

## Le bulletin d'information du Pôle Senior CCAS d'Arles

### EDITO

L'hiver s'éloignant, les beaux jours approchent. Le Pôle Senior vous présente sa nouvelle édition du printemps de sa newsletter.

Pour rappel, vous pouvez nous adresser par mail toutes les informations susceptibles d'intéresser d'autres professionnels de la gérontologie afin que nous puissions les relayer dans notre prochaine édition.

Bonne lecture.

## Actualités



### Évènement, le 11 avril 2023 Journée Mondiale de la Maladie de Parkinson



Pour rappel, la maladie de Parkinson et les maladies apparentées touchent actuellement plus de 270.000 personnes en France et connaissent la croissance la plus rapide au monde : 2,5 fois plus de cas ont été recensés en 25 ans et une augmentation de 30% est estimée à horizon 2030.

Dans le cadre de cette Journée Mondiale de la maladie de Parkinson, 50 événements seront organisés par les comités départementaux de l'association France Parkinson.

Pour trouver les événements proches de vous, vous pouvez consulter la carte sur le site de France Parkinson :

<https://www.franceparkinson.fr/journee-mondiale-parkinson-2023>

### Accompagner les futurs retraités à bien préparer cette transition



Le Pôle Infos seniors et l'Unité de Prévention et de Proximité se mobilisent pour les futurs retraités ! Grâce à un financement de la Carsat, nous déployons à Arles le programme « **Bienvenue à la retraite** ».

Il s'agit d'un programme de neuf séances, destiné à un groupe de futurs retraités afin d'appréhender au mieux cette période de transition.

Chaque semaine des mois de mai et juin, une thématique sera abordée, en collaboration avec des partenaires du territoire : bénévolat, lien intergénérationnel, activité physique, mobilité ... Autant de sujets permettant de s'inscrire dans la vie locale et d'anticiper les années à venir !

**S'inscrire / se désinscrire à la newsletter :**

Rien de plus simple, envoyer nous un e-mail à l'adresse mail suivante : [a.magnin@ville-arles.fr](mailto:a.magnin@ville-arles.fr)

## CONTACTS

### Direction du Pôle Senior:

Mme Estelle BON, Responsable

04 90 49 47 85

 [e.bon@ville-arles.fr](mailto:e.bon@ville-arles.fr)

### Unité d'information et d'orientation :

Service Pôle Infos seniors

Mme Alice BERNA, cheffe de service

04 90 49 47 83

 [a.berna@ville-arles.fr](mailto:a.berna@ville-arles.fr)

### Unité de soins : Service de Soins

Infirmiers à Domicile

Mme Guylaine COINE cheffe de Service

Mme Cyrille SANCHEZ infirmière référente

04 90 43 89 64

 [ssiad@ville-arles.fr](mailto:ssiad@ville-arles.fr)

### Unité d'Action de Prévention et de Proximité : Service d'Animation,

Restauration et Téléassistance

Mme Virginie GAGE, Cheffe de service

04 90 18 46 91

 [v.gage@ville-arles.fr](mailto:v.gage@ville-arles.fr)

### Unité administrative et financière :

Mme Audrey MAGNIN, cheffe de service

04 90 18 82 65

 [a.magnin@ville-arles.fr](mailto:a.magnin@ville-arles.fr)



## *Allergies chez les seniors, redoublons de vigilance*

Pour beaucoup, l'arrivée du printemps rime avec le retour des beaux jours. Cependant, pour 20 à 25% des Français, le printemps coïncide aussi avec le retour du pollen et donc des allergies respiratoires.

Les allergies qu'elles soient alimentaires, aux pollens, aux animaux ou aux acariens, ... sont très souvent diagnostiquées dès le plus jeune âge. Néanmoins, et contrairement aux idées reçues, celles-ci peuvent également atteindre les personnes âgées de plus de 60 ans.

Le danger ne vient pas seulement de l'extérieur, en effet les seniors les plus âgés passent en moyenne plus de temps à l'intérieur de leur maison que la population française. Or on sait mesurer aujourd'hui que l'environnement d'un domicile est 5 à 10 fois plus pollué que notre environnement extérieur : en cause, l'usage des produits d'entretien, la poussière, les poils d'animaux. Ces polluants sont connus pour aggraver l'effet des allergènes et donc leurs conséquences.

Divers gestes simples peuvent prévenir les allergies respiratoires :

- Éviter les activités extérieures notamment les jours de vent.
- Ne pas étendre le linge dehors en période pollinique.
- Laver fréquemment le linge de lit à 60°.
- Faire régulièrement la poussière et aérer son logement tous les jours.

## *Aidants, rechargez vos batteries grâce au baluchonnage !*



AMICIAL a été créée en 2016 par la Croix-Rouge française (CRf) et la Fondation OVE.

Sa vocation est de développer et d'apporter les services nécessaires aux personnes ayant de forts besoins d'accompagnement humain (personnes âgées, personnes en situation de handicap ...) afin qu'elles puissent vivre à leur domicile, ou à partir de leur domicile, la vie qu'elles choisissent, dans les meilleures conditions.

Nous affirmons que chacun doit pouvoir choisir de vivre à domicile, y compris jusqu'au bout de leur vie, dans la dignité et le respect de leur personne.

**Le Baluchonnage** est une solution novatrice de relayage venue du Québec de répit de longue durée pour les aidants à domicile : un accompagnateur spécialisé remplace l'aidant à domicile pour plusieurs jours consécutifs (24h/24) en prenant soin de la personne aidée afin de permettre à l'aidant de profiter d'un moment de répit.

Au terme de sa mission, le professionnel (nommé le Baluchonneur) rédige un Journal d'Accompagnement pour soutenir l'aidant et lui proposer des stratégies d'intervention adaptées à sa situation.

Amicial réalise des Baluchonnages de 3 jours ou plus. Des formules, plus courtes sont possibles (min de 2 jours et 1 nuit).

Les professionnels sont formés par Baluchon France.



### **Quel coût ?**

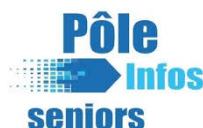
Des aides sont mobilisables en fonction de la situation de l'aidant et aux caisses de protections sociales, cette prestation ouvre également droit à des crédits d'impôts.

Pour plus d'informations, se rapprocher de AMICIAL au **09 70 82 13 49** ou par mail à l'adresse : [accueil@amicial.fr](mailto:accueil@amicial.fr)

# Agenda



## *Et si on se testait pour la conduite !*



Le Pôle Infos seniors et la Mutualité Française organisent une journée dédiée à la prévention routière intitulée « Le bon temps au volant » à la Maison des Associations, Boulevard des Lices à Arles.

De 09h30 à 12h30 puis de 13h30 à 16h30, les seniors pourront participer à des ateliers, bénéficier de dépistages visuels et auditifs et s'essayer au camion de simulation de conduite !

Participation libre et gratuite !



## *Et si on se tenait informé !*

Il s'agit de séances d'informations collectives sur des grands thèmes liés à l'avancée en âge, destinées aux seniors ou aux aidants familiaux.

Tous les derniers mardis du mois, à 10h, au club Morizot, il sera possible d'assister à une présentation thématique.

A l'issue de ces rencontres, des rendez-vous individuels pourront être proposés.

**Mardi 25 avril :** L'entrée en Ehpad et les aides financières existantes

**Mardi 30 mai :** L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA / minimum vieillesse) et Complémentaire Santé Solidarité (CSS)

**Mardi 27 juin :** Le numérique pour les seniors

Informations au **04 90 49 47 84** ou au **04 90 18 46 89**. Participation libre.

## *Et si nous préparions le plan canicule 2023 !*



Le 14 avril, une réunion de préparation du plan canicule se déroulera au CCAS à partir de 9h, au rez-de-chaussée 11 rue parmentier.

L'objectif est de réunir les partenaires agissant auprès des personnes âgées pour anticiper les actions à mettre en place en cas de canicule.

## **BREAKING NEWS**

**Lancement du menu enfant au restaurant Morizot à partir du 1ER MAI**



## *Et si on se remémorait le palladium !*

Dans le cadre de notre partenariat avec les EHPADS et l'ES13, nous avons le plaisir de vous présenter "Comme au Palladium".

Dancing all afternoon sur les tubes des années 60 et 70...on va boogie woogie et vibrer sur du disco le **12 avril à la salle des fêtes à partir de 14h**

Gratuit et sur inscription **04 90 18 82 67** ou **04 90 18 49 89**

## *Et si on dansait tout en sirotant un thé !*



En partenariat avec ES 13, le CCAS propose aux seniors de venir partager un moment festif à **Moulès, le 11 mai à partir de 13h 30 à la salle polyvalente.**

Gratuit sur inscription **04 90 18 82 67** ou **04 90 18 49 89**





# Flash-back



*Arles, plus grande commune de France, mais ce n'est pas un frein pour se rencontrer !*

Le 31 janvier dernier, les équipes du CCAS et de l'ES13 sont allées à la rencontre de la population senior de Moulès en présence de M. Bausch élu au quartier de Moulès et M. Quaix élu au quartier de Raphèle.

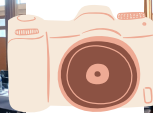
Nous n'oublions pas nos voisins, en effet des permanences sont régulièrement organisées au sein des hameaux et villages alentours.



*Souvenirs souvenirs avec la projection des photos prises lors des Olympiades !*

**\*MEMORIES\***

Le 2 février ! nous avons célébré les "Olympiades du Vivre Ensemble" qui s'étaient tenues le 5 octobre 2022. Une diffusion des photos prises par des photographes amateurs usagers de nos clubs a permis de se remémorer tous ces bons moments de partage et de convivialité. Un temps fort en émotions.



*Au bal masqué ohé ohé !*



**CARNAVAL**

Le 23 février, le Pôle Senior faisait son carnaval. Une ambiance haute en couleurs comme les costumes. Nous félicitons les grands vainqueurs du concours de costumes qui ont fait preuve d'une grande imagination.

