ARRAS LE PETIT MAG

VOTRE JOURNAL **GRATUIT** N°42 - Du 9 au 22 février 2022 100 % LOCAL lepetitmag.fr

LES REMORQUES D'EAUCOURT

DEVIS GRATUIT

TOUTES NOS NOUVEAUTÉS SUR :
www.lesremorquesdeaucourt.fr
contact@lesremorquesdeaucourt.fr

Tél. 06 37 79 44 02

2 route départementale 939
62690 AUBIGNY-EN-ARTOIS
Du lundi au vendredi de 7h à 12h et de 14h à 18h
Le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

LOCATIS MATERIELS

Location de matériels d'espaces verts, de BTP et de transports destinés aux professionnels et aux particuliers.
www.locatis-materiels.fr

Tél. 06 42 33 51 25

Un pôle nautique pour tous

En 2023, Saint-Laurent-Blangy disposera d'un équipement d'excellence - p. 3

LOUVRE-LENS

Le *"Scribe accroupi"* vous attend !

p.2

TENNIS

Arras retrouve la Pro A avec des ambitions

p.4

DOSSIER "SENIORS"

Voir nos pages

6 à 9

AFPI ARTOIS DOUAISIS — UIMM

CHANGEZ DE MÉTIER, EVOLUEZ...

VOUS ÊTES DEMANDEUR D'EMPLOI*
VOUS ÊTES SALARIÉ en CDI*, CDD* ou en intérim*
VOUS VENEZ DE SIGNER LE CSP*

AVEC L'AFPI, FORMEZ-VOUS À UN NOUVEAU MÉTIER :

- GESTIONNAIRE DE PAIE (TITRE PRO, NIVEAU BAC +2)
- ASSISTANT(E) RESSOURCES HUMAINES (TITRE PRO, NIVEAU BAC +2)
- TECHNICIEN(NE) DE MAINTENANCE INDUSTRIELLE (TITRE PRO, NIVEAU BAC)
- SOUDEUR (TITRE PRO)
- TUYAUTEUR (TITRE PRO)
- CHAUDRONNIER (TITRE PRO)
- FORMATEUR PROFESSIONNEL D'ADULTES (TITRE PRO) 3ÈME PROMO

* sous réserve d'acceptation des organismes financeurs.

Contactez-nous au 03 21 13 10 00 ou par mail : afpad@afpad-afpi.com

Ne jetez pas ce journal sur la voie publique. Offrez-le à votre voisin !

Une « Joconde bis » en cadeau d'anniversaire

LOUVRE-LENS

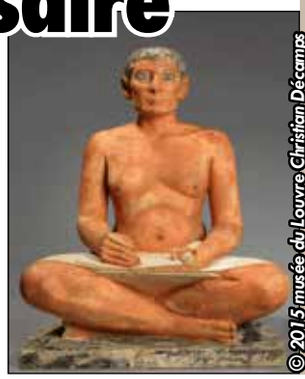
Le *« Scribe accroupi »*, chef d'œuvre de l'antiquité égyptienne, est prêté au Louvre-Lens pour un an (1). Que pouvait espérer de mieux le musée lensois pour ses dix ans ? La Joconde ? Oui, évidemment, mais elle n'est plus autorisée à mettre le nez à la fenêtre et encore moins à prendre la route du Pas-de-Calais, pourtant si près… Donc, il a été décidé que la *« Joconde bis »* (surnom donné au *« Scribe »*) pouvait prendre la direction de Lens et venir souffler les 10 bougies du gâteau préparé depuis quelques mois par Marie Lavandier et ses équipes. Le *« Scribe »*, avec son éternel sourire flottant aux lèvres, se substitue donc au tableau de Léonard de Vinci.

Entouré de toutes les attentions possibles, le chef d'œuvre iconique du musée du Louvre, emblème du département des antiquités égyptiennes, fait donc l'objet d'un prêt exceptionnel au Louvre-Lens pour fêter ses dix ans et les 200 ans du déchiffrement des hiéroglyphes par Jean-François Champollion, auquel le musée de la rue Paul-Bert consacrera une exposition à la rentrée prochaine.

Cette statue en pierre calcaire, peinte de couleurs vives, est célèbre pour le regard intense de ses yeux en cristal de roche. Elle date de l'Ancien Empire (2700-2200 avant J.-C.) et a été restaurée au laboratoire des musées de France en 1999. Elle représente un haut fonctionnaire du pharaon, assis en tailleur (et non accroupi) prêt à écrire sur un papyrus, *« effrayant de vérité, d'application directe à la fonction qu'il accomplit »*, selon le grand historien Élie Faure.

Marie Lavandier, directrice du Louvre-Lens, est aux anges. *« Depuis 10 ans se concrétise ici un rêve magnifique, au cœur du bassin minier. Un rêve d'avenir porté par les habitants. C'est une fierté pour le musée du Louvre-Lens et ses visiteurs d'accueillir aujourd'hui cette fascinante sculpture aux yeux de cristal.»* ■ ***L.M.***

(1) jusqu'au 16 janvier 2023



© 2015 musée du Louvre/Christian Décamps

Vous ne pouvez pas le rater !

La Galerie du temps, dont on annonce une totale transformation pour février 2024, accueille actuellement le Scribe. Placé évidemment à l'entrée, il sera transféré ensuite dans le Pavillon de verre au printemps avant de rejoindre l'exposition temporaire *« Champollion, la voie des hiéroglyphes »*, du 28 septembre au 16 janvier 2023. Ce haut fonctionnaire du Pharaon mesure 53,7 cm de hauteur, 44 cm de largeur et 35 cm de profondeur.

On le doit à Auguste Mariette

La découverte du *« Scribe accroupi »* a été faite par un Boulonnais, savant et égyptologue du 19e siècle. Né le 11 février 1821 à Boulogne-sur-Mer et mort le 18 janvier 1881 au Caire où il est enterré, Auguste Mariette est considéré comme le plus grand égyptologue français après Champollion. La découverte a eu lieu à Saqqarah, près du Caire.

En 1850, Mariette a été envoyé par le Louvre en Egypte pour y dénicher des manuscrits coptes. Quelques mois plus tard, il revient à Paris avec un chef d'œuvre de l'antiquité égyptienne, découvert à l'occasion de fouilles de l'ancienne nécropole du taureau sacré Apis, le 19 novembre de la même année, au nord de l'allée du Sphinx.

Vers un pôle nautique citoyen

SAINT-LAURENT-BLANGY

Si on ne connaît pas encore le nom du futur pôle nautique, on sait qu'il sera citoyen. Citoyen, c'est le mot qui est revenu le plus souvent dans la bouche de Nicolas Desfachelle, maire de Saint-Laurent-Blangy, et Olivier Bayle, le président de l'ASL canoë-kayak Grand Arras, les deux porteurs du projets. Construit à l'ancien port fluvial de la CCI, le pôle nautique, dont la première pierre a été posée le 3 février, sera LE phare du quartier du Val de Scarpe. Il sera le nouveau site d'entrainement du meilleur club français en matière de formation et de résultats (1) à un moment où la proximité des JO de Paris offre une réelle opportunité d'accueil de délégations étrangères. C'est dans cet esprit aussi que le bassin a été désenvasé aux frais de la CUA, chargée de son entretien. *« Les Jeux de 2024 constituent un véritable alibi pour tout le monde »* a glissé le maire avant de rappeler que les premières lignes du projet ont été écrites en 2012 au retour des JO de Londres. *« Jamais je n'ai vu un club associé de la sorte sur un tel projet ; un grand merci pour nos athlètes et notre jeunesse »* lui a rétorqué le vice-président de la fédération française.

Une pièce de monnaie, un parchemin et un journal du jour trouveront leur place dans les fondations du bâtiment à la plus grande satisfaction de Nicolas Desfachelle (au centre) et Olivier Bayle (à droite).

A l'issue de 13 mois de travaux, le bâtiment, performant énergétiquement, sera tourné vers le plan d'eau, avec une grande terrasse pour suivre les compétitions dont la traditionnelle et relevée Régate internationale du Pas-de-Calais. *« Cela valide le travail effectué depuis un demi-siècle et pérennise le club lui-même (2) dans toutes ses activités : formation de centaines de jeunes dont certains appelés à devenir de très grands champions (3), accompagnement d'athlètes handicapés, sport santé et sport loisir »* reconnaît Olivier Bayle. Et le président arrageois de revendiquer aussitôt *« cette valeur citoyenne qu'on veut garder et encore développer ici dans le Grand Arras »*. A ce moment-là, le long du chemin Verlaine, passait le Dragon boat de l'ASL… Comme tous les jeudis matins ! Tout un symbole. ■ ***L.M.***

***(1)** 1 médaille olympique (le bronze pour Marie Delattre en 2008 à Pékin) et 14 médailles mondiales*

***(2)** 1 700 licenciés*

***(3)** Adrien Bart, 4e à Tokyo l'été dernier, sera encore la locomotive de l'ASL en 2024.*

UN ÉQUIPEMENT D'EXCELLENCE

Ce pôle nautique sera un équipement d'excellence sportive. Il comprendra vestiaires, salle de musculation, tank à pagayer, hangars pour bateaux et matériel, auvents, espaces administratifs et un club house.

Un bâtiment performant énergétiquement

Avec des façades vitrées permettant un accès de lumière naturelle et un apport solaire, des menuiseries extérieures en aluminium et en double vitrage, une production de chauffage par chaudière gaz à condensation, une production d'eau chauffage par panneaux solaires, un éclairage intérieur artificiel par LED, une ventilation par centrale de traitement d'air double flux.

Le coût du projet

Un chantier de 4,9 millions d'euros dont 70% de subventions versées par la Région Hauts-de-France (1,75 M €), l'Etat (850 000 €), le Département du Pas-de-Calais (650 000 €) et l'Agence nationale du sport (446 000 €).

Le Racing club d'Arras retrouve la Pro A

TENNIS

Installée auparavant au stade Degouve, puis sur le site de la Baillette à Anzin-Saint-Aubin, la section tennis du Racing club d'Arras a pris ses quartiers depuis 2014 sur le site des Grandes Prairies à Sainte-Catherine. Fort de ses 600 licenciés, dont 340 jeunes, le club dirigé par Stéphane Gauguery est aussi redevenu mi-décembre une place forte du tennis français grâce au retour dans l'élite de l'équipe masculine. Cette équipe, qui en 2006 évoluait encore en Pré nationale, a connu une progression fulgurante, avec une première accession en Pro A dès 2015.

Une montée non programmée

Après deux premiers exercices en Pro A, en 2016 et 2017, l'équipe du capitaine Thierry Podeur était redescendue. Elle vient de retrouver l'élite mi-décembre à la faveur de sa deuxième place lors des derniers interclubs, en profitant de deux montées programmées contre une les saisons précédentes. Du samedi 20 novembre au samedi 11 décembre 2021, à l'issue des cinq journées de championnat, les Arrageois ont pris le meilleur sur Grenoble, Strasbourg, Eaubonne et Nice, se classant deuxièmes derrière Annecy. Le club du président Gauguery rejoint ainsi dans l'élite deux autres clubs des Hauts-de-France : Loon-Plage et Clermont (Oise), alors que Saint-Amand-les-Eaux a été rétrogradé.

Un championnat attractif

C'est la spécificité de ces interclubs qui se jouent sur une période très serrée, entre novembre et décembre, période la plus propice pour les clubs pour s'attacher les services de joueurs moins sollicités par les tournois. En Pro A – comme en Pro B du reste –, les douze équipes sont réparties en deux poules de six. Soit cinq journées pour tenter de se hisser tout en haut et avoir le droit de disputer la finale du championnat de France. *« Ce sont des matches à enjeu lors de chaque rencontre, développe Thierry Podeur, et c'est important de pouvoir disposer à chaque fois de ses meilleurs joueurs. »* Depuis trois ans, seuls les premiers de chaque poule se retrouvent en finale, et disputent le titre de champion de France sur terrain neutre. Chaque rencontre se compose de quatre simples et deux doubles.

Thierry Podeur et Stéphane Gauguery

Une équipe compétitive

Lors de sa dernière campagne qui lui a permis de retrouver l'élite, l'équipe arrageoise était composée de 12 joueurs. Dans ses rangs, étaient présents notamment le Néerlandais Tallon Griekspoor (62e), les Allemands Yannick Hanfman (120e) et Tobias Ramke (261e), mais aussi l'Italien Andrea Arnaboldi (252e), le Français Jurgen Briand (617e) et le Belge… Xavier Malisse, plus de 40 ans, et toujours actif sur le circuit. Sur les 300 000 euros de budget du club, près de 80 000 euros sont consacrés à cette équipe qui est *« la vitrine du club »* comme l'explique le président. *« Depuis 2018, le budget est similaire, et il est bâti grâce à nos partenaires institutionnels et privés, poursuit l'homme fort du RC Arras. Pour notre association et nos adhérents, le haut niveau est très attractif. »*

Des objectifs raisonnables

Pour les prochains interclubs prévus fin 2022, le club visera d'abord le maintien. *« Figurer le mieux possible, rebondit le capitaine Thierry Podeur, car lorsqu'on est tout en haut, c'est compliqué. Cette année, c'était une opportunité de pouvoir monter, ajoute Stéphane Gauguery, mais je pense qu'on peut tenir notre objectif si on arrive à conserver la même équipe. Vis-à-vis de nos partenaires, il ne faut pas avoir peur de jouer les premières places et tenter d'accrocher une finale. Ce n'est pas le but du club, mais ça peut le devenir, et on aimerait bien que ça se fasse. »* Avec 500 spectateurs de moyenne lorsque le club reçoit, ces interclubs sont à chaque fois une belle fête du tennis du côté des Grandes Prairies. *« C'est important, car ça crée un événement, et nos partenaires aiment ces rendez-vous »*, conclut ce dernier. ■

Debouts de g à d : MM. Malisse, Podeur (capitaine), Kamke, Briand, Caudron (kiné), Pater (kiné), Mary (kiné); accroupis : MM. Dupré (cap adj), Hanfmann, Griekspoor.

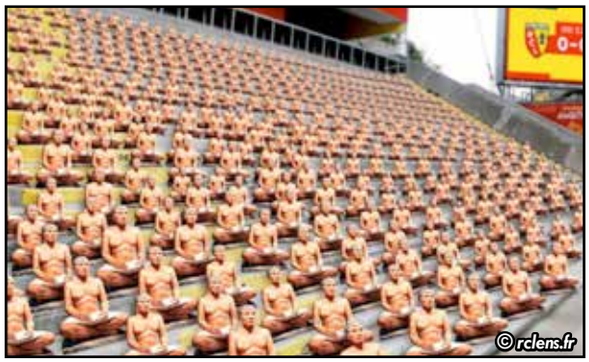
D'Arras à Melbourne

Les deux têtes d'affiche, le Néerlandais Tallon Griekspoor et l'Allemand Yannick Hanfman, n'ont pas vraiment eu le temps de savourer la montée. Tous les deux étaient déjà à pied d'œuvre mi-janvier pour disputer l'Open d'Australie. Tallon Griekspoor a chuté au 2e tour, défait par l'Espagnol Busta, après un match marathon (6-3, 6-7, 7-6, 3-6, 6-4), tandis que Yannick Hanfman s'est incliné fort logiquement au même stade du tableau face au futur vainqueur, Rafael Nadal (6-2, 6-3, 6-4). Au premier tour, les deux joueurs avaient sorti respectivement l'Italien Fognini (31e) et l'Australien Kokkinakis (101e).

4 100 Scribes à Bollaert !

RC LENS

Face aux règles sanitaires en vigueur jusqu'au 15 février, le RC Lens ne pourra pas ouvrir sa tribune Marek faute de sièges, pour la venue de Bordeaux, le 13 février. Après avoir décidé de transférer les 4 100 abonnés *« debouts »* de la Marek en Tranin et Delacourt, les dirigeants on fait un clin d'œil au Louvre-Lens, l'autre emblème du bassin minier. Sur sa page Facebook, le club sang et or a diffusé un photo-montage, dupliquant des centaines de fois le Scribe accroupi, le 2e chef d'oeuvre du Louvre, qui vient de signer un contrat d'un an avec le Louvre-Lens.


© rclens.fr

« Merci au Louvre-Lens de nous avoir suggéré une solution pour ouvrir la Marek face à Bordeaux… » a écrit le community manager lensois au lendemain de la courte entrevue entre Joseph Oughourlian et Emmanuel Macron.

À Liévin, mercredi, et malgré sa force de conviction, le président du RC Lens n'a rien pu faire pour une ouverture anticipée de la Marek… A vrai dire, la discussion a vite tourné en faveur du président de la République, visiblement heureux du mauvais tour joué par Marseille, son club de cœur, aux Sang et Or en championnat. En témoigne le clin d'œil de l'Amiénois ! ■

© lepetitmag

SANTÉ

LA PERTE D'AUDITION ET DE VISION DOUBLE LE RISQUE DE DÉMENCE

Selon une étude, la démence est deux fois plus fréquente chez celles et ceux qui souffrent de déficiences auditive et visuelle.

La perte de l'ouïe ou de la vue exposerait à un risque accru de démence et de déclin cognitif des années plus tard. Les conclusions de cette recherche ont été publiées dans Neurology. *« Selon le degré de perte d'audition ou de vision, la perte de la fonction de vos sens peut être pénible et avoir un impact sur votre vie quotidienne »*, a déclaré l'auteur de l'étude JinHyeong Jhoo, de la Kangwon National University School of Medicine en Chuncheon (République de Corée). Avant d'ajouter : *« Mais les résultats de notre étude suggèrent que perdre les deux peut être préoccupant »*.

Une étude menée sur 6 520 personnes

Cette étude a été menée auprès de 6 520 personnes âgées de 58 à 101 ans. Les participants ont dû répondre à un questionnaire pour déterminer leur déficience visuelle (lunettes) et auditive (prothèses auditives). Au début de l'étude, 932 personnes avaient une vision et une audition normales, 2 957 avaient une déficience visuelle ou auditive et 2 631 ont déclaré avoir les deux déficiences. Les chercheurs rapportent que la démence était plus de deux fois plus fréquente dans le groupe avec les deux déficiences. *« Dans ce groupe, 201 personnes sur 2 631, soit 8 %, avaient une démence au début de l'étude, contre 2,4 % avec une déficience sensorielle et 2,3 % sans déficience sensorielle »*.

Quelle relation entre démence et déficiences ?

Les chercheurs ont évalué les capacités de réflexion et de mémoire des participants tous les deux ans, pendant six ans, à l'aide d'un test. Ils ont ensuite analysé la relation entre avoir une déficience auditive ou visuelle et la démence. Dans le détail, lors de la période de suivi de six ans, 245 personnes ont développé une démence. *« Parmi les 1 964 personnes atteintes des deux déficiences, 146 ont développé une démence, contre 69 des 2 396 personnes avec une déficience et 14 des 737 personnes sans déficience »*, détaillent les chercheurs. La baisse des scores aux tests de réflexion était plus marquée chez les personnes ayant une déficience auditive et visuelle.

« Les personnes âgées qui n'ont qu'une déficience visuelle ou auditive peuvent généralement maintenir un contact social, de sorte qu'elles peuvent ne pas se sentir aussi isolées ou déprimées que les personnes qui ont les deux déficiences. Cependant, lorsqu'une personne a les deux handicaps, cela peut augmenter le risque d'isolement et de dépression, ce qui, d'après des recherches antérieures, peut affecter le risque de démence et les capacités de réflexion plus tard », résume l'étude.

APEI-Actualités.
Johanna Amselem

©Sebra - stock.adobe.com

Mr **Rodolphe DECOOPMAN**
vous informe de
l'ouverture de son cabinet d'infirmier
au 18 rue Berlioz, ARRAS
à compter du **10 janvier 2022.**

Pour vos soins à domicile du lundi au dimanche ou au cabinet sur rendez-vous.

N'hésitez pas à appeler pour tout type de soins

06.26.29.40.62

AUTONOMIE

LES DIFFÉRENTES FORMES D'AIDE À DOMICILE

Vieillir entraîne une perte progressive d'autonomie. Pour permettre aux personnes âgées de rester vivre chez elles, il existe différentes formes d'aides à domicile.

Dans leur grande majorité, les personnes âgées souhaitent rester vivre à leur domicile le plus longtemps possible malgré les difficultés rencontrées dans les gestes de la vie quotidienne. C'est tout à fait possible en se réorganisant et en faisant appel à des aides qui favorisent le maintien à domicile.

Hormis les soins relevant d'actes médicaux effectués par un professionnel de santé, de nombreux gestes de confort peuvent faire l'objet d'une assistance dans le cadre des services à la personne. L'aide-ménagère apporte son soutien pour accomplir des tâches de tous les jours : l'entretien du logement, la préparation des repas, des soins d'hygiène sommaires, des courses, l'exécution de démarches simples.

Une prise en charge plus complète peut s'avérer nécessaire pour les actes essentiels du lever, à la toilette et à l'habillage. Il y a parfois besoin d'un garde-malade ou d'une présence attentive afin de garantir la sécurité de la personne, pour éviter les comportements imprudents liés à une possible désorientation. Le nombre d'heures attribué dépend du niveau de dépendance de la personne âgée et de l'évaluation des besoins. Des visites de convivialité peuvent suffire pour détecter des signes inhabituels et intervenir.

L'aide à la mobilité à l'intérieur du logement est également importante pour éviter les chutes. De même que pour le transport en extérieur, pour se rendre à une consultation ou des examens médicaux. Au titre des services non spécialisés rendus dans le cadre de l'assistance aux personnes âgées, la livraison de courses constitue un moyen de limiter les déplacements et les risques d'insécurité. Les petits travaux de jardinage et la promenade des animaux de compagnie sont possibles pour les personnes dépendantes.

Au-delà de l'aide matérielle, adapter le mode de vie de chacun à ses capacités

d'autonomie passe aussi par un accompagnement permettant de garder une vie sociale et des loisirs ainsi qu'un soutien aux activités intellectuelles, en particulier autour de la mémoire.

APEI-Actualités.

CARE, la téléassistance UNARTOIS 24h/24 & 7j/7

un service de Confort, d'Assistance Rassurante et d'Ecoute

*Boitier **mobile***
*Mise en service en **- de 15mn***
*grâce à une **simple***
prise de courant

Boitier avec haut-parleur et microphone intégrés, connecté au bouton d'appel étanche

Notre service de téléassistance est adapté à tout type de besoin. *

9,50€ par mois après déduction d'impôts **

CARE, un service de téléassistance bienveillant également disponible à UNA des 3 Vallées.

10 rue du Châtelet - 62760 Pas-En-Artois
Tel. : 03 21 07 09 01

* Sans engagement et sans frais de résiliation.
** Des options peuvent être ajoutées en fonction des besoins.

Février 2022

UNARTOIS

Pour votre bien-être à domicile

83 Route de Béthune
62223 Sainte-Catherine

contact@unartois.fr
03 21 21 50 86

Agrément « Service à la Personne » SAP385096995

SPÉCIAL Seniors

COMPAGNIE

ET SI VOUS ADOPTIEZ UN CHIEN OU CHAT SENIOR ?

Les seniors aiment partager leur vie avec un animal de compagnie mais ils y renoncent souvent en vieillissant. Des refuges proposent une solution : adopter un chien ou un chat senior.

En France, 28 millions de foyers possèdent au moins un chien ou un chat. Les quadragénaires et les quinquagénaires sont les plus nombreux (environ 55 %) à vivre avec un animal de compagnie. Cette proportion diminue néanmoins avec l'âge, à 41 % pour la tranche 60-69 ans, 34 % pour les 70-79 ans et 25 % pour les octogénaires. Il est pourtant prouvé qu'avoir un animal de compagnie, c'est bon pour le moral, pour entretenir un lien social et pour rester en bonne santé. Les risques de mortalité cardio-vasculaires sont réduits d'un tiers en vivant avec un chien. Le promener constitue une activité physique régulière, évitant ainsi la sédentarité. Mais nombreux sont les seniors qui, suite au décès de leur compagnon à quatre pattes, hésitent à en reprendre un. Leur crainte est qu'en avançant en âge, ils ne soient plus en mesure de s'occuper d'un jeune chien qui a besoin d'être éduqué, d'avoir de l'exercice et dont l'espérance de vie dépasse une dizaine d'années.

L'amour d'une boule de poils

« Pourrons-nous assumer jusqu'au bout ? », se demandent Monique et Christian (73 ans). S'interroger de la sorte, c'est faire preuve de responsabilité vis-à-vis des animaux mais c'est aussi un déchirement face à la perspective de se passer de l'amour d'une boule de poils et de la joie de vivre qu'un compagnon à quatre pattes procure au quotidien. Conscientes de cette difficulté, des sociétés protectrices des animaux proposent des solutions. Le dispositif *« familles seniors »* de la SPA consiste à mettre en relation des seniors avec des chiens et chats souvent âgés de 9, 10 ans ou plus. L'adoption est facilitée mais la SPA reste propriétaire du chien ou de chat, s'engageant à le prendre en charge en cas de décès de son nouveau maître. *« Un chien âgé demande surtout du calme, de longues siestes et de l'amour »*, note l'association SOS Vieux chiens pour convaincre les adoptants.

Le portail indépendant Seconde chance consacre une rubrique spéciale aux *« seniors en or »* tandis que la fondation 30 Millions d'Amis contribue aux frais vétérinaires dans le cadre de l'opération Doyens.

APEI-Actualités

LA MÉDIATION ANIMALE POUR LES PERSONNES AGÉES

EHPAD - MARPA - HÔPITAL LOCAL

« La présence de l'animal permet de maintenir la personne âgée en contact avec la réalité en améliorant ses capacités d'attention, de mémoire, de concentration et de discernement. La médiation animale peut viser le soulagement de la détresse émotionnelle, la promotion de l'estime de soi et l'encouragement de la communication. » *(Jean-Luc Vuillemenot)*

La médiation animale constitue une approche globale de la santé et du maintien de l'autonomie chez la personne âgée. Elle procure une grande variété de stimulations grâce à l'animal, capable de réciprocité et d'affectivité. La souplesse des interventions proposées rend possible la réalisation d'activités adaptées aux besoins et demandes des personnes âgées à différents stades de leur autonomie. Bien que l'intervenant en médiation animale coordonne les séances, l'implication active de l'équipe soignante et accompagnante est indispensable, non seulement pour favoriser un climat de confiance, mais surtout afin de motiver les compétences et connaissances et ainsi être au plus près des besoins des bénéficiaires.

Dans les Maisons d'Accueil Spécialisées (MAS), les séances de médiation animale sont une source de motivation qui participe au maintien des capacités. Ces rencontres permettent de rompre l'isolement dont souffrent beaucoup de résidents, quelle que soit la fréquence des visites de la famille. D'une manière plus générale, la relation avec un animal est un facteur connu de réduction du stress et de stimulation. L'apaisement des tensions physiques, psychiques et relationnelles des bénéficiaires se traduit également par un apaisement des relations avec les tiers, en particulier avec les personnels des institutions.

Si vous êtes intéressés, contactez-nous au :
06 99 67 01 52

134 L'Arbre de Guise
59360 Mazinghien

www.les-chtites-cocottes-et-cie.com

LES CH'TITES COCOTTES & CIE

NOUVELLE BOUTIQUE CBD SUR ARRAS

Publicité

Qu'est ce que le CBD ?

Reconnu pour ses propriétés relaxantes et apaisantes, le CBD est un cannabinoïde non psycho-actif et n'a donc aucun effet psychotrope sur l'Humain. Nous savons que le CBD n'agit pas, et n'impacte donc pas le système nerveux ou encore le psychisme. En revanche, ***il a de très nombreuses autres propriétés : analgésiques, anti-inflammatoires, mais également anti-épileptiques et anxiolytiques.*** Il intervient dans le soulagement de douleurs chroniques, dans le cadre de pathologies comme la Sclérose en Plaques (SEP), Fibromyalgie, Polyarthrite Rhumathoïde… Il intervient également dans la gestion de l'anxiété, intense ou modérée, mais aussi sur des perturbations de sommeil passagères ou prolongées (insomnies). Son utilisation quotidienne permet la gestion du stress et de l'hyper-activité, ainsi que la gestion de douleurs ou points de tensions momentanés ou prolongés (arthrose, lumbago, douleurs musculo-nerveuses).
Le CBD s'adresse donc à un public large et peut convenir à l'utilisation de chacun. Il peut être consommé par tous, du plus jeune au plus âgé, avec bien entendu une posologie adaptée et à ne pas négliger.

Les propriétés du CBD ?

Depuis longtemps, il a été largement prouvé que cette molécule présente différentes propriétés, y compris une capacité de relaxation du corps, des muscles, des articulations et des tensions. En France, l'utilisation du CBD est autorisée si la norme de THC ne dépasse pas 0.3%, aujourd'hui vous en trouvez dans les pharmacies et parapharmacies. ***Le CBD et le THC sont différents et ne possèdent pas les mêmes propriétés ni les mêmes effets. Nous rappelons que la consommation de THC est interdite en France.***

M2J, qui sommes nous ?

L'enseigne, créée en 2019 par Fabien et Téo, se situe à Lille. Elle fait ses débuts sur internet, dans le e-commerce, avec ***www.m-2j.com***. Son nom, M2J, est un hommage à Jacques-Joseph Moreau, médecin psychiatre français qui, au 19e siècle, importât pour la 1ère fois du cannabis en France. Notre particularité chez M2J est le soin apporté à la confection de nos boutiques, son ambiance soignée et la qualité des conseils qui vous seront donnés. Vous y découvrirez une multitude de produits à usage bien-être comme nos Fleurs de CBD, nos résines et extractions, nos infusions en provenance d'Inde, mais aussi notre sélection d'huiles de CBD.
Aucun intermédiaire, nous fabriquons, transformons et conditionnons nous-même nos produits grâce à notre propre laboratoire M2J, permettant ainsi de vous faire profiter de produits de grandes qualités à des prix défiant toute concurrence.

-30% en magasin ou en ligne avec le code PETITMAG30
- valable jusqu'au 15/03/2022 -

www.m-2j.com
M-2J : 6B rue de la Caisse d'Épargne - Arras

Stop aux violences

ARRAS

La Ville d'Arras a déclaré la lutte contre le harcèlement et les violences intra-familiales grande cause de l'année 2022. Ainsi, tous les mois, la Ville, en lien avec des partenaires, mettra en place une action spécifique.
Un premier jalon de ce plan ambitieux a été dévoilé avec la mise en place du dispositif *« Où est Angela ? »* qui permet aux femmes victimes de harcèlement de rue de trouver un refuge chez un commerçant et d'appeler un membre de sa famille, un taxi ou les forces de l'ordre selon la gravité des faits. David Dewaele, restaurateur, patron du Bureau, et de deux autres établissements arrageois, a été le premier à rejoindre le dispositif *« Où est Angela ? »* Un stick apposé sur les vitrines permettra d'identifier les commerçants impliqués. ■

Embarquement pour un nouveau monde à construire !

LOUVRE-LENS

Pendant ces vacances de février, le Louvre-Lens propose un cycle à vivre en famille pour s'interroger sur l'avenir de la planète. Deux rendez-vous théâtre et un ciné-goûter font pénétrer dans la vie d'une ruche, emmènent à la découverte des fonds marins et plongent les spectateurs dans les histoires fascinantes d'enfants vivant dans la nature. Embarquons ensemble !
Les vacances sont l'occasion de prendre du temps et de faire connaissance avec les œuvres autrement : les sessions de yoga enfants-parents (2 à 6 ans) reviennent le mercredi, pour un moment de relaxation complice au cœur de la Galerie du temps. Les visites *« L'art en gestes »* (dès 5 ans) initient les plus jeunes à la langue des signes française.
Tous les jours, visites guidées, repérages, impromptus, lectures et ateliers créatifs complètent ce programme, pour des moments de partage en famille à la découverte du musée. ■

✔ Jusqu'au 20 février. Programme sur www.louvrelens.fr.

Accéder à des outils numériques

ARRAS

La signature récente d'une convention d'inclusion numérique entre la Ville d'Arras et Pôle emploi permettra aux demandeurs d'emploi d'accéder à des outils numériques pour faire leurs démarches en ligne au plus près de chez eux.
Ce partenariat s'inscrit dans la stratégie d'inclusion numérique de la Ville et participera à réduire les fractures numériques sur le territoire. Il est ainsi proposé de renforcer cette démarche d'inclusion numérique avec une expérimentation permettant l'installation d'un *« lieu de ressources numériques »* de proximité au centre social Torchy (29 bis rue du Docteur Baude) pour les demandeurs d'emploi, qui bénéficieront des services à distance de Pôle Emploi. ■

Les vacances de Gaston

ARRAS

D'ordinaire, le musée des beaux-arts fait place aux enfants et aux familles pour la Saint-Gaston, le premier dimanche de février. Contexte sanitaire oblige, l'association Muses, Musons, Musée a revu sa formule et invite les Arrageois à venir en famille fêter les vacances de Gaston au pôle culturel Saint-Vaast. Le petit rat de la ville d'Arras attendra les enfants pour mener une enquête passionnante sur l'histoire du musée et de ses collectionneurs et donateurs.
L'occasion de découvrir le nouveau parcours : *« Entre savoir et plaisir : les collectionneurs »* composé d'un ensemble de près de 200 œuvres inédites sorties des réserves du musée des beaux-arts et du fonds patrimonial de la médiathèque. A l'entrée, chaque petit détective recevra de quoi noter les réponses aux énigmes rencontrées et ainsi recevoir un cadeau en fin d'enquête. ■

✔ Pôle culturel Saint-Vaast, Arras. Jusqu'au dimanche 20 février, de 10h à 18h. Fermé le lundi. Entrée gratuite.

Une aide régionale pour les petites communes

VIDÉOSURVEILLANCE

Au cours de la dernière séance plénière, le conseil régional des Hauts-de-France a voté 2 millions d'euros d'aides aux communes souhaitant installer des caméras de vidéosurveillance (1).

Après avoir équipé en caméras des abords de gares, la Région propose aux communes de moins de 20 000 habitants de les aider à se doter de systèmes de vidéosurveillance, grâce à l'acquisition et mise en place de caméras et de systèmes de stockage des images. Les communes pourront bénéficier d'une aide de la Région allant jusqu'à 30 % dans la limite de 30 000 €, la participation minimale de la commune devant être de 20 %.

Christophe Coulon, vice-président à l'aménagement du territoire, a rappelé *« que la sécurité demeure une préoccupation majeure des communes, y compris rurales, la délinquance sous ses formes diverses ayant débordé des aires urbaines »*. Quant à elle, la gendarmerie encourage les communes à se doter de caméras qui permettent de dissuader et/ou de tracer les auteurs d'atteintes aux biens et aux personnes.

Conseillère régionale et maire LR de Saint-Quentin, Frédérique Macarez a expliqué qu'en 2021, la police a procédé à 83 interpellations grâce au visionnage des images captées par les caméras dans sa ville. *« Du concret, du vécu »*, a surenchéri Xavier Bertrand avant de fustiger le *« laxisme »* des écologistes en matière de sécurité (lesquels ont voté contre cette délibération). Du côté du groupe RN, le dispositif a été salué même si celui-ci reste à ses yeux *« insuffisant face à la démission de l'État sur les questions de sécurité »*.

(1) 66 communes ont déposé un dossier, immédiatement instruit. Une nouvelle délibération, d'ici à l'été, pourrait être présentée pour des communes plus peuplées.

FOOTBALL

LIGUE 1

Joués

- 22e j.- Lens – Marseille : 0-2
- 23e j : Lorient – Lens : 2-0

À jouer

- 24e j : Lens – Bordeaux, dimanche 13 février à 17h05
- 25e j : Lens – Lyon, samedi 19 février à 17h
- 26e j : Angers - Lens, dimanche 27 février à 15h

COUPE DE FRANCE

- 1/8e de finale
  Lens – Monaco : 2-4
  (Saïd et Kalimuendo)

DIVISION 2 FÉMININE

- RC Lens - Vendeheim : 5-0

DISPARITION

Hugues Mortier

Ancien adjoint au maire de la ville d'Arras, Hugues Mortier est décédé le 2 février à l'âge de 73 ans. Originaire du Cateau, il est entré au conseil municipal d'Arras en 1995 auprès du maire Jean-Marie Vanlerenberghe. Il fut adjoint aux travaux, puis à l'urbanisme et à la gestion du patrimoine et enfin aux affaires juridiques. En octobre 2021, il est nommé adjoint honoraire.

Publi rédactionnel

Marion Lardé : « Cela a vraiment redonné un nouvel élan à ma carrière »

Marion Lardé, demandeuse d'emploi, a été accompagnée par le service Proch'Info-Formation de la Région et ainsi pu donner un second souffle à sa carrière professionnelle. Elle suit aujourd'hui une formation de gestionnaire de paie au SIADEP de Lens (62).

Marion Lardé avait le sentiment de ne trouver aucune issue. Monitrice d'auto-école puis sans emploi après le départ à la retraite de son directeur, elle a multiplié les petits boulots puis a entendu parler de Proch'Emploi, un service de la Région qui met en relation les recruteurs avec les demandeurs d'emploi. Originaire de Lens (62), elle a été ensuite orientée vers le service Proch'Info-Formation (PRIF) de Liévin (62).

"J'ai été très bien accompagnée par des personnes d'un grand professionnalisme"

Marion Lardé a contacté le PRIF de Liévin et, 15 jours après, on lui fixait un rendez-vous téléphonique, Covid oblige, pour faire le point sur sa situation. *« La personne que j'ai eue au bout du fil était très à l'écoute de mes besoins. Je lui ai expliqué que je souhaitais me reconvertir dans le secteur de la comptabilité. Après une trentaine de minutes d'entretien, elle m'a envoyé des liens vers des formations auxquelles je pouvais m'inscrire. Toutes prises en charge financièrement par la Région. »*

24 espaces de proximité pour vous mettre le pied à l'étrier

Les 24 espaces Proch'Info-Formation sont des lieux d'accueil de proximité : ils regroupent toutes les informations nécessaires aux habitants pour qu'ils puissent accéder plus facilement et plus rapidement aux formations les plus porteuses d'embauches, proposées dans la région. Ils sont ouverts à tous les publics, jeunes ou moins jeunes, étudiants, salariés ou demandeurs d'emploi et proposent un suivi personnalisé. Vous êtes demandeur d'emploi ou vous souhaitez vous reconvertir professionnellement ? Contactez l'espace PRIF le plus proche de chez vous !

Plus d'infos sur www.hautsdefrance.fr/prochinfo-formation/

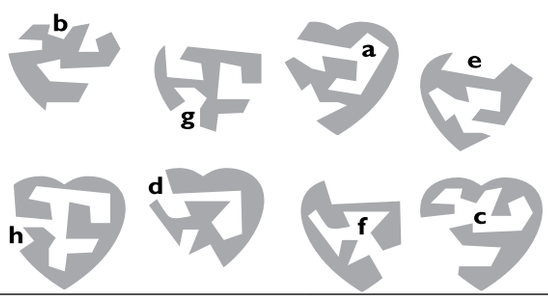
5 erreurs... ... À L'ÉCRAN

Il existe cinq différences entre ces deux photos. Découvrez lesquelles.

© EPP - DETROIT 1-8-7.

QUATRE fois deux

Imbriquez les éléments par deux afin de reconstituer quatre formes identiques.



Embrouillamini

Mais quel est donc le mot qui se cache derrière toutes ces lettres ?

EMBROUILLAMINI

BANANE.

5 ERREURS À L'ÉCRAN

1. Un homme en moins, à l'arrière-plan.
2. La poignée est placée plus en hauteur.
3. Les décorations, au-dessus des personnages, sont différentes.
4. Le policier situé à gauche, porte un insigne à sa ceinture.
5. Les motifs du mur, à droite, sont différents.

QUATRE FOIS DEUX

a-e ; b-c ; d-f ; g-h.

Numéro 42 - Du 9 au 22 février 2022

Votre météo de la semaine

« Au mois de février, deux jours ne doivent pas se ressembler. »

Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17
Quand la bise oublie février, elle arrive en mai.	Soleil qui rit pour sainte Eulalie fait pommes et prunes mais pas vin.	De sainte Béatrice la nuée assure six semaines mouillées.	S'il ne fait froid le jour d'Adam et Ève, vingt jours trop tôt montera la sève.	À la saint Claude, regarde ton seau, tu ne le verras pas plus haut.	À la sainte Julienne, faut toujours que le soleil vienne.	À la saint Alexis, les cendres sont finies.
0°/7°	-3°/6°	-3°/5°	1°/6°	2°/9°	4°/10°	4°/11°

Votre horoscope

Bélier
Le climat s'annonce agréable, propice aux plaisirs de l'esprit, aux sorties et au sport. En duo, ne restez pas évasif et exprimez vos envies, vos projets. Il/elle est à votre écoute !

Taureau
En famille, des désaccords peuvent germer, mais vos discussions renforceront vos liens. Par ailleurs, rapprochez-vous de vos enfants qui restent un peu sourds à vos problèmes.

Gémeaux
Célibataires, la semaine s'annonce propice aux rencontres peu ordinaires et prometteuses. De nouveaux horizons s'ouvrent, laissant apparaître à la fois passion et magie.

Cancer
La chance est au rendez-vous. Profitez de ces excellents influx pour engranger des informations, réaliser des démarches, bâtir des ponts entre vous et les autres ou exploiter vos dons.

Lion
En faisant des efforts de discernement, vous éviterez les pièges ou autres enlisements. De jolis succès sont prévisibles et cette période royalement active est idéale pour vous épanouir.

Vierge
Prévoyant ? Vous le serez de manière à vous mettre à l'abri des mauvaises surprises. Vous allez devenir spécialiste dans l'art et la manière de gérer votre budget. Mille bravos !

Balance
La roue tourne dans le bon sens et vous vous sentez prêt à déplacer des montagnes. Tentez l'impossible ! Forcez le destin ! Vous bénéficiez des meilleures influences !

Scorpion
Vous pourriez amorcer un virage à angle droit puisque doté d'une énergie nouvelle. Vous opterez pour un changement de cap et vous ferez bien, car c'est le bon moment ! Pensez à votre corps.

Sagittaire
Côté cœur, un coup de foudre n'est pas à exclure, célibataires endurcis ! Il est même plus que prévisible et prometteur d'un parcours serein et durable. Les couples roucoulent.

Capricorne
Des événements inattendus viendront jalonner votre itinéraire. Par la force des choses, vous pourrez remettre en route des projets poussiéreux laissés au fond d'un placard.

Verseau
Un imprévu ? Pas de panique, car vous avez vu la bise arriver. Vous gérez de main de maître vos finances tout en vous laissant quelque latitude. Bravo pour vos méthodes !

Poissons
Vous devez absolument exploiter vos compétences. Exprimez-vous, faites preuve d'audace et de détermination, car vous avez le sens de l'initiative. Ne laissez pas passer votre chance !

LE PETIT MAG ÉDITION ARRAS

Le Petit Mag est une publication bimensuelle gratuite éditée par la SAS Editions Le Petit Mag, au capital de 10 000€. Siège social : 17 bd Strasbourg - 62000 ARRAS. Président et Directeur de la publication : Laurent Marly. Mail rédaction : marlymag@gmail.com. Dépôt légal : à parution. ISSN : 2681-7438. Montage infographique : Norbert Damiano. Impression : Riccobono 79 route de Roissy 93290 TREMBLAY-EN-FRANCE. *Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, intégrale ou partielle, quel qu'en soit le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans l'autorisation des Editions Le Petit Mag. Imprimé le 8 février 2022.*

Vous souhaitez passer une annonce publicitaire ?
Appelez le 07 78 88 23 96 ou mail : cramonmag@gmail.com

Prochaine parution de votre journal
MERCREDI 23 FÉVRIER 2022

Rubrique jardin

Ces fleurs d'hiver qui annoncent le printemps

Violettes, pensées, primevères commencent à colorer la nature. En jardinière ou en potée, on les aime pour leur beauté et leur rusticité.

©Christian Musat - stock.adobe.com

Classiques, les pensées, primevères et violettes ? Décoratives, elles peuvent former ensemble des massifs colorés dès la sortie de l'hiver. Et en dehors des massifs et des potées, vous pouvez les installer au pied des arbustes. Elles sont commercialisées en jardineries jusqu'en mars et les semis se font à partir de mi-avril pour un repiquage en automne.

Jaune doré, les primevères sauvages sont simples ou doubles, résistent aux hivers rigoureux, ne craignant ni neige ni gel. Elles peuvent fleurir dès février jusqu'en juin. Ces vivaces se déclinent en variétés originales : leurs floraisons peuvent être bicolores, tricolores ou même zébrées. Il existe des primevères *« étagées »* ou *« candélabres »* montant à 60 cm et plus. Elles fleurissent de mai à juillet.

Pensées et violettes sont des sœurs du genre viola. Les fleurs des violettes sont plus petites et comptent deux pétales en haut et trois en bas tandis que les pensées sont plus grosses et ont quatre pétales en haut, un seul vers le bas.

Il en existe 500 espèces et leur éventail de coloris s'étoffe au fil des créations horticoles. Vous pouvez créer des potées multicolores ou opter pour une pensée noire aux pétales veloutés. Elle se sème de février à avril. Les pensées et violettes sont des bisannuelles qui se sèment début avril ou se plantent en automne ou début du printemps pour fleurir en automne et hiver. Elles se ressèment naturellement, laissez-les s'installer où bon leur semble. Et vous pouvez les utiliser pour décorer desserts et salades car elles sont comestibles !

APEI-Actualités. Claire Lelong-Lehoang

DEMANDEURS D'EMPLOI Formez-vous gratuitement pour faciliter votre retour à l'emploi grâce au Programme Régional de Formation.

Certains organismes de formation proposent des formations qualifiantes et/ou professionnalisantes (du niveau CAP-BEP à BAC+2) aux demandeurs d'emploi sur l'ensemble du territoire dans le cadre du Programme Régional de Formation (PRF).

Le PRF, c'est quoi ?

Chaque année, la Région Hauts-de-France accorde des financements de formations pour les personnes en recherche d'emploi dans le cadre du Programme Régional de Formation (PRF).

Les formations financées dans le cadre de ce dispositif sont sélectionnées en fonction de critères stricts (notamment les besoins en compétences et en qualification de certaines filières sur le territoire). Les bénéficiaires peuvent espérer un retour ou un accès à l'emploi plus rapide puisque les compétences qu'ils ont acquises correspondent à un réel besoin sur le marché de l'emploi.

Qui peut bénéficier des formations issues du PRF ?

Ce dispositif est prioritairement accessible aux demandeurs d'emploi ayant un projet professionnel défini comme réaliste et réalisable. Il peut également être accordé aux personnes éligibles au Compte Personnel de Formation (CPF).

Comment financer ma formation issue du PRF ?

Si vous êtes demandeur d'emploi, vous n'aurez rien à débourser pour pouvoir bénéficier de la formation. La Région Hauts-de-France finançant le dispositif à 100%, c'est elle qui rémunérera notre organisme pour vous proposer cette action.

Vous souhaitez en savoir plus ?

Les différentes structures d'accompagnement (Pôle Emploi, Missions locales…) peuvent vous accompagner… Consultez-les !

© Sylvie Goliot

Proch'Info-Formation

Vous êtes à la recherche d'informations sur les formations, l'orientation, et les métiers?

Rendez-vous dans votre espace
Proch'Info-Formation :

13 ter, boulevard Schuman - 62000 ARRAS

Informations et accompagnement

0 800 026 080 Service & appel gratuits

Retrouvez tous les lieux d'accueils sur
https://www.hautsdefrance.fr/prochinfo-formation

PROCH'INFO FORMATION

Région Hauts-de-France

LE CARREFOUR DE LA FLEUR

■ PLANTES - FLEURS - JARDINAGE ...

Le Carrefour de la Fleur
Rue Malik Oussekine
62640 - Montigny-en-Gohelle
Tél. 03 21 13 96 85

Le Carrefour de la Fleur
57, rue Pierre Sémard
62210 - Avion
Tél. 03 21 78 49 89

Le Carrefour de la Fleur
Rue 19 mars 1962
62217 - Achicourt
Tél. 03 21 15 90 01