

Le social en action !

Édito



Christel Refour
Adjointe au maire
déléguée à l'action
sociale et aux solidarités.
Vice-présidente du CCAS

Je suis heureuse de vous présenter la première édition du journal "Le social en action !". Nous avons souhaité vous informer des actions du CCAS, de son rôle, des événements à venir. C'est aussi l'occasion de vous présenter les agents et les bénévoles qui le font vivre et montrer la richesse des accompagnements possibles. En effet, le CCAS accueille non seulement nos aînés qui ont besoin de soutien et d'accompagnement dans leur quotidien et leurs loisirs, mais aussi les familles et tous les Meylanaïens en demande d'informations ; ainsi que ceux qui auraient besoin d'orientation, d'un appui financier ou matériel, momentané ou plus durable. Il est là pour vous lors des accidents de la vie. Il est là pour que personne ne reste seul. C'est un acteur central au service des plus fragiles. L'équipe du CCAS et moi-même souhaitons que ce journal soit le lien privilégié pour vous informer et peut-être vous donner envie de pousser sa porte. Je profite de l'occasion qui m'est donnée pour souligner l'engagement sans faille des agents du CCAS qui, par leur travail de fourmi, donnent chaque jour plus de sens au mot SOLIDARITES, qu'ils en soient chaleureusement remerciés.

Vous rencontrez des difficultés financières ponctuelles ?

Vous pouvez solliciter les aides du CCAS. L'aide alimentaire : distribution, accès à l'épicerie sociale. Les aides financières : le logement, la santé, la mobilité et l'insertion, la restauration scolaire et la garde d'enfant, les frais d'obsèques. Renseignements sur meylan.fr ; auprès de la référente Solidarités CESF, 04 76 41 69 84 ; à l'accueil du CCAS, 4 Avenue du Vercors.

À la une



Connaissez-vous le CCAS ?

Le Centre Communal d'Action Sociale de Meylan (CCAS) intervient, sur le territoire de la commune, dans les domaines de l'aide sociale légale et facultative. En collaboration avec des partenaires publics et privés, il met en place une série d'actions générales de prévention et d'activités sociales.

Trois axes d'actions

Il développe des activités et des missions à destination de tous types d'utilisateurs et accompagne en particulier les personnes âgées et les familles fragilisées.

► L'accueil

Il reçoit, écoute, informe et oriente les usagers. Il instruit les dossiers d'aides sociales obligatoires. Exemple : aide aux vacances, calcul du QF...

► Les solidarités



Lien social : il s'agit de renforcer le lien social, le mieux-vivre et le bien-vieillir. Les professionnels du CCAS, soutenus par des bénévoles, organisent des activités (ateliers de prévention) dont l'objectif est de favoriser le lien social. Exemples d'actions : Remue-méninges, aquagym, informatique, séance prévention des chutes avec un kiné...



Meyl'entraide : cette plateforme des solidarités accompagne les personnes isolées et les familles à revenus modestes. Exemples d'actions : distribution alimentaire, épicerie sociale, aide vestimentaire...



Le logement social : la commune est un guichet d'accueil et d'information métropolitain. Celui-ci vous informe sur vos demandes, enregistre, met à jour et suit votre dossier logement.

► La gérontologie

Les professionnels référents APA (Allocation personnalisée autonomie), font des visites à domicile, afin de conseiller, orienter et organiser l'accompagnement nécessaire des personnes en perte d'autonomie. Avec la mise en place des aides à domicile, du portage de repas et de l'orientation vers un organisme de téléalarme, le CCAS favorise le bien-vieillir chez soi.

Viellir chez soi

Aide financière allouée par le Conseil départemental, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) favorise le maintien à domicile des personnes âgées en situation de perte d'autonomie. Elle participe au financement d'une partie des frais liés à la dépendance : intervention d'une auxiliaire de vie, portage de repas, téléalarme, etc. Pour en bénéficier, il faut être âgé de 60 ans ou plus, être reconnu en GIR 4, 3, 2 ou 1 (les personnes en GIR 5 et 6 ne pouvant pas bénéficier de l'APA peuvent s'adresser à leurs caisses de retraite principales et/ou complémentaires pour obtenir une aide financière), résider de façon stable et régulière en France.

Aider les proches aidants

Animé par Soraya Fourel, psychologue, et un travailleur social d'une des trois communes (Corenc, La Tronche ou Meylan), Le café des aidants constitue un temps convivial et d'information. Il permet ainsi aux aidants d'échanger et de partager avec des pairs sur la relation d'aide en général et sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie. Il se déroule le premier vendredi de chaque mois, de 14h à 16h, à la bibliothèque Simone Lagrange / Mi-Plaine, et est en libre accès. Retrouvez les prochains rendez-vous dans l'agenda ci-contre.

Service d'aide à domicile

Il accompagne les personnes âgées de plus de 60 ans qui résident chez elles, et sont confrontées à une perte d'autonomie.

Ses interventions sont organisées 7 jours sur 7 entre 8h et 20h, jours fériés compris, et concernent les actes de la vie courante : l'hygiène corporelle, le nursing (actes de soins de la vie quotidienne, toilette, change...), l'habillage, les préparations et prises de repas, les transferts (lever, coucher), l'entretien courant. **Le CCAS propose un accompagnement pour les courses, les rendez-vous médicaux, les promenades.** Le tarif est défini en fonction des aides financières du Conseil départemental, de la caisse de retraite ou en plein tarif (22 euros de l'heure).

Livraison de repas à domicile

Les Meylanaïses et Meylanaïses de plus de 60 ans, confrontés à une perte d'autonomie, peuvent faire livrer leurs repas, du lundi au dimanche (les repas du samedi et dimanche sont livrés le vendredi). Le coût de cette prestation varie de 2,77 euros à 11,52 euros, en fonction du degré de perte d'autonomie (GIR), des revenus et du degré d'isolement.



Agenda

Les rendez-vous du Café des aidants

Bibliothèque Simone Lagrange / Mi-Plaine, de 14h à 16h

- ▶ **Vendredi 7 janvier :**
Le projet de vie : c'est quoi ?
- ▶ **Vendredi 4 février :**
Et les vacances ?
- ▶ **Vendredi 4 mars :**
Faire face au regard des autres
- ▶ **Vendredi 1^{er} avril :**
La fin de vie
- ▶ **Vendredi 6 mai :**
Penser à soi
- ▶ **Vendredi 3 juin :**
Les mesures de protection, avec la participation du juge des tutelles, association tutélaire.

Artistes en herbe au musée de Grenoble



Dans le cadre du partenariat de la résidence Pré Blanc avec l'Hexagone, Sabine Del Yelmo, chargée des relations avec le public, a proposé 6 entrées au musée de Grenoble pour voir une exposition sur le thème "Les artistes et la nature". Accompagnés par les deux Isabelle, l'aide-soignante/animatrice et l'art-thérapeute stagiaire, les résidents ont suivi Duncan Evennou, comédien du spectacle et la guide conférencière dans un parcours ponctué de 5 tableaux évoquant des paysages. A chaque tableau : une lecture, l'évolution du paysage

dans l'histoire de l'Art et une réflexion : notre place devant le paysage et dans le paysage. Un questionnement scientifique, écologique et théologique auquel a participé, très attentif et concerné, le public. Cette visite tombait à point pour les participants du groupe d'art-adapté de la résidence, qui travaille justement cette thématique. Le paysage composé du Lorrain, le paysage sensoriel de Monet, autant d'inspirations qu'ils pourront mettre à profit au bout de leurs pinceaux !

Retour sur le Forum des seniors

La 2^e édition du Forum des Seniors s'est déroulée jeudi 7 octobre au gymnase des Ayguinards, dans le cadre de la Semaine bleue.

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les seniors dans notre société. Ce temps de rencontre et de convivialité a permis aux professionnels du maintien à domicile (associations, services d'auxiliaire de vie, portage de repas, aides techniques...) et usagers d'échanger sur les différentes aides existantes, ainsi que sur les dispositifs. Ce fut aussi pour les professionnels l'occasion d'élargir et de renforcer le partenariat, afin d'améliorer l'accompagnement social des personnes âgées. Usagers, public et professionnels ont ainsi pu assister à des conférences, notamment sur "La nutrition et la dénutrition chez la personne âgée", animée par Mme Tomor. Un atelier de prévention consacré aux arnaques a également été organisé par la Gendarmerie.



Les résidents ont participé au vote du budget participatif !

Le 29 septembre, durant la réunion mensuelle d'animation, Dominique Pernot, conseillère municipale déléguée au budget participatif, est venue présenter les 18 projets retenus dans le cadre du budget participatif 2021. Après une présentation des étapes déjà franchies et de l'ensemble des idées déposées par les habitants, l'attention s'est portée sur les projets proposés pour les quartiers des Buclos et de Grand-Pré. Les résidents ont ensuite pu voter pour leurs 4 projets préférés : l'occasion de participer à la vie communale et de faire l'expérience de la démocratie participative.

Bienvenue à Mr Messina

Agé de 92 ans, M. Messina vient d'emménager dans un logement Soleil, faisant partie de la résidence autonomie. Après une installation temporaire au sein de la structure, Mr Messina a intégré ce logement, afin de rester indépendant, tout en bénéficiant des prestations proposées par la résidence (repas, animations, téléassistance,...). Ses nouveaux voisins lui ont fait une surprise, en organisant une fête de crémaillère.



Zoom sur la rentrée du lien social

Stop au gaspi !

Une collecte pour réduire les déchets dans les restaurants scolaires est en place depuis fin septembre. Chaque semaine, les denrées collectées (fruits et produits laitiers) sont redistribuées aux bénéficiaires de la plateforme des solidarités, Meyl'entraide.

Les sorties..., c'est reparti !



Une balade à l'Espace naturel sensible de la Bâtie était organisée le 8 octobre.

Le mini-bus était complet et le soleil

au rendez-vous ! Un animateur du Département a présenté les spécificités de la faune.

C'est en périphérie de Lyon qu'une dizaine de familles s'est rendue le 13 octobre, pour découvrir Mini-World, le plus grand parc de miniatures animées en France. Les jeux de lumières et les projections ont ravi petits et grands.

Ateliers remue-méninges

Ils ont repris depuis octobre ! Une cinquantaine de seniors, répartis en trois groupes, se retrouvent avec l'animatrice du CCAS durant une heure pour travailler la mémoire de manière ludique : jeux d'observation, vocabulaire, devinettes, suites logiques sont au programme de ces séances !

ACPAA

À partir de janvier 2022, le deuxième vendredi de chaque mois, sauf pendant les vacances scolaires, les bilans avec un médecin gériatre et un psychologue reprennent. Ces bilans sont gratuits et s'inscrivent dans la démarche de l'association des centres de prévention AGIRC-ARRCO (ACPAA). Ces rendez-vous personnalisés de deux fois 1h, avec chaque praticien, se dérouleront à Meyl'entraide. Tous les Meylanaïsiens de plus de 50 ans y ont droit, ainsi que leur ayant droit. Pour prendre un rendez-vous, contactez le 04 76 03 24 95 ou directement le CCAS, uniquement en cas de difficulté.

Colis de Noël

Les personnes âgées de plus de 70 ans, qui ont des ressources inférieures à 900 €/mois pour une personne seule et 1 200 €/mois pour un couple, ont pu bénéficier d'un colis offert par le CCAS. Nouveauté cette année, ils étaient éco-responsables et locaux : sac réutilisable fabriqué par les ateliers couture du CCAS, produits locaux, surprise des écoliers, miel et vin de Rochasson...

Retour en images sur la Semaine Bleue

Chaque année, le CCAS organise des animations pour mettre à l'honneur les retraités.



Conférence sur les arnaques Internet, par l'association Agir ABCD Isère.



Balade Ville propre avec le service Transition écologique.

Un spectacle pour la nouvelle année

Le maire, président du CCAS, vous invite au spectacle "Et... action !" par la compagnie Acrobate Circus, le samedi 29 janvier à 15h à l'Hexagone Scène Nationale Arts Sciences, pour fêter la nouvelle année. Laissez-vous transporter par ces trois artistes, deux acrobates et une musicienne/comédienne, pour rêver grâce à des scènes de films mêlant comédie, acrobatie, accompagnés en live par un violon et du chant. Poésie, humour et bonne humeur garantis !

Inscription obligatoire, remplir le coupon-réponse ci-dessous.

Loisir

A vous de jouer !

1. Je suis un fruit synonyme du mot amende, qui suis-je ?
2. A chacun des mots, ajoutez la lettre proposée pour en former un nouveau COCON + H
FORCE + F • MINET + C •
GRACE + H • ROCHE + L

Réponses :

1. une prune. 2. Cochon, coffre, ciment, charge, chlore.

Recette

L'hiver s'installe et la saison des courges aussi. Connaissez-vous la courge spaghetti ? Elle permet de remplacer les pâtes par un légume. Les recettes sont donc multiples. En voici une !



Coupez votre courge spaghetti en deux, dans le sens de la longueur. A l'aide d'une cuillère, retirez les pépins. Placez vos deux moitiés de courge sur la plaque du four, recouverte de papier cuisson. Arrosez d'un peu d'huile d'olive, salez légèrement et poivrez. Retournez les moitiés de courge et entaillez chaque moitié avec la pointe d'un couteau. Enfouez à 200° face bombée vers le haut durant 30 à 40 minutes.

Après cuisson, grattez l'intérieur de chaque moitié à l'aide d'une fourchette pour obtenir les fameux spaghettis.

Si vous avez choisi une courge de petite taille, vous pouvez les servir directement dans la peau de la courge et verser la sauce de votre choix au centre ! Un plat sain, délicieux et original !

Le social en action !

Directeur de publication : Philippe Cardin.
Rédactrice en chef : Gisèle Hurelle.
Coordination : Sabrina Costa.
Rédaction : Marielle Metivier, Perrine Viola, Nadège Thévenet, Sonia Menneron, Elise Bigaud, Mehieddine Boudiaf.
Photos : Perrine Viola, AdobeStock.
En collaboration avec le service communication de la Ville de Meylan. Création maquette et mise en page : Annabel Padilla.

Invitation Carton-réponse

Voeux aux seniors (+ 70 ans) : spectacle "Et ... action !", de la compagnie Acrobate-circus, samedi 29 janvier à 15h, Hexagone Scène Nationale Arts Sciences

Nom..... Prénom..... Adresse.....

Tél. : Mail:

assistera à la cérémonie des vœux aux seniors

pass COVID-19
sanitaire

Nous vous remercions de bien vouloir adresser le coupon-réponse dûment complété au CCAS, avant le 31 décembre 2021, afin de confirmer votre inscription.