

# ISTRES *Seniors*

## LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS

N°11



*Aïoli des foyers sur les rives de l'étang de l'Olivier*

**Toujours plus de rencontres, de partage et de solidarité.**

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



L'été 2018 a été très chaud. Les équipes du Centre Communal d'Action Sociale se sont déployées avec efficacité pour assurer le lien avec les personnes isolées et fragiles dans le cadre de notre plan canicule et poursuivre le programme de repas et d'animations dans les foyers climatisés.

L'automne démarre sous les meilleurs auspices avec l'aïoli des seniors qui a investi les bords de l'étang de l'olivier il y a quelques jours.

D'autres déjeuners à thème suivront, avant nos traditionnels repas de fin d'année. S'agissant du colis de Noël, nous le destinons à toutes les Istréennes et tous les Istréens dès l'âge de 60 ans. Ce geste de solidarité de la collectivité envers ses aînés est à l'image de la politique que nous menons pour les seniors. Les différents dispositifs organisés directement par la ville, comme l'animation des foyers, le portage de repas et l'accompagnement à domicile, ou soutenus financièrement, comme l'association Istres Temps Libre, concernent les jeunes retraités comme les plus âgés mais aussi le quatrième âge. Personne n'est oublié et s'il fait bon grandir et élever ses enfants à Istres, il fait aussi bon y vieillir. Je tiens tout particulièrement à ces actions comme je tiens à ce que les accueils se déploient dans plusieurs quartiers de la ville, à proximité de vos lieux de vie.

Je vous souhaite de profiter au mieux de votre temps libre dans notre belle ville d'Istres.

**François Bernardini**  
Maire d'Istres  
Président du CCAS  
Vice-président de la Métropole  
Aix-Marseille Provence  
Président du Conseil de Territoire  
Istres-Ouest Provence

## Comme à la fête foraine

Comme chaque année, avec beaucoup de sympathie, les forains sont venus à la Regalido distribuer de succulents « chichis » pour le plaisir de tous les seniors.



## Rappel petit dej'

N'oublions pas les petits déjeuners, organisés une fois par mois dans chaque foyer, toujours un moment de partage et de convivialité.



# Interview du mois



Il suffit de parcourir les pages de ce nouvel IstreSéniors pour constater votre engouement, votre joie durant toutes les activités proposées par votre service animation. L'été a été très

chaud mais le plan canicule mis en place par la mairie et le CCAS nous a permis de nous assurer de la bonne santé des plus fragiles de nos aînés : prendre soin de l'autre est notre mission principale et nous apporte la même satisfaction sur le plan humain que celle que vous pouvez ressentir. Aurons-nous un été indien ? Peu importe, car vous serez au chaud, dans nos trois foyers et pourrez encore et encore savourer les bons petits plats préparés par le service cuisine que je souhaite remercier au travers de cet édito.

**Elisabeth GREFF**  
Adjointe au Maire,  
déléguée à l'action sociale



La rentrée arrive à grands pas, et avec elle son lot d'activités et de nouveautés qui vont reprendre pour votre plus grand plaisir.

Durant l'été où il a fait très chaud, les foyers climatisés sont restés ouverts à tous pour vous rafraîchir et passer un bon moment. Les sorties plages à la Romaniquette, les dégustations de glaces, le cinéma ainsi que les nombreuses activités proposées par la ville vous ont permis de vous distraire et de vous détendre.

Le plan canicule mis en place cette année encore par le CCAS a bien fonctionné puisque nous n'avons constaté aucun problème majeur vous concernant. C'est avec plaisir que je vous retrouverai pour les premières manifestations concoctées par notre équipe d'animateurs toujours auprès de vous.

Bonne rentrée à tous.

**Cathy QUET**  
Conseillère Municipale,  
chargée des seniors

## Gisèle CARRENO

◆  
Née le 19 juin 1939  
à Paris  
◆



### Depuis combien de temps êtes-vous à Istres ?

*"Après avoir terminé ma carrière professionnelle au service de la personne, j'ai décidé de prendre ma retraite au pays des cigales, je suis donc arrivée à Istres il y a de ça 23 ans."*

### Comment avez vous connu les foyers seniors de la ville d'Istres ?

*"Nous étions un groupe d'une douzaine de seniors, alors que nous passions nos après-midis au bord des rives de l'étang de l'Olivier, nous avons toutes décidé de participer aux nouvelles activités proposées par le foyer de la Regalido. C'est ainsi que j'ai commencé à fréquenter régulièrement le foyer avec mes amies."*

### De quelle façon le bénévolat est entré dans votre vie ?

*"De part ma venue à la Regalido, j'ai commencé tout d'abord à m'occuper spontanément des seniors qui jouaient aux cartes tous les après-midis. Ensuite à la demande d'Isabelle, responsable du foyer, j'ai débuté plus précisément le bénévolat. Petit à petit je me suis impliquée plus activement en organisant pour l'association ITLE, les concours de cartes, les lotos ainsi que la gestion des goûters distribués dans tous les foyers de la ville. Aujourd'hui, en plus de mes activités avec ITLE, j'aide à la cafeteria de la Regalido avec le service animation du CCAS."*

### Que vous apporte le bénévolat au quotidien dans les diverses associations ?

*"Grâce à mon engagement quotidien dans les foyers mes journées sont bien remplies et je reste en forme. De nature très dynamique je ne sais pas « rien faire ». J'ai besoin de m'occuper tout au long de la journée."*

### Un dernier mot ?

*"Le foyer est très agréable, quand je n'y vais pas cela me manque".*

# Repas à thèmes des 3 foyers



Chaque occasion est bonne pour retomber en enfance ! Décorations, déguisements, musique, rien de tel pour apporter de la joie à nos aînés.



Rassuen : "Poisson d'avril"



Regalido : "Quel amour!"





Meraviho : "Les hippies"



# Journées festives et repas des seniors

29 et 30 mai 2018



Plus de 2420 seniors ont partagé ce repas convivial offert par la ville d'Istres



Monsieur le Maire est venu partager ce moment convivial







# Aïoli des foyers au bord de l'étang de l'Olivier



François Bernardini, maire d'Istres, entouré de Nicole Joulia 1<sup>ère</sup> Adjointe au maire, Steve Nikele responsable du CCAS et de plusieurs élus lors du grand aïoli.



Les seniors ont répondu en nombre à ce grand rendez-vous convivial organisé par le CCAS

## Pique-nique à Figuerolles (Meraviho) 17 avril 2018



## Visite du Mucem à Marseille (Meraviho, Regalido) 19 avril et 28 juin 2018



## Les jardins d'Albertas à Bouc-Bel-Air 25 mai 2018



## Sortie à Marseillan dans l'Hérault (Meraviho, Regalido) 19 et 26 juin 2018



# Petit train des Cévennes (Meraviho, Regalido) 5 juin 2018



# Glaces, plages, apéritifs...

## Farniente

Avec cette chaleur insoutenable les sorties à la plage et les dégustations de glaces ont connu un franc succès.





Repas de fin d'année des ateliers



# De belles rencontres intergénérationnelles

Ni l'âge, ni le handicap ne sont des freins aux belles rencontres intergénérationnelles proposées dans les foyers pour le bonheur des plus petits comme des plus grands.



Atelier cuisine avec le Maillon au foyer Bel étang le 23 février et rencontre avec Les Kokinous le 24 janvier



# Détente

## Au théâtre :

- Le 6/04 : Théâtre de l'Olivier « Lettre pour Eléna »
- Le 13/04 : Théâtre de l'Olivier « Groenland »
- Le 22/05 : Représentation à la Regalido de la comédie Mnémosyne « J'habite chez ma cousine »



### LES CINEMAS

- le 09/04 : « la belle et la belle »  
Comédie
- le 14/05 : « Larguées »  
Comédie



# Infos

## Les ateliers proposés par le C.C.A.S

### 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.

### CINÉMA 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

> **Nathalie**. Vendredi à la salle du Bel étang.  
> **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. Un lundi/mois avec Louisa.

### SOPHROLOGIE

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

### ATELIER ART'CRÉA

> **Angélique**. Tous les mardis à 14h au foyer Bel étang

- **Regalido** Accueil ☎ 04 90 44 50 71  
Inscriptions repas ☎ 04 90 44 50 74  
Régie vente tickets repas ☎ 04 90 44 50 75  
(lundi et jeudi de 9h à 12h)  
Animation ☎ 04 90 44 50 77

- **Meraviho** Accueil ☎ 04 90 44 50 64  
Inscriptions repas ☎ 04 90 44 50 65  
Vente tickets repas les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois de 10h à 12h

- **Rassuen** Accueil ☎ 04 90 55 51 47

- Car senior ☎ 06 32 07 75 84
- Accompagnement/petits travaux ☎ 04 90 44 50 80



**Centre Communal d'Action Sociale**  
> 18 Avenue Aristide-Briand  
13800 ISTRES - ☎ 04 90 44 50 30  
Responsable : Steve Nikele  
Horaires d'ouverture : 8h-12h30 et 13h30-17h30

## Infos importantes

### Inscription pour le colis de Noël

Meraviho du 1 au 5 octobre  
de 8h30 à 12h

Regalido du 8 au 19 octobre  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h

### Distribution du colis de Noël

Le 5 décembre 2018 à 14h au gymnase  
Donadieu

Le 6 décembre 2018 à 10h30 au foyer  
de Rassuen, à 14h30 à la Meraviho.

### Conditions

Toute personne de 60 ans et plus  
résidant sur la commune d'Istres peut  
bénéficier du colis de Noël.

### Information

☎ 04 90 44 50 30

Présenter un justificatif de domicile et  
un livret de famille.

## À ne pas manquer

### Repas à thème Meraviho

« Les mille et une nuits » le 16/10/18

### Repas à thème Regalido

« L'Amazonie » le 06/11/18

### Repas de Noël

Regalido : les 10, 12 et 14 décembre  
Meraviho : le 11 décembre  
Rassuen : 18 décembre

#### ISTRES SENIORS

RESPONSABLE : LAURENT TRAMONTIN

RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES : ANGÉLIQUE FABRE - VINCENT JULLIEN

PHOTOS : Ccas/DR, DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DE LA PROMOTION DE LA  
VILLE D'ISTRES / C.JAMES/DR

TIRAGE : 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION : IMPRIMERIE VALLIÈRE