitués de techniciens, d'habitants seniors, d'associations et d'institutions partenaires. Ils auront pour mission de proposer des plans d'action autour de trois axes : façonner la ville (bâtiments, espaces extérieurs, transports et mobilité, habitat), développer des services adaptés (culture, autonomie, soins) et faire société (lien social et solidarité, participation citoyenne). ●

■ LILLE NEIGE

L'immense Mongolie et sa culture traditionnelle nomade seront à l'honneur de l'édition 2018 de Lille Neige. Dans l'ambiance envoûtante de l'Asie centrale, retrouvez patinoire, luges, jeux gonflables, ateliers de création manuelle, ambiance musicale et des tas d'autres surprises. Du 17 février au 18 mars. Entrée gratuite dans le village (payant pour la patinoire).

Infos pratiques sur lille.fr

■ ZOO GRATUIT

Valable deux ans, le Pass zoo permet aux habitants de Lille, Hellemmes et Lomme d'accéder gratuitement et sans faire la queue au parc zoologique. Pour le commander, rendez-vous sur pass-zoo.lille.fr. Vous pourrez ensuite le retirer directement au zoo lors de sa réouverture le 24 février.

■ LUNETTES

POUR LE CAMBODGE

Alexis, opticien lillois, a créé l'association « un vélo pour deux, des lunettes pour tous ». Objectif : redistribuer aux personnes défavorisées des lunettes usagées qu'il récupère ici en France. Il partira en juin prochain au Cambodge, avec sa partenaire Émilie et en vélo, pour remettre les paires collectées. Il est encore temps de déposer vos lunettes !

Plus d'infos sur www.onebikefortwo.com

« On prend plaisir à être ensemble »

ISABELLE REND VISITE À GEORGETTE UNE FOIS PAR SEMAINE. ELLES FONT PARTIE DU RÉSEAU SOLIDARITÉ SENIORS ET NOUS RACONTENT LE PLAISIR DE LEUR RELATION.

Comment avez-vous connu le Réseau solidarité seniors ?

Isabelle : Native de Lille, partie vivre longtemps en outre-mer, je souhaitais revenir dans ma ville natale pour ma retraite. Après avoir fait ma carrière professionnelle en contact avec des adolescents, j'ai eu envie de m'engager en tant que bénévole mais auprès des personnes âgées. Je me suis tout simplement adressée à la municipalité qui m'a parlé du Réseau.

Georgette : Moi, c'est mon infirmière qui m'a informée de l'existence de ce Réseau. Comme je ne peux plus sortir de mon domicile, j'aime avoir des visites.

Comment se passe votre relation ?

Georgette : Isabelle me rend visite une après-midi par semaine. Nous parlons de tout et de rien, par exemple des actualités ou de cuisine, et nous rions beaucoup.

Isabelle : Oui, nous sommes bavardes et gaies toutes les deux ! Du haut de ses 91 ans, Georgette est toujours pétillante et intéressée par le monde.



Comment entrer dans le Réseau ?

Isabelle : Il faut s'adresser au service seniors de la mairie qui effectue un entretien préalable avec le potentiel bénévole afin d'en savoir plus sur son parcours personnel et ses motivations. Nous entrons dans le cercle privé d'une personne âgée, il est normal de s'assurer de la fiabilité du bénévole. Nous ne sommes surtout pas là pour prendre la place

de l'aide-ménagère ou de la famille mais pour avoir du bon temps ensemble. D'ailleurs, à l'écoute de mon expérience, mon mari a aussi rejoint le Réseau.

Georgette : Ces visites à domicile sont importantes, le Réseau a besoin de nouveaux bénévoles. L'engagement consiste à visiter une personne âgée une fois par mois minimum. Moi, je ne peux plus sortir mais, pour d'autres, ce peut être

l'occasion aussi de faire une balade ou d'aller au cinéma. Quand Isabelle vient me faire un coucou, je ne vois pas le temps passer ! ●

Propos recueillis par Valérie Pfahl

Plus d'infos :
03 20 49 57 49
ou pointinfoseniors@mairie-lille.fr

Une réunion d'information sur le dispositif se tiendra au printemps.

« Ils nous aident à aider »

En plus d'être un couple, Christine et Jean-Pierre, confrontés à la maladie, se sont retrouvés en tandem « aidant-aidé ». Pour se reposer, s'informer, se détendre ou encore échanger, ils ont trouvé la Maison des Aidants.

« **E**nsemble, on essaie de faire du mieux qu'on peut ». Christine l'affirme en plantant un regard complice dans celui de son mari. Jean-Pierre cligne des yeux pour approuver. Mariés depuis 35 ans, ils ont appris, voilà deux ans, que monsieur était atteint d'un syndrome parkinsonien oculopharyngé. À la perte d'autonomie progressive s'ajoutent des troubles de la vision et du pharynx. Aujourd'hui, Jean-Pierre ne parle presque plus. Après les interrogations et l'acceptation de la maladie, « nous avons voulu organiser notre vie pour qu'elle soit le plus vivable possible », raconte Christine, 58 ans. Elle avait vu un reportage télévisé sur la Maison des Aidants et s'est rapidement tournée vers cette plateforme d'accompagnement et de répit. « Toute l'équipe est à notre écoute. Elle nous met des petits tuteurs sur notre route pour que l'on puisse s'appuyer si l'on veut. Les aidants n'ont pas tous besoin de la même chose mais, à un moment, il faut admettre, décharger le trop plein, puis cheminer tranquillement dans l'accompagnement de son conjoint ou de son parent », explique Christine. La quinquagénaire assiste à des réunions d'information très utiles en matière sociale ou juridique. Elle peut rencontrer la psychologue en privé ou

en participant au groupe de paroles. Elle ajoute : « la Maison des Aidants nous permet de nous reposer avec des gens à qui on n'a pas besoin d'expliquer ou de justifier. Nous avons les mêmes préoccupations même si nos histoires sont uniques. Ici, on a le droit de poser son sac et de pleurer un coup ». On a le droit de rire aussi car les sorties, dans des lieux culturels ou au restaurant, se font dans la bonne humeur ! Christine rejoint également la séance de yoga, un « apaisement nécessaire », chaque mercredi après-midi. Pendant ce temps, Jean-Pierre joue brillamment au tarot avec quelques amis fidèles qui le retrouvent chez lui. À la Maison des Aidants, des assistantes de soins spécialisées peuvent aussi accueillir les aidés pour des activités ludiques pendant que les aidants font une pause avec une activité rien que pour eux. Et parfois, encore, des ateliers sont mis en place pour les aidants et les aidés, comme celui de chant auquel Christine et Jean-Pierre ont un temps participé. Toujours en cherchant l'œil approbateur de son mari, Christine précise : « il faut prendre les mains que l'on vous tend pour ne pas s'oublier soi-même. Quand on est aidant, on doit être le moteur de tout. Il faut accepter de recevoir aussi un peu, sinon on s'épuise ». ●

Par Valérie Pfahl



« Il faut prendre
les mains que l'on
vous tend »

Maison des Aidants Métropole
Lille, 146 ter Bd Victor
Hugo (appartement 23) à
Lille, 0320425082, [www.
maisondesaidantsmetropolelrlt.fr/](http://www.maisondesaidantsmetropolelrlt.fr/)
La plupart des activités
sont gratuites.



Une des nouveaux locataires de la résidence OCTAVE implantée à Lille.

LOGEMENT : UN VÉRITABLE DÉFI

Adapter, rénover, construire, inventer... Les pistes sont nombreuses pour que le logement permette aux seniors de se sentir bien et de rester en autonomie. La Ville y participe activement.

En 2030, plus de 200 000 habitants de la métropole seront âgés de plus de 65 ans. Impossible, donc, pour la MEL (métropole européenne de Lille) de ne pas prendre en compte cette réalité dans la politique de l'habitat qu'elle est chargée de mettre en place.

« *La Ville travaille aussi depuis longtemps sur ces questions, y compris en accompagnant les constructions, avec les bailleurs, pour certains projets* », rappelle Marie-Christine Staniec-Wavrant, adjointe au maire déléguée aux personnes âgées et au Conseil des aînés. Et d'ajouter : « *il faut continuer à réfléchir pour proposer des solutions adaptées à tous les âges et également à de nouveaux besoins, dont certaines restent encore à inventer* ».

« *L'essentiel des seniors souhaite rester à domicile le plus longtemps possible* », poursuit Philippe Metz, directeur du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Lille. Des projets sortent de terre comme la résidence intergénérationnelle de Lille-Moulins avec 20 logements pour les seniors intégrés dans un bâtiment de 105 appartements. Dans la résidence Wagner, à Lille-Sud, sont mixés logements classiques, logements pour personnes

âgées et logements pour des assistantes maternelles. Les projets « OCTAVE » (page 10) ou « Rives » (page 11), soutenus par la Ville, promettent aussi de belles avancées. La rénovation des parcs privés et sociaux doit également permettre d'intégrer l'idée de la perte d'autonomie pouvant apparaître avec l'avancée en âge.

BIEN-ÊTRE ET SÉCURITÉ

Pour le réseau francophone des villes amies des aînés, « *le logement est un critère essentiel du bien-être et de la sécurité des personnes âgées. Il est en partie le garant du maintien de l'autonomie. Un logement adéquat participe à préserver l'indépendance des aînés et véhicule un effet très bénéfique sur leur qualité de vie* ».

Actuellement, le CCAS de la Ville gère deux résidences locatives, « du Beigneau » et « les Dintellières ». Elles s'adressent aux seniors qui peuvent vivre de façon autonome. Ils bénéficient des services d'un agent de lien social de façon ponctuelle si nécessaire. « *L'enjeu du maintien à domicile repose sur des aspects financiers et doit évidemment prendre en compte la qualité de vie* », résume Lucile Colard, directrice des services personnes âgées-personnes han- >>>



>>>

dicapées de la Ville. De manière générale, pour les personnes âgées plus fragiles et isolées, le C.L.I.C. propose un service qui contribue au maintien à domicile. Chaque quartier est couvert par un « référent seniors » qui évalue les besoins à domicile et aide à la mise en place de services. Le service de portage des repas, par exemple, peut être sollicité par toute personne âgée de plus de 65 ans (ou 60 ans sous réserve que le demandeur bénéficie d'une pension vieillesse au titre de l'inaptitude).

La question du logement et de l'habitat a été travaillée



par l'une des commissions du Conseil lillois des aînés. Ce travail a abouti à la rédaction d'un cahier des charges remis aux élus et services de la Ville concernés : souhait d'intégrer des logements dans un environnement adapté (avec des

transports en commun, des services, des commerces...), anticiper les possibilités de réaménager ou de transformer le logement afin qu'il s'adapte aux besoins, ou encore recours à la domotique et à l'ergonomie.

Aujourd'hui, il convient d'observer la façon dont les seniors et les autres locataires vont s'approprier les nouvelles formes d'habitat. Et de continuer le travail en réseau pour développer les possibilités d'adaptation des logements... ●

COLLER À L'ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ

Ils ont posé valises et cartons en ce début d'année dans leur nouveau logement. Joëlle, Zohra, Francisco ou encore Bernard se sont lancés dans l'aventure d'une nouvelle forme d'habitat, l'OCTAVE, intermédiaire entre le logement classique et l'établissement spécialisé. Intérêt : prévenir les situations de dépendance et favoriser le bien-vieillir des personnes âgées. En plus d'un appartement, les résidents bénéficient d'un service d'accompagnement (*). « Il n'est pas ouvert 24h sur 24 et 7 jours sur 7 », précise Carole Douzou, coordinatrice du projet, « il s'agit d'une visite, toutes les trois semaines, voire plus en fonction des difficultés de la personne, l'occasion de faire le point et d'éviter une situation de rupture ». Au-delà de ce service, OCTAVE a aussi une belle ambition sociale : que les voisins fassent attention les uns aux autres. Solidarité et bienveillance sont espérées entre locataires.

PENSER À TOUT

Ce projet est expérimenté dans huit communes de la Métropole (**), certaines urbaines, d'autres rurales.

Six bailleurs sociaux ont joué le jeu de cette solution innovante, adaptée aux besoins de personnes vieillissantes.

À Lille, une première résidence vient d'être livrée à Saint-Maurice Pellevoisin, rue Pilon. Une deuxième, annoncée pour 2020, est prévue à Lille Centre, sur le site de l'ancienne maternité Salengro. La Ville soutient financièrement ces deux opérations.

Chef de file de la politique locale de l'habitat, la Métropole Européenne de Lille a adopté un plan d'action pour la prise en compte du vieillissement et du handicap dans sa politique communautaire.

Les domiciles accompagnés OCTAVE en sont l'une des concrétisations. Huit logements sont insérés dans une opération d'habitat ordinaire. Ils sont adaptés au vieillissement par leur implantation, leur configuration et leurs équipements. Ainsi, par exemple, un espace, fermable par une porte coulissante, est aménagé dans la salle à manger. Il peut accueillir un lit médicalisé autour duquel peut aussi circuler un fauteuil roulant.

(*) service payant, plus d'infos auprès de l'association Féron Vrau au 03 20 42 50 69

(**) Lille, Comines, Tourcoing, Roubaix, Villeneuve d'Ascq, Lambersart, Santes, Illies.

3 questions à.... Sabria Mahmoudi

Elle est chargée de mission « développement social urbain » chez Sia Habitat.

SIA Habitat va livrer une résidence d'un nouveau type en avril prochain. dites-nous en plus.

Nous avons été lauréats d'un appel à projets afin de construire une résidence intergénérationnelle sur un terrain à l'intersection des rues de Gantois et Meuniers, à Wazemmes.

Cette résidence collective de 74 logements va proposer une offre diversifiée : une majorité de logements familiaux, quelques logements pour des étudiants, quatorze logements pour des locataires en situation de handicap physique ou intellectuel et une quinzaine d'appartements réservés aux seniors de plus de soixante ans.

Quelles particularités cela entraîne-t-il ?

Elles prennent en compte des adaptations du bâti pour faciliter la vie quotidienne de personnes âgées et/ou en situation de handicap, avec des équipements spécifiques dans la salle de bains ou une largeur suffisante des portes et couloirs, par exemple. Mais le concept a aussi vocation à faire vivre la solidarité. La qualité des relations entre voisins est donc essentielle. La résidence, baptisée « RIVES », va être dotée d'une salle de convivialité



avec un coin cuisine et d'un jardin central à partager. Un espace commercial et d'animation sociale et solidaire est également prévu au rez-de-chaussée.

Pourquoi cet engagement du bailleur social ?

Sia Habitat est engagé dans la conception de logements adaptés au vieillissement mais intégrés à un projet global. Pas question de sectoriser les publics mais plutôt de les faire se rencontrer et de favoriser la mixité. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle notre groupe a souhaité renforcer ses équipes de développement social. Trouver des intérêts communs et développer des projets ensemble, cela peut contribuer à ce que la résidence vive bien. Nous avons déjà pu expérimenter que la culture, par exemple, est propice à créer des liens. ●

Propos recueillis par V.P.

Autonomes et sécurisées

Le CCAS de Lille gère deux résidences locatives (logement social) destinées aux personnes âgées de plus de 60 ans non dépendantes. Implantées au cœur de deux quartiers lillois, ces résidences sont facilement accessibles en transports en commun (bus ou métro) et situées à proximité des principaux commerces :

- **la résidence du Beigneau :** 114 logements, rue de Wazemmes, dans le quartier de Wazemmes.
- **la résidence Les Dintellières :** 39 logements, au 97 rue Saint-Sauveur, dans le quartier de Lille-Centre.

Les résidences offrent un environnement sécurisant grâce à la présence d'un agent de lien social joignable du lundi 8h au vendredi 20h. Les locataires sont également destinataires de toute l'actualité seniors de la ville et peuvent participer aux activités de l'espace seniors situé à proximité. ●

**Pour plus d'infos, CCAS de Lille,
03 20 49 55 27 ou
infosspaadm@mairie-lille.fr**



RETRAITÉ... MAIS ENCORE



© Julien Sylvestre

MICHEL, NEZ ROUGE SUR LE CŒUR

Il n'a pas rejoint Les Clowns de l'Espoir comme clown ou marchand de sable mais en tant que bénévole. De ceux qui agissent en dehors de l'hôpital mais qui répondent présent pour tenir un stand, chercher de nouveaux bénévoles ou des fonds.

« **N**ous participons à la logistique et à la communication permettant aux clowns et aux marchands de sable d'aller sereinement à la rencontre des enfants malades dans tous les hôpitaux de la région qui font appel à notre association », explique Michel Goldbaum.

Après avoir fait carrière dans la banque, ce Lillois d'adoption a pris sa retraite voilà onze ans. Et pas une seconde il n'a imaginé « mettre des pantoufles et regarder la télé toute la journée » !

Déjà engagé dans des associations culturelles et sportives depuis bon nombre d'années, il s'est tourné vers de nouveaux univers.

AU SERVICE DE L'ENFANT

« J'ai découvert les Clowns de l'Espoir grâce à ma femme qui cherchait elle-même une bonne cause pour faire du bénévolat », précise le septuagénaire. « Séduits dès la réunion de présentation, nous avons tous deux rejoint l'équipe, sensibles au fait de servir l'enfant, en particulier lorsqu'il est malade. Les clowns leur apportent un grain de folie

en journée, tout comme au personnel médical et à la famille. Et les marchands de sable les apaisent par quelques moments de douceur poétique lorsque vient le soir ».

Six ans après, Michel donne beaucoup de son temps à l'association, confirmant, selon la formule usitée que « quand on aime, on ne compte pas » ! Toujours « prêt à partir partout et pour n'importe quoi » dès qu'il

s'agit d'aider les Clowns de l'Espoir, il y est aussi entré au conseil d'administration voilà quelques mois. Il avoue un

emploi du temps de ministre ! D'autant plus qu'il assume d'autres missions bénévoles, traduisant une curiosité insatiable, notamment au Musée d'histoire naturelle, pour du référencement, du récolement ou l'aide à la préparation d'expositions.

Lorsqu'il se retrouve avec les Clowns de l'Espoir, Michel se sent appartenir à une famille. Il affirme : « ce qui nous anime tous, c'est un même esprit de bienveillance ». ●

Par Valérie Pfahl

■ DES CLOWNS

PLEINS D'ESPOIR

L'association Les Clowns de l'Espoir est née en 1996. Objectifs : améliorer la qualité des séjours des enfants et de leurs parents dans les différents services de pédiatrie de la région et révéler que la joie, le rire, l'espoir, ont leur place même à l'intérieur d'un hôpital.

Les clowns chantent, dédramatisent, dansent, écoutent, dessinent, surprennent... Un seul but : vivre un bon moment présent avec l'enfant et son entourage. Les marchands de sable arrivent quand le jour décline. Ils ouvrent, avec douceur, un espace-temps qui invite au rêve dans la chambre de l'enfant. Clowns et marchands de sable sont des artistes professionnels formés.

Quant aux bénévoles, ils apportent une aide précieuse pour le bon fonctionnement de l'association.

En 2017, quelque 16 000 enfants ont reçu la visite d'un clown ou d'un marchand de sable dans leur chambre. ▶

Pour s'engager et/ou soutenir l'association :

0320053096 ou contact@lesclownsdelespoir.fr ou <http://lesclownsdelespoir.fr/>

ACTIVITÉ PHYSIQUE : À CHACUN LA SIENNE !

En partenariat avec la Ville, Siel Bleu vous dira tout sur les bienfaits de l'activité physique adaptée, exercices à l'appui. Premier rendez-vous le 9 avril.

Tout commencera par une conférence. « *Ce ne sera pas un monologue de ma part* », prévient tout de suite Alexandra Brabant, responsable Nord du groupe associatif Siel Bleu. Après une présentation générale de l'intérêt des activités physiques adaptées, elle favorisera surtout les échanges avec le public. L'idée, c'est de « *rappeler tous les bienfaits d'une activité physique régulière, c'est-à-dire 30 minutes par jour, si l'on veut avoir de vrais résultats sur sa santé* », explique-t-elle. Et pour aller au-delà de la théorie, la conférence sera suivie de trois ateliers d'une



heure chacun (*). Là, les curieux pourront s'essayer à des exercices bons pour l'équilibre, le renforcement musculaire, la coordination motrice, la mobilité articulaire... Alexandra Brabant partagera aussi quelques conseils à appliquer au quotidien tels que des postures afin de se lever plus facilement d'un fauteuil ou de se redresser en cas de chute. Elle insiste : « *nos ateliers s'adapteront à l'âge et aux problématiques de santé des participants. Il est possible,*

par exemple, d'effectuer des exercices en position assise. C'est tout l'intérêt d'une activité physique adaptée, elle respecte l'âge et l'état de chacun ». Il n'est d'ailleurs jamais trop tard pour s'y mettre ou s'y remettre. Entretenir son corps, c'est rester mobile et, donc, garder plus longtemps son autonomie. Et, en plus des bienfaits physiques, bouger favorise aussi le bien-être, bon pour le moral ! Tout comme le fait de reprendre conscience de certaines capacités mal-

gré des difficultés qui peuvent être liées à l'âge...

Le CCAS de Lille, via le Pass Seniors et le C.L.I.C. (centre local d'information et de coordination), met en place, tout au long de l'année, un cycle de conférences sur divers sujets intéressant les seniors (**). ●

(*) conférence le lundi 9 avril, 14h30 à 16h30, espace seniors de Wazemmes, 48 rue des Meuniers. Entrée libre. Elle sera suivie de trois ateliers. Inscription nécessaire lors de la conférence. Gratuit.

(**) Plus d'infos sur seniors.lille.fr ou dans l'agenda disponible en ligne ou au P.A.S.S. Seniors



© Ville de Lille/Archives municipales

Lille va célébrer les 350 ans de son rattachement à la France. Spectacles, conférences, expositions..., de nombreux rendez-vous vont vous raconter l'histoire.

QUAND LILLE EST DEVENUE FRANÇAISE...

Elle a appartenu au comté de Flandre, à l'État bourguignon, au Saint Empire romain ou encore aux Pays-Bas espagnols. Au fil de son histoire, Lille a été une ville très convoitée. Donc très assiégée ! Elle est définitivement devenue française sous Louis XIV.

Ce rattachement a été officiellement acté en 1668, par le traité d'Aix-la-Chapelle, soit 350 ans en arrière. Pour commémorer cet anniversaire, la Ville et ses partenaires proposent de nombreux rendez-vous durant l'année (*).

C'est en été 1667 que les troupes du roi Soleil prennent la cité qui fait alors partie des Pays-Bas espagnols. Grand centre de production et de commercialisation du tissu, la ville est une place prépondérante au niveau économique mais aussi stratégique.

Elle est convoitée par Louis XIV qui ambitionne d'ailleurs de prendre toute la Flandre. En 1635, la France déclare la guerre à l'Espagne. Elle conquiert Arras et l'Artois dès 1640, puis tente de s'accaparer Lille. C'est un échec. Après quelques années d'accalmie, le roi français revient à l'attaque. Sans déclaration de guerre, il envoie 50 000 hommes envahir la Flandre. La Bassée, Armentières, Tournai, Charleroi... tombent dans son giron.

Après la prise de Douai, le maréchal de Turenne se dirige vers Lille où la résistance l'attend avec 2 400 soldats et 900 cavaliers. Le 8 août 1667, une avant-garde se présente aux portes de la cité. Deux jours plus tard, le roi en personne débarque avec 35 000 hommes. Les Lillois résistent. Sur le clocher de l'église Saint-Étienne, ils accrochent un étendard por-

tant la croix de Bourgogne. Tout un symbole pour dire que leur cœur n'est pas français ! Mais, après 16 jours de siège, toute défense leur devient impossible. Le 27 août, les dirigeants lillois parlementent avec Louis XIV afin de négocier une capitulation honorable. Commence alors une transition progressive qui se traduit notamment par l'instauration des usages du royaume et la « francisation » des habitants. Ces derniers sont hostiles au nouveau pouvoir. Si Louis XIV mène les choses avec fermeté, il prend aussi certaines mesures pour rallier ses nouveaux sujets. Les relations vont se pacifier progressivement. ●

Par Valérie Pfahl

*Vous souhaitez profiter des visites guidées, animations, spectacles... proposés dans le cadre de ces commémorations ? Rendez-vous sur lille350.lille.fr pour découvrir tout le programme des activités.

LA RUE JULES GUESDE

VUE PAR FRANÇOISE

Dès les années 1950, Françoise Quennelle fréquentait la rue Jules Guesde, à Wazemmes. Aujourd'hui, avec le Club des Ambassadeurs, elle est incollable ou presque sur ce quartier !

Native de Lille-Moulins, Françoise Quennelle est arrivée à Wazemmes lorsqu'elle avait vingt ans. « Avec mes parents, nous nous sommes installés rue des Stations », se souvient-elle. Sa marraine tenait alors un commerce « bazar » au 117 rue Jules Guesde et la jeune fille de l'époque lui rendait souvent visite. « On pouvait vivre en autarcie dans cette rue tellement les commerces étaient diversifiés, on y trouvait de tout » ! Elle raconte que les 240 maisons de l'artère étaient toutes occupées par des magasins, souvent avec l'habitation aux étages. Autre image marquante pour Françoise, celle du nombre de cafés, « une quarantaine entre 1914 et 1946 » !

Des chiffres sur Wazemmes, celle qui est aujourd'hui présidente du Club des Ambassadeurs en a plein la tête et les cartons ! Une multitude d'archives sont conservées au



26 de cette rue Jules Guesde où se trouve le local de l'association. C'est là que Françoise a tenu boutique entre 1977 et 2000, « j'y vendais de la lingerie, de la mercerie, des bas et collants fantaisie ». Elle garde le souvenir d'une rue « agréable, où tout le monde se rendait service ».

Désormais, la rue compte toujours beaucoup de commerces, boucherie, boulangerie ou poissonnerie, de l'alimentation d'Asie ou du Maghreb aussi, des marchands de laine et de tissus, des

coiffeurs. Des travaux y sont engagés depuis l'automne. Françoise espère que cela « va changer l'image de la rue pas souvent positive ». L'artère est entièrement repavée et deviendra une zone de rencontre avec priorité aux piétons et vitesse limitée à 20 km/h. La Ville et la MEL y suppriment également le stationnement (sauf véhicules de livraison) pour permettre une vue dégagée et lutter contre les trafics de drogue. Le chantier est prévu jusque courant 2019...

De son côté, Françoise Quennelle continuera de l'emprunter plusieurs fois par jour comme elle le faisait déjà voilà une cinquantaine d'années. « J'en ai usé des pavés rue Jules Guesde », s'amuse-t-elle. Elle en use d'ailleurs dans tous les secteurs de Wazemmes, toujours ravie d'accueillir des historiens, des architectes, des écoliers, bientôt des étudiants belges et canadiens pour leur faire découvrir l'histoire du quartier. ●

Par V.P.



À la place de l'ancienne mercerie se trouve aujourd'hui le local du Club des Ambassadeurs de Wazemmes.



Autrefois, un commerce était installé au rez-de-chaussée de la plupart des 240 maisons de la rue.

Réalisation d'une fresque « Renaissance » dans le cadre de lille3000 juste à côté de chez Françoise.

La rue est actuellement en chantier pour plus d'attractivité et de sécurité.



AGENDA

LES CONFÉRENCES

> Toutes les conférences se déroulent de 14h30 à 16h30. Trois ateliers pratiques sont proposés dans les semaines suivantes. Entrée libre sur inscription obligatoire au 03 20 49 57 49 ou pointinfoseniors@mairie-lille.fr. Pour les ateliers, inscription le jour de la conférence.

• LA STIMULATION DE LA MÉMOIRE

Lundi 12 mars, animée par Brain Up. Espace Seniors du Centre, 97 rue Saint-Sauveur

• LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Lundi 9 avril, animée par Siel Bleu. Espace Seniors de Wazemmes, 48 rue des Meuniers

• PRÉVENIR LES AVC, C'EST VITAL

Lundi 14 mai, animée par Brain Up. Espace Seniors de Lille-Centre, 97 rue Saint-Sauveur

• LES COMPOSANTES ESSENTIELLES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Lundi 4 juin, animée par Brain Up. Espace Seniors de Wazemmes, 48 rue des Meuniers



LES RENDEZ-VOUS CULTURELS



VIDÉO MAPPING FESTIVAL

La première édition de ce festival, porté par les Rencontres Audiovisuelles, se tiendra dans les Hauts-de-France de mars à août. Le week-end d'ouverture aura lieu à Lille les 23 et 24 mars. Le mapping est une technique de projection sur des éléments en volume, comme, par exemple, des images de grande taille sur des bâtiments. Les façades sont souvent animées grâce à des illusions d'optique. Plus d'infos sur videomappingcenter.com

LES FENÊTRES QUI PARLENT

Utiliser sa fenêtre pour dire, montrer, faire savoir est une pratique culturelle des villes du Nord. Les « fenêtres qui parlent », 17^e édition, reviennent du 17 mars au 15 avril. Avec la complicité des habitants, les artistes se prêtent au jeu de la confrontation de leurs œuvres, au regard des passants. De quoi changer le quotidien des rues, susciter la curiosité et l'émotion des passants, favoriser la rencontre... Plus d'infos www.lesfenetresquiparlent.org

HOLA CUBA !

L'art contemporain cubain investira Lille du 19 avril au 2 septembre. Au programme : une grande exposition de photographies, peintures, installations...

proposée par lille3000 et ses partenaires culturels. Laissez-vous transporter par la culture antillaise ! Rendez-vous pour le week-end d'ouverture à la Gare Saint-Sauveur du 20 au 22 avril

LILLE, CAPITALE DES SÉRIES

Lille aura désormais son festival international des séries TV : « Séries Mania Lille Hauts-de-France » organisé du 27 avril au 5 mai. L'occasion de découvrir 60 séries grâce à une centaine de projections, mais aussi de profiter d'expositions, de concours culinaires, de concerts et de brocantes. Le tout, gratuitement !

ÉVÈNEMENT

Les dimanches du Pass

Ces rendez-vous dansants auront lieu aux dates suivantes :

- Dimanche 25 février 2018 de 14h à 18h au sein de l'hôtel de Ville
- Dimanche 25 mars 2018 de 14h à 18h au sein de l'hôtel de Ville
- Dimanche 29 avril 2018 de 14h à 18h au sein de l'hôtel de Ville
- Dimanche 24 juin 2018 de 14h à 18h au sein de l'hôtel de Ville
- Dimanche 25 novembre 2018 de 14h à 18h à la salle du Gymnase, place Sébastopol.



Sans réservation.
Tarif minimum
d'un euro au profit
d'une association
solidaire.

ZOOM SUR...

LE MUSÉE DE L'INSTITUT PASTEUR DE LILLE

En 2017, l'Institut Pasteur de Lille a souhaité donner une nouvelle vie à son musée. Vitrine de l'histoire de ce lieu emblématique, il est aussi tourné vers les actuelles recherches scientifiques. Il permet l'accès de tous aux

collections de l'Institut et donc au parcours de ceux qui l'ont bâti.

Le musée de l'Institut Pasteur de Lille rend hommage à ses pères fondateurs, chercheurs talentueux et humanistes dont les travaux ont sauvé des millions de vies à travers le monde : Louis Pasteur, Albert Calmette et Camille Guérin. Cette exposition contemporaine s'anime tout au long du parcours : le musée devient alors un lieu de découverte et d'étonnement, d'apprentissage et d'émerveillement. Mêlant art et science, histoire et modernité, nouvelles technologies et poésie, il permet une véritable

médiation scientifique, notamment auprès des jeunes, adolescents ou enfants. Susciter l'intérêt pour la science, les travaux de recherche et la santé est une préoccupation majeure pour l'Institut Pasteur de Lille. La scénographie du musée a été imaginée et conçue par « Les Yeux d'Argos », collectif d'artistes tourné vers l'art contemporain et numérique. ●

Ouverture au public les vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Tarifs : 5 euros (réduit 3 euros, gratuit moins de 12 ans). Plus d'infos sur www.pasteur-lille.fr





RÉOUVERTURE



ZOO
DE LILLE

**GRATUIT POUR LES LILLOIS
HELLEMMOIS ET LOMMOIS**

DEMANDEZ VOTRE PASS SUR ZOO.LILLE.FR

