



Un nouveau centre social à Pierrefitte !

Il y a quelques semaines, le 22 mai dernier, un 3^e centre social et culturel a ouvert dans le quartier des Fauvettes-Joncherolles, au sein de l'ancienne MCL Youri Gagarine. Présentation en avant-première de ce nouvel équipement de proximité ouvert à tous... et surtout à toutes les bonnes initiatives !

Si le 3^e centre social de Pierrefitte va véritablement démarrer son activité à l'automne, il a déjà un nom à sa juste mesure : Germaine-Tillion, soigneusement choisi par les habitants. À l'instar des deux autres centres sociaux, Ambroise-Croizat et Maroc-Châte-nay-Poètes, ce nouvel équipement de proximité est mis à disposition de l'ensemble des habitants. Il fonctionnera également de la même manière, c'est-à-dire en étroite colla-

boration avec les deux autres. À Pierrefitte, la mutualisation des moyens est une force et nombre d'activités et de sorties sont organisées chaque année conjointement pour favoriser la mixité entre les quartiers.

Un nouveau lieu de proximité

Après quelques semaines de travaux réalisés par les services techniques de la Ville, le centre social a accueilli une partie de son

équipe, dont son directeur Farid Nichane. Depuis juin dernier, les Pierrefittois avaient travaillé en groupes de travail pour définir le projet social du centre, qui souhaite développer des actions autour du cadre de vie, de la jeunesse et de la famille. Ce projet social sera validé par la CAF 93 à la rentrée de septembre, structure qui finance la majeure partie du projet. Le centre ouvrira de façon permanente à l'automne, les associations



Réunion de concertation sur le projet de rénovation du quartier le 13 juin

pourront alors y présenter des activités sportives ou culturelles et les habitants prendre part véritablement à la vie du centre social : « L'idée est de proposer des activités en co-construction avec les Pierrefittois en créant notamment un comité d'usagers. Notre objectif est que les habitants s'approprient vite le lieu », explique Farid Nichane. En 2018, un lieu d'accueil parents-enfants devrait y prendre place et être géré par le service de la petite enfance. Des permanences d'assistante sociale et d'écrivain public figurent aussi parmi les idées qui pourraient être retenues. ■



Atelier de linogravure le 17 juin



MEHDI AKAOUCH,
éducateur sportif
et président de l'association
« Espoir Fauvettes Joncherolles »

« Depuis sa création en 2011, l'association propose des séjours et des sorties pour les jeunes, ainsi que des animations sportives – football, ping-pong, basket, etc. – tous les soirs au gymnase Anatole-France. J'ai déjà rencontré plusieurs fois le directeur du nouveau centre social car nous comptons ouvrir en soirée, dès la rentrée scolaire, deux créneaux consacrés au soutien scolaire et à l'accompagnement aux devoirs, plus une soirée réservée aux adultes parlant ou écrivant mal le français. Le nouveau centre social est un équipement de plus pour ce quartier qui en manque cruellement ».



FARID NICHANE,
directeur du centre social Germaine-Tillon

« Je fais ce métier par vocation ! Diplômé d'un brevet d'éducateur sportif, j'ai longtemps travaillé dans les antennes jeunesse en tant qu'animateur chargé des projets sportifs, puis en tant que responsable de structure. Depuis 2009, j'ai principalement exercé le métier de coordinateur d'animation dans les centres sociaux et culturels du département. J'ai travaillé notamment 3 ans au centre social des Quatre-Chemins à Pantin et 2 ans à la Maison du Temps libre de Stains ».



GÉMILA BÉDAR,
Vie associative et centres sociaux

La municipalité se félicite de la réalisation de ce nouveau centre pluri-générationnel qui va renforcer l'offre de services des deux autres centres. « On peut l'appeler le poumon du quartier, car ce lieu de vie est fondamental. Il permet à des personnes isolées socialement de faire des rencontres ». Depuis l'ouverture, une quarantaine de nouvelles familles se sont inscrites.

Je tiens à saluer les équipes qui ont réalisé un énorme travail en concertation avec les habitants du quartier, pour mettre en place le projet du centre et le baptiser « Germaine Tillon ». Elle fut une des Françaises les plus décorées. Résistante, elle est entrée au Panthéon, elle a combattu toute sa vie pour les droits de l'Homme et a mis en place les centres sociaux en Algérie.

Mon espoir, c'est que les pierrefittoises et les pierrefittois soient de plus en plus nombreux à pousser la porte de ce centre, car chaque initiative portée par les habitants, révèle les consciences citoyennes.

2004

arrivée à Pierrefitte

2014

inscription à l'atelier

« Manger, Bouger »

2017

programme « poids stabilisé »

atteint !

Un Nisa Rafaqat, la reine du régime sans régime !

Depuis 3 ans, Un Nisa Rafaqat est l'une des ferventes participantes de l'atelier « Manger, bouger, rester en bonne santé » organisé par l'Atelier Santé Ville du Centre municipal de Santé. Le résultat ? Elle a perdu pas moins de 15 kg en appliquant les trucs et astuces appris lors de chaque atelier hebdomadaire. Rencontre et témoignage de choc à l'aube des sempiternelles résolutions estivales !

Originaire du Pakistan, Un Nisa a posé ses valises en France il y a une trentaine d'années – dont 13 à Pierrefitte. Il y a 3 ans, elle entend parler de l'atelier « Manger, bouger, rester en bonne santé » au centre social Maroc-Châtenay-Poètes et s'inscrit sans tarder : « J'avais envie de rencontrer des gens d'autres cultures, et surtout de perdre du poids, alors j'ai foncé », raconte cette jeune quinquagénnaire. Au fil des années et de ses 4 grossesses, Un Nisa n'avait pas échappé à la problématique « kilos en trop » et à ses conséquences : mauvais taux de cholestérol – assorti d'un traitement médicamenteux – et gros problèmes aux genoux. À l'époque, Un Nisa faisait 88 kg et alternait les faux régimes, achetait des coupe-faims sur Internet et testait la mésothérapie – des injections onéreuses de médicaments : « Je ne faisais pas de sport, je grignotais pas mal, et surtout je n'avais pas vraiment changé mon alimentation », explique-t-elle.

« J'avais envie de rencontrer des gens d'autres cultures, et surtout de perdre du poids, alors j'ai foncé »

régularité à toute épreuve, comme dans une course d'endurance. Plus de biryanis cuisinés à l'huile de tournesol mais des légumes et des fruits sans modération : « J'ai appliqué à la lettre ce que j'apprenais à l'atelier, c'est-à-dire manger 5 fruits et légumes par jour, plus une source protéinée comme du poulet ou du poisson. En respectant les quantités ça marche ! Au début, mes enfants n'étaient pas très contents, maintenant ils me réclament des salades », confie-t-elle. Petit déjeuner à base de pain complet, produits laitiers à chaque repas... tout est organisé à l'avance et même les extras sont maîtrisés – maintenant les frites, c'est au four ! Côté boissons,

les sodas ne sont plus les bienvenus – même les lights – et ont fait place à des jus de fruits naturels : « Au début, je trouvais que c'était cher d'acheter tous ces fruits et légumes. Avec l'atelier, j'ai appris à repérer les produits de saison et à lire les étiquettes sur les paquets. Mon astuce c'est d'acheter les légumes frais au marché et de congeler », explique-t-elle. Depuis 3 ans, Un Nisa bouge également beaucoup plus : cette maman au foyer ne peut plus se passer de la marche. Pour faire ses courses au marché de Saint-Denis et de Stains, elle se déplace dorénavant... à pied. Et à la rentrée, elle se met au sport ! ■

Une alimentation équilibrée !

Quand on demande à Un Nisa les secrets de sa perte de poids, sa réponse est sans équivoque : une alimentation équilibrée et une

Manger, bouger : c'est la santé

En partenariat avec les centres sociaux et le service des sports, l'Atelier Santé Ville a lancé en 2012 le projet « Manger, bouger, rester en bonne santé » où sont inscrites chaque année une vingtaine de Pierrefittoises motivées et très assidues.

Décryptage de ces ateliers liant nutrition, santé et activité sportive qui ont permis à Un Nisa Rafaqat de perdre ses fameux kilos en trop !

Ouvert à tous les Pierrefittois – même à la gente masculine ! – le programme se décline en ateliers hebdomadaires de novembre à juin. Les ateliers de cuisine proposés par Isabelle Flaujac, la diététicienne du Centre Municipal de Santé, abordent différentes thématiques dont l'éveil des sens, les repas de fête, l'alimentation végétarienne. Le plus récent atelier, consacré à l'estime de soi, rencontre beaucoup de succès. Les participantes sont également initiées aux subtilités de la nutrition – connaissance des aliments, notion d'équilibre alimentaire –, et aux enjeux de la santé avec un atelier autour de la prévention des maladies chroniques comme le diabète ou le cholestérol.

Des encadrants au top !

Cuisiner équilibré, à petits prix et avec l'aide de professionnels, tel est donc le crédo qui fait le succès de ces ateliers. Une conseillère en économie sociale et familiale de la CAF apprend à mieux gérer son budget, faire des courses optimum, et donne plein de conseils, notamment pour ne pas céder aux sirènes des bons de réduction ! Gros succès également pour les cours de cuisine orchestrés par Stéphane Dozier, chef



cuisinier qui remet le couvert depuis plusieurs années via la société-concept Restolib'. Pendant ces sessions, le chef dévoile ses secrets et présente ses recettes préférées – idéal pour mettre ensemble la main à la pâte et déguster sur place le fruit de son travail gourmand. L'atelier « Manger, bouger, rester en bonne santé » sensibilise également à l'importance de l'activité physique. Les participantes sont coachées toutes les semaines par Frédéric Pinto, éducateur sportif de la Ville. Des séances de sport sur mesure sont proposées dans la bonne humeur selon les capacités de chacune. En bref, un coach juste pour soi ! ■

Pour plus d'infos, contacter :

Atelier Santé Ville T. 01 72 09 32 73

Centre social Ambroise-Croizat T. 01 72 09 35 35

Centre social Maroc-Châtenay-Poètes T. 01 49 51 18 03

Prochaine réunion d'information en octobre

Pour en savoir plus, vous pouvez aussi consulter le blog jecuisineapierrefitte93.fr ; toutes les recettes sont en ligne



Des kilos en trop avant l'été ?

Avant l'été, évitez les régimes draconiens ! L'équipe de l'Atelier Santé Ville vous rappelle les règles de base anti kilos de trop.

Règle n°1 : bougez au maximum, au moins une demi-heure par jour.

Règle n°2 : privilégiez les fruits et les légumes, ils doivent devenir vos meilleurs amis.

Règle n°3 : variez votre alimentation et écoutez vos sensations, cela vous permettra de limiter le grignotage.