

GRAND-FORT-PHILIPPE

Le centre socioculturel organise son Forum santé et citoyenneté



Le Forum proposera de nombreux ateliers et démonstrations, demain, de 9 h à 16 h, au centre socioculturel.

Pour la sixième année, l'équipe du centre socioculturel propose, demain, son Forum sur la santé et la citoyenneté, ouvert à tous.

Plusieurs associations et structures participeront à ce forum afin d'informer le public sur leurs activités ou leurs missions. C'est autour du thème de la prévention des conduites à risques (alcool, tabac et autres dépendances) et de l'équilibre alimentaire que s'articuleront les stands et ateliers proposés aux

enfants des écoles de la commune et aux visiteurs.

Chacun pourra s'essayer au vélo citoyen, jeux cybercentre, démonstration de boxe éducative, gainage abdominal, bar à soupe et cocktail de jus de fruit. Seront notamment présents l'APAHM et son auto-école, l'association Préal, qui proposera des dépistages du diabète ou encore la Maison de la promotion de la santé de Dunkerque. ■

► **Sixième forum santé citoyenneté, demain, de 9 h à 16 h, au centre socioculturel (boulevard Marchal).**

HONDSCHOOTE

Les résidents de la maison de retraite dorment mieux depuis qu'ils font du sport

Force, souplesse, équilibre, coordination des gestes... autant de capacités fonctionnelles que les résidents de la maison de retraite des Trois-Rois améliorent grâce aux ateliers mis en place par Anthony Lemoine, étudiant en Master activités physiques et performance pour la santé à l'université de Calais. Le jeune homme donne quelques explications sur son programme et ses projets.

□ **Quels sont les grands axes de vos stages dans cet établissement ?**

« Au cours du premier stage, j'avais décidé de mettre en place des ateliers pour améliorer les capacités fonctionnelles telles que la force, la souplesse, l'équilibre ou la coordination des gestes. Le second stage était axé sur la prévention des chutes grâce à la mise en place de parcours moteur et de séances de renforcement musculaire. Cette année, j'ai décidé de mener une série de tests et d'activités afin de prouver que les activités physiques améliorent le sommeil sur les plans quantitatif et qualitatif. »

□ **Par quels moyens allez-vous mener vos expériences ?**

« Je suis équipé de montres, prêtées par la société Vivago. Elles enregistrent la quantité et la qualité du sommeil, ainsi que la consommation calorique et la quantité d'activité dans la journée. Pour pouvoir réaliser ce projet, j'ai dû mettre en place des critères spécifiques pour la participation des six résidents que je prends en charge. Les critères sont les suivants : ils sont traités pour le sommeil, ils sont assez autonomes pour pratiquer les activités physiques à un rythme soutenu et enfin, ils ne prennent pas de bêtabloquants. Pour avoir un comparatif, six autres résidents qui remplissent les mêmes conditions mais qui ne pratiquent pas d'activité physique portent eux aussi une de ces montres. »

□ **Aujourd'hui, constatez-vous une amélioration de la qualité de vie des résidents suite à vos programmes ?**

« Tous les programmes mis en place pour le moment ont montré une progression. J'ai également mis en place le questionnaire de Spiegel qui prend en compte le délai d'endormissement, la qualité du sommeil, sa durée, les réveils nocturnes, les rêves et l'état le matin. Chaque résident ob-



Anthony Lemoine prend en charge six résidents et a constaté les bienfaits sur le sommeil de l'activité physique.

tiennent un score et cela me permet de faire des comparaisons. »

□ **Vous terminez vos études cette année, quels sont vos projets ?**

« L'idéal serait de trouver une structure pour pouvoir exercer. Le problème est que les structures n'ont pas le budget. Je peux travailler dans divers secteurs, de la petite enfance aux personnes âgées en passant par les personnes handicapées, les diabétiques, les malades cardiaques... En attendant, je travaille pour l'ASSOSAPA, une micro entreprise créée par un ancien étudiant et financée par le conseil général. Nous intervenons essentiellement auprès des seniors dans les foyers logements et les centres sociaux. En espérant bien entendu que les structures trouvent rapidement le budget pour nous permettre d'exercer notre métier. » ■

tient un score et cela me permet de faire des comparaisons. »

□ **Vous terminez vos études cette année, quels sont vos projets ?**

« L'idéal serait de trouver une structure pour pouvoir exercer. Le problème est que les structures n'ont pas le budget. Je peux travailler dans divers secteurs, de la petite enfance aux personnes âgées en passant par les personnes handicapées, les diabétiques, les malades cardiaques... En attendant, je travaille pour l'ASSOSAPA, une micro entreprise créée par un ancien étudiant et financée par le conseil général. Nous intervenons essentiellement auprès des seniors dans les foyers logements et les centres sociaux. En espérant bien entendu que les structures trouvent rapidement le budget pour nous permettre d'exercer notre métier. » ■

ARMBOUTS-CAPPEL

Les Cléalines de Grand-Fort-Philippe remportent la grande parade

Le douzième festival de majorettes des Alizées s'est déroulé, dimanche, à la salle des sports.

Huit groupes de majorettes ont rivalisé de talent et de grâce afin de remporter les compétitions.

Après avoir enchaîné les prestations, les majorettes, filles et garçons, ont reçu leur récompense. Ce ne fut pas une mince affaire pour les départager, mais le jury, composé uniquement de bénévoles des Alizées, a donné le classement suivant :

Chez les petites.- 1. Les Marinettes de Sainte-Marie-Kerque, 2. Les Émeraudes de Warhem, 3. les majorettes de Bergues.

Chez les moyennes.- 1. Les Phoe-



nyx de Tétéghem, 2. Les Cléalines de Grand-Fort-Philippe, 3. Les Fleurs de Lys de Divion, 4. Les Émeraudes de Warhem.

Chez les grandes « twirling ».- 1. Les Shooting Stars de Boulogne-

sur-Mer, 2. Les Magnolias de Calais.

Chez les grandes « parades ».- 1. Les Cléalines de Grand-Fort-Philippe, 2. Les Phoenix de Tétéghem, 3. Les Aubépines de Gravelines. ■

EN BREF

dunkerque@lavoixdunord.fr

BERGUES

Conseil municipal ► Demain, à 19 h, à la mairie.

Exposition ► Dès demain et jusqu'au 28 avril, exposition de peintures de M^{mes} Cremel et Doignies, à la salle Verlinde de l'office de tourisme. Ouvert du lundi au dimanche, de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h. Ouvert à tous.

BOLLEZEELE

Loto ► Demain, à 20 h. Ouverture des portes à 19 h. Réservations au 03 28 68 01 33.

ESQUELBECCO

Concert sur grand écran ► *Âge tendre*, demain, à 20 h 30, à la maison du Westhoek. Tarif : 5 € ; réduit, 2 €.

GRAND-FORT-PHILIPPE

Repas dansant ► Organisé par les commerçants (ouvert à tous), animé par M. Milliot, le 29 avril, à la salle Joseph-Brunet. 25 €. Ouverture des portes à 19 h 30. Renseignements au 03 28 23 14 84 à la boulangerie Bultel ou au 03 28 62 63 17 au Petit Gourmet.

Chasseurs côtiers ► Assemblée générale samedi, à 9 h 30, à la salle des fêtes. Pointage (carte permanente avec photo obligatoire) à 8 h 30 ; fermeture des portes à 9 h 25.

GRAVELINES

Marins de la petite chapelle Notre-Dame des Flots ► Assemblée générale samedi,

à 15 h 30, à la salle paroissiale Abbé-Lemaire de Petit-Fort.

Tournoi de basket loisir ► Samedi après-midi et dimanche toute la journée, à la salle des sports des Huttes, organisé par Les Huttes Basket solidarité. Les bénéfices seront reversés à l'Association française des sclérosés en plaque.

HONDSCHOOTE

17^e tour des Flandres ► Dimanche : inscriptions sur réservations au 03 28 61 34 30. Départ au café La Chope à Hondschoote de 9 h 30 à 11 h (150 km). Pilote : 20 € ; passager(ère), 20 €. Réservations conseillées.

HOYMILLE

Ciel écran ► *Âge tendre*, demain, à 20 h 45, à la salle polyvalente.

SAINT-PIERREBROUCK

Randonnée ► Sortie des Amis de l'école, dimanche, à Nielles-les-Bléquin (le mont de la Drionville, 9 km). Départ en covoiturage place Blondé à 8 h 30 (départ de la rando de la place). 2 € pour les non adhérents à l'ALSPB. Renseignements : Roger Sagot (tél. 06 85 02 56 55).

REXPOËDE

Concert spirituel ► Demain, à 20 h, à l'église avec chants, musique et textes par la fanfare communale et les chorales paroissiales.