

ISTRES *Seniors*

N°5

LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS

CCAS
Force de
dynamisme



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE D'ISTRES

Ville d'ISTRES 
www.istres.fr

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

Que cette nouvelle année vous apporte 365 jours de joies, petites et grandes, 52 semaines en pleine santé et 12 mois d'amour et de tendresse !

L'année écoulée a été ponctuée de sorties, d'activités, de repas festifs et d'animations diverses et variées ; les nombreuses photos qui ont illustré votre nouvelle gazette, IstreSeniors en témoignent, s'il le faut : des rires, des sourires et des visages épanouis et ravis.

Nous allons tenter tout au long de cette nouvelle année de faire aussi bien, sinon mieux en restant à votre écoute, en réalisant vos souhaits et en vous entourant de considération et de bienveillance. Le programme qui se peaufine est prometteur et novateur même quelques fois.

Nous espérons de tout cœur qu'il sera à la hauteur de vos attentes ; n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, cela nous aidera à vous satisfaire.

Au nom de toute l'équipe d'animation, de restauration et des accompagnants,
BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2017 à vous tous.

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

RESPONSABLE LAURENT TRAMONTIN
RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES ANGÉLIQUE FABRE, VINCENT JULLIEN
(CCAS) ET DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DE LA PROMOTION DE LA VILLE D'ISTRES
TIRAGE 1 500 EXEMPLAIRES
IMPRESSION IMPRIMERIE VALLIÈRE

▼ **Art-thérapie**



Atelier "Creazen"

Un groupe de 6 seniors a pu participer à des séances d'art-thérapie. Cette technique permet d'évoquer autrement les souffrances par l'intermédiaire de supports créatifs pour reprendre confiance en soi, se ressourcer par la créativité et apaiser le quotidien.

Atelier animé par Hélène Moissaing.



► **La calendale**

Le 16 décembre, les seniors de la Meraviho ont profité d'une tradition provençale très conviviale et chaleureuse à l'église d'Entressen, autour d'un sketch « Le médecin de Cucugnan » réalisé intégralement par leurs soins. La dégustation des 13 desserts et du vin chaud a complété ce rendez-vous annuel qui rassemble les participants dans l'esprit des fêtes de Noël.

▼ **Repas à thème « la mer »**

Les phares de la Meraviho se sont éclairés le 8 novembre pour accueillir une centaine de matelots, autour d'une paëlla aux fruits de mer. Pour l'occasion, musique, pompons et tee-shirts rayés ont fait du foyer le port le plus convoité d'Entressen.



▼ **Repas à thème « l'Égypte »**

Le 18 octobre la Regalido a remonté le temps jusqu'à l'époque égyptienne. Pyramides, pharaons, dieux égyptiens et déguisements de circonstances ont fait de cette journée un moment de partage et de découvertes culturelles et culinaires.



▼ **Interview du mois**



Janine Monturli
Née le 13/12/1929 (87ans)
A Valence dans la Drôme
Arrivée à Istres en 1947

J'ai vu le foyer de Rassuen en construction puis son inauguration en février 1958. Pour moi le foyer, c'est «la mémoire de Rassuen». Je le fréquente depuis 1989 mais plus régulièrement depuis 2000. Je connais la vie du foyer; désormais j'y vais tous les jours. Quand je peux je reste jouer aux divers jeux pour avoir de la compagnie. C'est un lieu de vie convivial où il fait bon vivre. Il y règne une ambiance familiale qui nous aide à mieux vivre au quotidien. On y est bien, on oublie les soucis, c'est réconfortant et indispensable. Pourvu que cela dure.



▼ Transport et repas à domicile



L'objectif est de faciliter le maintien à domicile par une palette de services permettant à nos aînés de rester dans leur environnement familier le plus longtemps possible.

Fort d'une demande de plus en plus importante, ce service se positionne sur 4 grands axes : le transport des seniors jusqu'aux

foyers restaurants existants sur la ville, le portage des repas à domicile, le transfert de la liaison chaude à Rassuen et Entressen et la possibilité de faire ses courses deux fois par semaine dans une grande surface.

Ainsi les seniors sont encadrés par du personnel adapté et compétent afin de satisfaire leur sécurité et leur bien-être. Il est sans compter sur cette équipe, pour participer activement à toutes les manifestations du CCAS (colis de Noël, aïoli, repas du Maire ...).

Transport des seniors

Tant que la condition physique des seniors le permet, les agents du CCAS insistent pour qu'ils fréquentent l'un des foyers restaurants de la ville. Un service gratuit de transport en mini-bus est assuré pour conduire les personnes de leur domicile jusqu'aux foyers. Pour le retour au domicile, plusieurs navettes sont organisées tous les jours. L'heure de retour étant variable pour permettre aux personnes âgées de participer aux activités des différents foyers. Ce bus assure également le transport de nos seniors lors de sorties ou autres activités extérieures.



Portage des repas à domicile

Si la personne âgée ne peut se déplacer au foyer-restaurant ou si cela lui est momentanément impossible (retour d'hospitalisation par exemple), elle peut faire appel au service du portage des repas à domicile (avec un certificat du médecin traitant). En lien avec le service du maintien à domicile, du lundi au vendredi, un repas lui sera livré pour la journée avec entrée, plat, légumes, fromage et dessert pour le midi ainsi que potage et laitage pour le soir (le vendredi et veille de jour férié : 2 repas sont livrés, pour le jour même et pour le lendemain). Cette livraison permet aux agents du CCAS de prendre des nouvelles des personnes servies et de rompre l'isolement. Les tarifs sont établis sur la base du quotient familial, en fonction des revenus.



Liaison chaude

Chaque matin, ce service assure la livraison des repas en liaison chaude pour le foyer de Rassuen et de la Meraviho. Ils sont confectionnés par la cuisine centrale de la Regalido.



Les courses du mercredi et vendredi

Pour les personnes utilisant les transports régulièrement, à raison de 2 fois par semaine, une navette les amène à titre gratuit, dans une des deux grandes surfaces de la ville afin de pouvoir y faire leurs courses.

Parfois un petit coup de main permet de faciliter la vie des personnes âgées et de leur éviter bien des désagréments. En effet, ce service répond aux différentes attentes des seniors en terme de sécurité, de bien-être et reste au quotidien une écoute indispensable. Pour cela, on distingue 3 pôles d'activités : les petits travaux, l'entretien des jardins et l'accompagnement personnalisé. Ces services sont payants, les tarifs sont appliqués en fonction des revenus du foyer.



Cette équipe se mobilise également très activement pour chaque manifestation du CCAS (colis de Noël, aïoli, repas du Maire ...).

◀ L'accompagnement

Certains seniors préfèrent un accompagnement individuel ou ne sont pas en mesure de prendre les cars seniors pour se rendre dans les foyers-restaurants ; ils peuvent alors solliciter le service Accompagnement du CCAS pour formuler leurs demandes et ils seront pris en charge à domicile pour aller se restaurer et être raccompagnés chez eux après le repas.

Ces agents peuvent également se rendre disponibles pour transporter en voiture les seniors qui le désirent afin d'honorer des rendez-vous (médecin, dentiste, banque,



kiné, coiffeur...) ou encore pour faire les courses dans les grandes surfaces de la ville ; soit ils laissent la personne faire ses courses et reviennent la chercher à une heure fixée, soit ils l'accompagnent tout au long des courses.

Dans tous les cas, une aide est proposée pour transporter les achats à l'intérieur du logement. Les demandes de rendez-vous doivent être programmées suffisamment tôt pour permettre aux agents de satisfaire les demandes.

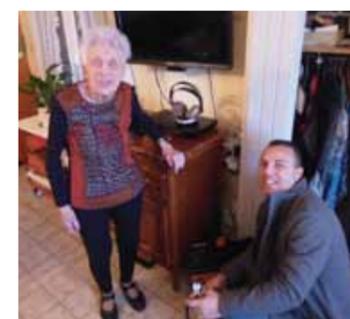
▼ Entretien des jardins



Ces agents sont également disponibles sur rendez-vous pour assurer l'entretien des jardins : désherbage,

tonte des pelouses, taille des arbres, sur des jardins de petite ou moyenne taille. Cela permet d'améliorer l'environnement dans lequel évolue le senior et favorise donc l'engagement à rester le plus longtemps possible à son domicile.

Les petits travaux



Des agents du service petits travaux à domicile peuvent sur rendez-vous intervenir pour des travaux de bricolage : changer une bouteille de gaz,

réparer une prise électrique, fixer une étagère... Tous ces petits désagréments liés au quotidien, qui peuvent nous paraître insignifiants, deviennent pour les seniors un problème auquel les agents peuvent remédier avec compétence et professionnalisme.

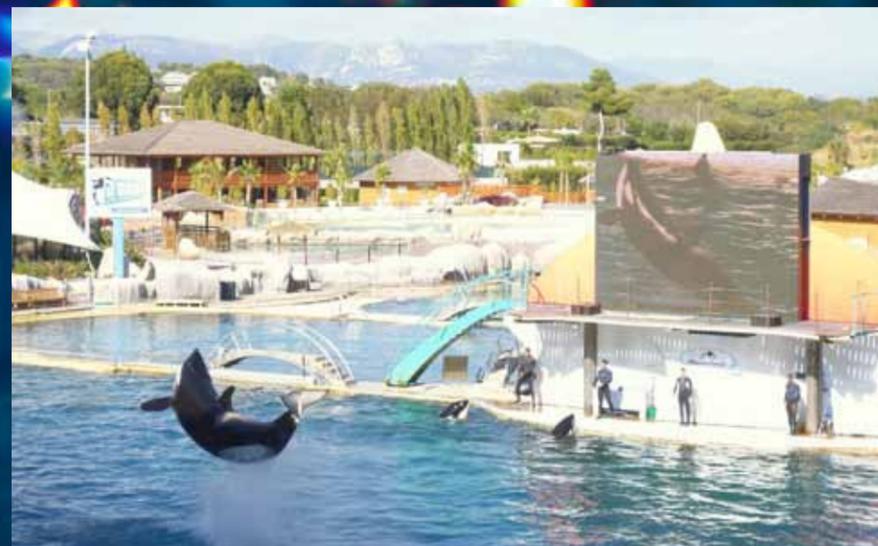
C'est complet ! 900 seniors aux repas de Noël



“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”

MARINELAND

Sous un soleil éclatant et un ciel bleu azur, le chant mélodieux des orques et le sifflement des dauphins ont accompagné nos seniors dans une escapade au cœur du monde aquatique. Face à ces géants des eaux profondes, nous avons été émerveillés.



◀ Restaurant chinois



Tout à volonté, nems, beignets de crevettes, raviolis vapeur, porc au caramel, woks et soupes chinoises, étaient dans nos assiettes le 10 novembre à l'occasion d'une sortie gustative au restaurant « Kim Wok ».

Conte de Noël



Quelques jours avant Noël, Jacqueline s'est souvenue de son vieil ami, âgé de 81 ans, rencontré alors qu'elle était bénévole aux Restos du Cœur. Elle ne pouvait se résoudre à le laisser passer cette fête tout seul ! Elle en parla à Jacques son compagnon et d'un commun accord, ils ont contacté ce monsieur pour l'inviter à passer le réveillon en leur compagnie.

Le soir de Noël, en début de soirée, le couple est arrivé chez le papy pour procéder aux préparatifs du réveillon ; le menu se composait de foie gras, d'huitres, puis une raclette

et se terminait par les douceurs d'usage arrosées d'un verre de mousseux. Les petits cadeaux ont ensuite été échangés avec tendresse et affection. Cette soirée de Noël apporta certes des présents, comme le veut la tradition, mais au-delà de cela, elle fut généreuse en amour de l'autre, humanité et gentillesse. « A Noël, il est tout aussi important d'ouvrir notre cœur que d'ouvrir nos cadeaux ».

▼ Marché de Noël



À l'approche des fêtes de Noël, les seniors ont pu découvrir plus de 50 chalets de Noël sur les allées Jean-Jaurès qu'ils ont pu rejoindre en petit train. Douceurs, décorations et autres surprises étaient au rendez-vous pour cette grande première.

▼ Salon de thé



À l'heure anglaise, nos aînés ont pu apprécier le temps d'un après-midi les douceurs d'un salon de thé à Saint-Remy-de-Provence. Moment passé dans la sérénité et le partage.

4325 colis de Noël distribués le 6 décembre 2016



Le Maire, François Bernardini a tenu à être présent pour la distribution. Ici, aux côtés de René Giroussens et son épouse.

▼ Meilleurs vœux 2017



◀ Les petits déjeuners mensuels



Comme on ne change pas une équipe qui gagne, nous maintenons de façon régulière, une fois par mois, les petits déjeuners à la Regalido et à la Meraviho. Un instant convivial très apprécié de nos aînés.

▼ Culture et citation

« Ce qui compte à Noël, ce n'est pas de décorer le sapin, c'est d'être tous réunis. » Bright

▼ Un conteur à la Regalido



En partenariat avec la médiathèque intercommunale de la ville et en continuité avec l'atelier mémoire du lundi après-midi, nous avons reçu mercredi 30 novembre, Jacques Bourgarel, conteur d'histoires. Celles-ci ont pour thématique les animaux, un thème abordé durant l'année par nos aînés lors de différents ateliers.



LES CINEMAS
10 octobre 2016 :
« Radin » comédie
28 novembre 2016 :
« Les têtes de l'emploi »
comédie

> 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

• SOPHROLOGIE

Intervenante :
Céline Jauras
voir Anne-Lise et Fary

L'ATELIER DU MOIS

Le sport à tout âge



Tous les jeudis de 11h à 12h à la Regalido, en partenariat avec le service des sports de la ville d'Istres, un professeur diplômé travaille autour de thèmes comme le renforcement musculaire, la souplesse articulaire, l'équilibre, le maintien de l'autonomie. De plus, cette activité favorise également la concentration, l'orientation spatiale et le travail de mémoire, pour des seniors qui peuvent se trouver en perte de repère ou à motricité réduite. Tous les mouvements sont exécutés lentement et progressivement, l'important réside dans la qualité et l'attention portée aux gestes effectués.

Cette activité est une belle arme contre la sédentarité et permet une vie sociale plus épanouie.

Inscriptions aux repas du Maire* des 11/12 avril 2017

Du 6 au 10 mars pour le foyer Meraviho
Du 13 au 24 mars pour le foyer Regalido

*(Carte d'identité + justificatif de domicile)

Renseignements et inscriptions - Service Animation

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

*Les dates
à ne pas manquer !*

• Chandeleur

Rassuen le 27 février 2017
Regalido le 28 février 2017
Meraviho le 2 mars 2017