

le lien nouvelle génération

Le magazine des seniors de la ville de Marcq-en-Barœul

Encourager le bien vieillir

La Ville de Marcq-en-Barœul poursuit l'objectif de contribuer au bien-être des seniors.

Les seniors sont une force pour notre ville. En cette période de fin d'année, la Ville et le Centre Communal d'Action Sociale ont le souhait de développer les animations et actions pour continuer à vivre ensemble, une année riche en événements et sous le signe de la bienveillance et de l'entraide.

L'intégration des seniors dans la société est une priorité de nos services, vous constaterez que l'actualité dédiée aux seniors marquois est particulièrement dense, et je vous invite à nous rejoindre pour partager ces temps forts.



**Françoise
EULRY-HENNEBELLE**
Adjointe au Maire
en charge des
Solidarités intergénérationnelles

Actualités

Le numérique, c'est chic !

La Ville et le CCAS organisent des ateliers gratuits dédiés aux seniors pour permettre de se familiariser au numérique : utilisation du smartphone, d'une tablette ou encore de l'ordinateur.

- Un atelier « papotage » sur le thème de l'informatique animé par Fanny Anscutter, bénévole, est mis en place deux fois par mois. Les ateliers sont gratuits et ouverts aux seniors novices dans le domaine de l'informatique et du numérique. Prochaines dates les 4 et 11 janvier de 14h à 16h, à La Corderie.
- Une permanence autour du numérique est organisée une fois par mois en lien avec la société Merci Bastien. Il s'agit d'une permanence individuelle et personnalisée de 45 minutes. Prochaine séance le mardi 17 janvier à partir de 14h à La Corderie.
- Le CCAS propose, sur inscription, des ateliers individualisés à domicile pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer afin d'apprendre à utiliser la tablette Ardoiz.
- Des ateliers intergénérationnels « savoir dompter son smartphone » seront programmés au cours de l'année 2023 avec le Conseil des Jeunes
- Un atelier utilisation d'une tablette sera proposé en mars en lien par le CCAS avec le défi autonomie (*lire page 3*).



Renseignements et
inscriptions obligatoires
au 03 20 45 45 49 ou par mail à
animation.senior@marcq-en-baroeul.fr

Le Conseil des Seniors

Installé en juin 2021, le Conseil des Seniors a pour vocation de faire des propositions d'actions pour améliorer le bien-vivre à Marcq-en-Barœul



(photo d'illustration).

Les membres du Conseil sont répartis en quatre commissions : Intergénération, Bien Vieillir, Numérique et Communication.

Après des débuts difficiles liés à l'épidémie du COVID, le Conseil, lors de sa dernière réunion avec Monsieur le Maire, a pu faire diverses propositions, qui seront examinées par les différents services municipaux puis validées par le Conseil Municipal.

Commission Intergénération

Elle a fait deux propositions : la première concerne des rencontres pour un métier avec des seniors volontaires qui viendront expliquer à des jeunes collégiens ou lycéens leurs parcours professionnels.

La deuxième est la création d'un observatoire de la biodiversité dans la ville avec l'aide de l'Observatoire National de la Biodiversité, ce projet pourrait rassembler l'ensemble des Marcquois.

Commission Numérique

Elle a proposé la création d'un schéma numérique pour la ville, comme il en existe dans d'autres communes (lutte contre l'illectronisme, cartographie de la qualité des accès à internet, accès aux personnes exclues du numérique pour des démarches administratives). Une réponse sera donnée au Conseil des Seniors d'ici la fin de l'année par la municipalité après analyse des questionnaires distribués auprès des Marcquois.

Commission Bien Vieillir

Elle a fait huit propositions. Des actions ont été réalisées comme l'organisation d'un thé dansant. Cinq actions sont en cours d'étude : des actions sur le jardinage (atelier de démonstration avec le service des parcs et jardins, une relance du concours des maisons fleuries, une présentation des jardins partagés et des jardins familiaux), des sorties culturelles ou de divertissement, des ateliers sur l'habitat et l'hébergement (conférence sur les différents types d'habitat et d'hébergement pour les seniors), sur la sécurité routière (conférence sur le Code de la Route) et un rapprochement du Conseil des Seniors avec les Conseils de Quartiers et le Conseil des Jeunes. Une action a été reportée : l'accueil des animaux de compagnie dans les EHPAD.

Commission Communication

Le groupe a fait deux propositions : la première est la parution dans Le Lien d'un article propre au Conseil des Seniors, ce qui est fait aujourd'hui. La deuxième est la refonte du site internet de la Ville, qui vient d'être mis en ligne en novembre.

Article rédigé par le Conseil des Seniors

Des ateliers prévention

« Seniors au volant »

Le Centre Communal d'Action Sociale, la Ville et le Défi Autonomie Seniors, groupement de coopération sociale et médico-sociale dédié à la prévention et à la préservation de l'autonomie, organisent une conférence, une formation et des ateliers «prévention», gratuits pour les seniors en 2023.

Les rencontres «seniors au volant» s'adressent aux personnes qui souhaitent refaire un point sur les règles de circulation et se déplacer sans contrainte.

Chaque atelier répondra à l'un des quatre objectifs suivants : réviser les règles de sécurité routière en vigueur, préserver votre qualité de bon conducteur, être attentif à la qualité de votre vision et à la conduite de nuit, rester autonome le plus longtemps possible.



Ateliers gratuits

sur inscription

au 03 20 45 45 49 ou par mail à animation.senior@marcq-en-baroeul.fr dans la limite des places disponibles

Les rendez-vous

- Conférence « Conduire après 50 ans » le jeudi 5 janvier 2023 de 10h à 12h
- Atelier « La santé au volant » le jeudi 19 janvier de 10h à 12h (problème lié à la fatigue, à la vue, à la conduite la nuit...)
- Atelier « Conduire en sécurité et en toute sérénité » le jeudi 26 janvier de 10h à 12h (sensibilisation au port de la ceinture, à la conduite en cas d'intempéries, aux équipements de la voiture...)
- Atelier « accidentologie, premiers secours, assurances et constat à l'amiable » le jeudi 2 février de 10h à 12h
- Atelier « Code de la route et panneaux » le jeudi 9 février de 10h à 12h
- Formation aux premiers secours le lundi 23 février de 9h30 à 12h puis de 13h30 à 16h.

Les ateliers ont lieu salle Lambrecq, rue Chaban-Delmas

Vos sorties

Jeudi 8 décembre à 14h30

Pour clôturer les ateliers « Nous, On s'ménage », une **conférence** sur les défenses immunitaires est proposée pour transmettre les bonnes astuces afin de passer un hiver en bonne santé.

**Auditorium de La Corderie,
56 rue Albert Bailly**

Vendredi 9 décembre de 10h à 22h, samedi 10 décembre, dimanche 11 décembre et lundi 12 décembre de 10h à 20h

Salon des Antiquaires et des Galeries d'Arts - Tarif : 5 euros. Nocturne gratuite le vendredi 9 décembre de 20h à 22h.

Hippodrome, 137 bd Clemenceau

Jusqu'au 17 décembre

Jeu concours chez vos commerçants avec de nombreux lots à gagner. Pour jouer, il suffit de remplir un bulletin de participation. Le tirage au sort aura lieu le 22 décembre.

Samedi 17 décembre dès 14h

La Ville invite les Marcquois le samedi 17 décembre de 14h à 19h au **marché de Noël associatif**. Entrée libre

Hippodrome, 137 bd Clemenceau

Samedi 17 décembre à 19h

Spectacle pyrotechnique.

Entrée libre

Hippodrome, 137 bd Clemenceau

Jeudi 2 février de 15h à 18h

Le CCAS propose un **thé disco** animé par un DJ. Gratuit et ouvert à tous, sans inscription

**Salle festive du Pont des Arts,
place Doumer**

**Informations
à retrouver
sur le site
marcq-en-baroeul.org**

Infos pratiques

Distribution du colis de fin d'année

Le colis de fin d'année offert aux seniors de 67 ans et plus (sur inscription) est à retirer du 5 au 9 décembre 2022 de 9h à 12h et de 14h à 17h30 à l'espace Serge Charles, 391 rue de Rouges Barres, l'accès se fera par le parc Valmy. Une livraison à domicile, réservée aux personnes à mobilité réduite, s'organise, avec la participation des élus du Conseil Municipal, entre le 6 décembre et le 16 décembre 2023.

Séances d'aquagym

Du 6 janvier au 10 février 2023, la Ville propose des séances d'aquagym adaptées aux seniors de plus de 62 ans, à raison d'une saison de 6 séances le vendredi matin (hors vacances scolaires), avec deux créneaux horaires au choix : de 11h à 11h45 ou de 11h45 à 12h30.

Inscription lors de la permanence en mairie le 19 décembre de 14h à 17h. Se munir d'un certificat médical et d'un justificatif de domicile. Tarif : 3 euros par séance, à régler directement à la piscine. Attention, seront prioritaires les personnes n'ayant pas pu bénéficier de la session de septembre.

Plan Grand Froid

En cas de froid intense, la Préfecture peut activer le plan Grand Froid entre le 1er novembre et le 31 mars. Le CCAS assure la tenue du registre des personnes vulnérables qui seront ainsi contactées afin de vérifier que tout va bien et apporter soutien et assistance en cas de déclenchement de ce plan.

Pour s'inscrire (personne elle-même, un tiers ou un tuteur), rendez-vous sur marcq-en-baroeul.org, rubrique seniors puis accompagnement.