

# L'Echo de Manchester

Le journal de votre quartier

N°11

(journal réalisé par un collectif de bénévoles)

Ne pas jeter sur la voie publique

#Décembre 2022

OCTOBRE ROSE

ÉDITO

Octobre Rose 2022 ...P.2 & 3

Octobre Rose ! En France, une femme sur huit a un risque dans sa vie de développer un cancer du sein. D'où l'importance de connaître les signes avant-coureurs et de participer à des dépistages réguliers. Depuis 1995, en France, Octobre Rose est un événement annuel porté par l'Association Ruban Rose pour contribuer à sensibiliser le grand public au dépistage du cancer du sein première cause de décès chez la femme, et à récolter des fonds pour la recherche médicale et scientifique. De plus l'association Ruban Rose décerne le prix Ruban Rose chaque année depuis 2004 pour soutenir la recherche. Le traitement précoce du cancer du sein peut être guéri à 90% en 5 ans.



Nettoyage de la planète...P.4



Les dernières brèves. déménagement

**NOUVELLE PHARMACIE  
( 64, AV DE MANCHESTER )**



L'équipe rédactionnel

Ville de  Charleville  
Mézières



# IMPORTANTES CONSEILS

Octobre Rose est le mois dédié à la lutte contre le cancer du sein. L'occasion de rappeler l'importance du dépistage organisé pour sauver des vies. La mortalité est en baisse régulière depuis 1995 et en baisse un peu plus marquée depuis 2005. L'amélioration du diagnostic précoce et des prises en charge thérapeutiques sont les éléments majeurs de cette diminution. Le taux de survie net à 5 ans est de 87 %.

Pour vous faire dépister, vous avez la possibilité de vous rapprocher de la structure de gestion de votre département ou bien en parler à votre médecin traitant. Si vous avez entre 25 et 49 ans, et pas de facteur de risque personnel ou familial : vous n'êtes pas concernée par le dépistage organisé. Selon votre histoire personnelle ou sur avis du médecin, il peut arriver qu'une mammographie soit prescrite.

Dans tous les cas, à partir de 25 ans, un examen clinique des seins, doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou sage-femme tous les ans. Si vous avez un facteur de risque personnel ou familial : des modalités spécifiques sont recommandées par la Haute Autorité de Santé. Votre médecin traitant déterminera votre suivi personnalisé. Si vous observez un changement, une anomalie de votre sein, de votre mamelon ou sous votre bras consultez votre médecin.

## Les bonnes pratiques

en fonction de votre âge et de vos facteurs de risque



Un examen gynécologique

TOUS LES ANS



Un examen clinique des seins

TOUS LES ANS

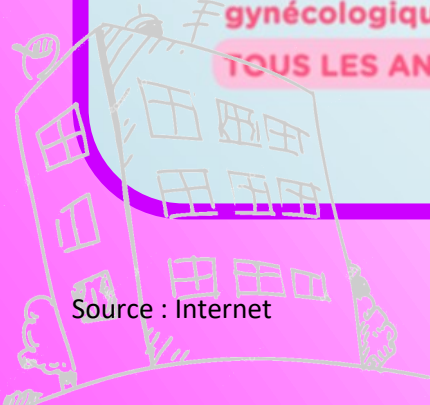
(palpation), qui doit être réalisé par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme;



Un frottis cervico-utérin

TOUS LES 3 ANS

(après deux frottis négatifs à un an d'intervalle), jusqu'à l'âge de 65 ans.







Pourquoi ce Ruban Rose ?  
L'initiative revient à **EVELYN LAUDER**, créatrice de la marque de cosmétique Estée Lauder. Atteinte d'un cancer, elle a créé en collaboration avec Self Magazine l'association le Ruban Rose pour représenter le combat des femmes contre le cancer du sein. La couleur Rose a été choisie car c'est une couleur « féminine, douce, joyeuse et qui évoque la Bonne Santé, tout ce que le cancer n'est pas.

Le Centre Social de Manchester a organisé plusieurs événements durant le Mois d'Octobre Rose dont une Soirée caritative 100 % Femmes. Une marche Rose dans notre Quartier, préparation d'une cuisine Rose création d'une fresque par les enfants, une conférence donner par un spécialiste. Le docteur BOTOKEKI



Un cancer du sein se développe à partir de cellules qui se transforment et se multiplient de façon anarchique et désorganiser, pour former une masse, appelée tumeur maligne. le cancer de sein le plus fréquent causé par la consommation d'alcool et le plus meurtrier chez les femmes françaises le taux de mortalité ont diminué régulièrement depuis 1995 et plus rapidement depuis 2005.





## Environ 60 kg de déchets collectés sur le site



Le 17 septembre nous célébrons la journée mondiale de l'environnement à travers le monde dans 180 pays les objets de cette journée sont de sensibiliser et de préserver notre environnement pour les générations futures en promouvant notre conscience écologique par le biais d'actions et de réflexions

collectives :

-constater l'ampleur du gaspillage

-prendre conscience de nos agissements que nous faisons subir à notre planète

-réfléchir à des actions communes qui permettraient de nettoyer notre environnement.



Le 17/09 derniers, les écoles et les bénévoles du quartier ont participé à cette journée en ramassant environ 60kg de déchets divers sur le secteur de la Warenne. Au total, avec la collecte des 5 secteurs réunis, nous avons pesé plus de 2 tonnes de déchets. Pour conclure cette journée, un barbecue a été organisé autour d'une ambiance festive et conviviale avec de la musique pour récompenser tous les bénévoles.



Barbecue triple faces en dur avec Tables de pique-nique et Bancs :  
Projet de l'Assemblée des Habitants  
Secteur / 1 (Manchester/Saint-Julien/  
Bois d'Amour) Réalisé par la ville de  
Charleville-Mézières sur la Base de  
loisirs de la Warenne.



**2 COLOCATION DESTINÉE À L'ACCUEIL  
DES PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES**



Une solution adaptée aux personnes âgées en situation de dépendance : elles sont chez elles, à domicile, dans un logement alternatif à la maison de retraite. Ce domicile est partagé par sept ou huit personnes âgées en perte d'autonomie. Elles disposent d'un espace personnel d'au moins 30 m<sup>2</sup> avec une entrée indépendante. Les repas préparés sur place sont pris à 7 ou 8 autour d'une table commune dans un espace partagé. Les animaux de compagnie sont acceptés. Ce nouveau lieu de vie est à taille humaine et respectueux de votre intimité et de vos besoins.



## Les travaux de rénovations sur le quartier de Manchester...



*Les travaux de rénovation lancés dans le quartier de Manchester, changement de fenêtres, de chaudières, l'isolation, etc. constitue un des leviers pour tendre vers un modèle de développement en adéquation avec les objectifs de neutralité carbone. Elle répond à un triple enjeu : lutter contre le changement climatique, favoriser la reprise économique et faire reculer la précarité énergétique ainsi réduire la consommation d'énergie liée à ces bâtiments.*







DÉCHÈTERIES 	
<b>AIGLEMONT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mercredi : 9 h &gt; 12 h</li> <li>• samedi : 9 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 17 h</li> </ul>	
<b>CHARLEVILLE-MÉZIÈRES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lundi &gt; samedi : Savigny Pré</li> <li>8 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	
<b>FLIZE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mardi &gt; samedi :</li> <li>9 h 15 &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	
<b>GESPUNSART</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>avril &gt; septembre :</li> <li>• mercredi : 8 h &gt; 12 h / 13 h &gt; 18 h</li> <li>• samedi : 8 h &gt; 12 h / 13 h &gt; 17 h</li> <li>octobre &gt; mars :</li> <li>• mercredi et samedi :</li> <li>9 h &gt; 12 h / 13 h &gt; 17 h</li> </ul>	
<b>GLAIRE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lundi &gt; samedi :</li> <li>8 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	
<b>LUMES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lundi : 9 h &gt; 12 h</li> <li>• mercredi : 14 h &gt; 17 h</li> <li>• samedi : 10 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 17 h</li> </ul>	
<b>MONTCY-NOTRE-DAME</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• lundi &gt; samedi : Waridon</li> <li>8 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	
<b>POURU-SAINT-RÉMY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>avril &gt; octobre :</li> <li>• lundi : 14 h &gt; 17 h</li> <li>• mercredi et samedi :</li> <li>9 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> <li>novembre &gt; mars :</li> <li>• mercredi et samedi :</li> <li>9 h &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	
<b>VRIGNE-AUX-BOIS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mardi &gt; samedi :</li> <li>9 h 15 &gt; 12 h / 14 h &gt; 18 h</li> </ul>	

## UN BADGE D'ACCÈS EN DECHETERIE

Est réservé aux particuliers depuis le 1er juin. Le Badge donne un accès GRATUIT aux 9 déchèteries (Tableau ci-contre) dans la limite d'un apport de 1 m<sup>3</sup> par passage et par jour, et la hauteur des véhicules ne doit pas excéder 2 mètres.

**Tel : 08 00 29 83 55**

**courriel :**

**[decheteries@ardenne-metropole.fr](mailto:decheteries@ardenne-metropole.fr)**

## Construction d'un immeuble de 36 logements



Sur la route de Warcq les travaux ont bien démarré au niveau de la parcelle derrière la maison de la Santé. les fondations sont déjà terminées et dans quelques mois un immeuble de 36 logements sortira de terre.



## Nouveaux lotissements et Air de jeux...



Les travaux de finition sont en route pour la livraison des Maisons pavillonnaires situées rue de la sablonnière (deuxième tranche).



Dans le cadre de projet issu de budget participatif choisi et voté par les membres de l'Assemblée des Habitants Secteur/1 (Manchester/Saint-Julien/Bois d'amour) et les habitants de Quartier voter par la Majorité des CAROLO : Un AIR DE JEUX sera implanter en bas de la Rue Robert Bruxelles. (plusieurs jeux, tables de pique-niques et Bancs...)

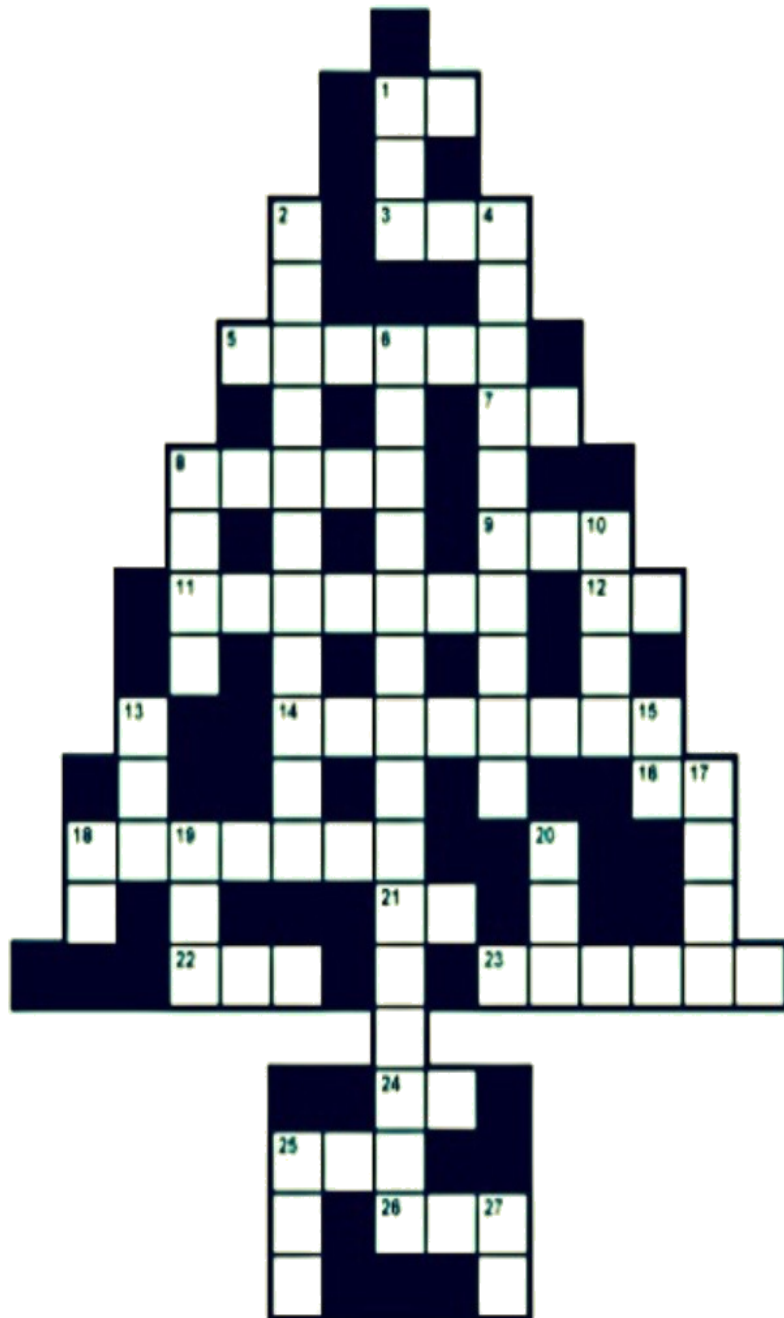




## LE SAPIN

### Horizontalement

- 1 UT (2)
- 3 CON (3)
- 5 TUERAS (6)
- 7 NA (2)
- 8 REBUE (5)
- 9 SOL (3)
- 11 RIFLAIS (7)
- 12 HE (2)
- 14 EURELIEN (8)
- 16 TU (2)
- 18 RECOLTE (7)
- 21 ON (2)
- 22 ROS (3)
- 23 TURBIN (6)
- 24 NI (2)
- 25 SPI (3)
- 26 SUE (3)



### Verticalement

- 1 OTA (3)
- 2 EMBRANCHAIT (11)
- 4 CAILLERAIS (10)
- 6 ENROUILLASSIONS (15)
- 8 FRIS (4)
- 10 ERES (4)
- 13 LOI (3)
- 15 UN (2)
- 17 JUTE (4)
- 18 TE (2)
- 19 GEO (3)
- 20 REM (3)
- 25 IPE (3)
- 27 US (2)

*Solution dans le prochain numéro*



Pendant la période des fêtes, il peut être difficile de trouver le temps de préparer un repas. Cependant, il existe des moyens faciles de s'assurer que vous pourrez profiter d'un délicieux dîner avec votre famille grâce à ce fromage de chèvre et au miel, c'est un mariage qui fonctionne très bien. On le propose ici sous forme de chaussons fourrés.

La réalisation est extrêmement simple pour un résultat délicieux.

### **Ingrédients :**

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de fromage de chèvre frais
- Miel
- 1 jaune d'œuf

⇒ Graines de sésame et de pavot pour la déco.

⇒ Préchauffez le four à 180°C.

⇒ Abaissez la pâte feuilletée et faites des disques à l'aide d'un verre.

⇒ Mettez une noix de fromage de chèvre au milieu de chaque disque, puis quelques gouttes de miel.

⇒ Mouillez les contours avec un petit peu d'eau et refermez les bords.

⇒ Placez- les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.

⇒ Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf.

⇒ Saupoudrez de graines de pavot ou de graines de sésame.

⇒ Enfournez 20 minutes.

⇒ Servez chaud.

### **Astuce :**

Ces chaussons peuvent être préparés à l'avance et congelés...Le jour J, il suffira de les sortir à l'avance, de badigeonnez le dessus de jaune d'œuf et de les enfourner.



**Bon appétit !**



## *LE MARCHÉ DE NOËL*

La période de Noël s'anime dans les Ardennes ! Dès l'inauguration, le samedi 26 novembre, la place Ducale prend un air de fête. A travers des spectacles de Noël, des concerts et des artisans, une parade de Noël 100% Saint-Nicolas et d'autres spectacles seront au programme. L'arrivée de Saint-Nicolas. Tout au long du mois de décembre, c'est un Noël très particulier, magique et scintillant, mais bien vivant et puisant dans l'imaginaire ancestral des Ardennes !



*Alors que nous attendons tous les célébrations de Noël et du  
Nouvel An, toute l'équipe de la rédaction du journal nous  
vous souhaitons de passer de merveilleuses et joyeuses fêtes de  
fin d'année avec votre famille et vos amis. Que cette fête apporte  
paix et harmonie dans votre vie*



*Ce journal de quartier est réalisé par Guy v. Secoura B.  
Mustapha J. Jean D. Marie B. Marie O. Michel F. Un grand merci à  
eux ainsi qu'à tous les partenaires du Centre Social de Manchester.*



Marché de Noël sur la Place de Manchester : plusieurs Stands , des Animations , de la Musique , le Passage de Père Noël . Spectacle au Centre social offert aux enfants .

Si vous souhaitez partager une information ou rejoindre le groupe de bénévoles n'hésitez pas venez vous renseigner au centre social Manchester

03 24 57 41 93

