

ISTRES *Seniors*

LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS

N°10



ÉCHANGE, PARTAGE ET SOLIDARITÉ

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



J'ai l'habitude de dire qu'il fait bon grandir, vivre et vieillir à Istres. Si les plus jeunes et leurs familles sont l'objet de toutes nos attentions avec des services publics et des équipements d'excellence, nous n'oublions pas les aînés et je suis très attentif à leur bien être.

Justement, j'ai annoncé récemment la réalisation prochaine d'une nouvelle salle polyvalente dédiée aux activités des seniors à proximité de l'école Gouin.

Je suis attaché à offrir des lieux d'accueil et d'animation dans les quartiers, en proximité des lieux de vie des seniors, dont les possibilités de déplacement sont parfois limitées.

J'aurai l'occasion de présenter le projet à la rentrée prochaine juste avant le démarrage des travaux.

Je pense aussi à l'existant, qui doit être parfois amélioré, comme c'est le cas pour le foyer de Rassuen. Sa rénovation est programmée pour l'an prochain. Là encore je présenterai le projet aux intéressés prochainement.

Ce numéro d'Istres senior marque le début de l'été et de ses possibles épisodes climatiques caniculaires. Depuis plusieurs années, la ville d'Istres déploie un dispositif qui a fait ses preuves : « le plan canicule ». Les services sociaux sont mobilisés en amont pour recenser les personnes fragiles et lors des épisodes de forte chaleur pour intervenir 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 en cas d'alerte. Cela permettra de vivre un été plus serein à Istres en toutes circonstances.

Je vous souhaite d'en profiter pleinement, dans nos foyers, avec vos amis, vos proches ou vos familles.

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

Petit déjeuner façon "british"

Un vent de nouveauté souffle sur cette nouvelle année et on commence bien avec le petit déjeuner salé façon « british ». Vous retrouverez quand même votre petit dej' traditionnel une fois par mois dans chacun de vos foyers.



Petit déj' au foyer "Bel étang", le 30 janvier :



Après un hiver assez rude, qui n'aura pas empêché la chaleur des sentiments d'amitié, de convivialité et de partages intergénérationnels de réchauffer vos échanges au

quotidien, le printemps est enfin de retour, le soleil brille à nouveau et les jardins fleurissent enfin. Cela présage à nouveau de belles sorties et visites concoctées par le service animation de vos foyers. Hormis les deux rencontres avec les « Kokinous » vous avez pu profiter pleinement de la journée « Bien vieillir à Istres » qui a eu un fort succès. N'hésitez pas à nous suggérer des animations ou des sorties que vous souhaiteriez faire, nous sommes à votre écoute et votre service. Je vous souhaite un joli été. À très bientôt.

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



Dans ce nouveau numéro de printemps nous avons mis à l'honneur l'atelier cuisine qui connaît un franc succès. Le mois de février s'est déroulé avec le forum « bien vieillir

à Istres » où autour de quinze stands chacun a pu poser des questions, et surtout trouver des réponses auprès de professionnels en ce qui concerne la santé, l'alimentation et le bien être. Nous avons fêté aussi la galette des rois et la chandeleur dans les trois foyers.

Plusieurs escapades ont été proposées et nous avons partagé un moment privilégié avec les associations du maillon et les enfants des « kokinous ». À très bientôt.

Cathy QUET
Conseillère Municipale,
chargée des seniors

Interview du mois

**Gérard
CAMILLERI**

Né le 25 septembre 1937
à Sousse en Tunisie.

Portrait d'un homme ouvert sur le monde, friand de voyages et sous le charme de la découverte de nouvelles cultures



Alors que nous étions arrivés à Istres depuis de nombreuses années, ce n'est qu'en 2008, après avoir été invités par des amis M. et Mme Boyer, que nous avons commencé à fréquenter le foyer d'Entressen. Craignant quelque peu ce passage à « l'âge senior » nous étions réticents au début mais très vite nous y avons pris du plaisir.

Dans la mesure du possible je participe à toutes les activités extérieures ainsi qu'aux repas à thèmes proposés par le personnel du foyer qui s'occupe très bien de nous avec compétence et sérieux.

Je suis très actif au sein du village (30 années au service du club de foot entressenois) et je prends plaisir à participer chaque année au carnaval avec mes petits enfants.

« La Meraviho est un endroit propice aux rencontres amicales. Etant seul, pour moi le foyer c'est l'idéal ».

La galette des Rois

dans les foyers



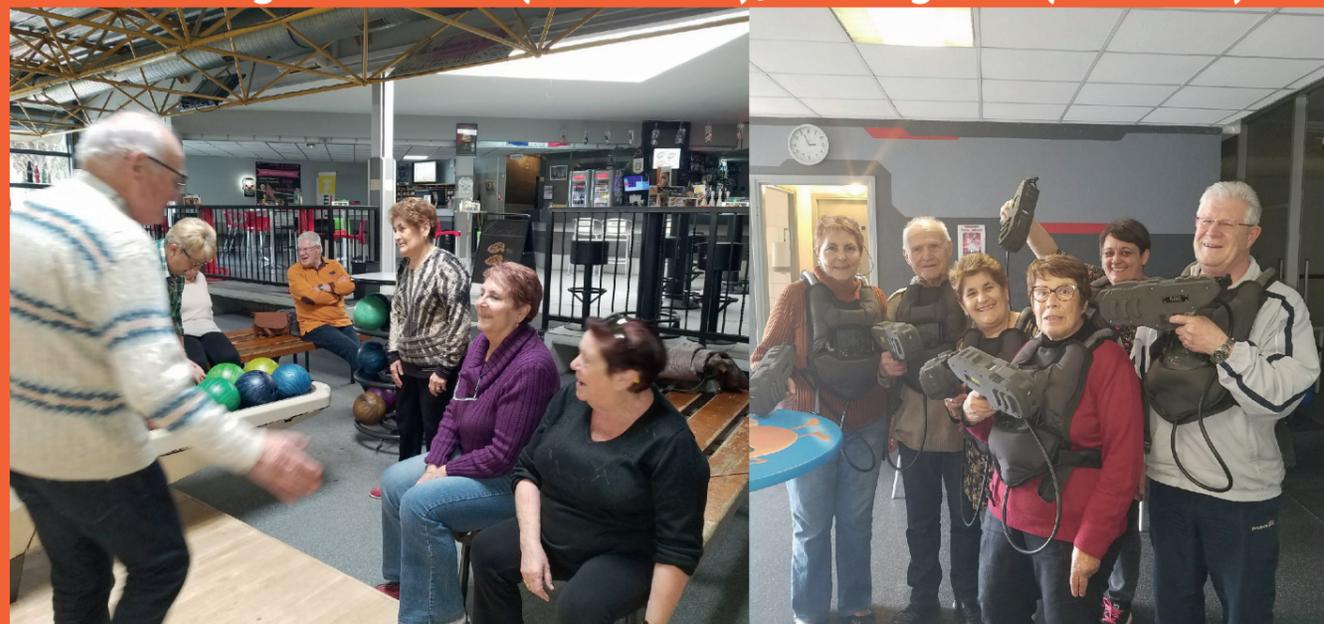
Escapades

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.

Restaurant chinois



Bowling Entressen (15 février), laser-game (29 mars)



Mais aussi...
 Médiathèque, 22 février
 Savonnerie Fabre à Salon-de-Provence (Entressen), 27 février
 Laser-game, 29 mars

Moments de partage et de tolérance avec les associations le « Maillon » et les « Kokinous »



Atelier cuisine avec le maillon au foyer bel étang le 23 février et rencontre avec les kokinous le 24 janvier



Cinéma : le 5 mars
 « La ch'tite famille » Comédie

Théâtre : sortie au théâtre de Miramas
 le 30 janvier
 « The amazing keystone big band »

Le 6 février au théâtre de l'Olivier
 « Le roi des rats »

Le 21 février à la Regalido Mnémosyne
 « Sardines grillées »



Chandeleur dans les foyers



POUR UN ÉTÉ SEREIN À ISTRES



Les services sociaux de la ville d'Istres sont mobilisés pour prévenir tout accident pendant le plan de prévention canicule. L'équipe d'astreinte peut intervenir et venir en aide aux personnes fragiles dans les cas d'extrême urgence.

VOUS AVEZ 65 ANS ET +
CONSEILS EN CAS DE GRANDES CHALEURS

URGENCE CANICULE

EN PRÉSENCE DE SIGNAUX D'ALERTE,
COMPOSEZ LE

 **04 13 29 50 45**
24H/24 ET 7JOURS/7

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^{er} et 3^e 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
Directrice : Michèle JULLIEN
Horaires d'ouverture : 8h-12h30 et 13h30-17h

Départ à la retraite

Geneviève Monté / Josiane Li Calzi /
Christiane Ducloy

Jeux de l'été

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

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

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