

ISTRES *seniors*

N°15

LE MAGAZINE DES FOYERS SENIORS



ÉCHANGE, PARTAGE ET SOLIDARITÉ



Istres, c'est bien connu et reconnu, a toujours mené une politique ambitieuse au service de ses aînés. Je suis très sensible à votre bien-être et tiens à ce que tout soit mis en œuvre pour que votre vie istréenne soit la meilleure possible.

Que ce soit en matière de loisirs, d'accueil dans nos foyers, dans nos restaurants, tous les efforts sont entrepris par un personnel efficace et dévoué.

Même en matière médicale, car ce facteur doit être pris en compte, nous innovons pour vous aider à traverser des moments parfois difficiles. La Pausetto, structure d'accueil de jour, en est un exemple flagrant, son succès en témoigne.

Nous arrivons doucement à la fin de l'année 2022, les traditionnels colis vous seront distribués et les repas de fêtes organisés. Ces moments festifs qui rythment la vie, font qu'à Istres le « bel âge » porte bien son nom.

FRANÇOIS BERNARDINI

Maire d'Istres
Président du CCAS
Vice-président de la Métropole Aix-Marseille-Provence,
délégué à la Sidérurgie,
à la Pétrochimie et à l'Aéronautique

Chantal Bernard, directrice du CCAS



" Ayant pris mes fonctions de directrice du CCAS en période de pandémie, j'ai encore plus pris conscience de l'importance de la santé, de la solidarité et des liens humains tellement mis à mal durant cette crise sanitaire, notamment chez les personnes âgées isolées."

L'étendue des missions du CCAS est à l'image des défis auxquels l'action sociale est aujourd'hui confrontée (évolution des problématiques sociétales, complexité des demandes...)

Ce contexte génère de nombreuses attentes à l'égard du CCAS, établissement public de proximité.

La mise en place de deux nouveaux dispositifs dès le mois de janvier 2022 ont été des réponses apportées par Monsieur le Maire pour une partie des personnes isolées par la maladie d'un proche ou par d'autres problématiques.

Le dispositif halte répit

" la pausetto" permet d'offrir un temps de répit aux aidants mais est aussi un temps pour les personnes malades ou atteintes d'un handicap par la proposition d'activités adaptées dans un contexte d'écoute, de partage et de maintien de lien social.

Le service **Entraide** est un service d'urgence pour les administrés en perte d'autonomie et/ ou en situation de handicap et/ ou isolés et qui a pour mission première de soutenir ce public dans l'attente d'une aide légale ou en complément d'une aide octroyée.

L'ensemble de l'équipe du CCAS reste à votre disposition pour tous renseignements concernant les aides à vous apporter, à faire évoluer pour offrir un service public toujours plus de qualité.





ISTRESeniors vous rappelle ces moments privilégiés de convivialité de fin 2021 et de 2022 où chacun a pu retrouver le plaisir de se retrouver

dans les diverses activités de vos associations.

Les 3 foyers de la Ville redoublent d'attention pour vous y accueillir quotidiennement. Pour cet été, le plan "Canicule" a été activé sous la responsabilité du CCAS pour ainsi nous assurer de votre bonne santé et répondre à vos besoins.

La rentrée de septembre a été marquée par un 1^{er} rendez-vous festif : l'aïoli. Je remercie l'équipe du CCAS pour son engagement et son écoute à vos côtés.

Je salue le travail des bénévoles associatifs et leur disponibilité à l'animation de vos loisirs.

LOÏC GEFFRAULT

Conseiller municipal,
délégué aux affaires sociales



Après plusieurs mois d'absence due à la fermeture des foyers à cause de la pandémie, votre Istres seniors est de retour, vous y retrouverez vos

rubriques habituelles.

Quelques changements, cependant, sont survenus ces mois derniers :

nouvelles animatrices, ouverture du foyer Jacky Malacarne à Rassuen, et bien sûr l'arrivée de Chantal Bernard, nouvelle directrice du CCAS.

Bien entendu, toutes les équipes sur les 3 foyers restaurants restent à votre écoute et à vos côtés pour tout projet, suggestion ou renseignement.

CATHY QUET

Conseillère municipale,
chargée des seniors

Interview du mois



BROSCHARD Jocelyne
75 ans - Née en Moselle

« Je suis arrivée sur Istres en 2006 car mon mari a été muté à Solac, à Fos-sur-mer. J'ai fréquenté le foyer de la Régálido pendant 14 ans. À l'inauguration du foyer de Rassuen, j'ai commencé à y venir pour les activités manuelles et pour le calme car le foyer est plus petit. C'est trop bien ! Je suis toujours partante pour toutes les activités. »



RODRIGUEZ Louise-Marie
85 ans - Née en Algérie

« Je suis venue sur Istres en 1997 pour suivre mon mari qui était tombé amoureux de cette ville. J'ai commencé à aller au foyer de la Régálido en 2009, puis il y a 4 à 5 ans, je suis partie sur le foyer de Rassuen pour y manger et faire les activités. J'ai des amies qui y venaient et je souhaitais les rejoindre. Ce foyer, c'est un peu comme notre 2^{ème} maison, on ne peut plus vivre sans lui. Je suis toujours prête à participer aux activités. »

Toutes les 2 déménagent aux Terrasses de Rassuen pour se rapprocher du foyer Jacky Malacarne.

Reprise des activités à la Regalido

Fermeture des foyers au public et confection de masques

Le personnel de la Regalido ainsi que certains seniors (en soutien du service du protocole) ont confectionné des masques de protection contre la COVID. Ces masques ont été utilisés par les employés municipaux.

Livraison des repas et aide dans les écoles

Les foyers ont participé à la livraison des repas à domicile. Lorsque cela s'est avéré nécessaire ils ont apporté leur aide dans les écoles.

Restauration dans les foyers

Des produits frais en restauration collective ? Oui c'est possible !

Depuis le mois de juin 2021, nous travaillons de plus en plus souvent avec des producteurs locaux pour améliorer la qualité des repas dans les foyers.

Une commission de menus semestrielle a été mise en place afin d'échanger avec les seniors sur les repas. Cela permet à chacun de donner ses idées de menus, le but étant de continuer à les satisfaire. Des plats particuliers sont également préparés comme le chili con carne, le couscous, la paella, les moules frites, la moussaka, la gardiane de taureau...



Les après-midis dans les foyers

Tous les après-midis de nombreux seniors viennent dans les foyers istréens.

Certains jouent aux cartes, d'autres à des jeux de société, ou participent aux activités proposées par les animatrices (atelier musical, pétanque, gymnastique, remue-méninge...) ou bien simplement viennent boire un café en lisant le journal du jour.

Ces moments passés ensemble stoppent leur isolement et ils trouvent dans les foyers des échanges leur permettant de continuer à avoir une vie sociale enrichissante.

Afin de lutter contre l'ennui par manque d'envies ou de moyens, nous proposons dans les 3 foyers des activités liées à la culture et aux loisirs.

Le cinéma (une fois par mois), les conférences, les pièces de théâtre favorisent l'échange dans la bienveillance, la tolérance.



La vie dans les foyers

Les cuisiniers participent également à la préparation d'autres repas :

les repas à thème, les petits déjeuners, les pique-niques.



Repas asiatique

le 2 mars 2022
dans les
3 foyers



Repas mexicain

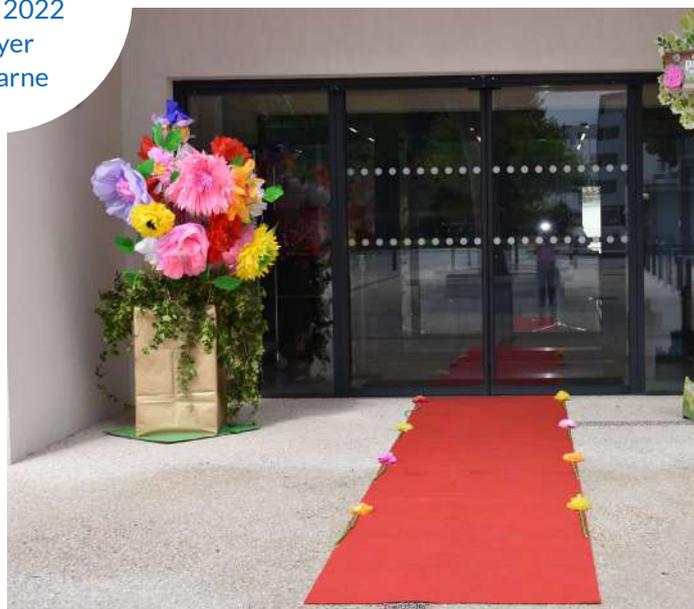
le 6 avril 2022
dans les
3 foyers





**Repas
printanier**

le 5 mai 2022
au foyer
Malacarne



**Repas
printanier**

le 17 mai 2022
au foyer
la Méraviho



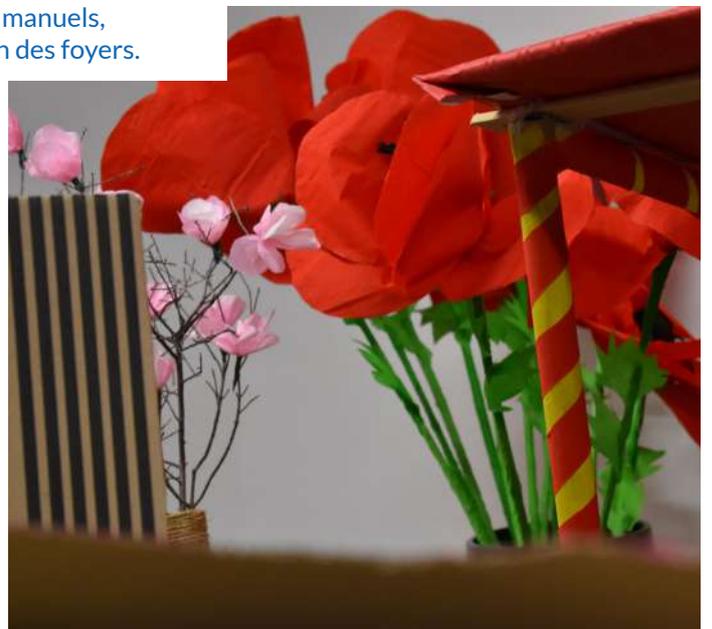


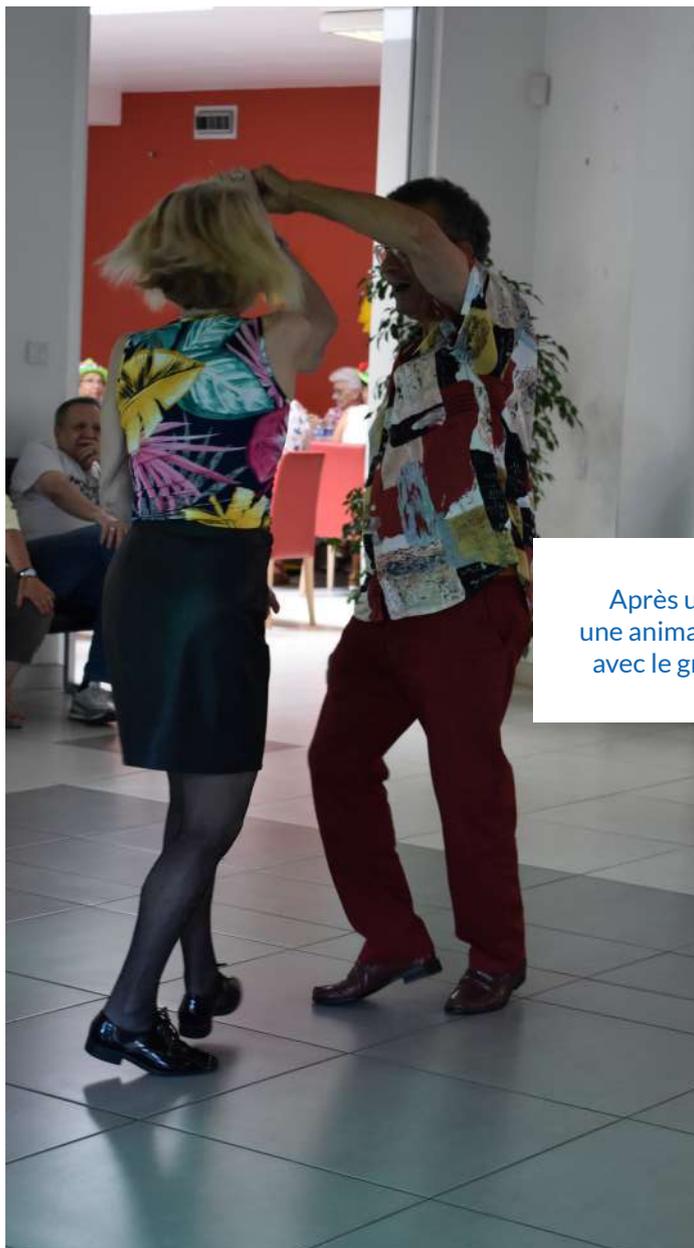
**Repas
printanier**
le 18 mai 2022
au foyer
la Régalido



Les seniors des 3 foyers

ont participé, par le biais des ateliers
de travaux manuels,
à la décoration des foyers.





Après un bon café,
une animation musicale
avec le groupe Ferrari



Les petits
déjeuners
salés ou sucrés





Repas du maire

le 26 et 28 avril 2022



Conférence sur les anguilles

**Mercredi 23 février 2022
animée par Jo Ros**

Les anguilles tout comme les saumons effectuent des migrations, mais contrairement à ces derniers, c'est en eau douce qu'elles se développent et en mer qu'elles se reproduisent.

Elles se rendent à plusieurs milliers de kilomètres de nos côtes, dans la mer des Sargasses (océan Atlantique), Là, à plusieurs centaines de mètres de profondeur, les bébés anguilles

éclosent. Ce sont de minuscules larves transparentes et aplaties que l'on appelle des leptocéphales. Ces larves portées par le Gulf Stream, dérivent lentement vers les côtes. Une partie d'entre elles, au bout d'un an, atteindront l'Amérique du nord, les autres mettront 3 ans à rejoindre l'Europe. Au fur et à mesure qu'ils se rapprochent des côtes, les leptocéphales (7 à 70 mm) raccourcissent et prennent une forme cylindrique ; on les nomme alors des civelles. Les mâles restent en eau saumâtre dans les estuaires, les femelles remontent les fleuves et les rivières jusque dans les lacs et les étangs. Là, elles commencent à se développer.

Elles dévorent voracement tout ce qu'elles trouvent : œufs de poissons, alevins, têtards... Au bout de 7 ans elles mesurent 90 cm de long. Leur croissance achevée il est temps de se reproduire. Les anguilles femelles vont rejoindre les mâles à l'embouchure. Ceux-ci ne dépassent guère 30 cm. Et c'est ensemble qu'ils entreprendront le grand voyage vers la mer des Sargasses. Elles peuvent mesurer jusqu'à un mètre. En vieillissant elles changent de couleur. Elle ne se vend pas morte. Les anguilles sont exportées en Italie car en France on n'est pas trop friand de ce poisson.



Pièce de théâtre

" Boire, fumer et conduire vite " de la compagnie Nouvel Acte, au foyer de la Regalido le mardi 25 janvier 2022

Synopsis : le soir du nouvel an, trois hommes sont retenus dans la salle de garde à vue d'un commissariat... Le premier parce qu'il a fait un excès de vitesse, le deuxième parce qu'il a trop bu et le troisième parce qu'il a fumé dans un lieu public. Tandis qu'ils sont incarcérés, ils reçoivent la visite d'une avocate commis d'office : Madeleine, flamboyante de justesse, de beauté et d'empathie.

Face à elle, nos trois protagonistes, épris de liberté et vaillants défenseurs du libre arbitre, vont devoir remettre en cause leurs modes de vie. Tels des fauves en cage confrontés aux injonctions sociales et aux interdits, ils vont faire face à de terribles retours de manivelle.

Auteur : Philippe Lellouche

Artistes : Alain Fino, Albert Courtault, Isabelle David, Quentin-P. Gourillon.



Pièce de théâtre

“ Et moi émoi “

Lundi 21 mars 2022

Synopsis : Natacha est à bout : elle est tiraillée entre son père veuf et vieillissant qui perd pied avec ses médicaments et s'isole, son activité professionnelle et sa vie de famille. Elle est amenée à prendre des décisions hâtives qui créent de nouvelles tensions dans son couple et sa famille, lui apportant remords et culpabilité.

Thèmes abordés :

- Être aidant familial, quels enjeux, quels risques ?

Expression des émotions diverses que traversent les aidants au fil du temps. Identification des besoins de toute nature pour soi en tant qu'aidant et pour la personne en situation d'aide.

Information sur les risques encourus à court, moyen et long terme pour la santé, l'équilibre personnel et professionnel.

Recherche des structures ou personnes tierces pour une

médiation, d'ordre professionnel comme d'ordre informel.

- Quelles aides ? Les ressources vers lesquelles se tourner en situation de crise, et en amont, dans l'anticipation d'une situation d'aide à venir.

- Comment donner du sens à la situation d'aide ? Réflexion sur le sens de l'aide, pour celui ou celle qui la reçoit, mais aussi sur celui ou celle qui la donne. Questionnement sur les émotions liées à la famille, à la fin de vie et à la mort.



Carrières de lumières aux Baux-de-Provence

le 2 mai 2022
sur le thème de Venise
pour les 3 foyers.



Sortie Niolon

le 15 juin foyer la Regalido, le 16 juin foyer Malacarne,
le 21 juin foyer la Meraviho.



Plantes rares au château d'Albertas

le 20 mai 2022
pour les 3 foyers.

L'atelier du mois

La gymnastique assise

**On pourrait croire que c'est facile mais pas du tout !
Les différents exercices proposés par Muryel sollicitent tous les muscles du corps.**

On commence par s'échauffer puis on travaille les muscles du bas du corps puis ceux du haut du corps. De nouveaux exercices, à l'aide de ballons que se passent les seniors, ont pour but de faire travailler la coordination bras et jambes mais ce n'est pas tout...

On fait également travailler sa mémoire car dans un 1^{er} temps, on se nomme et on lance le ballon à une personne du cercle afin que tous les participants apprennent les prénoms de tout le monde.

Puis, après avoir mémorisé les prénoms, on nomme la personne qui doit recevoir le ballon. Un excellent moment passé à travailler son physique et son mental.



Infos

Les dates à ne pas manquer !

Les repas de Noël aux foyers des seniors

- La Regalido : 12, 14 et 16 décembre 2022
- La Meraviho (Entressen) : 13 décembre 2022
- Jacky Malacarne (Rassuen) : 15 décembre 2022

Application gratuite ISTRES ET VOUS

Scannez ce QR CODE avec votre téléphone portable pour télécharger l'application et retrouver toutes les informations utiles de votre ville.



CCAS

Renseignements et inscriptions – Service Animation – Restauration

- Regalido ☎ 04.90.44.50.71 ☎ 06 33 00 88 02
- Meraviho ☎ 04.90.44.50.64 ☎ 04 90 44 50 65
- Rassuen ☎ 06.26.20.64.90 ☎ 06 21 63 24 12
- Car séniors ☎ 06.32.07.75.84

ISTRES SENIORS

RESPONSABLE : CHANTAL BERNARD

RÉDACTEURS ET PHOTOGRAPHES :

STÉPHANIE MANRUBIA - VINCENT JULLIEN

PHOTOS : CCAS/DR, DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DE LA PROMOTION DE LA VILLE D'ISTRES /PHOTOS : C.JAMES/M. BRESSY/NATHAN MARTIN/DR

TIRAGE : 1 500 EXEMPLAIRES

IMPRESSION : IMPRIMERIE VALLIÈRE

Centre Communal d'Action Sociale
> 18 Avenue Aristide-Briand
13800 ISTRES - ☎ 04 90 44 50 30

Directeur : Chantal Bernard

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et 13h30 à 17h



Les ateliers

proposés par le C.C.A.S

Société

« Journal des bonnes nouvelles » le vendredi, « et si on en discutait » le jeudi, « Ludique » le lundi à la Regalido.

Loisirs

Jeux de société le vendredi à la Meraviho, le mercredi à la Regalido, initiation aux échecs...

Les boulistes le lundi à la Meraviho.

Piscine

le mardi et le jeudi matin à la Meraviho.

Travaux manuels

Le mardi et le mercredi à la Regalido, le mercredi à la Meraviho, le jeudi à Malacarne.

Couture

le mardi à Malacarne

Cuisine

Mardi avec la Regalido, la Meraviho et le vendredi avec Malacarne.

Mémoire

Mardi à Malacarne, le lundi et le jeudi à la Regalido, le vendredi à la Meraviho.

Gymnastique

Jeudi matin à la Regalido.

Musique

Atelier musical le mardi à la Regalido, le mercredi à Rassuen et le jeudi à la Meraviho.

Cinéma le Coluche

Un lundi par mois.