

# ISTRES *Seniors*

N°1



"Chaque mois les foyers sont rythmés par des activités permettant aux seniors de s'impliquer pleinement dans la vie des foyers"

# ÉDITO



Si notre ville est résolument tournée vers l'avenir, notre cité n'en demeure pas moins un lieu où il fait bon vieillir, où depuis des années, nous mettons tout en œuvre pour

accompagner nos aînés. Que ce soit de par les associations que nous soutenons, les bâtiments que nous réalisons ou via le CCAS, notre volonté est de répondre au mieux aux besoins des seniors de notre ville. Je salue ici le premier numéro de "IstreSeniors". Ce bulletin d'information est l'illustration de notre action. Il est le vecteur, le lien entre ce qui est réalisé, à l'image de la construction du foyer la Meraviho, la rénovation de la Regalido et l'utilisation qu'il en est faite par son public. L'occasion aussi de féliciter le personnel du CCAS, qui bien au delà de leurs missions professionnelles s'investissent personnellement pour donner le meilleur d'eux mêmes, que ce soit dans leurs actions sociales ou dans les foyers de la Ville. Il manquait un support de communication pour mettre en exergue le bien être, le bien vivre des seniors, vous l'avez réalisé, bravo. Nul doute que ses lecteurs apprécieront le contenu et auront plaisir à se retrouver, dans les colonnes de ce trimestriel à qui je souhaite une belle et longue vie. A ces mêmes lecteurs et usagers des foyers à qui je souhaite mes meilleurs vœux pour cette année 2016.

François BERNARDINI  
Maire d'Istres  
Président du CCAS

## ▼ À vos micros



Chanter avec ses amies, jouer les stars d'un après-midi c'était possible le 15 octobre 2015. Les seniors du foyer de Rassuen ont poussé la chansonnette sur des rythmes endiablés. Avec l'aide du "Prince Reynier" chacun a pu chanter les paroles de chansons à succès plus ou moins récentes. Sachant qu'ils ne feront pas carrière dans la chanson ils ont néanmoins passé un moment très agréable. ●

## ▼ Disco à la Meraviho



Le 20 Octobre, la Meraviho s'est téléportée le temps d'une journée en 1980. Pour cette occasion, les seniors ont contribué activement à la décoration du foyer, en créant et en amenant une multitude d'objets cultes de l'époque. Ils étaient 92 à enflammer la piste de danse sous le feu de la boule à facettes grâce au DJ Roger Franck, qui a su apporter à cette manifestation un air de "disco". ●

## ► Loto de Noël

Pour la fin d'année Istres Temps Libre Evasion organise un grand loto de Noël avec des bons d'achats allant jusqu'à 100€, ainsi qu'un coffret de douceurs de Noël à gagner pour 1€ symbolique. 90 personnes ont eu l'opportunité de passer un après-midi agréable et ludique. ●



## ► Interview du Mois

- **Raymonde HÄSSEL**
- 69 ANS
- NÉE EN ALGÉRIE, FRÉQUENTE LE FOYER DE LA REGALIDO DEPUIS 10 ANS.



"J'ai connu le foyer grâce à mes amies Mireille et Jocelyne. Je viens tous les jours ; en effet le matin je pratique la gymnastique des zygomatiques. Après avoir apprécié la diversité et la qualité des repas, je participe activement à la vie du foyer, atelier manuel, sorties, tout me plaît ! Pour moi, la Regalido est une résurrection, cela a changé ma vie, c'est une deuxième maison où j'ai créé petit à petit des liens d'amitiés. J'appréhende le week-end, vivement lundi !"

## ▼ COLIS DE NOËL

Comme chaque année, durant le mois de décembre a lieu la distribution des colis de Noël offert par la municipalité en présence de François Bernardini et d'élus. Les festivités se sont déroulées le 2 décembre au gymnase Donadieu et ont réuni les seniors dans un esprit de partage et de convivialité. A l'occasion de cette journée, les aînés de la ville d'Istres, ont le plaisir de recevoir un coffret repas ou friandises et une pâtisserie sur un air de musique entraînante. ●



## ▼ LA VIE EN COULEURS

Le 6 octobre, l'équipe d'animation du CCAS a organisé pour les seniors des trois foyers un repas à thème tout en "couleurs" qui a réuni 250 personnes. Lors de cette journée, le foyer de la Regalido a été entièrement décoré de mille et une nuances par "les petites mains de la Regalido". Lâcher de ballons, pas de danse, et franche rigolade ont rythmé cette journée, dans une ambiance de folie. A cette occasion, Dominique peintre aquarelliste, a exposé quelques unes de ses toiles. Œuvres dans lesquelles on retrouve toute la sensibilité et le talent de cette grande dame. ●



## REGALIDO

750 seniors ont été reçus en grande pompe dans une Regalido transformée pour l'occasion : guirlandes, tables dressées de nappes blanches et rouges, centres de tables, tout y était ! Sourires aux lèvres, menus d'exception et verre à la main, tous ont pris plaisir autour des tables à partager ces repas de fêtes dans une ambiance chaleureuse en présence de François Bernardini, Maire et des élus. Une animation de qualité assurée par les Dj's Willy Marco, 6 Thème D et Eric Ferrari, a permis à nos jeunes d'autrefois d'enchaîner valse, paso doble et autres danses modernes avec dynamisme et bonne humeur.



## MERAVIHO

Afin de fêter Noël comme il se doit, l'équipe d'animation du CCAS, a réuni 92 seniors, autour de tables joliment dressées. Avec la participation de nos aînés, la Meraviho a été entièrement décorée aux couleurs des fêtes de fin d'année. Un repas exceptionnel et une animation musicale assurée par "Roger Franck" ont apporté à cette journée une ambiance de folie et de partage.



## RASSUEN

Il était une fois... par une belle journée de décembre un foyer de seniors qui s'illuminait grâce à la venue du Père Noël. Pour cette occasion, nous avons réuni 60 convives, autour d'un apéritif et d'un chaleureux repas très appréciés par le Père Noël et ses hôtes d'un jour. "Anthony Maurin" a apporté une ambiance musicale en rassemblant nos aînés sur la piste de danse.



"Tout au long de l'année, le service animation propose aux seniors des sorties diverses et variées dans un esprit d'échange et de partage"



## ◀ Show, show le cabaret !

Le 22 septembre, les animateurs du LCCAS ont réuni 108 seniors des trois foyers au cabaret "La Figonette" à Aix-en-Provence. Ils ont pu y apprécier un spectacle de danse et de chant, agrémenté de magnifiques costumes. Un repas de fête leur a été proposé. Certains n'ont pas résisté à l'appel de la scène, ils ont volontiers joué le jeu en participant au spectacle. C'est dans un cadre dépaysant qu'ils ont passé une agréable journée. ●



## ▲ Salon de Noël

Vendredi 20 novembre, nos aînés se sont rendus à la Halle de Martigues, pour leur plus grand plaisir. En effet les trois foyers ont reçu un accueil de gourmet garanti avec dégustations de spécialités du terroir. Confiseries, charcuteries, vins, une overdose de bons produits. Côté artisanal décorations, poteries, créateurs en bijoux... Tout pour peaufiner les achats de Noël. ●



## ▲ Le village de Noël

Les 30 novembre et 10 décembre, une cinquantaine d'artisans exposants dans de jolis chalets en bois, ont accueilli les amateurs du marché de Noël, des trois foyers. L'occasion pour eux d'être plongés au cœur des fêtes de fin d'année, dans un décor féérique. ●

## La foire de Marseille

Les 28 et 29 septembre, les seniors des trois foyers se sont rendus, comme chaque année, dans la cité phocéenne pour la 91<sup>e</sup> édition de la foire internationale de Marseille.

1300 exposants étaient au rendez-vous afin de faire découvrir à nos seniors la diversité des 45 pays représentés.

Ce fut l'occasion pour eux de faire le tour du monde en moins d'une journée. Voyage basé sur la découverte de nouveaux produits, ils ont pris du bon temps, en se restaurant, s'amusant et en écoutant de la musique, thème de cette 91<sup>e</sup> édition.

C'est fatigués mais heureux qu'ils sont rentrés de cette carte du monde à l'échelle humaine. ●

## Savonnerie Marius Fabre

Un rendez-vous annuel à ne pas manquer! Le 10 novembre, la Meraviho a visité les coulisses de la savonnerie Marius Fabre à Salon-de-Provence. Les senteurs et les bienfaits de produits écologiques et biologiques provençaux ont été mis en avant. Démonstration d'un savoir-faire précieux transmis de génération en génération. ●

## Marius Bernard

A l'approche des fêtes de fin d'année, se faire plaisir, et faire plaisir, voilà tout l'enjeu de cette sortie gustative à "Marius Bernard". Tapenade, soupe de poissons, confits et autres mets provençaux, étaient au rendez-vous juste pour ravir nos papilles. La course aux achats de Noël était déjà commencée ! ●

## ▼ La jardinerie enchantée



Les fêtes de fin d'année arrivant à grand pas, nos aînés se sont rendus à Botanic pour admirer les décorations de Noël. Cette petite escapade leur a mis des milliers d'étoiles dans les yeux. Il est vrai que cette ambiance de Noël a eu le pouvoir de les replonger en enfance, le temps d'un après-midi. ●

## CULTURE ET CITATION

« La culture ne s'hérite pas, elle se conquiert. » *André Malraux*

## THÉÂTRE : ALICE

En partenariat avec le "Théâtre de l'Olivier" Le 8 décembre, 15 seniors ont pu assister à la pièce de théâtre "Alice". Le "Collectif 8" construit un monde où rêve et réalité se font écho, à la croisée des chemins, entre science et littérature.



## > LES ATELIERS

**AQUASENIOR** à l'Aqualud d'Entressen  
En partenariat avec la direction des sports de la ville. De 11h à 12h les mardis et vendredis

**BIEN ÊTRE** > Anne-Lise  
Intervenante : Séverine  
Jeudi de 11h à 12h

**CINEMA LE COLUCHE** > Angélique  
Un lundi/mois de 14h à 16h

**CRÉATIF** > Nathalie et Sandra  
• **Regalido** : Mardi et mercredi à partir de 14h  
• **Meraviho** : Lundi et jeudi à partir de 14h  
• **Rassuen** : Vendredi à partir de 14h

**CUISINE** > Cathy et Nathalie  
Vendredi à la Salle du Bel Etang  
Mardi au Centre Social Pierre-Miallet  
Sandra et Fary

**INFORMATIQUE** > Vincent  
En partenariat avec l'Entraide  
Vendredi de 9h à 12h à la Regalido

**MÉMOIRE** > Anne-Lise  
Lundi de 14h à 16h  
Intervention de la ludothèque  
Lundi/mois avec Louisa

**RÉTROPROJECTION** > Vincent  
• **Regalido** : 2 vendredis/mois  
• **Meraviho** : un lundi/mois  
• **Rassuen** : un jeudi/mois

**SOPHROLOGIE**  
Intervenante : Céline Jauras  
voir Anne-Lise

## > ATELIER DU MOIS



Le CCAS d'Istres propose en partenariat avec l'Entraide Solidarité 13 des cours d'informatique. Durant 10 séances de 1h30, les seniors peuvent découvrir, se perfectionner, ou choisir les différentes rubriques qu'ils veulent aborder. L'atelier en petits groupes permet une grande interaction et un apprentissage adapté. Chacun à son rythme prend plaisir à naviguer sur l'ordinateur.

### À NE PAS MANQUER !

- **Galette des Rois**  
Regalido : 26 Janvier 2016  
Meraviho : 21 Janvier 2016  
Rassuen : 22 Janvier 2016
- **Chandeleur**  
Regalido : 23 Février 2016  
Meraviho : 26 Février 2016  
Rassuen : 24 Février 2016

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

LAURENT TRAMONTIN

RÉDACTIONS ET PHOTOGRAPHES ANGÉLIQUE FABRE, VINCENT JULLIEN,

PATRICK LÉPICOUCHÉ, MAGALI BRESSY, CYRIEL JAMES,

YOAN BOUTET (SERVICE COMMUNICATION DE LA VILLE D'ISTRES)

GRAPHISTE MEGGAN CHAUDRON

TIRAGE 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION IMPRIMERIE VALLIÈRE

### RESTAURATION : VENTE DE TICKETS

- Regalido ☎ 06 33 00 88 02 - lundi et jeudi de 9h à 12h
- Meraviho ☎ 04 42 11 03 67  
1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 10h à 12h
- Rassuen ☎ 04 42 55 51 47 - 1fois/mois de 10h à 12h

CCAS ☎ 04 42 55 51 00

Renseignements et inscriptions - Service Animation

Regalido ☎ 06 89 57 67 92 • Meraviho ☎ 04 42 11 03 65 • Rassuen ☎ 04 42 55 51 47

Car sénior ☎ 06 32 07 75 84

Accompagnement/petits travaux ☎ 04 42 55 52 47