

ISTRESeniors

N°6

LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS

Le réveil de la Regalido



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



Ce nouveau numéro d'Istres Seniors donne à voir la richesse de la palette d'activités et d'animations proposées dans les trois foyers de la ville. D'ateliers créatifs ou dédiés au bien-être en passant par l'entraînement de la mémoire ou l'informatique, tous les goûts sont valorisés.

Vous connaissez toute l'attention que je porte à la manière d'occuper au mieux le temps libre des seniors de la ville et aux moyens d'accompagner le bel âge, puis le grand âge.

Des moyens municipaux importants, en termes humains comme financiers, qui sont également illustrés dans votre revue où vous découvrirez une partie des services du Centre Communal d'Action Sociale consacrés au maintien et à l'aide à domicile de nos aînés.

Aux yeux de l'histoire, une société se juge à la manière dont elle traite les très jeunes et les anciens. Alors qu'en cinq générations, l'espérance de vie en France a doublé, j'ai la conviction qu'il faut accompagner ces formidables progrès par la garantie d'une bonne qualité de vie.

A notre niveau, nous agissons sur tout ce qui peut rendre le quotidien plus agréable mais aussi tout particulièrement sur le si précieux lien social. Nous savons que, parfois, il peut s'estomper, dans un monde où les familles sont happées par un rythme qui oublie les plus âgés. Les sourires que je constate régulièrement sur les visages de celles et ceux que je rencontre lors de mes visites dans les foyers, et que vous découvrirez sur les photos dans ces quelques pages, nous font chaud au cœur et nous encouragent à poursuivre dans cette direction.

FRANÇOIS BERNARDINI
MAIRE D'ISTRES
PRÉSIDENT DU CCAS
VICE-PRESIDENT DE LA METROPOLE
AIX-MARSEILLE PROVENCE
PRÉSIDENT DU CONSEIL DE TERRITOIRE
ISTRES-QUEST PROVENCE



Rencontre intergénérationnelle



À l'occasion de la galette des rois, des enfants du centre aéré de Jean-Moulin sont venus partager un moment de convivialité et d'échange en proposant des activités à leurs aînés, autour des brioches accompagnées de jus de fruit. Il n'y a pas d'âge pour être rois et reines.

Chandeleur



Après les festivités liées au début de l'an, les belles journées ensoleillées ont déjà fait leur apparition.

Vous êtes plus nombreux le matin à venir siroter un petit café, déguster un

thé, un jus de fruit, lire le journal ou simplement vous tenir informés des programmes et activités à venir, mais aussi discuter et échanger avec les équipes d'animation.

Si les ateliers habituels se poursuivent : travaux manuels, cours informatique, ateliers de bien-être, d'autres propositions vous attendent tout au long de ce trimestre : des excursions à la journée, des escapades gourmandes, des animations de plein air, un repas à thème et quelques surprises : tout un programme concocté par l'équipe d'animation pour votre plaisir !

Allez, tous en piste pour célébrer le printemps et nos seniors !

ELISABETH GREFF
ADJOINTE AU MAIRE,
DÉLÉGUÉE À L'ACTION SOCIALE



Le premier trimestre écoulé a encore été le théâtre de manifestations festives fort appréciées par nos seniors fréquentant la Regalido, la Meraviho et le foyer de Rassuen : galette des rois, repas à

thème, sorties au théâtre, au cinéma ou encore ateliers créatifs et activités manuelles.

Avec les beaux jours qui arrivent les petits-déjeuners pris à la Regalido, sont un bon prétexte pour bien commencer la journée.

J'incite ceux qui n'y ont pas encore participé à tenter l'expérience.

Toujours dans un souci de satisfaire le public, toute notre équipe d'animation s'est déjà mise au travail, pour vous concocter un programme tout aussi attrayant pour les semaines à venir.

Investissez-vous, participez, soyez heureux. Je vous retrouverai très bientôt avec plaisir.

CATHY QUET
CONSEILLÈRE MUNICIPALE,
CHARGÉE DES SENIORS

Interview du mois

Renée Teissier

Née le 22/12/1926
(90 ans)

à Montclus dans le Gard
arrivée à Istres en 1980



« En 1983, lorsque mon mari fût à la retraite, il a commencé à s'impliquer en tant que bénévole pour Istres Temps Libre Évasion (ITLE), il organisait des voyages. Cela nous a permis de connaître et de fréquenter le foyer de la Regalido. Nous étions tout deux très investis dans la vie du foyer et participions volontiers à toutes les activités proposées (repas dansant, sortie, jeux en tout genre...).

Cela nous a aidé à sortir de notre quotidien. Désormais, je suis bénévole pour la bibliothèque du foyer et tous les après-midis j'adore partager ma passion et mon savoir du scrabble.

Depuis maintenant 33 ans la Regalido est pour moi ma "seconde famille" et j'ai créé des relations d'amitiés uniques.

La Regalido c'est vraiment superbe ! ».

Service administratif

Une équipe, constituée de la responsable et de quatre agents, est chargée de vous guider dans les démarches liées à l'accompagnement de la personne âgée et handicapée. Les modalités d'admission sont les suivantes :

- Avoir 60 ans et plus, résider à Istres, être retraité(e) et en perte d'autonomie (personne dont l'état de santé nécessite de manière temporaire ou régulière un soutien dans la vie quotidienne).
- Les personnes handicapées de tout âge bénéficiant d'une prestation compensatoire handicap.
- Les personnes en sortie d'hospitalisation.

Toute demande d'admission peut se faire sur simple demande de l'intéressé. Un agent du service est en charge de rechercher, selon la situation de l'intéressé les possibilités de prise en charge financière (Conseil départemental, caisse de retraite, mutuelle). L'admission dans le service ne peut être effective qu'après accord de prise en charge de l'organisme financeur et l'acceptation du règlement de fonctionnement.

La perte d'autonomie est déterminée par les renseignements portés sur la grille AGGIR (Autonomie Gérontologique Groupe Iso Ressources) et le plan d'aides est adapté.

Tous les lundis, lors d'une réunion les cinq agents référents organisent les visites à domicile. Ils gèrent également le planning des aides à domicile, la facturation mensuelle, les demandes de portage des repas, de petits travaux, d'accompagnement.

Ce projet de vie sera confié à une aide à domicile en fonction des disponibilités.

Les agents de ce service sont polyvalents, ils gèrent aussi la télé-assistance sous convention avec le Conseil départemental et accompagnent les bénéficiaires à la vie sociale par le portage de livres à domicile gratuitement.

Service Maintien à Domicile (MAD)

Le service du maintien à domicile, dans le cadre d'une prestation de service, assure le maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées grâce à l'intervention d'aides à domicile employées par le CCAS.

La perte d'autonomie peut être physique mais elle peut être aussi cognitive. Le besoin d'assistance d'une personne âgée en perte d'autonomie peut varier grandement et augmenter avec les années que ce soit, au niveau de l'habillement, des repas, des transports, de l'hygiène domestique.

Dans la prise en charge de la dépendance, la personne âgée est au cœur d'un dispositif où interviennent les aidants naturels (famille, amis) et professionnels (service d'aide à domicile).

Ce service demande un travail d'équipe dans le respect des missions de chacun, l'aide à domicile est tenue au secret professionnel. Le maintien à domicile se compose d'un pôle administratif composé de 5 agents plus un responsable et d'un pôle d'aide à domicile composé de 36 agents.

Il concourt principalement :

- Au soutien à domicile des personnes âgées, handicapées, malades ou accidentées dont l'état de santé nécessite la présence d'une aide
- À la préservation ou à la restauration de l'autonomie dans l'exercice de la vie quotidienne
- Au maintien au développement d'activités sociales et des liens avec l'entourage (familial, institutionnel et médical si nécessaire).

Service d'aides à domicile

Aides à domicile, assistantes de vie, auxiliaires de vie... des appellations différentes mais toutes ont pour vocation de vous accompagner dans l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne. Les aides à domicile sont formées et/ou diplômées (titre professionnel d'assistante de vie aux familles, diplôme d'état d'auxiliaire de vie sociale). L'aide à domicile organise et ajuste son intervention en collaboration avec la personne aidée et le service administratif, en respectant le projet d'aide initialement déterminé, les évolutions constatées et le règlement intérieur. Selon les besoins définis lors de l'évaluation à domicile et dans le temps imparti par le service, l'aide à domicile peut effectuer tout ou partie des tâches suivantes :

- Accompagnement et aide aux personnes dans les activités ordinaires de la vie quotidienne (entretenir les sols, faire le repassage, nettoyer placards/portes...).
- Aide à la réalisation de repas.
- Aide à la réalisation des achats courants.
- Accompagnement et aide aux personnes âgées dans les actes essentiels de la vie quotidienne.
- Accompagnement et aide aux personnes âgées dans les activités de la vie sociale et relationnelle.
- Les aides à domicile travaillent en autonomie, sont disponibles, tenues au secret professionnel et ont la confiance des personnes aidées. Elles sont confrontées sur le terrain à de multiples situations auxquelles elles sont préparées de par leur formation.



Galette des Rois



Le maire François Bernardini partage un moment convivial à la Regalido



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.



Salon loisirs art créatif 2 mars 2017

Avec sa centaine d'exposants, le salon est une intarissable source d'inspiration, on y vient entre copines, entre passionnées pour découvrir les tendances, ou participer à l'un des ateliers proposés. Une journée créative pour les seniors de la Mèraviho.



Salon 100% nature 3 mars 2017

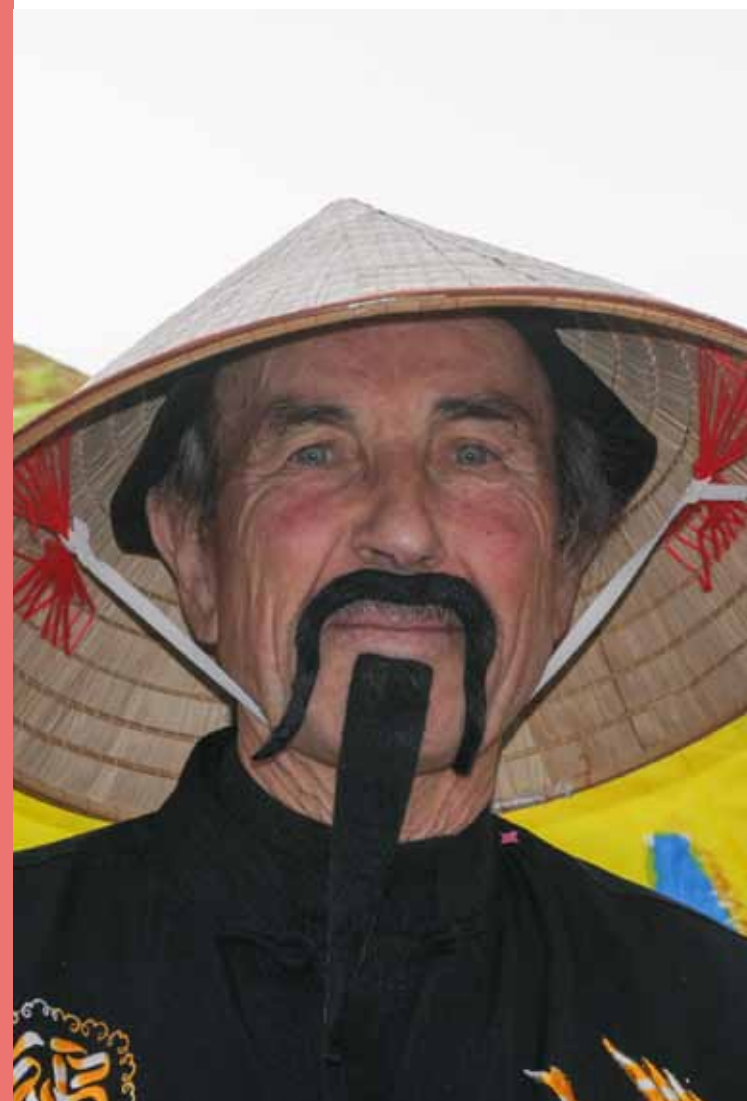
Le salon qui fait du bien ! Une occasion le temps d'une journée pour nos seniors des trois foyers d'apprendre à consommer autrement et naturellement : alimentation, bio, bien-être, santé, mode, maison, loisirs...



Sortie à Figuerolles



La Meraviho en fête



Carnaval à Entressen - Char de la Meraviho



Repas à thème : les dessins animés



Détente

Citation

" Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée ".

Inconnu

Théâtre



Le 14 février, " Mnémosyne " joue à la Regalido, pour le plaisir de tous, la pièce "Enlèvement à domicile".

Nouveau



Le foyer de Rassuen lance le " petit-dej " une fois par mois.

Ateliers Informatiques

Tous les vendredis matins, des animateurs compétents et expérimentés vous proposent de vous initier ou de vous perfectionner en informatique, avec l'aide de supports pédagogiques clairs et adaptés à votre niveau.

En partenariat avec Entraide et Solidarités 13 et l'association MJN.

Mots fléchés

GRAVES METTRA AU BON DIAMÈTRE		PETITS TRAITS SUSPENDUE		PLUIE FINE SOTTISIERS		ENTRE- LACER CROCHET		ENZYME
DOUTEUSES DÉSHABILLE								
MEMBRANES ASINUS								L'ARAIGNÉE SA TOILE
						COORDONNE ÉQUILIBRE		
BORDERA EN COUSANT		ROSIRA	BRILLE		CLASSE- MENT COUTUME			
							D'ARABIE	
EXPRIMERAS PAR LE VISAGE LUTTERA								
ADJECTIF POSSESSIF				ABÎMA PART				INDIQUE UN CHOIX À FAIRE
PARTIRA	PARFOIS ÉVEILLÉ					BANDE ORIGINALE		
			TERRE LIBRE					

Sudoku

					9		6	
	5			6	7	1		
		6	3	4				5
4			7					
8		7				2		3
					2			4
5				9	3	4		
		1	4	7			8	
	7		5					



Infos

Les ateliers proposés par le CCAS

AQUASENIOR

> **Fary.** 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 : Muriel. 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** : lundi à partir de 14h.

CUISINE

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

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. 1 Lundi/mois avec Louisa.

SOPHROLOGIE

> **Anne-Lise et Fary.** Intervenante : Céline Jauras.

L'atelier du mois

Sophrologie

L'atelier est animé par Céline Jauras pendant 10 séances de 1 heure, un groupe de 7 seniors participe à l'atelier sophrologie.

Méthode simple, efficace et réutilisable chez eux pour apprendre à mieux gérer le stress, les émotions, la douleur...

Assise confortablement sur une chaise Céline vous amène par des exercices à faire vivre des sensations corporelles où la détente et la relaxation sont au rendez-vous.



Les dates à ne pas manquer !

► **Aïoli des foyers**
le 2 juin 2017

► **Spectacle équestre**
Tarascon le 13 juin 2017

► **Journée camarguaise**
le 19 septembre 2017

Inscriptions le 2 mai 2017
à partir de 10h
à la Regalido

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^e mercredi du mois 10h à 12h
- Rassuen ☎ 04 42 55 51 47 1 fois/mois de 10h à 12h

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**

ISTRES SENIORS

RESPONSABLE : LAURENT TRAMONTIN

RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES : ANGÉLIQUE FABRE - VINCENT JULLIEN

TIRAGE : 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION : IMPRIMERIE VALLIÈRE



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE - ISTRES

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 13h30-17h