

ISTRES *Seniors*

N°2



Notre doyen à la Regalido



Atelier manuel du foyer de Rassuen



Horoscope du matin à la Meraviho

La vie dans les foyers se partage

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"

Le CCAS est un établissement public administratif géré par un conseil d'administration dont le Maire est le président.

C' est un élément primordial dans la politique sociale de la ville. Il anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune en participant aux multiples actions menées contre l'exclusion et l'isolement.

Il exerce sa mission en liaison étroite avec les institutions publiques et privées.

A cet effet, il peut mettre en œuvre des moyens et des structures de concertation et de coordination. Les missions principales du CCAS d'Istres se décomposent en trois grands secteurs : le suivi des populations en difficulté (aide facultative et aide légale), le maintien à domicile des personnes âgées et la gestion et l'animation des foyers-restaurants de la ville.

Il organise deux manifestations d'envergure dans l'année : le colis de Noël et les journées festives.

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

▼ Chandeleurs des trois foyers



Les 23, 24 et 26 février, nous avons fait sauter les crêpes dans les foyers. Des après-midis placés sous le signe du partage avec des gourmandises pour tous les goûts : sucre, chocolat, chantilly tout y était ! ●

▼ Exposition Aquarelle

Association le Vent des Arts



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

LAURENT TRAMONTIN

RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES ANGÉLIQUE FABRE, VINCENT JULLIEN (CCAS)

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

GRAPHISTE MEGGAN CHAUDRON

TIRAGE 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION IMPRIMERIE VALLIÈRE

► L'épiphanie rassemble les générations



Dans le cadre d'une rencontre inter-générationnelle, des enfants de 2 et 3 ans de la crèche les MiniPouss' se sont rendus à la Regalido. Leurs bras étaient chargés de galettes des rois confectionnées par leurs soins, spécialement pour l'occasion. Un après-midi placé sous le signe de l'émotion et du partage. Un choc générationnel qui a fait beaucoup de bien autant aux seniors qu'aux petits bouts de choux. ●



► Interview du Mois

- **Marcel BILLON**
- 91 ANS
- NÉ EN ALLEMAGNE, FRÉQUENTE LES FOYERS DEPUIS 31 ANS.



"Après avoir fait carrière comme cuisinier sur la base en tant que civil, j'ai décidé une fois la retraite arrivée de mettre les pieds sous la table et ce depuis mes 60 ans. Ayant fréquenté le foyer de la Regalido pendant 20 ans je mange désormais au foyer de Rassuen pour la convivialité et le partage d'un bon moment. Mon quotidien étant bien rempli je ne fais que manger au foyer, me laissant du temps pour m'occuper des travaux relatifs à ma maison."

▼ Repas à thèmes Entressen "Les années folles"

Pour son repas à thème nous retrouvons une Meraviho complètement plongée dans les années folles. Smoking, chapeau cloches, robe charleston et jazz étaient de rigueur pour cette journée, placée sous le signe de l'insouciance. ●

3



Galette des Rois



La galette des Rois partagée dans tous les foyers.



“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”

Moulin à huile

Le 2 février, la Meraviho s'est rendue au cœur de la Provence à la Fare les Oliviers, visité le plus vieux moulin à huile de la région. Ce fut l'occasion de découvrir une palette d'arômes et de parfums qui se révèlent gracieusement en cuisine. ●

Salon des loisirs créatifs

Le 3 mars, les seniors des trois foyers se sont rendus à la 11^e édition du salon des loisirs créatifs à Marseille. Au programme, des idées, des astuces, des coups de pouces, des ateliers, expositions ventes et plein de découvertes pour embellir eux-même leur intérieur. ●

▼ Sortie coquillage à Marseillan “Ferme Marine”





▲ Salon de l'orchidée

Le 12 février, au salon de l'orchidée, nos seniors ont eu leurs sens olfactifs en émoi. Toutes les variétés étaient représentées, et ils ont bénéficié des conseils avisés des professionnels dans le domaine de la culture de cette fleur si particulière.. ●

▼ Musée Raimu



Dans une belle villa bourgeoise, les 14 janvier et 17 mars les seniors des foyers se sont rendus à Marignane pour visiter le musée du célèbre acteur français Jules Muraire dit Raimu. Ils ont pu y partager un moment d'émotion aux travers de très nombreux documents originaux ainsi que des temps forts de la carrière d'acteur de théâtre et de cinéma de cette célébrité française. Reconstitution de la loge de l'acteur, exposition d'objets personnels, de photos de famille et de vêtements de tournage, autant d'objets cultes propices au souvenir. ●

7



CULTURE ET CITATION

La culture n'est pas une accumulation des valeurs du passé, elle en est l'héritage conquis.
André Malraux

THÉÂTRE : "LES CAVALIERS"

En partenariat avec le "Théâtre de l'Olivier"

Le 12 janvier, 15 seniors ont pu assister à la pièce de théâtre "Les Cavaliers". Le jeune et orgueilleux Ouraz participe au tournoi le plus important d'Afghanistan, le bouzkachi du roi. C'est un long et périlleux voyage initiatique aux confins des steppes afghanes.

THÉÂTRE : "HANSEL ET GRETEL"

De nouveau le 29 février, nos aînés ont pu apprécier la pièce de théâtre "Hansel et Gretel". L'auteur s'empare d'un conte traditionnel pour en dégager la troublante réalité que peut provoquer la fratrie.

THÉÂTRE à la Regalido, en partenariat avec l'association **MNÉMOSYNE**



> 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
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 et Fary

► L'ATELIER DU MOIS



Tous les mardis et vendredis en partenariat avec le service des sports, le CCAS propose aux seniors d'Entressen des séances d'aquagym d'une heure. Dans l'eau les mouvements à réaliser deviennent faciles. Cette activité est particulièrement conseillée pour lutter contre les rhumatismes, les articulations sont ménagées. Au bout de quelques séances, vous constaterez une augmentation de votre tonus musculaire et une amélioration de votre circulation sanguine, le rythme cardiovasculaire est tonifié.

► DÉPART À LA RETRAITE



Après avoir passé, 20 ans aux services des seniors, s'est avec beaucoup d'émotion que Eve Aribaud tire sa révérence. En effet, à la retraite depuis peu, son dynamisme, sa joie de vivre et son empathie vont manquer aux seniors de la Meraviho. Eve, on t'attend pour déjeuner avec nous au foyer !

LES DATES
À NE PAS MANQUER !

• Repas des Seniors
19 et 20 avril 2016

• Repas à thème
"Festival de la Regalido"
Mardi 3 mai 2016



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

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 - 1 fois/mois de 10h à 12h