

Le lien

NOUVELLE GÉNÉRATION

UN NOUVEAU REGARD SUR L'ACTION DES SENIORS - N°1 SEPTEMBRE 2021

Edito

Je suis heureux de retrouver tous les seniors marcquois qui comptent tant dans notre ville ! Les seniors s'engagent, donnent d'eux-mêmes, transmettent et vivent paisiblement dans leur cité, la cité de leur cœur.

Aux côtés de mon premier adjoint, Loïc Cathelain, en charge notamment de l'Action sociale et des Solidarités, et de Françoise Eulry-Hennebelle, adjointe aux Solidarités intergénérationnelles, je vous donnerai un rendez-vous régulier dans ce magazine municipal pour évoquer des sujets qui vous tiennent à cœur, des bons plans, des idées de sortie...

Si vous souhaitez proposer un article, ces pages sont les vôtres aussi, n'hésitez pas à contacter la rédaction de ce Lien, nouvelle génération.

Bernard GÉRARD

Maire de Marcq-en-Barœul
Vice-Président de la Métropole
Européenne de Lille
Conseiller Régional

Un nouveau Conseil des Seniors

Installé en juin, le Conseil des Seniors est un lieu de réflexion et d'échanges qui réunit des seniors affichant la volonté de faire évoluer des sujets concernant leurs besoins dans la ville.

COMPOSITION

Ils sont au nombre de 28 membres (13 femmes et 15 hommes), âgés de plus de 62 ans, issus des différents quartiers de la ville.

FONCTIONNEMENT

Le Conseil est présidé par l'Adjointe au Maire déléguée aux solidarités intergénérationnelles, Françoise Eulry.

L'intergénération, la communication, le numérique, le bien vieillir font partie des thèmes sur lesquels le conseil travaillera.





La Semaine Bleue



Du 4 au 20 octobre prochain, la Ville de Marcq-en-Barœul et le CCAS vous ont concocté un programme d'animations permettant de distinguer tous les acteurs qui travaillent aux côtés des seniors et favorisent les liens entre générations.

De nombreuses animations sont organisées dans les quartiers pour que les seniors puissent profiter de ce temps fort qui rythme l'année.

Tous les lundis durant cette période, de 11h15 à 12h15, essayez le **yoga sur chaise** pour respirer et vous maintenir en forme.

Le lundi 4 octobre de 14h30 à 16h30, rendez-vous au Théâtre Charcot pour la **grande revue spectacle** avec en première partie Kevin Bellochico, un chanteur imitateur, puis Top Disco vous replongera dans les années boules à facettes avec du rythme, des costumes, des chorégraphies, le tout chanté en direct.

Le samedi 9 octobre, le foyer du Bourg vous propose un **déjeuner chantant avec Franck Michael** à Tournai (Belgique) au tarif de 65 € comprenant transport, repas et spectacle.

Et pendant toute la période, participez aux **ateliers mémoire**, tournois de belote, ateliers inter-générationnels, visites guidées de l'Hôtel de

Ville, du Minorelle et de La Corderie par le service Patrimoine...

Pour participer aux animations organisées par la Ville, les inscriptions sont ouvertes à l'accueil culturel de la médiathèque La Corderie à partir du mardi 7 septembre : les mardis, jeudis, vendredis de 14h à 18h ainsi que les mercredis et samedis de 10h à 18h au 56 rue Albert Bailly.



Programmation complète sur le site de la Ville : marcq-en-baroeul.org et dans la plaquette diffusée dans les lieux publics (Hôtel de Ville, médiathèque, piscine municipale...) et les foyers d'animation.

En raison des conditions sanitaires actuelles, la programmation peut être soumise à des modifications voire à des annulations. N'hésitez pas à vous rapprocher du service Animation des seniors.





Conseil Santé Bien-être



ENTREtenir SON Équilibre PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉgULIÈRE



Conjuguer une activité physique régulière à une alimentation équilibrée permet de garder le corps et l'esprit vifs, mais aussi de préserver son équilibre et sa mobilité.

S'ADONNER À DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Le bricolage ou le jardinage permettent également de rester endurant et souple, tout en renforçant ses muscles. La marche, qui est à la portée de tous, est également très bénéfique pour maintenir son équilibre et réduire le risque de chute.



Les activités « douces » comme la danse, le yoga, l'aquagym, la marche nordique ou le tai chi, permettent de préserver votre mobilité. Pour les personnes souffrant d'ostéoporose, la marche, le tai chi et la marche nordique sont vivement recommandés.



Vous souhaitez participer aux ateliers de prévention organisés par le CCAS ?

**Contactez-le service vie sociale seniors
au 03 20 45 46 40**

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE POUR RESTER EN FORME

Pour avoir des os solides, consommez des produits riches en calcium : lait, fromage, yaourt, légumes verts, noix, tout ce qui est à base de soja, pain complet, petits poissons (sardines)...

La vitamine D permet d'absorber le calcium et le phosphore. Elle joue un rôle essentiel pour la solidité des os. Pour ne pas avoir de carences, vous pouvez passer des moments ensoleillés à l'extérieur.

Si vous jardinez, préparez-vous des plats équilibrés avec les légumes de votre potager. Pensez aussi à boire régulièrement de l'eau, surtout pendant et après l'effort.

Enfin pesez-vous une fois par mois pour surveiller votre poids et prévenir une perte de poids, que les médecins appellent aussi la dénutrition.



En cas de difficulté pour assurer vos repas,

**Contactez le Service de Portage de Repas
du CCAS au 03 20 45 46 64**

**Retrouvez tous les conseils sur le site :
www.pourbienvieillir.fr**



Un nouveau conseil d'administration au CCAS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Marcq-en-Barœul anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en lien avec d'autres institutions publiques et privées.

QUELLE ORGANISATION ?

En 2020, à l'instar du conseil municipal, le conseil d'administration du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Marcq-en-Barœul a été renouvelé. Il est présidé de droit par le Maire.



Le Conseil d'Administration est composé de 8 membres élus issus du conseil municipal et 8 membres nommés par le Maire parmi des personnes participant à des actions de prévention d'animation et de développement social.

QUELLES COMPÉTENCES ?

Le CCAS mène des actions de lutte contre l'exclusion et des actions d'insertion : dossiers d'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), obligations alimentaires, domiciliations, aide sociale à l'hébergement, accompagnement des allocataires du RSA (Revenu de Solidarité Active), Fonds Solidarité Logement, conseil à la gestion budgétaire.

Il propose plusieurs aides et services : aide et accompagnement à domicile, portage de repas à domicile, délivrance des cartes de transport Ilevia pour les seniors sous conditions de ressources, tenue du registre des personnes vulnérables...



+ d'infos sur marcq-en-baroeul.org, rubrique seniors et solidarités

Jardiner

Première chose à faire dans le jardin en automne : l'entretien de la pelouse.

Pour commencer, retirer les feuilles mortes. Si vous les laissez, la pelouse manquera de lumière, ce qui favorisera la formation de parcelles sèches et de mousse.

Aérez la pelouse à l'aide d'un aérateur mécanique lorsque celle-ci est légèrement humide (ou en louer un), scarifiez le gazon pour enlever la mousse, puis tondez-le une dernière fois. Tondez votre gazon pour la dernière fois vers le début du mois de novembre. Veillez à ne pas le tondre à une hauteur inférieure à 5 cm car un gazon plus long absorbe une faible quantité de lumière. Il résistera mieux aux mauvaises herbes et à la formation de mousse.

