



**Lançon
Provence**
CCAS
Centre Communal
d'Action Sociale

SERVICE AU BEL AGE
FOYER ESCAPADE
BD VICTOR HUGO



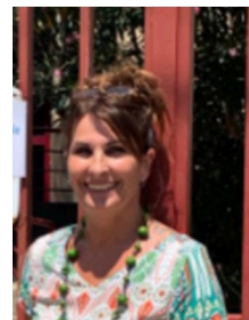
CHRISTINE

SERVICE AU BEL AGE

Pour les Lançonnois de 60 ans et plus

06.72.07.45.03

belage@lancon-provence.fr



SANDRA

<https://www.lancon-provence.fr/fr/ccas/service-au-bel-age.html>

JOURS	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	9H-12H	14H-16H30
MARDI	9H-12H	14H-16H30
MERCREDI	9H-12H	14H-16H30
JEUDI	9H-12H	FERME
VENDREDI	9H-12H	14H-16H30

Le Service au Bel Age du CCAS: c'est Quoi?

Service dédié aux Jeunes Lançonnais de 60 ans et plus, mais également aux extérieurs, qui souhaitent partager des moments agréables, conviviaux et festifs, dans le respect de chacun. Deux agents d'accueil et d'animation sont à la disposition des adhérents pour leur proposer de nombreuses activités variées (manuelles, physiques et bien-être, culturelles, intellectuelles, intergénérationnelles et inclusives, goûters, food-truck, lotos, thés dansants, festivités de fin d'année...) ainsi que des intervenants qualifiés spécialisés dans le Bel Age, pour des ateliers gratuits ou à faible coût.

Le Service au Bel Age se veut être un lieu de rencontres, de partages, d'échanges, où les Aînés Lançonnais pourront se retrouver le temps d'une boisson, d'un jeu de société, d'activités intergénérationnelles et inclusives et de goûters avec les enfants... Vos pourrez également partager des activités avec vos petits-enfants...

MODALITES D'INSCRIPTION

Pour pouvoir bénéficier des activités variées proposées par le Service au Bel Age, il vous faudra vous inscrire auprès des agents d'accueil.

L'inscription est à renouveler tous les ans. Le Règlement Intérieur du service vous sera remis : y sont détaillés les pièces et justificatifs obligatoires à fournir pour pouvoir bénéficier des activités proposées.

ATTENTION : l'adhésion annuelle est GRATUITE pour les Lançonnais

L'adhésion annuelle est PAYANTE pour les NON Lançonnais (20€)

Après les formalités d'inscription, vous pourrez bénéficier des nombreuses activités qui sont proposées au sein du foyer mais également en dehors. Certaines activités ont également vocation à développer l'échanges avec la jeunesse et l'inclusion avec des personnes porteuses de handicap.

Les petits-enfants et la famille des adhérents pourront également être invités à partager de bons moments en fonction des thématiques proposées.

A noter: le Service au Bel Age propose des activités gratuites ET des activités payantes: tous les détails vous sont donnés lors de votre inscription et sur les plannings à votre disposition. Les inscriptions se feront sur une période précise pour chacune des activités.

Soyez vigilants ! Les places sont limitées (possibilité de liste d'attente).

QUELQUES UNES DE NOS ACTIVITES...

Tous les mois un nouveau programme est proposé !

Activités libres au sein du foyer

Activités manuelles, jeux de société, bibliothèque, couture...

Activités encadrées par les agents

****LES ATELIERS MANUELS:** créations diverses (vannerie, peinture, décoration, bougeoirs, cadres...)

****LES ATELIERS DICTÉE ET OU QUIZ** tous les jeudis matin

****L'ATELIER D'ECRITURE « ECRIRE ENSEMBLE »**

****L'ATELIER « REMUE-MÉNINGES »** : pour développer la logique, la réflexion, la concentration...

****L'ATELIER « PARLE-MOI EN... »** Italien, provençal... découverte d'autres langues et cultures lors de séances de groupe

****LES SEANCES CINEMA** : une après-midi pop-corn en visionnant des films d'époque, comiques, reportages...

**** L'ACTIVITÉ CHORÉGRAPHIE:** madison, kuduro, danse en ligne...

****L'ACTIVITÉ CHORALE** du groupe de chant amateur « Les Mourguettes du Bel Age »

***L'ACTIVITÉ "EXPRESSION ORALE"** avec le groupe de théâtre amateur « Les Divines »: création de saynettes comiques

****LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE** : initiation aux activités douces, sorties-découvertes de notre patrimoine culturel (sentier des vigneron, parcours culturel dans le village, marche en colline, découverte d'autres villages...), yoga du rire, automassage des mains, yoga sur chaise, activités physiques adaptées, marche douce, marche active, body combat, yoga sur chaise, mobilité douce, gymnastique sur chaise...

=> l'inscription nécessite un certificat médical et un test de capacités réalisé gratuitement par la Maison Sport Santé de Salon (OMS)

****LA PERMANENCE DE L'AGENT D'ACCUEIL SOCIAL du CCAS:** le 4ème mercredi du mois: renseignements sur toutes les questions autour du maintien à domicile,

Réservée aux Lançonnois uniquement

Activités en lien avec d'autres structures :
Crèches, ACM, Secteur Jeunes, Bois Joli, Villa Marie...

****LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES et inclusives** avec les enfants des crèches, des ACM et du Secteur Jeunes et les résidents du Bois Joli (jeux de société, pétanque, activités manuelles, loto, goûters partagés...)

****LA PARTICIPATION AU CARNAVAL** : les adhérents créent leurs déguisements lors des ateliers et défilent le jour du carnaval organisé par la Commune, invitation au carnaval du Bois Joli

****LE GOÛTER DE PRINTEMPS** et des Familles des adhérents (avril ou mai)

****LA FÊTE DE LA MUSIQUE** et sa chorale : se déplace ans les crèches (juin)

****LA JOURNEE DU LIEN** en octobre : dédiée à des rencontres intergénérationnelles et conférences lors de la « semaine bleue »

****LA PARTICIPATION AU TÉLÉTHON:** réalisation d'objets divers mis en vente au profit de l'association, spectacle et animations des adhérents ouvert aux familles (décembre)

****LES FOOD TRUCKS DU BEL AGE:** 1 fois tous les deux mois ouvert aux familles des adhérents (apéritif offert par le CCAS)

****LES PIQUE-NIQUES ET GOÛTERS À THÈME** tout au long de l'année...

****LES THÉS DANSANTS** mai, septembre et novembre

****LES FÊTES DE NOËL** avec les colis (décembre), la galette des rois-thé dansant (janvier), le goûter de Noël pour nos Seniors de la Villa Marie (décembre) et les résidents du Bois joli (janvier)

****LE REPAS A LA VILLA MARIE** (payant): tous les midis du lundi au dimanche avec une journée portes-ouvertes en octobre gratuite avec les petits-enfants (mini ferme, goûter, guinguette)

Les ateliers gratuits des partenaires

****Les ateliers Bien Vieillir de l'ASEPT PACA** : 3 à 4 ateliers gratuits par an
Chaque année les ateliers se renouvellent: gestes de premiers secours, danse adaptée, réflexologie, théâtre, informatique, sport adapté, atelier mémoire...

****L'association BRAIN UP** et ses ateliers « bien-être au quotidien » avec des psychologues, diététiciens, sophrologues

****Bilan d'activité physique en sport santé** avec les éducateurs sportifs de la Maison Sport Santé de Salon-de-Provence : un bilan général pour permettre de pratiquer, développer ou reprendre une activité physique adaptée à la santé, aux capacités de la personne à des fins de bien-être (indispensable avant toute inscription aux activités « bien-être » du Service au Bel Age)

****NEOSILVER**: "Bienvenue à la retraite": 5 séances pour les futurs et jeunes retraités (démarches administratives, prendre soin de soi et de sa santé, activités bénévoles...

LES ATELIERS POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Ces ateliers gratuits se déroulent dans les locaux du CCAS

1 av. du Général Leclerc

Inscription au CCAS 04.90.42.98.17

Le Groupe de Soutien au Deuil

de 10 à 11h30 le mardi tous les deux mois

Une psychologue vous propose d'échanger et de vous accompagner durant cette période difficile.

Sans jugement, avec une parole libérée, vous trouverez une écoute et un soutien moral suite à la perte d'un proche adulte malade ou dépendant.

Sur demande, des rendez-vous individuels peuvent également être proposés.

Le Café des aidants

de 14h à 15h30 le mardi tous les deux mois

Les Cafés des Aidants® sont des lieux, des temps et des espaces d'information, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial. Animés par une psychologue et une intervenante sociale du Pôle Infos Séniors , ils sont offerts et ouverts à tous les aidants, non professionnels, quelle que soit la situation de la personne accompagnée (dépendante du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap). pour échanger sur le vécu, les conseils et expériences.

Zoom sur la Villa Marie...

Les adhérents ont la possibilité de se restaurer le midi à la résidence autonomie de la Villa Marie du Lundi au Dimanche.

Entrée-plat-accompagnement-fromage-dessert-vin

Pour participer:

- Inscription au-préalable auprès du SERVICE AU BEL AGE DU CCAS.
- Limité à 40 personnes et payant (10€)
- Lors de la 1ère inscription, le dossier d'inscription vous est remis avec l'ensemble des informations règlementaires et de facturation

Depuis janvier 2024 , le CCAS participe à hauteur de 2€ par repas pour les adhérents Lançonnais, le prix du repas est donc facturé à 8€. La facture vous est adressée mensuellement par courrier à votre domicile.

Vous y trouverez une prestation de qualité, préparée avec des produits frais et au sein d'une vraie salle de restaurant, afin de partager ce moment convivial tant attendu avec les résidents de l'établissement.

La résidence autonomie offre un environnement mieux adapté aux besoins spécifiques des seniors, avec des installations modernes et une équipe de personnel spécialisée dans la restauration aux personnes âgées.

Cela sera également l'occasion pour nombre d'entre vous de retrouver des amis d'enfance, d'anciens voisins qui habitent maintenant cette formidable structure Lançonnaise, ou de vous faire de nouveaux amis tout en découvrant ainsi les activités pour lesquelles vous pourriez également participer.

Où se situe l'établissement?

La résidence autonomie est située à 700 m de l'arrêt de bus du Félibrige (moins de 8 min à pieds). Un parking est situé juste en face de l'établissement.

La résidence autonomie est située à 700 m de l'arrêt de bus du Félibrige (moins de 8 min à pieds).

Un parking est situé juste en face de l'établissement.

DES OFFRES D'ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES

Chaque semaine, la Villa Marie adresse au Service du Bel Age le planning de ses activités et le nombre de places disponibles sur l'ensemble de la semaine.

Pour participer aux activités au sein de la Villa Marie

- Inscription préalable au Service du Bel Age
- Les activités sont payantes (5€) et sont à régler directement à la Villa Marie lors de l'arrivée.



ALERTE INFO !!

Sortir Plus, un service qui facilite les mobilités des personnes âgées de 75 ans et plus

**Vous avez plus de 75 ans
et vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer ?**

Le dispositif **Sortir Plus de l'Agirc-Arrco** propose des prestations d'accompagnement pour vos sorties, à pied ou en véhicule, et gère pour vous la prestation avec pour objectif de favoriser la mobilité et le lien social. **Réservés aux retraités de l'Agirc-Arrco** qui sont en situation de fragilité (isolement, âge, difficulté à se déplacer), **sans condition de ressources**.

Ce dispositif d'accompagnement est depuis 2024 **GATUIT** : **entièrement pris en charge par la caisse de retraite**. Faire ses courses, rendre visite à des amis ou à la famille, aller chez le coiffeur, au restaurant, faire une promenade, aller chez le médecin... Pour toutes ces sorties de la vie quotidienne, vous pouvez être accompagné par une personne de confiance.

Comment bénéficier de Sortir Plus ?

Un numéro est mis à votre disposition pour contacter un conseiller, vérifier votre éligibilité et connaître le montant de l'aide : **0 971 090 971** (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30, hors jours fériés). Un conseiller peut aussi vous rappeler.

Après ce premier appel, pour programmer vos sorties, il faudra appeler le téléconseiller au moins 2 jours à l'avance. Il prendra en compte la nature de votre demande (sortie véhiculée ou non, durée de la sortie, distance à parcourir...). Il se charge ensuite de trouver un accompagnateur au sein d'une structure d'aide à domicile proche de chez vous. Vous pourrez demander à solliciter le même prestataire pour vos autres sorties, sous réserve qu'il soit disponible.

Vous pouvez également procéder à la **démarche en ligne** sur le site de l'Agirc-Arrco <https://services75ans.agirc-arrco.fr/>

Comment se déroule ce service ?

À l'heure convenue, la personne accompagnante vient vous chercher et vous accompagne à pied ou en voiture dans vos occupations. Selon les cas, elle peut soit vous attendre, soit rester à vos côtés. Elle vous raccompagne ensuite à votre domicile. L'accompagnant est un salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport. **Vous n'avez rien à avancer ni à régler**. Les sorties sont intégralement prises en charge par votre caisse Agirc-Arrco **dans la limite d'un plafond fixé chaque année**. Le coût de la sortie est fixé en fonction de la durée et de la distance à parcourir.

L'accès au réseau de transport métropolitain sera désormais gratuit pour les 65 ans et + à partir du 1er septembre 2025.

Un pass gratuit vous permettra de vous déplacer sur les 92 communes du territoire métropolitain, de Marseille en passant par Aix-en-Provence, Aubagne, La Ciotat, Martigues, Istres, Salon-de-Provence...

J'ai une carte de mobilité avec un pass permanent; un abonnement annuel:

=> je bénéficie déjà d'une gratuité sénior ou du demi-tarif sur la recharge d'euros.

Je n'ai aucune autre démarche à faire, que d'activer mon Pass gratuit, en validant ma carte sur un distributeur automatique ou dans l'une des boutiques de La Métropole Mobilité.

(1) Si j'ai un Pass permanent, le prélèvement mensuel sera automatiquement suspendu au 31 août 2025, sans aucune démarche de ma part.

(2) Si j'ai un abonnement annuel payant ou une recharge d'euros, je peux demander le remboursement des mois ou sommes non consommés, une fois mon Pass gratuit activé.

Autre cas avec une carte de mobilité

Je fais ma demande en ligne sur le site internet de la Métropole Mobilité

Après validation de mon justificatif de domicile (résidence principale sur la Métropole Aix-Marseille-Provence), le Pass gratuit est envoyé automatiquement sur ma carte de mobilité actuelle.

Pour l'activer, il suffit de valider la carte sur un distributeur automatique ou dans l'une des boutiques de La Métropole Mobilité.

Je n'ai pas de carte de mobilité

Je fais ma demande de carte et Pass gratuit, en ligne sur le site internet de la Métropole Mobilité

Je fournis, une photo d'identité récente, une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins d'un an (résidence principale sur la Métropole Aix-Marseille-Provence)

Après validation de mon dossier, ma carte de mobilité, est envoyée à mon domicile : Pour activer le Pass gratuit, il suffit de valider la carte sur un distributeur automatique ou dans l'une des boutiques de La Métropole Mobilité.

Si j'ai perdu ma carte de mobilité, son renouvellement sera facturé 10€.

laboutique SALON DE PROVENCE

Rue Jules Morgan, 13300 Salon de Provence

Horaires d'ouverture guichet

Lundi au Vendredi: 8h30 à 18h30

Samedi: 9h00 à 17h00

laboutique POLE D'ECHANGE

MULTIMODAL SALON AIRE DE CRAU

Boulevard Danton, 13300 Salon de Provence

Horaires d'ouverture guichet

Lundi au Dimanche : 06h30 à 20h30