

Des activités adaptées aux plus âgés

Le Centre Social Pierre Rabhi du CCAS de la Voulte-sur-Rhône organise diverses activités concourant à rompre la solitude et l'isolement des personnes âgées et à agir sur leur santé.

Des animations socio-culturelles collectives soutenues par des partenariats :

Des jeunes volontaires en Service Civique de l'Association Unis Cité de Valence participent depuis 2009 à des visites de convivialité. Ils s'investissent dans le montage d'animations dont certaines ont lieu à l'EHPAD Rivoly.

Cette année, avec la référente – Colette FORT – ils travailleront à redynamiser le groupe « Jeux de Société » et à finaliser la création de la commission « animations seniors ».

En 2015, le projet « sensibilisation Tablettes Numériques » a été retenu aux Trophées Régionaux d'Innovation Sociale portés par la CARSAT et AG2R LA MONDIALE. Ceci a permis l'achat de tablettes numériques pour l'animation d'ateliers dont certaines séances sont encadrées par une technicienne de la Fondation d'Orange.

Activités « forme et bien-être » financées par l'Agence Régionale de Santé :

Gymnastique adaptée : Tous les mardis après-midi (hors vacances scolaires) de 16 h 30 à 18 h

Atelier Equilibre et badminton adapté

(avec l'Association SIEL BLEU 10-12 séances)



Atelier nutrition

(avec un animateur de l'IREPS)

Ponctuellement des ateliers mémoire et sommeil initiés par la CARSAT.

Balade santé :

Tous les troisième jeudi de chaque mois une balade « douce » regroupant un nombre de plus en plus important de participants est organisée (la « direction » choisie est décidée avec les participants : quelquefois nous utilisons le co-voiturage pour se rendre au point de départ ex : Office du Tourisme pour la Via Rhôna direction Beauchastel). Certaines sorties sont encadrées par des animateurs de la Ligue contre le Cancer qui présentent

lors de l'espace « goûter » après la balade divers sujets en terme de préventions : le souffle – le soleil – l'eau – le tabac – la nécessité de la marche.....

Ateliers Education Thérapeutique avec le Centre de Soins de Suite et de Réadaptation Le Château :

Depuis janvier 2016, cet établissement anime un programme d'Education Thérapeutique auprès des personnes âgées de 65 ans et plus en risque de perte d'autonomie. L'éducation thérapeutique vise à aider le patient et son entourage à prendre en charge son état de santé, comprendre sa maladie, son traitement, maintenir et améliorer sa qualité de vie pour favoriser le maintien à domicile.

Trois types d'ateliers sont prévus :

- La prévention des chutes
- La prévention et la prise en charge de la dénutrition
- La gestion des traitements médicamenteux

Ils sont animés par deux professionnels de santé en fonction du thème de l'atelier.

Nous avons tenté de mettre en place un premier atelier à l'EHPAD de Rivoly en septembre dernier. Ces séances étaient ouvertes à toutes personnes intéressées (y compris les résidents de l'EHPAD) : trois personnes orientées par le Centre Social ont pu y participer.

Des séances ont eu lieu en décembre 2016 et janvier 2017.

Pour tout renseignement et inscription contacter Mme HOTOLEAN Sandrine Coordinatrice du Programme

Repas des aînés âgées de 70 ans et plus

Les personnes âgées de 70 ans et plus (nées en et avant 1946) sont, comme chaque année, invitées au repas traditionnel.

Les repas se dérouleront

les samedi 21 et samedi 28 janvier 2017 au sein d'un nouveau lieu, la SALLE DES FETES

Les cartons d'invitation parviendront par courrier fin décembre. Toutes les personnes qui ne l'auront pas reçu peuvent s'inscrire directement auprès de Colette Fort, au Centre Social Pierre Rabhi CCAS avant le 11 janvier.

Bout de ficelle



Edito

Au sommaire

- ▶ Les jardins partagés
- ▶ Le comité d'usagers
- ▶ Pause Kfé
- ▶ L'équipe

- ▶ Partage d'écritures
- ▶ Sortie Caverne de Vallon Pont d'Arc
- ▶ ADI

▶ Les séniors

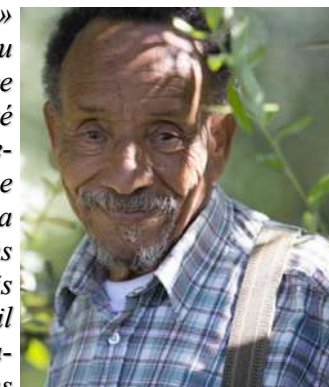
Centre social Pierre Rabhi

1 rue Hannibal 07800
La Voulte-sur-Rhône
ccaslavoultesurhone.fr
tel. 04.75.62.22.44
fax. 04.75.62.29.43



« Pierre Rabhi »

C'est le nouveau nom du Centre Social qui a été retenu. Non seulement parce que c'est ce nom qui a remporté le plus de suffrages mais aussi parce qu'il répondait aux valeurs que nous défendons : *Dignité humaine, solidarité et démocratie.*



Dans son courrier qu'il nous a envoyé, il nous dit être « très honoré et ému » que son nom soit donné à notre Centre Social.

Mais qui est Pierre Rabhi ?

Paysan, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi est l'un des pionniers de l'agriculture écologique en France. Il défend un mode de société plus respectueux des hommes et de la terre et soutient le développement de pratiques agricoles accessibles à tous et notamment aux plus démunis, tout en préservant les patrimoines nourriciers.

Depuis 1981, il transmet son savoir-faire en Afrique, en France et en Europe, cherchant à redonner leur autonomie alimentaire aux populations. Il est aujourd'hui reconnu expert international pour la sécurité alimentaire et a participé à l'élaboration de la Convention des Nations Unies pour la lutte contre la désertification.

En attendant l'annonce officielle ...

Le projet social du Centre Social Pierre Rabhi a été présenté le 14 octobre aux partenaires financiers, présentation commune avec la MJC Centre Social avec qui nous avons réalisé le diagnostic du territoire. A ce jour, la CAF n'a pas officiellement donné son avis ni ses préconisations mais à n'en pas douter, le Centre Social Pierre Rabhi aura son agrément pour la période 2017-2020.

Rendez-vous au prochain n° de « Bout de ficelle » pour une présentation plus en détail du contenu de ce projet social basé sur 3 axes :

- Favoriser le "vivre ensemble" entre les habitants et être attentifs à ce que tous les publics trouvent une place.

- Développer les synergies entre le Centre Social et les acteurs institutionnels et locaux afin d'accorder une attention particulière aux populations en situation de fragilité.

- Le projet parentalité : Le Centre Social, un acteur du soutien à la parentalité sur le territoire ; Accompagner les parents au plus près de leurs besoins et attentes ; Renforcer les liens familiaux et intergénérationnels.

Les jardins partagés



Le centre Social Pierre Rabhi adhérent à l'association des « Jardins Voultais » anime un projet Jardins Partagés basé sur des valeurs de solidarité, de convivialité et de partage.

Ce jardin solidaire répond à un besoin citoyen de contact avec la nature et avec les cycles des saisons, au plaisir de se rencontrer autour de valeurs simples. Il est également un lieu d'animations pédagogiques, éducatives et de promotion de la santé.

Ce jardin partagé est situé à l'est de La Voulte sur Rhône, entre le Rhône et La route départementale n° 86, vers le terrain de Cross. Cet espace de 2060m² a été transformé au fil des envies et des projets en un jardin « multiple », il est entretenu en commun par les usagers aux jardins partagés de la

Voulte sur Rhône. Les jardiniers sont principalement des habitants qui souhaitent participer à toutes les étapes de la vie du Jardin, la création, les travaux de culture des plants et arbustes. Les suggestions d'aménagement, d'événements favorisent la créativité et les rencontres autour et au sein des jardins Partagés.

Le premier coup de binette a eu lieu en novembre 2015, cependant les « jardins partagés » sont à la recherche de Voultais motivés afin que ces terrains deviennent un lieu convivial, social et solidaire autour de plusieurs axes liés au développement durable. Dès les premières rencontres, nous observons une effervescence d'idées enthousiastes.

Pour rejoindre cette aventure, et ainsi développer ce collectif de jardiniers, nous vous invitons à vous rapprocher du Centre Social Pierre Rabhi.

Quand les habitants s'impliquent ...



Un groupe d'une huitaine de personnes « a planché » durant 2016 sur une nouvelle organisation et représentativité du comité d'usagers : quel est son rôle ? quel est sa place ? les liens avec le C.A. du CCAS et les salariés ? la communication au sein du Centre Social et de la cité ?

Lors de la dernière réunion du 18 octobre, différentes hypothèses évoquées et le choix de statuts associatifs a été adopté.

Le travail continue, se précise ... 2017 verra la naissance de cette nouvelle association. Une Assemblée Générale sera tenue en bonne et due forme (date à déterminer).

Du nouveau dans l'équipe

C'est avec grand plaisir que nous accueillons Marie Rubert au sein de notre Centre Social dans le cadre de sa formation BPJEPS. Marie, animatrice et comédienne propose diverses animations, avec une spécialité : le théâtre « sous toutes ses formes ».

Rendez vous pour la Pause kfé Tous les mardis matins



C'est d'abord un lieu de rencontres, d'échanges simples et sympathiques autour d'un café dont le but est de resserrer les liens sociaux entre les habitants.

Profitez de ce temps pour vous informer, proposer des projets, discuter ou tout simplement passer un bon moment.



Partages d'Écritures 2017

Pour sa 6^{ème} édition, le nouveau thème est « Continuer ». Les écrivains « répondront » chacun à leur manière aux propositions d'écritures de l'animatrice, Gisèle Daspres, afin d'évoquer ou retracer les petites choses de vie face au(x) grand(s) chaos qui nous touche(ent) tant au niveau de l'actualité que dans nos vies personnelles... Penser le temps à vivre ou qu'il nous reste à vivre... Bien entendu, l'humour, le rire pour « parler des gourmandises de la vie » se mêleront aux écrits dans le plaisir de laisser venir les mots en toute simplicité. Encore quelques places de disponibles...



Sortie à la Caverne de Vallon Pont d'Arc



Durant les vacances d'automne, c'est avec beaucoup d'entrain que les familles sont montées dans le bus direction Vallon Pont d'Arc ... « Sommes-nous toujours en Ardèche » ? « et le Pont d'Arc où se trouve-t-il ? » autant de questions qui fusent dans le bus.

Après une traversée quelque peu épique nous arrivons enfin, le soleil nous éclaire le Pont, Colette prend des photos d'automne flamboyantes. Beaucoup de personnes n'étaient jamais venues et trouvent le lieu très agréable. Nous reprenons le bus pour se diriger vers la Caverne du Pont D'Arc. Première visite pour la majorité, nous parcourons ensemble le lieu chargé d'une histoire vieille de quelques millions d'années. Rendez-vous à l'entrée de la caverne pour une visite guidée, le temps d'attente est un peu long, il fait beaucoup de vent. C'est à notre groupe de partir pour cette aventure, mettre les casques audio, éteindre les portables, visiter la grotte dans le noir juste éclairée par des leds accompagné par un guide. Ce fut un très beau moment pour tous .



Accès aux Droits Individuels (A.D.I. CCAS)

Des rendez-vous individualisés pour favoriser l'accès aux droits.

Pour faciliter vos démarches administratives et d'aides sociales

- RSA, Aides Sociales à l'Hébergement, Aide Personnalisée à l'Autonomie...
- Aide à la rédaction de courriers
- Election de domicile
- Logement

Contactez Chantal Gras ou Lise Sagnes, pour tout renseignement, retirer un dossier ou prendre rendez-vous.



Une équipe de professionnels à votre écoute en toute confidentialité

Spectacle de fin d'année

Les bénévoles de l'accompagnement à la scolarité ont créé un spectacle « conte musical » et l'ont présenté aux enfants et à leurs familles. Les écrivains de l'atelier d'écritures se sont joints aussi à cette belle initiative. Un temps fort qui présage une belle année 2017 !

