

Projet bien être citoyenneté seniors

Le CCAS n'avait pas attendu la parution de la Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement de la Population du 28 décembre 2015 pour se pencher sur le « Bien Vieillir ».

Assurant la gestion du Centre Social depuis 2009, une première action a été mise en place en Octobre de cette même année : les **visites de convivialité** auprès des personnes âgées isolées à domicile assurées par des jeunes en service civique.

Le Centre Social ayant par ailleurs une forte proportion de seniors parmi ses « usagers », ils sont intervenus pour nous demander la mise en place d'un atelier hebdomadaire de **gymnastique adaptée** en février 2012.

Enfin, le CCAS a signé un Contrat Local de Santé en décembre 2013 avec divers partenaires : ARS/PREFECTURE / CONSEIL DEPARTEMENTAL / CARSAT/CPAM.

Dans ce cadre, diverses actions de prévention ont pu être proposées (Ateliers Nutrition, Prévention des Chutes, Mémoire, Sommeil, Badminton Adapté...). C'est aussi à cette époque que les **balades santé** sur le troisième jeudi du mois ont été instaurées avec le soutien de la Ligue contre le Cancer qui a présenté divers sujets de prévention santé.

En parallèle, le Centre Social a participé au groupe réfléchissant sur les questions du vieillissement organisé par la FACS : devenu « **GPS Départemental** » (GPS pour Groupe Projets Seniors). Dans cette instance, participent divers centres sociaux dont certains avaient signé une convention avec la CARSAT depuis 2012 (ex : Saint Agrève). Les diverses rencontres organisées dans ce cadre nous ont permis, petit à petit, de partager des actions communes : notamment avec le GPS Le Pouzin / Privas.

Nous avons signé une première convention avec la CARSAT sur l'année 2016 sous couvert de l'URACS. C'est donc durant cette année, qu'a été envisagé d'organiser encore plus d'actions inter-centres sociaux.

Pour favoriser et développer l'implication des habitants seniors, une **commission des aînés** a été mise en place dès septembre 2015. L'idée est de constituer un **groupe moteur** de toutes les actions mises en place en direction des seniors, similaire au Groupe Projets Seniors des centres sociaux voisins (Le Pouzin - Privas).

Une innovation cette fin d'été, la FACS et les centres sociaux participant au GPS Départemental ont proposé deux projets **Vacances Seniors** (Dans le Cantal et le Var), des projets de séjours pour 2018 sont en cours.

La **CARSAT** est partie prenante dans toutes ces actions : il est clair que sans leur financement, le Centre Social Pierre Rabhi ne pourrait pas assurer toutes ces activités. Une subvention de la **Conférence des Financeurs** mise en place au Département vient abonder le budget réservé aux actions seniors.



Petit Déj partenaires : projet Pact'âge

Actions prévention et santé

Proposées par Atouts Prévention

● **Ateliers Sommeil** :
Les 28 février et 7 mars 2018 de 9h30 à 11h30

● **Ateliers Mobilité Sécurité des Conducteurs Seniors** :
les 4 - 11 et 18 juin 2018 de 14h à 17h30.
Restaurer sa confiance dans la conduite automobile.

● **Ateliers santé bien vieillir** : lundi 11, 18 25 juin de 10h à 12h. Aborder sereinement son âge et se maintenir en forme.

● **Ateliers mémoire** : La mémoire ça se travaille ! Lundi 5, 12 et 19 novembre et 3 décembre de 10h à 11h30.

Proposées par l'Association COLLECTIF SUD

● **21 séances entre le 26 février et le 8 octobre 2018**

(coupure pendant les vacances d'été) comprenant :

- un bilan personnalisé initial
- 6 séances de Prévention des Chutes
- 9 séances d'Activités Physiques Adaptées
- 4 séances sur la Diététique
- Et un bilan personnalisé final.

Il faut s'inscrire à l'ensemble du programme et une assiduité est demandée pour bénéficier des bienfaits des séances.

Balade santé : Tous les 3ème jeudi du mois. Balade douce puis discussion sur la santé avec la ligue contre le cancer, programme soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ardèche.

En complément des balades santé un programme **D-Marche** vous est proposé, pour vous inciter à marcher davantage et plus régulièrement, savoir utiliser un podomètre pour compter vos pas.

Rejoignez la communauté des D-Marcheurs :
les lundis 5 mars, 26 mars et 23 avril de 14h à 16h30.

NOUVEAU

Le PACT'ÂGE



Le **POINT INFO RESSOURCES** est à la fois un lieu d'**accueil**, d'**écoute**, d'**information** et d'**orientation** qui concerne tous les domaines de la vie quotidienne des personnes de 55 ans et plus.

Un lieu dédié aux ressources et aux richesses des particuliers, des professionnels et des associations.
Un groupe de volontaires se penche sur la mise en œuvre d'un espace d'animation et/ou de projet.

Permanences au Centre Social Pierre Rabhi à compter du 28 février 2018
Lundi 9h - 12h Colette / Mercredi 14h - 17h Annie
Jeudi : sur rendez-vous

Le journal du Centre Social Pierre Rabhi

Bout de ficelle



Horaires d'ouverture
Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h00 et de 14h à 17h30
Vendredi de 8h30 à 12h et de 14h00 à 17h00

1 rue Hannibal 07800
La Voulte-sur-Rhône
ccaslavoultesurrrhone.fr
tel. 04.75.62.22.44

Dates à retenir

L'association du Comité d'usagers organise

- Jeudi 8 février 2018
Une après midi crêpe
- En mars (date à préciser)
une animation musicale pour la St Patrick
- Vacances de février du 12 au 23 février
Voir programme détaillé des animations pour tous (page 1)
- Jeudi 22 février 2018
Réunion d'information autour de la jeunesse (page 2)

→ Mercredi 28 février
Théâtre de Privas "The Root"

Les actions prévention et santé (voir au dos)

- Mercredis 28 février et 7 mars
Ateliers sommeil
- Lundis 4 - 11 et 18 juin
Ateliers mobilité Sécurité des conducteurs seniors
- Lundis 12 et 19 novembre et 3 décembre
Ateliers mémoire
- Jeudi 21 juin 2018
Scène ouverte spectacle produit et réalisé par les enfants et les intervenants du CLAS.

Les élus du Centre Communal d'Action Sociale rencontreront dans les prochaines semaines, les usagers, habitants, bénévoles du Centre Social Pierre Rabhi pour les informer sur les orientations pour l'année 2018.

« Tout changement implique le changement de soi car si l'être humain ne change pas lui-même il ne pourra changer durablement le monde dont il est responsable »... Pierre Rabhi

Monsieur Bernard Brottes, Président du CCAS
Madame Sandrine Faure, Vice Présidente du CCAS
Le Conseil d'Administration du CCAS
L'équipe du CCAS
et du Centre Social Pierre Rabhi

ont le plaisir de vous présenter leurs meilleurs vœux





Programme des Vacances de Février

- ↪ **MARDI 13 ET MERCREDI 14 FEVRIER**
Atelier cirque
de 9h30 à 11h30 et de 14h - 16h
8 enfants par ateliers de 6 à 8 ans
- ↪ **JEUDI 15 FEVRIER**
Matin Poussin
de 9h à 11h 30
Balade santé
depart 13h45 Centre Social
Ardé'jeux à la Médiathèque
de 15h à 17h
- ↪ **VENDREDI 16 FEVRIER**
Sport numérique
Jeux avec la MJC
de 14h à 16h
Goûter partagé
- ↪ **LUNDI 19 FEVRIER**
CINEMA à LORIOL Cro man
Départ 13h15
en covoiturage et minibus
- ↪ **MARDI 20 et MERCREDI 21 FEVRIER**
Atelier Jardin et nature
Construction de jardinières
de 10h à 12h et de 14h à 16h
10 enfants par atelier
- ↪ **JEUDI 22 FEVRIER**
Réunion d'information
Pour les Jeunes de 13 à 25 ans
de 10h à 11h30
- Atelier interculturel**
De 14h à 16h30
Crêpes



MERCREDI 28 FEVRIER
Théâtre de Privas
"The Roots"
Sur inscription
Tarif : 8 euros

Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité

Une équipe de professionnels et de bénévoles proposent aux enfants, et à leurs parents, des temps d'échange, d'écoute, de l'aide dans l'organisation du travail personnel, mais aussi des activités, tout au long de l'année (théâtre, informatique, dessin...)
Un spectacle pour clôturer l'année 2017 en beauté.

Storyplay'r

Lisez où vous voulez à la maison, dans le train, en week-end ou en vacances, votre bibliothèque jeunesse est disponible partout et tout le temps sur tous supports numériques.

En Décembre Martine Bermond et Luz Pittaluga de l'Association «Lire et faire lire» Fédération des Œuvres Laïques de l'Ardèche sont venues présenter l'application Storyplay'r, bibliothèque numérique d'histoires sur ordinateurs, tablettes et smartphones. Ce jour là, parents, enfants, bénévoles ont pu découvrir une importante proposition de lectures pour tout âge de quoi leur donner le goût de la lecture grâce à des centaines d'albums jeunesse à lire ou à écouter (abécédaires, contes, comptines, classiques, livres bilingues...).



Storyplay'r



Spectacle de fin d'année



Spectacle de fin d'année en chanson



Décoration de Noël



Atelier cirque

Les jeudis créatifs

Avec Fabien Grenier, les enfants ont pu participer à des ateliers de dessins et réaliser une fresque décorative pour les fêtes de fin d'année.

Avec Sandra Ribière des ateliers chant ont permis aux enfants de faire une représentation lors du spectacle du 15 décembre à la Médiathèque Lucie Aubrac.

Stage de cirque

Avec la Compagnie des Chimères, 4 ateliers de cirque en janvier ont permis aux enfants et parents de découvrir et de perfectionner dans les Arts du Cirque avec Mélanie

Les enfants se sont initiés à aux différentes techniques de jonglerie, d'acrobatie et d'équilibre. Le stage s'est terminé par une représentation avec tous les participants. Prochain stage pendant les vacances de février.

Nouveaux ateliers à venir :
Théâtre, ateliers jardinage, lecture à voix haute, poterie, conte et lecture.
Sortie en famille (spectacle, cinéma, découverte culturelle).



« le Square » une nouvelle salle

Les jeunes ont réalisé ensemble des graphismes, une œuvre représentative de leur volonté, en s'appropriant cet espace ouvert à tous. Le square est un point de ressource et d'information autour de la thématique jeunesse (emploi, insertion, mobilité, logement, et projets...)



Jeunes 13-25 ans et Parents

Des questions sur ton avenir, tes choix d'orientation, d'autres informations autour de la jeunesse (carte illico, M'ra...)?

REUNION D'INFORMATION Jeudi 22 février 2018 de 10h à 11h30
au Centre Social Pierre Rabhi

Temps d'échange avec divers professionnels autour de différentes thématiques : l'insertion, la formation, le logement, l'emploi, l'orientation, la santé.. etc.

Ateliers socialisation

Tous les lundis matins cet atelier permet à un groupe de personnes de différentes nationalités, de se rencontrer, d'échanger autour de différents sujets dans le but de parler français.

Des sorties et des animations sont organisées :

- En novembre, une sortie au marché de Fombarlet
- En janvier, un petit déj aux Pays Bas, en Equateur, au Maroc et en Ardèche.
- En mars, une visite au château et à l'église de La Voultre sur Rhône avec Philippe Brun qui nous racontera l'histoire de notre ville.
- En avril, une initiation aux ordinateurs et connaissance des droits avec l'appui de la MSAP.

Cet atelier est ouvert à tous, on peut y venir à tout moment.

