

SENIOR
Actualités

La lettre d'information du Pass Senior

**Suivez le
mouvement !**

Plus d'infos sur :
www.mairie-lille.fr



VILLE DE LOMME



Hellemmes

Ville de Lille 

Actualités

Et de dix !

Ça y est ! Depuis janvier 2008, le Club Municipal des Seniors du Vieux Lille, dixième du genre en terres lilloises, a officiellement ouvert ses portes aux résidents du quartier.



Le club se trouve au 99 rue du Bastion Saint-André, à proximité de l'arrêt de bus Winston Churchill. En raison de la position excentrée du Vieux-Lille, les seniors du quartier bénéficiaient, certes, d'une offre associative intéressante mais devaient « s'expatrier » pour adhérer à une structure municipale à la fois voisine et éloignée. L'ouverture de ce 10^{ème} club municipal répond à la demande formulée par certaines personnes âgées du secteur et permet, désormais, de distraire leurs après-midi. Ainsi, un atelier mémoire (14h30-15h30) et de la gymnastique adaptée (16h-17h), en partenariat

avec l'association Siel Bleu, sont au programme tous les lundis. Les premier et troisième jeudis du mois, le club propose des ateliers « mise en beauté » dispensant des conseils sur le maquillage et la coiffure. De plus, les membres du club se réunissent en comité d'usagers une fois par mois pour décider de l'animation au sein du club. Afin de dynamiser sa mise en route et de développer ses activités, le club dispose depuis le début d'année d'une animatrice à plein temps et encourage la mise en place d'actions communes avec les autres équipements du quartier.

Renseignements

Pour plus d'informations, veuillez contacter le Service Animation Seniors au 03 20 49 51 06.

Nos clubs municipaux

Club Mermoz
Bois Blancs
37 rue Mermoz
Métro : ligne 2 station
Bus n°14, arrêt mairie de quartier

Club Verhaeren
Faubourg de Béthune
Rue Verhaeren
Métro : ligne 2 station
Cormontaigne
Bus : n°12A ligne Haubourdin arrêt Chasseur de Driant

Club Lannoy
Fives
Centre social Mosaïque
30, rue Cabanis

Métro : ligne 1 station
Fives
Bus : n°10 arrêt Douane de Fives

Club Auguste Labbe
(en travaux de réhabilitation, transféré au Centre Social La Busette, 1, rue Georges Lefebvre)
Métro : ligne 2 station
Lille Grand Palais ou station Mairie de Lille

Club Belfort
Moulins
19 rue Georges Clémenceau
Métro : ligne 2 station

Porte de Valenciennes
Bus n°7 arrêt Porte de Valenciennes

Club Saint Gabriel
Saint - Maurice
74 rue Saint Gabriel
Métro : ligne 2 station
Saint-Maurice Pellevoisin ou Ligne 1 Station
Caulier

Club Wagner
Lille-Sud
Rue Richard Wagner
Métro : ligne 1 station
CHR B Calmette
Bus n°51

Club Toul
Vauban-Esquermes
8 rue de Toul
Métro : ligne 2 station
Port de Lille
Bus : la Citadine arrêt parking de l'Esplanade

Club du Vieux-Lille
Vieux-Lille
99, rue du Bastion Saint André
Bus n° 9, arrêt Winston Churchill

Club Gantois
Wazemmes
48 rue des Meuniers
Métro : ligne 1 station
Wazemmes

SENIOR Actualités

La lettre d'information du Pass Senior

Editorial



Comme vous en avez pris l'habitude avec cette lettre Senior Actualités, la municipalité vous informe, vous guide et vous conseille pour les activités à votre disposition à Lille.

Ce nouveau numéro est une invitation aux seniors de notre ville pour s'investir dans toutes les activités que proposent nos formidables clubs.

Avec au programme du sport, encore et toujours ! Dans quelques semaines, le 22 mai, Lill'âges sera pour sa 7^{ème} édition la grande fête du sport pour tous les seniors. Ils pourront découvrir ou redécouvrir de nombreuses activités sportives, pour se dépenser et prendre du plaisir au tir-à-l'arc, au badminton, au golf, en canoë-kayak...sans oublier le tai-chi-chuan ! Autant de moments pour cultiver sa forme, garder la santé et se détendre entre amis.

Senior Actualités, c'est aussi le point sur la vie de nos clubs municipaux, l'occasion d'accueillir depuis peu un 10^{ème} club seniors dans le Vieux-Lille.

Mais n'oublions pas qu'il y a aussi chez nous des seniors en situation de dépendance. Pour y répondre, les résidences de l'Etablissement d'Hébergement des Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) ont été conçues et aménagées en fonction de leurs besoins. Au fil des confidences glanées auprès de celles et de ceux qui travaillent aux côtés de ces personnes dépendantes, ce nouveau numéro de Senior Actualités nous montre que ces résidences sont d'abord un lieu de vie, de générosité et de solidarité.

Bonne lecture à tous.

Martine AUBRY
Maire de Lille

SOMMAIRE

p 2
● Actualités

p 6
● Sortie

p 7
● Sport et loisirs
● Clubs et activités

p 10
● Santé

p 12
● Initiation

p 13
● Reportage :
« Notre EHPAD »

p 16
● Rencontre
● Hellemmes

Senior Actualités
Supplément à Lille Magazine

Directrice de la publication :
Violette SPILLEBOUT

Directeur de la rédaction
Guy LE FLECHER

Rédaction :
Pierre LEDUC/SCIM/Ville de Lille

Photos : Daniel RAPAICH, Anaïs GADEAU,
Julien SYLVESTRE

Conception Graphique :
SCIM - Ville de Lille
Mise en Page : Sabrina GOURDIN

Impression : Imprimerie MONSOISE
Tirage : 10 000 ex

Si vous souhaitez recevoir Senior Actualités, contactez-nous au 03 20 58 00 68, par mail pass-senior@mairie-lille.fr, ou sur le site www.mairie-lille.fr



Du sport, encore du sport, toujours du sport !

L'offre PASS SENIOR



Avec « Zapp Vidéo », achetez la carte de recharge du vidéo club (20 euros) et 5 euros de supplément vous sont offerts sur cette recharge après présentation du Pass Senior. Un dispositif qui vous permettra donc de louer plus de films ! Rendez-vous dans les deux magasins « Zapp Vidéo » respectivement au 159 rue Pierre Legrand à Fives et au 264 rue Roger Salengro à Hellemmes.

Pour bénéficier ou faire bénéficier du Pass Senior, manifestez-vous auprès du Service Animation Seniors à l'Hôtel de Ville.

Tél : 03.20.58.00.68

E-mail : pass-senior@mairie-lille.fr

L'inscription est gratuite. Des formulaires d'inscription sont également disponibles en Mairies de Quartier et dans les clubs municipaux.

Lill'âges, la grande fête du sport organisée par la Ville de Lille pour les plus de 60 ans, est de retour ! Rendez-vous le 22 mai prochain à la salle des sports Youri Gagarine (quartier des Bois-Blancs), à partir de 9 heures.

Le 22 mai prochain, Lill'âges va vivre sa 7ème édition ! Et comme on ne change pas une formule qui gagne, le principe de cette journée sportive reste le même. De nombreuses associations sportives lilloises seront présentes lors de cette nouvelle édition pour vous faire partager leur passion du sport et vous donner l'envie de vous investir dans une pratique physique, régulière ou non. Via des démonstrations auxquelles il sera possible, selon l'activité présentée, de participer, vous pourrez découvrir la richesse et la diversité du sport lillois : tai-chi-chuan, VTT, roller, badminton, tennis de table, tir à l'arc, pétanque, self défense,

randonnées pédestres et bien d'autres encore... Comme l'an dernier, un parcours santé vous sera également proposé. A cette occasion, vous pourrez rencontrer des spécialistes de la santé qui vous renseigneront sur le sport qui vous conviendra le mieux. L'association SIEL Bleu et les instituts de retraite complémentaire, AGIRC et ARRCO, seront, une nouvelle fois, partenaires de Lill'âges. Parce que « le sport, c'est bon pour la santé », rendez-vous le jeudi 22 mai afin de passer un bon moment à plusieurs, de faire des rencontres et...de garder la forme ! Il va y en avoir du sport à la salle Youri Gagarine !

Renseignements

Lill'âges :

Salle Youri Gagarine, rue des Bois Blancs - 59000 Lille

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter le service Animation Seniors au 03.20.49.59.35

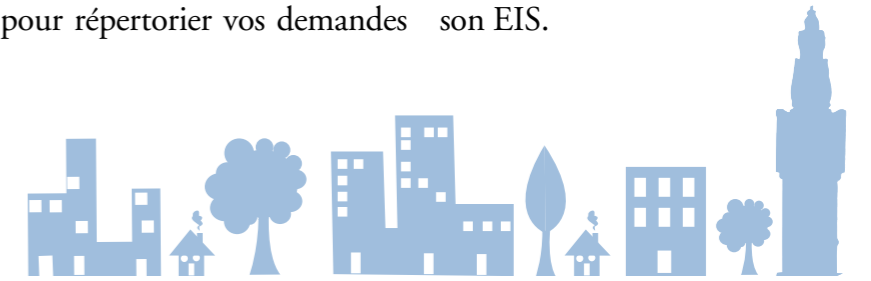


Les Espaces Information Solidarité : les relais de la solidarité

Suite au succès enregistré par les Points Information Vacances (PIV), qui avaient été expérimentés au cours de l'été 2006, le concept des Espaces Information Solidarité (EIS) a vu le jour. Reprenant l'idée du service et du renseignement de proximité, les EIS s'appuient toujours sur les Mairies de Quartier avec pour objectif de les transformer en véritables lieux de ressources de la solidarité municipale. Mais, concrètement, à quoi servent ces EIS ? A informer et orienter tous les publics sur les ressources solidaires (sport, petite enfance, culture, social, etc.) de la ville et du quartier. Vous avez besoin d'une aide quelconque ? Les EIS sont là pour assurer un rôle de relais d'information et de renvoi vers les partenaires institutionnels

ou associatifs en fonction de vos demandes aussi diverses que variées. Pour cela, chaque Mairie de quartier dispose d'un espace réservé rapidement repérable avec l'installation d'une borne de pré-accueil où vous êtes reçu par un agent qui vous prodigue des premiers renseignements. Vous pouvez aussi consulter directement un guide de ressources, via un poste informatique, qui recense contacts et adresses des institutions et associations locales. De plus, vous souhaitez donner un peu de votre temps à la vie sociale de votre quartier ou faire partager votre savoir-faire dans un cadre bénévole ? Les EIS sont là pour répertorier vos demandes

d'engagement citoyen et pour vous orienter vers les associations adéquates. Ce souhait de faire émerger un bénévolat de proximité répond pleinement à l'un des axes majeurs du projet « Lille, Ville de la Solidarité » de 2006 : la mobilisation des lillois et l'engagement citoyen. Dès juillet 2007, les premiers EIS étaient opérationnels sur les quartiers « pilotes » du Centre et de Lille-Sud. Fin 2007, l'ouverture progressive de ces espaces de proximité se poursuivait sur les quartiers du Vieux-Lille, du Faubourg de Béthune et de Moulins. L'objectif est, qu'à l'horizon 2009, chaque Mairie de quartier dispose de son EIS.



Attention !

Changements de coordonnées

L'Institut Lillois d'Education Permanente (ILEP) offre un chéquier Tim'Pass pour vous initier gratuitement aux nouvelles technologies d'information et de communication sur présentation du Pass Senior.

Inscription à l'ILEP au 1 place Georges Lyon à Lille.
Téléphone : 03.20.62.24.09

Le Passeport gourmand octroie des avantages en matière de restauration : 50% de remise dans une sélection de restaurants, de lieux de culture et de loisirs ainsi qu'une remise de 9 euros sur le prix du Passeport gourmand sur présentation du Pass Senior. Pour se procurer le Passeport gourmand, vous pouvez vous rendre au 52/54

rue de Roubaix à Tourcoing ou appeler au 03.20.26.27.97.

Pour plus de renseignements, consultez le site www.passeportgourmandnord.com

« Bienvenue chez les Ch'tis », ch'est un biau film !



Le 10 mars dernier, 260 seniors ont assisté à une projection du film de Dany Boon, « Bienvenue chez les Ch'tis » à l'UGC de Lille. Après « La même » et « Dialogue avec mon jardinier », c'est la troisième fois que le service Animation Seniors proposait une après-midi cinéma. A l'issue de la séance, un goûter était offert au Gymnase Sébastopol. « Aller au cinéma toute seule n'est pas très intéressant, remarque Francine du club municipal Lannoy de Fives. Avec ces sorties collectives, c'est plus sympa on peut se retrouver et échanger des avis sur le film. ». Autour d'un café et de viennoiseries, Francine et

ses amies du club Lannoy ne se sont donc pas privées pour commenter, en « cheutimi » et avec enthousiasme, le film de l'humoriste nordiste : « On a pris une bonne dose de rires pour toute la semaine ! On sent bien l'âme du film, Dany Boon a utilisé à merveille la caricature qui est généralement faite de nous les Ch'tis. Cela permettra sans doute aux gens du Sud de voir le Nord autrement. », souligne Jeanne-Marie. La dimension émotionnelle fut également présente pour Simone à qui le film a remémoré de bons souvenirs : « J'ai longtemps vécu à Wormhout, près de Bergues, le lieu de tournage du

film où, jeune, j'avais l'habitude de me rendre à des bals le week-end. Alors, quand j'ai revu le clocher de la ville, ça m'a rappelé beaucoup de choses et je n'ai pas pu m'empêcher de pleurer ! ». Marie-Christine, elle, voit dans cette œuvre cinématographique un moyen de rehausser l'image de la région : « Il était temps que ce type de film sorte et il en faudrait même d'autres à l'avenir pour montrer que les gens du Nord ont vraiment dans leur cœur le soleil qu'ils n'ont pas dehors ! ». Avec « Bienvenue chez les Ch'tis », Dany Boon fait un carton national au box-office : de quoi rendre la fierté aux nordistes !

A Wagner, les seniors s'en mêlent des pinceaux !

A Lille-Sud, les seniors passionnés de peinture ont trouvé, depuis une vingtaine d'années, un cadre idéal pour assouvir leur passion : le club municipal Richard Wagner.

En effet, tous les lundis de 14h à 17h, une dizaine de personnes âgées suit un atelier de peinture dirigé par Dominique Evrard. Pastel, acrylique, aquarelle ou huile, l'art pictural est, ici, représenté sous toutes ses couleurs ! Le tout dans une ambiance chaleureuse : « Ici, la peinture se pratique sans trop de prétentions car il s'agit surtout de se faire plaisir. Cet atelier se conçoit plus comme un échange que comme un cours, l'apprentissage se faisant par conseils interposés. Chacun vient avec son idée de faire et repart fier une fois son œuvre terminée. »,

assure Dominique Evrard. Par ailleurs, l'atelier peinture est accessible à tous les seniors du club, quel que soit leur niveau artistique de départ. Des dessinateurs plus aguerris côtoient donc des personnes plus débutantes en la matière. Comme Kréra qui, en à peine 5 mois de pratique, peint désormais des tableaux qui ont de quoi bluffer l'œil de l'observateur. « Je n'avais jamais dessiné auparavant, avoue-t-elle. Et aujourd'hui, la peinture est presque devenue une « drogue » ! J'achète plein de livres de techniques picturales pour m'améliorer



et, après l'atelier, je continue à peindre chez moi. A terme, je voudrais apprendre à ma petite-fille les joies de la peinture. ». Plus expérimentée, Laure nous explique sa manière de travailler : « Idéalement, j'aimerais peindre dans la nature mais étant donné l'environnement proche, je travaille plus sur des « natures mortes », c'est-à-dire que je prends des photos de paysage, de fleurs voire d'animaux qui me servent ensuite de modèles. D'ailleurs, des amis me demandent souvent de faire des portraits de leur chat ou chien à partir de clichés. ».

Si on parle souvent de l'incertitude de l'art, il existe, en revanche, des certitudes au sein de l'atelier peinture du club Wagner : une ambiance sympathique, une interactivité dans les conseils et...le plaisir de peindre !



Seniors, do you speak english ?

Il n'y a décidément pas d'âge pour apprendre une langue étrangère. Les seniors des clubs municipaux Gantois (Wazemmes) et Wagner (Lille-Sud) le prouvent en participant à l'atelier hebdomadaire d'initiation à l'anglais « A cup of tea », respectivement le mardi et le jeudi matin. Les cours sont animés par Régis Grzeskowiak, agent d'animation au service Animation seniors de la Ville de Lille.



Les leçons fonctionnent sur un système de question-réponse, ce qui permet aux seniors de s'exercer de suite sur des phrases simples et pratiques qu'ils pourront retenir facilement et utiliser à l'occasion de voyages à l'étranger. L'atelier a même des vertus d'échange intergénérationnel car certains seniors assurent le suivi des devoirs d'anglais de leurs petits-enfants ! Le but de « A cup of tea » est d'apprendre tout en s'amusant petit à petit. « Mes « élèves » ont beaucoup de courage car ce n'est

pas simple d'entamer un apprentissage aussi tardif de l'anglais. Certains ont des difficultés mais continuent à s'accrocher car il y a beaucoup d'entraide et un bon climat de confiance. Et puis, c'est un bon exercice pour travailler collectivement la mémoire », confie Régis Grzeskowiak. Le « professeur » joue beaucoup sur la convivialité : les groupes de participants ne dépassent pas la douzaine de personnes âgées afin d'être plus efficaces. De plus, l'interactivité et l'humour sont omniprésents : par exemple, chaque « étudiant » se voit attribuer un deuxième prénom

anglophone, utilisé le temps du cours !

C'est Serge, dit Mike, membre du club Wagner qui est à l'origine de la demande de création d'un atelier d'initiation à l'anglais. En février 2007, l'atelier « A cup of tea » voyait le jour à Wagner. Dans la foulée de la Semaine Bleue de 2007 où l'atelier fut présenté, notamment en chanson, le club municipal Gantois sollicitait la mise en place de cet atelier. A terme, les deux clubs pourraient se réunir pour échanger entre eux...en anglais, bien sûr ! Peut-être autour d'une tasse de thé... !

Le tai-chi-chuan : une gymnastique équilibrée entre le corps et l'esprit

Connaissez-vous le tai-chi-chuan ? Un groupe de seniors de l'association Inter Ages s'adonne à cet art martial au Palais des Sports Saint-Sauveur à raison d'un ou deux ateliers hebdomadaires. Et force est de constater que tous les pratiquants, débutants ou confirmés, en ressortent avec un sentiment profond de bien-être...



Pratique ancestrale chinoise d'inspiration taoïste, le tai-chi-chuan est un art martial dit « interne » car il met l'accent sur la mobilisation de l'énergie interne et non sur la force physique pure. Il est souvent traduit par « la boxe de l'éternelle jeunesse » ou « boxe avec l'ombre » car l'observateur a l'impression que le pratiquant se bat avec un adversaire imaginaire. A défaut d'immortalité, c'est bien la quête de sérénité et de relaxation qui est recherchée par les adhérents d'Inter Ages dans leur pratique du tai-chi. Sous la houlette de Josiane Thiry, leur professeur, un groupe de 22 personnes âgées se réunit

une à deux fois par semaine au Palais Saint-Sauveur. Quel que soit le niveau, c'est avant tout le plaisir qui prime : « Il n'y a pas de place pour l'esprit de compétition dans le tai-chi-chuan. On n'est pas là pour se juger les uns les autres. Chacun recherche son propre confort aussi bien physique que mental, le tout dans une harmonie collective ! », souligne Josiane Thiry. De leur côté, les pratiquants ne tarissent pas d'éloges sur cet art martial, notamment pour ses bienfaits sur la santé. « A nos âges, le tai-chi-chuan est important pour la mémorisation et la coordination des mouvements. C'est aussi très bon pour

les articulations ! », constate Christiane. Bernard, lui, voit dans « la boxe avec l'ombre » des vertus de maîtrise de soi : « Ce sport très gracieux contribue à renforcer ma détente nerveuse et mon équilibre corporel. J'y ai découvert une énergie positive qui m'aide à mettre mon corps et mon esprit en mouvement. ». Cette complémentarité entre le corps et l'esprit correspond, en effet, au principe taoïste du yin et du yang.

Bien plus qu'une activité sportive, le tai-chi-chuan peut se révéler un credo à mettre en pratique au quotidien !

Contact

Association Inter Ages au 03.20.53.83.25

Manger et bouger pour une meilleure santé

Manger et bouger restent des plaisirs de la vie et jouent un rôle vital sur la santé des personnes. Avec l'âge, l'organisme et les besoins nutritionnels changent. Il est donc indispensable de veiller à manger mieux et de faire des activités physiques quotidiennement. En février dernier, les services Animation Seniors et Santé de la ville de Lille ont proposé une campagne sur le thème de la nutrition et de la santé dans les clubs Belfort (Moulins) et Saint Gabriel (Saint-Maurice-Pellevoisin).

Deux après-midi durant, une vingtaine de seniors des clubs municipaux de Belfort puis de Saint Gabriel ont pu bénéficier d'une sensibilisation aux questions de santé et de nutrition. Cette campagne a été animée sous forme d'ateliers pédagogiques et ludiques par deux diététiciennes, Carine Murville du service Santé et Bahiya Aguenou de la Restauration Scolaire de la Ville.

La première séance insistait sur



la nécessité de savoir équilibrer ses repas avec au programme des exercices de classement d'aliments selon leur caractère « utile » et « indispensable », des conseils pour améliorer ses habitudes alimentaires et une initiation à la lecture d'étiquettes de consommation. En conclusion, les participants ont eu droit à une dégustation de brochette de fruits.

La deuxième séance était, quant à elle, plus axée sur une analyse complète des maladies liées à l'alimentation (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, cholestérol, etc.). Le moment gustatif de cette séance fut la délectation de deux « cocktails » de fruits et légumes. Joignant l'utile à l'agréable, les seniors devaient en deviner la composition !

Au final, cette animation fut très appréciée par le public des deux clubs municipaux. « *Grosso modo, tout ce qui est bon, on ne peut plus le manger !* » affirma, non sans humour, Jacqueline du club Saint-Gabriel. *On a appris beaucoup de choses durant ces deux séances comme faire attention avec certaines de nos pratiques alimentaires ou pratiquer régulièrement un sport. Mais maintenant, il faut appliquer, c'est plus dur !* ».



SIEL Bleu aide à garder les pieds sur terre

Problème majeur mais trop méconnu de santé publique, les chutes graves doivent faire l'objet d'action de prévention. Avec l'âge, la fréquence et la gravité des chutes augmentent et les femmes de plus de 75 ans sont les plus touchées. Un programme national de recherche baptisé « Ossébo » a été lancé conjointement par l'Assistance Publique - Hôpitaux de Paris (AP - HP) et l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM).

« Ossébo » a pour objectifs de mieux connaître la fréquence des troubles de l'équilibre chez les femmes âgées de 75 ans et plus, et d'évaluer l'impact d'un programme de prévention centré sur le maintien de l'équilibre. Ainsi, l'INSERM a invité gratuitement les publics-cible à faire un bilan de l'équilibre et de la marche. A Lille, ces tests se sont déroulés à l'Hôpital Gériatrique « Les Bateliers ». En fonction des résultats de ce bilan, la personne âgée a été encouragée à participer à une étude épidémiologique qui permettra, à terme, de mesurer les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des chutes et fractures.

Depuis début mars, c'est l'antenne Nord de l'association SIEL Bleu (Sport, Initiative



Et Loisirs) qui organise, en partenariat avec la Ville de Lille, des ateliers physiques définis par « Ossébo ». Ces séances d'activités physiques, à la fois simples, conviviales et gratuites, seront animées par des chargés de prévention de SIEL Bleu, qui depuis plus de trois ans interviennent déjà dans les clubs municipaux de la Ville et dans les résidences de retraite pour des actions plus ciblées et adaptées aux demandes personnelles.

Dans la pratique, deux groupes de 10 à 15 femmes âgées maximum sont formés : quand l'un va suivre une séance hebdomadaire d'exercices physiques pendant deux ans, l'autre va être suivi régulièrement sans bénéficier, dans l'immédiat, de séances d'exercices physiques. Une étude comparative sera réalisée et, d'ici deux ans, des premières conclusions pourront être émises.

Contact

Groupe S.I.E.L. Bleu – Antenne Locale au 03.20.40.05.46



Quand l'informatique sourit aux seniors

PC, disque dur, souris, CD-Rom, logiciels, Internet, e-mail... Le langage informatique vous est étranger mais vous souhaitez découvrir et comprendre le monde des ordinateurs et de l'Internet ?

Pour cela, les activités thématiques de la Mairie de Lille vous proposent deux ateliers d'initiation à l'informatique. Des cours « débutant 1 », dispensés le mercredi matin à la Cyberbase Euratechnologie des Bois-Blancs, vous permettent d'acquérir les bases essentielles pour commencer à bien maîtriser l'ordinateur et son environnement. Une fois cette première étape assimilée, vous pouvez ensuite approfondir vos connaissances et pratiques informatiques en vous rendant, le mercredi après-midi, à des cours « débutant 2 » à la Maison X2000 dans le Vieux-Lille. De nombreux seniors se sont déjà essayés à cette formation. Comme Michèle, qui, partant de zéro, a souhaité s'initier à l'outil informatique pour des raisons familiales : « Il y a un ordinateur depuis longtemps à la maison mais je n'y avais jamais touché auparavant. Et puis mes enfants m'ont quelque peu poussée à franchir le pas et

à me servir de la « bête ». Grâce à cette formation, j'espère bientôt utiliser toutes les possibilités du PC et d'Internet pour pouvoir notamment correspondre avec mes petits-enfants qui sont aux quatre coins de la France. ». Claude, lui, semble en accord avec son temps tout en soulignant l'intérêt pratique de ces cours : « J'ai acheté mon premier ordinateur il y a deux ans mais je n'y comprenais pas grand-chose et les bouquins ne m'avaient pas été d'une grande aide ! Avec l'animateur, il y a ce côté ludique qui simplifie l'apprentissage. Grâce aux cours, je sais désormais utiliser Internet, ce qui me permet d'accéder à une immense encyclopédie en ligne et

de trouver toutes les réponses à mes questions en matière d'histoire, ma passion. ». Comme Michèle et Claude, venez vous initier à la technologie d'aujourd'hui et de demain. Car l'informatique, ça vous sourit !



Renseignements et inscriptions

Service Animation Seniors au 03.20.49.59.35

Les équipes soignantes : une grande famille



Structures trop méconnues, les résidences de retraite sont souvent réduites à un milieu fermé où ne se côtoient que maladies, souffrances et décès des personnes âgées. Pour dépasser ces idées reçues, Senior Actualités a souhaité en savoir plus sur le quotidien du personnel de ces structures. Pour cela, nous avons rencontré l'équipe soignante de la résidence Rachel Méresse du quartier Vauban afin de mieux comprendre les différents métiers et la nature du lien tissé avec la personne âgée. Mais bien plus qu'un focus sur cette résidence et son personnel, il s'agit de mettre en lumière le travail formidable exercé, jour après jour, par les équipes de soins des sept résidences de quartier qui forment l'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) de Lille. Car tout y est fait pour assurer l'équilibre, l'autonomie, la sécurité et le respect de la dignité de chaque résident. Et parce que l'accompagnement de la fin de vie est aussi et surtout synonyme d'émotion, d'humanité et de tendresse vécues au contact des personnes âgées. Du responsable à l'agent d'entretien en passant par l'aide-soignante, l'infirmière ou l'auxiliaire de vie, sans oublier les chauffeurs, tous s'emploient avec complémentarité à donner de la vie à ces structures. Au plus près des résidents, ils forment ensemble une grande famille. Témoignages.

L'EHPAD de Lille

Antérieurement dénommé maison de retraite ou MAPAD, un EHPAD est un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes. C'est une structure constituée de chambres médicalisées permettant l'accueil de personnes âgées qui ont besoin d'une assistance journalière et permanente. L'EHPAD assure un ensemble de prestations comprenant le logement, les repas, divers services spécifiques tels que blanchisserie, soins d'hygiène et médicaux (selon l'état de la personne), animations... De manière à faire face au vieillissement de la population, les sept résidences de retraite de Lille ont été regroupées pour former un EHPAD le 1er janvier 2005. D'une capacité moyenne de 25 chambres, une résidence peut accueillir jusqu'à 35 personnes âgées dépendantes.

Marie-Pascale

(Responsable)

« Je suis un peu la « maîtresse de maison » car je dois assurer la bonne marche de la structure entre gestion du personnel et suivi des résidents.



Il faut avoir un sens inné de l'organisation pour gérer tout

le côté administratif de la résidence. Je suis en relais permanent avec l'extérieur et, notamment, les partenaires de la vie sociale comme les associations. Infirmière dans l'âme, j'essaie de rester un maximum au côté de la personne âgée qui est une ressource inépuisable d'énergie : elle est une histoire à elle seule, elle a beaucoup à donner et si on sait l'écouter, c'est déjà énorme. On ne peut pas ne pas être bien car elle nous attend et a besoin de nous. On ne peut rien figer dans son suivi, il faut sans cesse s'adapter à ses besoins. Des projets de vie individuels sont montés à cet effet. On ne travaille jamais dans l'ombre car chaque membre de l'équipe a un rôle complémentaire afin que tout se passe pour le mieux pour la personne âgée. »

Amélie et Sophie

(Auxiliaires de vie)

« Nous secondons les aides-soignantes dans leurs tâches quotidiennes comme l'aide au lever et à la toilette, la préparation des repas ou encore le ménage. De même, nous prenons part à la vie sociale de la résidence en participant aux animations et sorties proposées aux personnes âgées. Ce qui est intéressant à notre poste, c'est qu'il faut toujours bouger, aider ou communiquer avec les résidents. Il y a toujours une reconnaissance avec la personne âgée. On apprend un tas de choses à son contact : la cuisine, le dessin, le tricot etc. Avec toute l'équipe, on essaye au maximum de leur rendre des services « extra-travail », des petites attentions qui sont très appréciées comme leur ramener le journal télé, leur faire certaines courses ou les accompagner pour une promenade. Par ailleurs, les familles des résidents peuvent s'adresser à toute l'équipe pour prendre des nouvelles de leur parent. A la fin de chaque journée, on a le sentiment d'être utile. »

Sandrine

(Infirmière)

« Le métier d'infirmière est un métier polyvalent. Je dois gérer, d'abord, tout l'aspect médical de la résidence : la gestion de la pharmacie avec la préparation hebdomadaire des médicaments de chaque résident, le bilan sanguin ou les piqûres d'insuline... De plus, j'ai un rôle de référent auprès du médecin traitant pour décider, par exemple, d'une éventuelle hospitalisation et j'encadre les membres de l'équipe soignante pour la mise en place des protocoles de soins personnalisés. Mais au-delà des soins médicaux, il y a le rapport au psychique, à la psychologie de la personne âgée. Il faut être constamment disponible et à l'écoute des résidents pour répondre à leurs moindres besoins. Etre infirmière ne s'improvise pas : il faut



aimer le contact humain et savoir énormément s'investir en gardant, toutefois, la distance nécessaire avec le patient. »



Christelle et Joëlle

(Aides-soignantes)

« En tant qu'aides-soignantes, nous avons plusieurs cordes à notre arc. Nous sommes chargées, avant tout, d'effectuer les soins courants sur la personne âgée comme la surveillance des constants (température, pouls, tension) ou les pansements, et la distribution des médicaments préparés par l'infirmière. Nous nous occupons aussi des soins de confort, à savoir l'habillage et la toilette des résidents. D'une manière générale, il s'agit d'établir des soins individuels dans une collectivité. Le relationnel est une dimension essentielle de notre métier car il faut instaurer un climat de confiance par la patience et l'écoute de la personne âgée. L'attachement rentre toujours en jeu, ce n'est pas toujours facile d'accompagner une personne en fin de vie même s'il y a beaucoup de bons moments. C'est à travers les sourires ou regards complices partagés avec la personne âgée que notre fonction est valorisée. »



Rose et Lahouaria

(Agents d'entretien polyvalents)

« Nous sommes les « petites fées du logis » car notre tâche principale est de contribuer à ce que le cadre de vie du résident soit agréable, à travers le nettoyage des chambres, la prise en charge du linge, du repassage... On aide beaucoup les auxiliaires de vie, en particulier dans la participation aux jeux et animations diverses avec les résidents. On tient compagnie aux personnes âgées toutes les après-midi, ce qui nous permet de les surveiller et de prévenir tout problème éventuel. Du fait de notre âge, on a un rapport particulier avec les personnes âgées parce qu'on a plus de facilité à les comprendre. Il y a beaucoup de tendresse dans nos rapports avec les résidents : écouter, regarder, toucher sont les maîtres mots de nos métiers. Du reste, dans ce type de structure, différentes générations se côtoient, ce qui permet de créer un véritable esprit de famille. »



Coordonnées des Résidences de Retraite de Quartier de Lille

Résidence « La Goëlette »
(Bois-Blancs)
25, rue du
Commandant Bayart
Tél. : 03.20.17.07.82

Résidence « Camille Corot » (Centre)
1 bis, bd du Docteur Calmette
Tél. : 03.28.55.97.40

Résidence « Au Vert Feuillage »
(Faubourg de Béthune)
25, rue du Faubourg de Béthune
Tél. : 03.20.10.96.89

Résidence « Les Camanettes »
(Fives)
52, rue du Long Pot
Tél. : 03.20.56.67.47

Résidence « Alphonse Daudet »
(Moulins)
108, rue des Meuniers
Tél. : 03.28.38.01.97

Résidence « Rachel Meresse »
(Vauban)
11 ter, rue de Toul
Tél. : 03.20.42.99.09

Résidence « Marie Laurencin »
(Wazemmes)
Ilot Iéna Racine
1, place des Poètes
Tél. : 03.28.36.13.39

Si Saint Gabriel m'était conté...



A bientôt 95 ans, Charles Loncle est le doyen du club Saint Gabriel de Saint-Maurice-Pellevoisin, quartier où il s'installa en 1972.

Retraité des chemins de fer, il fut un des pionniers du club municipal : *« Avant 1973, il n'y avait rien du tout pour les retraités du quartier, c'était triste. Et puis, la Ville a récupéré le Château Droulers pour en faire une Mairie de quartier. A la création du club, on était peut-être trois ou quatre. C'est grâce au dévouement de Madame Duvivier, une femme engagée du quartier, qu'il s'est vraiment développé. »* Avec le temps, le club a beaucoup évolué. Des changements que le doyen semble apprécier : *« Avant, pour faire des sorties à l'étranger ou pour organiser un repas, on devait tout prendre en charge nous-mêmes car on n'était pas nombreux. Aujourd'hui, le club fonctionne avec plus de monde, il y a de tout pour se détendre et beaucoup d'animations sont organisées. Bref, les anciens ont plus d'avantages que par le passé, c'est quand même mieux ! »*. Charles aime beaucoup « son » club où il vient passer toutes ses après-midi. Il collecte et conserve même des coupures de presse qui parlent de Saint Gabriel ! A l'instar de l'archange Gabriel, intermédiaire entre Dieu et les hommes, Charles Loncle est cette personne qui assure le relais entre le passé et le présent du club municipal. Homme attachant et discret, il est l'une des « mémoires vivantes » de Saint-Maurice-Pellevoisin, celles qui font l'histoire du quartier.

La Sabotière a 20 ans

La fin d'année est traditionnellement une période de festivités à l'EHPAD La Sabotière avec le Marché de Noël et la cérémonie des vœux. Les manifestations de décembre 2007 revêtaient une saveur particulière :

La Sabotière, qui tient son nom d'un fabricant de sabots exerçant au même endroit fin 19^{ème} siècle, soufflait à cette occasion sa vingtième bougie !

Inaugurée officiellement en 1988, cette Maison d'Accueil pour Personnes Agées (MAPA), devenue Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) en 2003, a accueilli, depuis, près de 460 personnes de plus de 60 ans, en grande majorité originaires d'Hellemmes.

Pour la célébration des 20 ans, un concert était organisé le 21 décembre : pas moins de 250 personnes ont investi le Kursaal afin d'écouter Phil Leroy, interprétant les plus grands succès de Tino Rossi. Le 22, le repas de Noël des Familles et d'Anniversaire réunissait les résidents et leurs enfants.

Pour Jean-Luc Dubucq, Directeur de la structure depuis 3 ans, cet anniversaire s'inscrit dans la continuité : *« Depuis son ouverture, La Sabotière se veut être un lieu de vie avec une vie sociale et citoyenne forte. Aujourd'hui, notre EHPAD souhaite poursuivre ses objectifs d'accompagnement des résidents : maintien de l'autonomie, respect de la dignité et ouverture de la structure vers l'extérieur. Les festivités des 20 ans sont la preuve que La Sabotière doit rester un lieu de vie où l'on soigne et non un lieu de soins où l'on vit. »*

