

ÉDITO



Nicolas Daragon
Maire de Valence
Vice-président de la Région



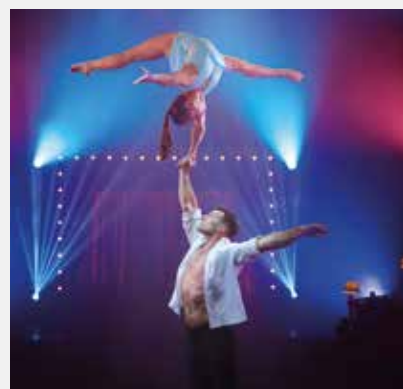
Christophe Clet
Conseiller municipal délégué
à la cohésion sociale
Vice-président du CCAS

Cet été, notre Ville propose encore de jolis rendez-vous avec Les Estivales de Valence : de nombreux spectacles, expositions, événements, festivals et concerts rythmeront la vie de notre cité. Trois temps forts marqueront les prochains mois : le festival *Sur le Champ !* sur l'esplanade du Champ de Mars du 17 au 20 juillet, avec Zazie entre autres, la commémoration des 80 ans de la Libération de Valence sera célébrée le 31 août et tous les acteurs et bénévoles du bien vivre ensemble se réuniront le samedi 7 septembre pour le Forum des associations de Valence. En attendant, nous vous souhaitons une bonne lecture de votre INFOSeniors, une lettre d'information qui revient sur les activités que vous avez menées depuis le début de l'année, vous donne des conseils afin de faire face aux fortes chaleurs de l'été et se projette dans l'avenir en vous présentant les traditionnelles journées du Maire du 17 au 20 septembre. Cette année, elle prendra la forme d'un déjeuner-spectacle au cirque « Imagine ». Les inscriptions ouvrent le 12 août au CCAS. N'oubliez pas de réserver votre place pour que nous nous retrouvions autour d'un bon repas et de moments joyeux. Et surtout, passez un bel été à Valence !

▶ **LES JOURNÉES DU MAIRE S'INVITENT AU CIRQUE**

Les Valentinois âgés de 65 ans et + (ainsi que leur conjoint, quel que soit son âge), ont rendez-vous du mardi 17 au vendredi 20 septembre 2024 (une journée, au choix) pour un déjeuner spectacle au cirque « Imagine » à Vaulx-en-Velin. La Journée du maire 2024 prend la forme d'un déjeuner spectacle mêlant subtilement cabaret et arts du cirque dans un décor original, chaleureux et raffiné. Les 18 artistes vous embarquent dans un show inoubliable autour d'un savoureux repas.

La troupe, composée de 18 artistes internationaux, vous dévoile tous ses talents à travers des numéros variés, sélectionnés dans le monde entier, avec pour seul objectif de vous émerveiller. C'est tour à tour beau, impressionnant, magique, drôle. Un moment hors du temps. Le Centre communal d'action sociale, qui organise cette journée, met en place des navettes au départ des différents quartiers valentinois.



Tarif : 20 € par personne (règlements acceptés : CB, chèque et espèces).
Inscriptions du 12 au 30/08/2024 au CCAS, immeuble Le Forum, 7, avenue de Verdun.
Les personnes qui ne sont pas inscrites auprès du CCAS doivent se présenter avec une carte d'identité et un justificatif de domicile.
Renseignements au 04 75 79 21 64 ou par mail : ccas-animations@mairie-valence.fr



▶ À LA DÉCOUVERTE DE LA CITÉ PHOCÉENNE



Chaque année, le CCAS organise 3 séjours destinés aux seniors valentinois, à un coût modéré grâce à un partenariat avec l'ANCV (Agence nationale des chèques vacances) et la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail).

Du 7 au 14 avril dernier, 70 Valentinois sont partis à la découverte de Marseille.

Au programme, visite de la cité phocéenne et notamment de Notre-Dame de la Garde, du parc Longchamps, de la Friche mais aussi visite d'un vignoble et une croisière à la découverte des calanques de Cassis.

▶ DES ATELIERS POUR SE RÉAPPROPRIER LA ROUTE

Jeudi 2 mai 2024 le CCAS a proposé une journée sur le thème de la conduite, en partenariat avec Aesio Mutuelle. Deux ateliers ont été proposés à la Maison pour tous du Plan : les services de la prévention routière ont pu rappeler aux seniors valentinois les règles du code de la route ; et la société Faz Développement a pu sensibiliser sur l'éco-conduite, grâce à un simulateur de conduite. 34 personnes étaient présentes tout au long de la journée. Le public a également profité de la présence du Truck de Soliha, qui présente des solutions d'aménagement adaptées à l'avancée en âge, et des conseils sur leurs financements. Méлина Chazot, des Opticiens Mobiles, a également pu conseiller le public sur les outils adaptés aux troubles visuels.



▶ L'EHPAD S'ANIME !

Le CCAS gère l'EHPAD Marie-France Préault située au sein de la Cité des Aînés, rue Branly à Valence. Chaque mois, un programme d'animation complet est proposé par l'équipe d'animation aux 60 résidents.

Soucieux du bien-être de ses résidents et dans l'objectif de maintenir le lien social, les équipes organisent également des événements ponctuels en partenariat avec les acteurs locaux.

▶ LA GRANDE LESSIVE

Les résidents accueillis au sein du Pôle d'activités et de soins adaptés (PASA) ont pris part, pour la 3^e année consécutive, à « La grande lessive » qui s'est déroulée le 21 mars dernier en partenariat avec l'école Romain Rolland.



Le thème de cette année : « Faire des bulles ». Les œuvres réalisées ont été exposées à l'EHPAD et à l'école Romain Rolland, ce qui a permis aux enfants de venir découvrir les dessins des résidents le matin et à nos résidents de découvrir ceux des enfants l'après-midi dans la cour de l'école. Une nouvelle fois, un beau moment de partage intergénérationnel !

▶ DANSE AU FIL D'AVRIL

Dans le cadre du festival « Danse au fil d'avril », en partenariat avec la FOL 26 et Radio Méga, des résidents ont pu participer au projet « Papot'âge ».

Ce projet a permis la rencontre entre certains habitants de l'EHPAD Marie-France Préault et les artistes professionnels invités. Une interview radiophonique a été

réalisée par nos aînés avec l'aide d'une journaliste et a été diffusée sur les ondes de la radio Valentinoise les 19 et 22 mai derniers.

La sortie en soirée pour se rendre au spectacle ainsi que la participation aux événements culturels ont permis aux bénéficiaires de prendre part à la vie citoyenne locale. L'émotion de la rencontre avec les danseurs et chorégraphes fut intense pour tous.



▶ FÊTE DE L'ÉTÉ DU 7 JUIN

Comme tous les ans, la fête de l'été de l'EHPAD s'est déroulée le vendredi 7 juin. C'est autour du thème de la guinguette que nos résidents ont pu partager un repas festif suivi d'une après-midi dansante en compagnie de leur famille, des bénévoles et partenaires, des agents et de Monsieur le Maire accompagné d'élus de la Ville de Valence.



► RETOUR SUR LE PROJET SSIAD

Le CCAS, dans le cadre de son projet « Un petit pas pour chacun... un grand pas pour tous », propose sur toute l'année 2024 des sorties collectives à ses patients du Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD). Promenade dans des parcs, soins esthétiques, jeux, visites culturelles et surtout moments conviviaux sont au programme des dix sorties qui sont proposées cette année. La première d'entre elles a eu lieu au Cause Toujours au mois de mars ; la seconde, au mois d'avril, devait avoir lieu au port de l'Épervière mais a été déplacée dans les locaux du SSIAD à cause de la pluie. La troisième sortie a eu lieu en mai et s'est déroulée au parc Jovet, afin de faire découvrir ou redécouvrir ce lieu emblématique de Valence aux seize personnes inscrites.

Une sortie par mois est programmée jusqu'en décembre 2024, et chacune permet d'accueillir entre 15 et 20 patients. L'objectif du projet est d'aider ces personnes âgées à rompre avec l'isolement dont elles sont souvent victimes, en levant les freins qui les empêchent habituellement de sortir : le transport est assuré depuis leur domicile (aller-retour), les horaires sont choisis en fonction de leurs soins, de nombreux accompagnants sont mobilisés pour l'occasion et aucune participation financière ne leur est demandée.



Trois associations valentinoises œuvrant pour la lutte contre l'isolement sont partenaires du projet : Petits Frères des Pauvres, Société Saint-Vincent de Paul et Unis-Cité.

Ce projet est financé en grande partie par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme et le CCAS de Valence.

► DU NOUVEAU POUR L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER À DOMICILE (ESA)

L'ESA s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées, au stade léger ou modéré. L'objectif est d'offrir la possibilité à la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer de vivre le plus longtemps possible chez elle. Sur l'exercice 2023, plus de 120 dossiers ont été déposés avec en moyenne, 10 mois d'attente avant une prise en charge. Ce délai extrêmement long a convaincu le CCAS de déposer un dossier auprès de l'ARS suite à un appel à projet, afin d'obtenir des places supplémentaires et d'offrir un meilleur service aux administrés. Ce fut également l'occasion de retravailler le périmètre géographique couvert par l'ESA de Valence afin d'envisager une évolution plus cohérente du territoire couvert.



Ainsi, à partir du lundi 2 septembre 2024, l'ESA disposera donc de 20 places (contre 10 actuellement) et verra son périmètre élargi aux communes de Beaumont-Les-Valence, Beauvallon et Portes-Lès-Valence. Elles s'ajoutent aux communes déjà couvertes qui sont Valence, Bourg-lès-Valence, Saint-Marcel-Hès-Valence, Chabeuil, Barcelonne, La Baume-Cornillane, Le Chaffal, Châteaudouble, Combovin, Malissard, Montélier, Montmeyran, Montvendre, Peyrus, Upie, Saint-Péray, Chateaubourg, Cornas, Guilherand-Granges, Saint-Romain-de-Lerps, Soyons et Touloud.

Renseignements au 04 75 78 66 30
ou par mail : esad@mairie-valence.fr

► ACCUEIL DE JOUR « L'ORCHIDÉE »

L'accueil de jour « L'Orchidée » est situé au sein de la résidence Marie-France Prévault dans la Cité des Aînés, 33, rue Édouard Branly à Valence.

L'Accueil de Jour s'adresse aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Il propose un accompagnement individualisé de chaque personne, au sein d'un groupe, afin de maintenir la stabilité de la maladie en complément des services intervenant à domicile. Le fait de bénéficier d'une ou plusieurs journées d'accueil de jour est également un soutien aux aidants et permet de limiter leur épuisement au domicile. Ce dispositif a pour objectif de permettre aux personnes âgées atteintes de troubles cognitifs de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de se reposer ou de se dégager du temps pour leurs propres occupations. D'une capacité de 16 places, les personnes peuvent y être accueillies 1 à 3 journées par semaine, du lundi au vendredi. L'accueil se fait à la journée, de 10 h à 16 h. Le transport aller et retour ainsi que le repas sont compris dans la prise en charge.

Quand l'évolution de la maladie ne permet plus la prise en charge à l'Accueil de jour, une orientation vers une structure plus adaptée est proposée. L'équipe pluridisciplinaire peut conseiller les familles sur l'orientation et peut être facilitatrice dans le parcours de soins.

Renseignements au 04 75 74 77 92



EN BREF...

► Les Estivales de Valence



Valence s'anime durant tout l'été avec des expositions, des spectacles, des événements, des festivals et des concerts.

Programme sur valence.fr

► Festival Sur le champ !



Le festival *Sur le champ !* revient, du 17 au 20 juillet, sur le Champ de Mars. Quatre soirées gratuites avec notamment Zazie, Dionysos, Amadou & Mariam, et d'autres artistes talentueux.

Programme sur festival-surlechamp.fr ou valence.fr

► 80^e anniversaire de la Libération de Valence



La ville de Valence commémore les 80 ans de sa libération samedi 31 août 2024.

Le matin cérémonie protocolaire et hommage militaire. Dans la journée place des clercs concerts, exposition de véhicules anciens, animations. Une journée inoubliable pour rassembler toutes les générations autour de notre histoire.

Programme sur valence.fr

► Forum des associations

Vous souhaitez pratiquer une activité ? Devenir bénévole dans une association ? Le Forum des associations vous attend, samedi 7 septembre, de 10 h à 18 h, à la Halle Chaban-Delmas et au stade Colette-Besson.

Programme sur valence.fr

CANICULE : VEILLER SUR LES PLUS FRAGILES

Les Valentinois âgés de plus de 60 ans ou souffrant d'un handicap, qui vivent seuls (ou ont très peu de visites) sont invités à s'inscrire sur le registre des Personnes isolées vulnérables du Centre communal d'action sociale.

En cas de déclenchement du Plan canicule par la préfecture, cet été, les personnes inscrites sur ce registre seront contactées quotidiennement. Un premier message enregistré par le maire leur rappellera les précautions à prendre pour se protéger. Puis, tant que le Plan canicule sera activé, elles seront sollicitées chaque jour via un automate d'appel qui les invitera à appuyer sur une touche pour indiquer que tout va bien. Dans le cas contraire, leurs proches seront avertis. En dernier recours, un agent du CCAS pourra se déplacer jusqu'à leur domicile.

Pour s'inscrire et/ou s'informer :

CCAS, immeuble Le Forum, 7, avenue de Verdun (du lundi au vendredi sauf le mercredi matin et le jeudi après-midi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h) ;

04 75 79 21 50 ; ccas-polesolidarites@mairie-valence.fr

Le formulaire d'inscription peut également être téléchargé sur le site de la Ville :

valence.fr/onglet « Mon quotidien », puis « Solidarités », puis « Actions pour les seniors » et enfin cliquez sur le lien « Plan canicule ».

► QUE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- › **Boire régulièrement de l'eau sans attendre d'avoir soif.**
À Valence, l'eau du robinet est d'excellente qualité ;
- › **Se rafraîchir et se mouiller le corps** (au moins le visage et les avant-bras) plusieurs fois par jour ;
- › **Manger en quantité suffisante et ne pas boire d'alcool ;**
- › **Éviter de sortir aux heures les plus chaudes** et passer plusieurs heures par jour dans un lieu frais (cinéma, médiathèque, musée...) ;
- › **Éviter les efforts physiques ;**
- › **Porter des vêtements amples, légers et de couleurs claires ; à l'extérieur, se protéger du soleil** (lunettes, chapeau, crème solaire) ;
- › **Maintenir son logement frais** (fermer fenêtres et volets la journée, les ouvrir le soir lorsqu'il fait plus frais) ;
- › **Donner régulièrement des nouvelles** à ses proches ;
- › En cas de besoin, **oser demander de l'aide.**

Pour avoir une information en temps réel :

carte de vigilance de Météo-France, mise à jour a minima deux fois par jour (vigilance.meteofrance.com)



INFOS seniors - Lettre d'information éditée par la Ville de Valence - Place de la Liberté 04 75 79 20 00 - valence.fr
Directeur de la publication : Christophe Wojcik
Dépôt légal : juin 2024 - Impression Despesse

Conformément à la loi Informatique et Libertés et au règlement général sur la protection des données (RGPD) vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification de suppression et d'opposition des données personnelles qui vous concernent. Pour l'exercer, adressez-vous au Délégué à la protection des données à l'adresse suivante : Mairie de Valence BP 21119, 26021 Valence cedex. Ou par mail : dpo@valenceroamansaglo.fr
Pour vous désinscrire de la lettre Infos Seniors : ccas@mairie-valence.fr