

ISTRES *Seniors*

N°3

LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS

19 & 20 avril
2 000 invités
à la Halle



LA VIE DANS LES FOYERS

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

Les 3 foyers restaurants de la ville proposent aux seniors une cuisine de qualité variée, équilibrée très appréciée. Ils représentent également un lieu de vie important, quelques fois primordial, pour rompre l'isolement, créer de nouvelles relations, fréquenter des ateliers, partager son savoir faire, se divertir, verbaliser les difficultés et trouver des solutions aux problèmes rencontrés.

Certains viennent seulement dans la matinée, boire un café et lire le journal, d'autres arrivent vers midi pour s'attabler entre amis ou connaissances et profiter d'un menu alléchant, d'autres encore y passent la journée profitant ainsi de toutes les prestations qui y sont proposées.

Les foyers "redonnent goût à la vie", "sont une deuxième maison", où "on y mange bien" et tous les agents qui participent à ce bien-être remplissent leurs missions avec passion, cherchent et trouvent les centres d'intérêt du public seniors et se mobilisent continuellement pour adapter leurs propositions aux souhaits de nos aînés.

Ils sont aidés en ce sens par d'autres services du CCAS qui seront présentés dans les prochains numéros.

CCAS

Centre Communal d'Action Sociale
> 18 Avenue Aristide-Briand
13800 ISTRES.

☎ 04 42 55 51 00

Directrice du service :
Michèle JULLIEN

Horaires d'ouverture :
8h-12h30 et 13h30-17h30

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

LAURENT TRAMONTIN

RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES ANGÉLIQUE FABRE, VINCENT JULLIEN (CCAS)

DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DE LA PROMOTION DE LA VILLE D'ISTRES

GRAPHISTE MEGGAN CHAUDRON (APPRENTIE)

TIRAGE 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION IMPRIMERIE VALLIÈRE

▼ Après midi-surprise



A l'occasion de la fête foraine d'Istres, les forains ont offert, par l'intermédiaire du service des droits de places, les chichis à la totalité des personnes du foyer de la Regalido. Ce petit goûter est tombé à pic et a enchanté les seniors. ●

▼ Carnaval Entressen

L'univers des dessins animés a envahi Entressen le 22 avril. Les seniors de la Meraviho ont, comme chaque année, participé à l'ambiance générale du cortège dans la ville. La joie et la bonne humeur étaient partagées autant par les plus petits que par leurs aînés. ●



► Conservatoire à la Regalido



Le 15 juin, dans le cadre d'une rencontre intergénérationnelle les enfants du conservatoire d'Istres sont venus jouer de leurs instruments afin de divertir en musique nos aînés plus que ravis. ●

► Interview du Mois

- Marcel et Michelle DONNADIEU
 - 80 ANS ET 77 ANS
 - NÉS À MIRAMAS ET ISLE-SUR-SORGUE
- FRÉQUENTENT LE FOYER DEPUIS ENVIRON 20 ANS



"Nous sommes arrivés à Entressen en 1975. Dans les années 90, j'ai découvert l'ancien foyer à l'occasion d'une exposition de broderies réalisées par les seniors. J'ai ensuite participé aux ateliers broderie et couture qui m'ont énormément plu. Mon mari, "un homme de plein air" a longtemps hésité à fréquenter le foyer et c'est lors de l'inauguration de la Meraviho qu'il est devenu un inconditionnel du café matinal et de la lecture du journal. Bien-être, agrandissement du cercle de connaissance, liens d'amitié, sorties et un très bon accueil sont autant de points positifs qui font de ce foyer un lieu chaleureux où il fait bon y venir partager un moment."

3

▼ "La Regalido fait son festival"

Nos stars d'un jour ont tenu à rendre hommage à la célèbre montée des marches du festival de Cannes. Le 3 mai, la robe de soirée, le nœud papillon, le tapis rouge et le glamour étaient de rigueur. ●



Animations des Foyers



Service Animation Seniors

Les foyers de la ville, la Meraviho, le foyer de Rassuen et la Regalido accueillent tout au long de l'année, en moyenne, chaque jour, 270 seniors. Au quotidien, des animations, des moments d'échanges et de convivialité pour les seniors et par les seniors, donnent un rythme à la journée en luttant contre l'isolement, en créant un lien social et en permettant de maintenir leur autonomie. Les foyers sont directement en lien avec les services du CCAS (MAD, service transport, service petits travaux, accompagnement, travailleurs sociaux) ainsi que de nombreux autres partenaires (ITLE, le Maillon, Entraide Solidarité 13, Fil d'Ariane, Istres Sport ...). ●

L'accueil ▶

Inscriptions pour toutes les manifestations CCAS et les diverses activités organisées par les foyers, bureau d'échanges avec le service animation, idées, doléances et petits problèmes du quotidien, font de ce lieu un endroit incontournable, où presque tous les problèmes ont une solution. ●



81 000 seniors par an

4 Différents ateliers regroupés en 4 pôles :

Le bien-être ▶

Des activités se développent autour du bien-être des seniors visant à entretenir leur mémoire, la stimuler ainsi que sécuriser la fonction locomotrice en maintenant la musculature et la vigilance, à l'aide d'ateliers comme l'aquasénior, la gym assise, la sophrologie et l'aide mémoire." ●



◀ Découverte et Initiation

A travers les ateliers cuisine et informatique, l'initiation et la découverte font partie intégrante de notre rôle, afin de faire découvrir les nouvelles technologies et techniques et les aider à en user.

Ainsi que s'initier à des pratiques modernes, tant culinaires que ludiques, devenues indispensables dans la vie de tous les jours. ●

Créatif ▶

En complément des activités liées au bien-être et la forme d'autres révèlent la fibre créatrice et artistique des seniors.

Les petites mains se retrouvent autour d'ateliers créatifs dans le but de partager des moments conviviaux et de se distraire. ●



Culturel ▼



Afin de lutter efficacement contre l'ennui par manque d'envies ou de moyens, nous proposons des activités liées à la culture et aux loisirs. Le cinéma et le théâtre favorisent l'échange dans la bienveillance, la tolérance et la sérénité. Les sorties suscitent également le partage entre individus, entre les foyers de la ville et les personnes extérieures. ●

Pause café ►

La cafétéria est un point stratégique des foyers, où la convivialité, le partage et la bonne humeur règnent. Passer un moment agréable, avec ses amis, autour d'un bon café, offre aux seniors l'opportunité de prendre le temps de se retrouver. ●

33 000
cafés
par an



Restauration des foyers



▲ LES CUISTOS DE LA REGALIDO

Les seniors des trois foyers bénéficient tout au long de l'année des menus variés mitonnés sur place par une équipe de cinq personnes professionnelles et expérimentées. Un travail en partenariat direct avec la cuisine centrale d'Istres, chargée de s'occuper des commandes de matières premières. On retrouve un véritable engouement à faire découvrir des recettes phares telle que l'aïoli, la paëlla, la marmite du pêcheur et bien d'autres encore. ●



▼ DE LA CUISINE A L'ASSIETTE

Une équipe de neuf agents attentionnés et prévenants, s'assure que les seniors de la Regalido de Rassuen et de la Meraviho n'aient plus qu'à mettre les pieds sous la table.

En effet, chaque jour, un service bien rôdé met tout en œuvre pour faire passer aux convives un agréable moment, en veillant au bon déroulement et en leur apportant un environnement sécurisant et chaleureux. Être à l'écoute est le maître mot de ces dames, très soucieuses du bien-être des seniors. ●





Repas des Seniors 2024





das
es
ors
16



Nous n'oublions
personne :



distribution de plateau repas à domicile
(aux personnes en faisant la demande avec un justificatif médical)

LES ESCAPADES

"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"

▼ Envol vers les Saintes-Marie de la mer

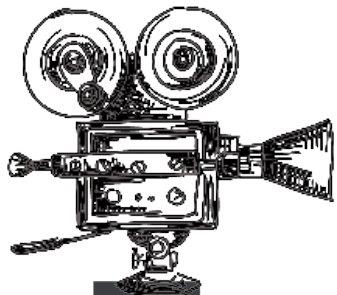
Le parc ornithologique des Saintes-Maries-de-la-Mer nous a ouvert ses portes le 30 et 31 mai pour le plus grand plaisir des seniors. Ce fut l'occasion de redécouvrir la faune locale. ●



▼ Les pieds dans le Gardon

Bleu azur, cigales chantantes, collines rocailleuses et clapotements harmonieux, tel était le cadre de nos escapades gardoises les 13 et 14 juin. ●





▼ FLASH BACK DES ESCAPADES

10



20/05 Les jardins d'Albertas



20/05 Les jardins d'Albertas



14/04 Laser Game



12/05 Promenade en calèche



12/05 Promenade en calèche



24/05 Pique-nique Figuerolles



24/05 Pique-nique Figuerolles



10/06 Salon de l'agriculture



▼ Après l'effort le réconfort

À l'image des écoliers bientôt en vacances d'été, les seniors participant aux ateliers Annuels prennent également congé. Les tongs sont de rigueur pour une virée en bord de mer afin de clôturer cette année rondement menée. Place au farniente ! ●



11

CULTURE ET CITATION

"La culture d'un peuple, dans ses traditions et ses pensées, demeure éternelle au fil des générations" Driss Reffas.

THÉÂTRE : "LÂCHER DE SKETCHS"

En partenariat avec le « théâtre de l'Olivier » et l'association MNEMOSYNE

Le 17 mai, 48 seniors ont pu assister à la pièce de théâtre "Lâcher de sketches" joué à la Regalido.

Des personnages "déjantés" ont envahi la salle de spectacle pour répandre le rire et la bonne humeur. ●



> LES ATELIERS PROPOSÉS PAR LE CCAS

• AQUASENIOR

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

• 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
Lundi 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 et Fary

► L'ATELIER DU MOIS



Le chef c'est vous !

Ces ateliers sont organisés deux fois par mois pour les seniors des trois foyers. Ils préparent collectivement des recettes proposées par les animateurs et élaborées selon les envies et les fruits et légumes de saison.

L'occasion de maintenir leur autonomie dans un cadre jovial et appétissant.

Côté pratique : c'est comme à la maison la convivialité en plus.

Côté ambiance : nous clôturons les ateliers par la dégustation des mets préparés, autour d'une table dans la bonne humeur et le partage.

► PLAN CANICULE

Vous êtes âgé(e) de 65 ans et résidez à votre domicile
Vous êtes âgé(e) de plus de 60 ans, résidez à votre domicile et êtes reconnu(e) inapte au travail
Vous êtes majeur(e) et souffrez de handicap

> Vous pouvez vous faire inscrire sur le registre auprès du **CCAS 18 Bd Aristide-Briand**
☎ 04 42 55 51 00



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

LES DATES À NE PAS MANQUER !

- **Sorties glaces et plages** programmées tout l'été
- **Repas champêtre** le 20 septembre 2016
- **Inscription au colis de Noël** du 26 au 30 sept. 2016 à la Meraviho
- du 3 au 14 oct. 2016 à la Regalido

Restauration : vente de tickets

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