ASSOCIATION DES SENIORS
HALLUINOIS

LA LETTRE DES SENIORS
N° 66

Mai 2026

Le mot de la présidente

Après chaque élection municipale notre association souhaite rencontrer le Maire et l'élue aux aînées pour déterminer ensemble les partenariats que nous pourrions envisager.

Les actions acquises.

- Une convention pour les semaines bleues.
- Une aide au transport pour les Halluinois au voyage ANCV, qui permet aux aînés de partir en vacances à moindre frais.
- Un ciné goûter tous les trimestres.

En attente.

- Création d'une commission gérontologique.
- L'aide à l'informatique et aux démarches administratives à la suite de notre étude.
- Retrouver le label « Halluin ville amie des aînés ».
- Créer un partenariat avec le CCAS et d'autres partenaires pour sortir les personnes de la solitude.

Nous ne manquerons pas dans une prochaine « Lettre des Seniors » de vous tenir informés de la suite de notre rencontre.

Nous pouvons vous annoncer que la commission gérontologie sera mise en place dès que possible.

Notre volonté est de continuer à proposer des activités, ludiques, sportives, de loisirs et culturelles aux adhérents de notre association.

Merci aux bénévoles qui font vivre l'association et au soutien de nos adhérents.

La présidente

Projets pour les prochaines semaines bleues.

Du 5 au 18 octobre une pléiade d'activités vous attend. De la marche intergénérationnelle et l'échange entre générations, jusqu'à une conférence sur la santé sans ordonnance, vous aurez le choix entre un ciné goûter, un thé dansant, ou pratiquer une gym douce sur chaise, à moins que vos goûts musicaux vous conduisent à écouter les accordéonistes Halluinois ou un concert Rock.
Ou alors tester votre adresse lors d'un tournoi de pétanque au cercle Saint-Joseph, ou exercer votre art lors d'un atelier floral à l'orée du Mont.
A moins que votre sensibilité artistique vous mène vers la visite du musée « la piscine » à Roubaix, et une matinée théâtre à « l'Essentiel ».
Nous aurons le plaisir de vous préciser tout cela prochainement.

Le Conseil d'administration.

Quelques astuces simples et pratiques



Donner de l'éclat aux verres

Versez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et une cuillère de sel dans l'eau de vaisselle.

Détartrage de vos toilettes.

Pour détartrer le fond de la cuvette, versez une casserole d'eau bouillante comprenant 3 tasses de vinaigre blanc et frottez énergiquement. Si cela ne suffit pas frottez avec du bicarbonate de soude et laissez agir toute la nuit.

Nettoyage d'un rideau douche

Rideau douche en verre, dans un lavabo préparez une solution composée de 1 cuillerée à soupe de bicarbonate et 1 cuillerée à soupe de vinaigre diluée dans 1 litre d'eau chaude, essuyez avec un chiffon microfibres.

Rideau douche en plastique, passez une éponge humide imprégnée de bicarbonate et lavez de temps en temps en machine (sur cycle délicat) avec une cuillerée à soupe de bicarbonate.

Un bain de pied tonique.

Dans une bassine d'eau tiède versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 5 gouttes d'huile essentielle de cyprès, 5 gouttes d'huile essentielle de citron, 1 verre de vinaigre d'alcool ou de cidre et 1 cuillerée à soupe de bicarbonate. Lavez-vous les pieds avant de les plonger dans la bassine en les remuant pour bien mélanger. Cette préparation effervescente active la circulation sanguine et soulage jambes lourdes et pieds gonflés.

L'atelier Peinture

OSER

Pourquoi pas ? Se laisser aller à exprimer par le dessin et les couleurs ce que le rêve permet d'entrevoir.
Une feuille blanche. Un crayon. Des traits. Et des conseils.
M. Philippe Nys vient, dans les locaux du 134, l'épi. Une fois par mois, un mercredi entier, faire profiter de sa passion, entretenue dans le cadre de l'association Aquarellys à Lys les Lannoy, Il rencontre vingt-six participants répartis sur la matinée et l'après-midi. Il fait faire. Et il sait calmer les appréhensions, les doutes, prodigue d'encouragements



Au terme des deux heures, une oeuvre est née, un paysage, une demeure, des fleurs, des marque-pages...
C'est une nouveauté de l'association des seniors cette année 2026, un investissement de l'association en matériel et un véritable engouement des participantes... (elles sont plus nombreuses !)
La première session se termine en juin. La deuxième aura lieu en septembre. Et c'est parti pour une longue période. Espérons-le.

Les ateliers mémoires vous propose un petit exercice.



Devinez ce qui se cache derrière ces énigmes !

1. Autrefois, elle acheminait le courrier.
   Elle est souvent synonyme de voyage.
   Au fond du grenier des souvenirs s'y entassent ...
2. *S'il vous voit vieillir sans rien vous dire, c'est parce qu'il est poli.*
   Alors réfléchissez et dites-moi de quoi il s'agit ...
3. On les gravit difficilement.
   Elles font le tour des continents.
   Se les tenir, c'est quand même beaucoup rire ...
4. *C'est un oiseau dont la marche crève l'écran.*
   C'est aussi un poisson plutôt onéreux.
   Dans la Rome antique en maître il a régné ...
5. Il est enfermé dans une cage mais n'est pas sauvage.
   S'il peut rendre certains phobiques, les paresseux le trouvent pratique ...
6. *C'est une apparence qui peut tromper.*
   Les femmes aiment s'en appliquer.
   Les œuvres, il sert à protéger ...
7. De Saint-Gilles-Croix-de-Vie, on les apprécie.
   C'est un galon pour le sous-officier.
   Et à Marseille elle est célèbre ...
8. *Du fond de la Provence sous le mistral elle danse.*
   De son cœur naît l'essence.
   À une couleur, elle a donné naissance ...
9. C'est un petit air léger qui nous ravit l'été.
   Sans « R » elle est glaciale car plutôt hivernale ...

Réponses : 1-la malle / 2-le métier / 3-les côtes / 4-l'empereur (maréchal empereur) / 5-l'accenseur / 6-le vernis / 7-la sardine / 8-la lavande / 9-la brise

Bon à savoir

Le camion bleu du Département du Nord vous guide gratuitement dans vos recherches administratives en ligne, papiers d'identité, retraite, emploi, justice, santé, impôts, CAF, CPAM, France travail. *Tous les premiers lundis du mois*

Place du général de Gaulle (tél :03 59 73 69 30), avec ou sans rendez-vous.

Horaire de 9h30-12h30 et 13h30-16h.

Généalogie.

Avec le Cercle Généalogique de la Vallée de la Lys partez à la recherche de vos ancêtres
Nous sommes une association Halluinoise depuis 2001.
Elle a pour but d'aider les personnes à effectuer leurs recherches (jusqu'aux communes belges proches) et construire leur généalogie
Lors de nos permanences du mardi après-midi de 14h30 à 19h30 nous vous donnons accès à des ouvrages historiques, généalogiques (baptêmes, mariage, décès, actes paroissiaux), de l'état civil.
Vous aurez accès à nos ordinateurs et y trouverez notre aide pour vos recherches, pour lire, utiliser.
Adresse : 14 rue des Prés (Bâtiment Simono).
Courriel : c-g-v-l-f@orange.fr
Internet : http://cgulvf59:free.fr

Contacts. Association des Seniors Halluinois.
134 rue de Lille 59250 HALLUIN.
Tél ; 06 88 81 64 38
Site internet :https://www.associationdesseniorshalluinois.fr
Ou sur Facebook.
Vous pouvez déposer vos courriers dans la boîte aux lettres des seniors à l'EPI.
Nos permanences Lundi de 14 h à 15h30 à l'EPI 134 rue de Lille.
Le jeudi de 9 h à 11h30 au cercle Saint Joseph : 13 rue Emile Zola.







La Marche du lundi 4 mai 2026
Dans la montagne de Wervicq-Sud
Parc Dalle