

Seniors Magazine

NUMÉRO
SPÉCIAL

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

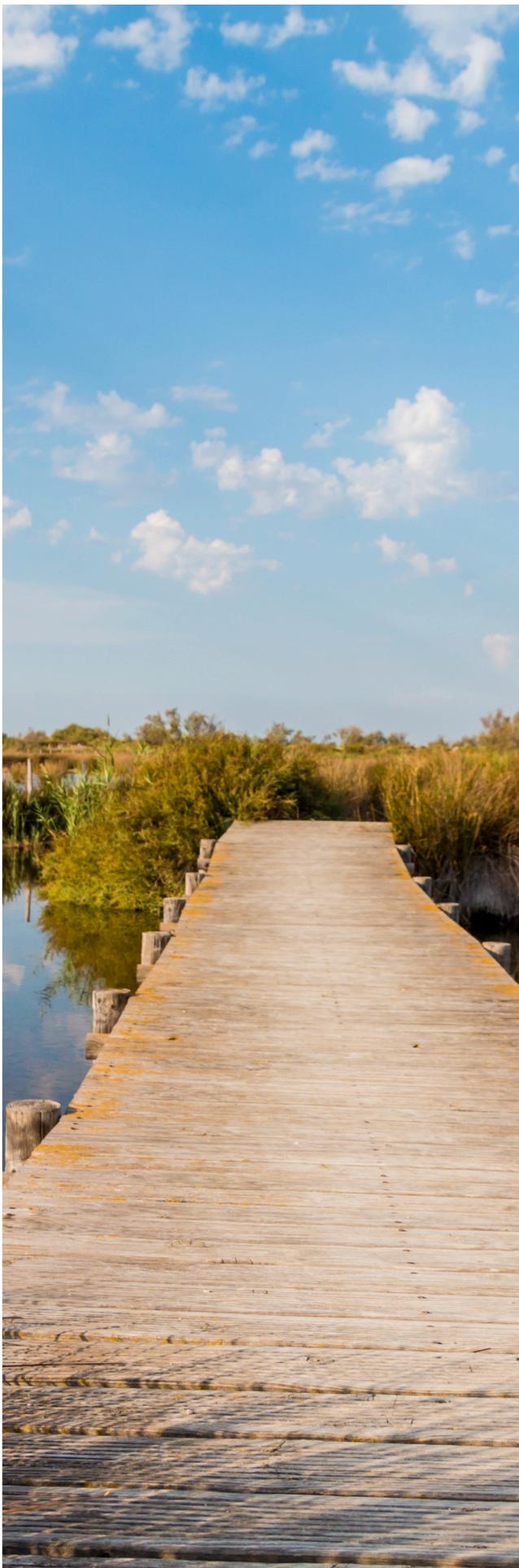
Programme complet page 8



N° 1 SEPTEMBRE / OCTOBRE 2024

CCAS

Centre Communal
d'Action Sociale
VILLE D'ARLES



Éditorial

En espagnol, retraite se dit « jubilacion ». C'est dire combien nos seniors ont d'envies, d'énergie et de curiosité : ce premier numéro du Magazine des Séniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) leur est destiné puisqu'il présente les différentes et nombreuses activités proposées par le service Animations et Clubs séniors du CCAS ainsi que des différents partenaires.

La mise en place de ce nouvel outil de communication s'inscrit dans une réorganisation en profondeur du fonctionnement du service des Animations et des Clubs séniors que souhaite la municipalité : vous trouverez le développement de nouvelles activités, l'ouverture étendue de nos clubs seniors, un partenariat renforcé avec l'ES 13, et bien d'autres projets qui permettront de répondre de manière toujours plus appropriée aux attentes d'un public auquel nous accordons toute notre attention.

Enfin, comme chaque année, la semaine bleue vient valoriser début octobre la place de nos aînés dans la société. Cette année encore les équipes du CCAS que la municipalité soutient et encourage vous ont préparé un programme riche et olympique auquel je vous invite grandement à participer.

Nous souhaitons à tous, une belle rentrée, riches de sorties, de belles rencontres et d'activités.



**Patrick de Carolis,
Maire d'Arles,
Président d'ACCM
Président du CCAS**



**Erick Souque
adjoint au maire
Délégué à l'Action sociale
Vice-Président du CCAS**



Les SORTIES



RENCONTRES DE LA PHOTOGRAPHIE

LUNDI 2 SEPTEMBRE

RDV À LA CROISIÈRE À 10H00

- Visite d'expositions 10h30
- Atelier "Pause Photo Prose"
14h15 à 15h45

Places limitées



ATELIER THÉÂTRE AVEC LA COMPAGNIE "BAZAR PALACE"

MERCREDI 4 SEPTEMBRE

CLUB BARAILLER À 14H00

Présentation du projet en vue de la
semaine bleue



RENCONTRES DE LA PHOTOGRAPHIE

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

RDV À LA CROISIÈRE À 11H30

- Visite d'expositions à 11h45
- Atelier "Pause Photo Prose"
14h15 à 15h45

Places limitées



COURSES DE TAU

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

RDV DEVANT LA MAISON DE
LA VIE ASSOCIATIVE À 9H00

Repas pris au restaurant

Transport en minibus : 4€40

Places limitées



EXPOSITION "HANS SILVESTRE

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

RDV DEVANT LE MUSÉE ARLATEN
À 14H

"La pétanque symbole
de la provence "

Places limitées



FÊTE DU QUARTIER GRIFEUILLE

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

PLACE VINCENT AURIOL

à partir de 14h

Stands d'activités

17h chant avec la chorale

" Les Cigales"



Les **ATELIERS**



ATELIERS CREATIFS

LUNDIS 2 ET 9 SEPTEMBRE
CLUB BARAILLER

Préparation de la fête
de quartier de Grifeuille



ATELIER MOSAÏQUE

MERCREDI 4 SEPTEMBRE
RDV A LA VERRERIE A
TRINQUETAILLE A 10H45

Places limitées



ATELIERS INFORMATIQUE **NIVEAU DÉBUTANT**

MARDIS 3 ET 10 SEPTEMBRE
de 10h à 12h
au CCAS

Places limitées



Le VOYAGE

COMPLET

Village de vacances Le Tarbesou Ax Les Thermes

RÉUNION D'INFORMATION

Vendredi 6 septembre

10h00 Club Morizot

PERMANENCES DE PAIEMENT

Vendredi 11 septembre

14h00 Club Barailler

15h00 Club Morizot

16h00 Club Billot

LE DEPART

Samedi 14 septembre

13h00

HORAIRES DU BUS



13h00 : Avenue Morel face à Labosud à Trinquetaille

13h05 : Croix de Camargue à Trinquetaille

13h15 : Place Péri centre-ville

13h30 : Boulevard Salvador Allende - Centre commercial Barriol

13h45 : École Jules Vales à Grifeuille

14h00 : Rue Verviers club Belmondo au Trebon



Les **ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE**

L'ATELIER SPORT SANTÉ

Office des sports

Raphèle - Salle Maggie Carlevan
Tous les vendredis à partir du 20/09
8h45 à 10h45

Stade des cités
2 groupes
Tous les lundis à partir du 16/09
9h00-10h30 et 10h30-11h00

Dojo de Barriol - Rue Cascina
2 groupes
Tous les mercredis à partir du 18/09
8h00-9h30 et 9h30-11h00

Salin de giraud - Gymnase de l'école
Tous les lundis à partir du 16/09
14h00-16h00

LES MARCHEURS ARLESIENS

Mardis 3 et 24 septembre
Rdv à 14h
Maison de la vie associative
Tenue sportive obligatoire



PING-PONG ADAPTÉ

CD13 sport santé

Tous les jeudis de 9h30 à 11h00

A partir du 12 septembre

24 séances (hors vacances scolaires)

Complexe sportif Louis Brun

Avenue Louis Vissac - Arles

CD13TT
Ping Santé
Louis Brun

Forme & Ping au bel âge

QU'EST-CE QUE C'EST ?
Forme et Ping au Bel Age est un programme gratuit de 24 séances d'activités physiques douces et adaptées avec de la gym douce et du Ping Pong adapté.
Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'EST POUR QUI ?
Forme et Ping au Bel Age est ouvert aux séniors âgés de plus de 60 ans

C'EST OÙ ?
Salle G. Mistral
Complexe Sportif Louis Brun
Avenue Louis Vissac,
13200 Arles

PROGRAMME
GRATUIT

COMMENT SE DÉROULERA-T-IL ?
Tous les jeudis de 09h30 à 11h00 à partir du 12 septembre 2024 et pendant 24 séances (pas de séances pendant les vacances scolaires)
L'évaluation de votre condition physique au début et à la fin du programme.
Des ateliers d'activités physiques douces : de la gym douce et du Ping Pong adapté avec des parcours de motricité, des jeux pour travailler la force, la souplesse, l'endurance, l'équilibre, l'adresse, la précision et la mémoire.

POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !
• TTC ARLES : MATHÉO LARGUIER - 06 98 72 24 47 - tscarles13@gmail.com

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées



Les TEMPS FORTS

JOURNÉE MONDIALE ALZHEIMER

Projection du film "Mon Vieux"
Échanges et débat

Lundi 23 septembre 2024
de 14h30 à 17h30

Maison des Associations
Boulevard des Lices, Arles

Entrée libre
Proposition d'ateliers pour les personnes aidées
Collation offerte



Renseignements
Pôle Infos seniors
04.90.49.47.84



Le parcours de la flamme "Des Olympiades du vivre ensemble"

Judi 5 septembre à 14h

Relai de la flamme
à l'EHPAD Jeanne Calment
3 av des alyscamps - Arles

Vendredi 13 septembre à 14h30

Relai de la flamme
au club Morizot
Bld des lices - Arles
Chorale
"Coeur des cigales"

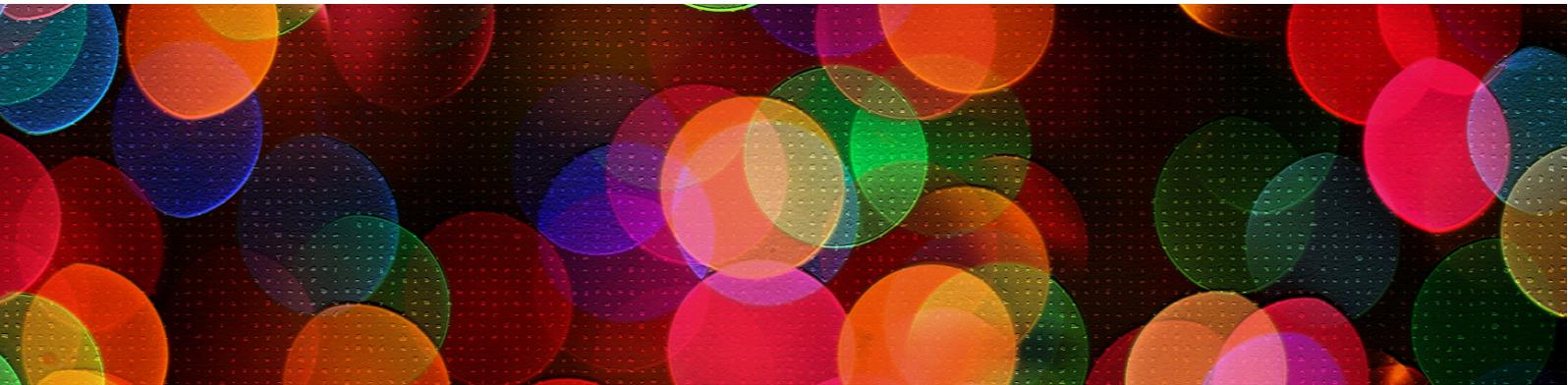
Lundi 23 septembre à 14h30

Relai de la flamme
au club Billot
28 rue cascina - Arles

Mercredi 25 septembre à 14h

Relai de la flamme
à l'enclos St Césaire
9 rue antoine talon - Arles





 **La Semaine Bleue**
À tout âge, ensemble !

RESTITUTION PUBLIQUE AU THÉÂTRE D'ARLES
de l'atelier senior
AVEC LA COMPAGNIE "BAZAR PALACE"

Vendredi 4 octobre - 18h30

"RELATION D'AIDE ET TRANSMISSION"

Théâtralisation d'un récit racontant une relation d'aide et ainsi déclarer sa flamme à la vie, à la vitalité et à la solidarité.

Suivi du verre de l'amitié

ENTRÉE GRATUITE / PLACES LIMITÉES

 **ARLES**
Partenaire mandaté de l'État

Renseignements : Pôle Seniors Service Animation
Tél. 04 90 18 82 66 / 04 90 18 46 89
arles.fr  

 **CCAS**
Centre Communal d'Action Sociale
VILLE D'ARLES

 **La Semaine Bleue**
À tout âge, ensemble !

TOUS EN DISCOTHÈQUE !
AVEC DJ MICK LEONE

SAMEDI 5 OCTOBRE
DE 14H00 A 17H00
À LA SALLE DES FÊTES

GOUTER + PHOTOBOOTH





6€60

 **ARLES**
Partenaire mandaté de l'État

Renseignements : Pôle Seniors Service Animation
Tél. 04 90 18 82 66 / 04 90 18 46 89
arles.fr  

 **CCAS**
Centre Communal d'Action Sociale
VILLE D'ARLES



**La
Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

La Semaine Bleue a pour vocation de valoriser la place des aînés dans notre société.
En cette année olympique, elle met l'accent sur la mise en mouvement des aînés et nous invite à poser un nouveau regard sur le vieillissement

NOS SENIORS ONT DU TALENT



LUNDI 30 SEPTEMBRE
MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE
Projection de photos, expositions
d'œuvres, stands d'informations

Places limitées



ATELIER THÉÂTRE

AVEC LA COMPAGNIE
"BAZAR PALACE"

**DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU
JEUDI 3 OCTOBRE**
DE 10H À 12H

Places limitées

OLYMPIADES DU VIVRE ENSEMBLE



MERCREDI 2 OCTOBRE
14h
AU GYMNASSE LOUIS BRUN

Venez encourager les équipes



CRÉATION DE TOTEM

JEUDI 3 OCTOBRE
DE 9H30 À 14H30
ESPACE VAN GOGH ARLES
Création de totem à l'aide de
matériaux de récupération et des
éléments de la nature.
Repas préparé par Regain à 7€
ou pique nique possible

Places limitées

CHANSONS DE TABLE ET A BOIRE

JEUDI 3 OCTOBRE
DE 14H À 17H - MÉDIATHÈQUE
Découverte d'œuvres étonnantes
classiques et traditionnelles
Collation offerte

Places limitées



THÉ ITINÉRANT DES AIDANTS

JEUDI 3 OCTOBRE
DE 14H30 À 16H30
RDV AU BAR DE L'HÔTEL
RESTAURANT LE CALENDAL
Vous accompagnez un proche dépendant,
malade ou en situation de handicap ?
Venez participer à un temps d'échange
«Parole d'aidant »

Places limitées



La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

ATELIERS CUISINE



JEUDI 3 OCTOBRE
DE 14H À 15H15
ESPLANADE CHARLES DE GAULLE
11h15 d'atelier avec le Camion Cuisine
des Insatiables

Places limitées

JOURNÉE DES AIDANTS



VENDREDI 4 OCTOBRE
DE 14H À 16H À LA
MEDIATHEQUE
Stands d'informations du Pôle Infos
seniors et de l'association A3
+ projection d'un film

THÉÂTRE D'ARLES



VENDREDI 4 OCTOBRE
18h30
Restitution publique des ateliers théâtre

Places limitées

ATELIER SOCIO ESTHETIQUE MISE EN BEAUTÉ



SAMEDI 5 OCTOBRE
DE 10H30 A 12H
CLUB MORIZOT
5€50

Places limitées

APRÈS-MIDI DISCOTHÈQUE



SAMEDI 5 OCTOBRE
DE 14H À 17H
SALLE DES FÊTES
Ambiance DJ et paillettes
Photobooth
Boisson et collation
6€60

Places limitées



Ici ON VOUS ACCUEILLE

Le CCAS vous accueille dans ses 4 clubs.

Vous avez 60 ans et souhaitez participer à des activités, rencontrer de nouvelles personnes ou simplement profiter, avec vos amis, d'un café, d'une collation, nous vous attendons pour partager ensemble un moment de convivialité.

CLUB MORIZOT

Boulevard des Lices
06.18.16.11.04

Ouvert du lundi au
vendredi

CLUB BARAILLER

Rue Watton-Chabert
04.90.49.39.33

Ouvert lundi, mardi, jeudi,
vendredi

10h/12h - 13h/17h30
Fermeture : **Mercredi**

CLUB BELMONDO

1 rue de Verviers
04.90.96.77.08

Ouvert lundi, mardi, mercredi,
vendredi

10h/12h - 13h/17h30
Fermeture : **jeudi**

CLUB BILLOT

28 rue Cascina
06.10.50.62.39

Ouvert lundi, mercredi, jeudi,
vendredi

10h/12h - 13h/17h30
Fermeture : **mardi**

RESTAURANT MORIZOT

Boulevard des Lices
06.18.46.11.04

Le restaurant est ouvert du lundi au vendredi
de 11h30 à 13h30.

Vous pouvez venir sans réservation déjeuner
dans un cadre convivial.

Le tarif des repas est calculé en fonction
de vos ressources.



NOUVEAU

PERMANENCES D'INFORMATIONS

Les vendredis dans les
clubs senior

Les agents du pôle seniors seront présents dans les clubs pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter dans vos démarches liées à l'avancée en âge.

Vendredi 13 septembre de 10h à 12h au club Morizot

Vendredi 20 septembre de 10h à 12h au club Barailler

Vendredi 27 septembre de 10h à 12h au club Billot

POLE INFOS SENIORS

CCAS d'Arles
11 rue Parmentier
04.90.49.47.84

Le Pôle Infos seniors est à votre écoute par téléphone ou lors des permanences pour vous guider et vous orienter dans toutes vos démarches liées à l'avancée en âge. C'est un service dédié aux personnes de plus de 60 ans et leur entourage.

Permanences d'accueil

CCAS - Rez-de-chaussée

Bureau 020

De 8h30 à 12h30

De 13h30 à 16h30

Fermé le lundi matin

Raphèle

Mairie annexe - Salle des sociétés

Mardis 10 et 24 septembre

de 14h à 16h

Moules

Mairie annexe - Salle de réunion

Mardis 3 et 17 septembre

de 14h à 16h



Salin de Giraud

Pôle santé - social

Jeudis 5 et 19 septembre

de 9h30 à 11h30

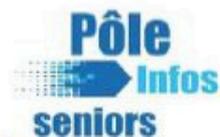
Mas-thibert

Centre socio-culturel

"Les Tuiles Bleues"

Lundis 16 et 30 septembre

de 14h à 16h



LES RENDEZ-VOUS DU PÔLE INFOS SENIORS !

S'informer sur les grands thèmes liés à l'avancée en âge
Tous les derniers mardis du mois
de 10h à 12h
au Club Morizot
(Bd des Lices, rez-de-chaussée de la Maison des Associations)

24 septembre

LES MESURES DE PROTECTIONS JURIDIQUES



Renseignement : Pôle Infos seniors
Tél. 04.90.49.47.84
arles.fr  



RECETTES



TOMATES FARCIES A LA VIANDE

POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS

- 250g Veau haché
- 4Grosses tomates
 - 3Oignons
 - 2gousses Ail
- 2Feuilles de sauge
 - 10cl Lait
- 100g Mie de pain
 - 1Oeuf
- 2cuil. à soupe Chapelure
- 3cuil. à soupe Huile d'olive
 - Sel
 - Poivre



PREPARATION

1. Rincez les tomates. Découpez un chapeau à chaque tomate et évidez-les délicatement. Salez l'intérieur et retournez-les sur un linge. Pelez et hachez finement les oignons et les gousses d'ail. Rincez et ciselez les feuilles de sauge.
2. Dans une poêle, faites blondir le hachis d'oignon et d'ail dans 1 cuil. à soupe d'huile, ajoutez la viande hachée, mélangez, laissez cuire 2 min.
3. Versez le lait chaud sur la mie de pain et écrasez-la à la fourchette. Préchauffez le four th. 6 (180°C).
4. Dans un saladier, réunissez le contenu de la poêle avec la mie de pain, la sauge, l'œuf entier, sel et poivre. Mélangez, puis répartissez la farce dans les tomates. Saupoudrez de chapelure, arrosez d'un filet d'huile et enfournez 45 min. Servez chaud ou froid.



GÂTEAU MARBRÉ

POUR 8 PERSONNES

INGREDIENTS

- 1 paquet de levure chimique
- 200g de farine
- 200g de sucre
- 125g de beurre
 - 3 oeufs
- 6 cuillères à soupe de lait
- 1 paquet de sucre vanillé
- 25g de chocolat en poudre



PREPARATION

1. Travailler le beurre avec le sucre
2. Ajoutez les jaunes d'œufs, le lait, la farine et la levure
3. Ajoutez les blancs battus en neige
4. Séparez la pâte en deux parties : parfumez l'une à la vanille et l'autre au chocolat
5. Beurrer et farinez un moule à cake et le mettre au four à 180° pendant 40 minutes



Informations et numéros **UTILES**

PERMANENCES DE PAIEMENT POUR LES ACTIVITÉS

**Jeudi 5 et
mardi 24 septembre**
9h00-12h00
CCAS d'Arles

**Mercredi 11 et
jeudi 26 septembre**
14h00 Club Barailler
15h00 Club Billot
16h00 Club Morizot

POUR TOUTE QUESTION RELATIVE AUX ANIMATIONS DU CCAS

Du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00
04.90.18.82.66
de 14h00 à 17h00
06.33.61.53.64

ACCUEIL PHYSIQUE ET TELEPHONIQUE DU CCAS

04.90.18.46.80
Lundi : 8h15-12h30
Mardi : 8h15 -12h30 13h15 - 16h45
Mercredi : 8h15 -12h30 13h15 - 16h45
Jeudi : 8h15 -12h30 13h15 - 16h45
Vendredi : 8h15 -12h30 13h15 - 16h45

Votre magazine par mail !

Si vous souhaitez recevoir ce magazine par mail, n'hésitez pas à communiquer votre adresse au service administratif au **04.90.18.46.89** du lundi au vendredi - 8h00 à 17h00 ou par mail poleseniors@ville-arles.fr

MAGAZINE D'INFORMATION SENIORS CCAS

N°1 Septembre-Octobre 2024 • directeur de la publication : Corentin Imbert-Preignac • directrice de la rédaction : Estelle BON
• rédaction : Pôle Seniors CCAS • mise en page : Virginie Gage • impression : Hello Print • dépôt légal : 3 septembre 2024 •
issn (en cours) • rédaction tél. : 04 90 18 46 89 • courriel : poleseniors@ville-arles.fr • direction CCAS 11 rue parmentier,
13200 Arles