

le lien nouvelle génération

Le magazine des seniors de la Ville de Marcq-en-Barœul

Promouvoir le vivre ensemble

Si beaucoup s'accordent à reconnaître la qualité de vie à Marcq-en-Barœul, c'est non seulement grâce à un cadre de vie privilégié, mais aussi grâce à l'ensemble de ceux qui s'efforcent d'y cultiver chaque jour le "vivre ensemble". Par les multiples missions dont il a la charge, le CCAS est un de ces acteurs essentiels qui, aux côtés de la Ville, agissent pour que la solidarité se vive au quotidien à Marcq-en-Barœul.

Depuis toujours, la Ville et le CCAS promeuvent des politiques volontaristes envers les seniors. Avec ce nouveau numéro du Lien, vous constaterez que l'actualité liée aux seniors marcquois est particulièrement riche : de la programmation du prochain Salon des Seniors aux nouvelles modalités dans le portage des repas, en passant par les nouvelles actions à domicile ou en matière de mobilité, nombreuses sont les initiatives développées pour que chacun puisse se sentir pleinement citoyen dans sa ville.



Bernard

Bernard GÉRARD

Maire de Marcq-en-Barœul,
Vice-Président de la Métropole
Européenne de Lille, Conseiller Régional
Président du CCAS

Salon des seniors

Rendez-vous jeudi 19 mai



La 5^e édition du salon des seniors actifs aura lieu le jeudi 19 mai de 10 h à 18 h à l'hippodrome Serge Charles, boulevard Clemenceau. Une quarantaine d'exposants vous apportera des informations sur les transports, le tourisme, la vie associative, le numérique... Des ateliers et conférences seront également programmés.

À cette occasion, dans le cadre de la promotion de l'économie circulaire, apportez un sac de vêtements en bon état et des chaussettes orphelines, et, en échange, vous recevrez un sac en tissu réutilisable à l'infini !

**Renseignements
auprès du CCAS**

au 03 20 45 45 49,

programme sur marcq-en-baroeul.org

Portage de repas

Un nouveau prestataire en 2022

Le CCAS vient de contractualiser avec la société API Restauration seniors la confection et la livraison des repas à domicile. Elle propose des repas élaborés spécialement pour les personnes âgées, de la gamme «Comme à la Maison».

Les livreurs ont toujours pour missions

- de mettre en place les barquettes (prêtes à être réchauffées) dans votre réfrigérateur,
- de détruire les plats dont la durée limite de consommation est dépassée,
- de vous remettre les menus,
- d'alerter le service en cas d'urgence ou d'absence,
- de signaler toutes anomalies constatées,
- de prendre de vos nouvelles à chaque visite.

Dans ce cadre, le service de repas à domicile du CCAS reste en charge de :

- la constitution et l'instruction des dossiers administratifs,
- l'organisation des tournées des chauffeurs,
- la commande journalière des repas (proposition de menu diabétique ou sans poisson),
- du suivi de vos besoins à domicile,
- du suivi des réclamations,
- de la facturation des repas livrés.



Vous pouvez contacter le service

tous les matins
au 03 20 45 46 64
ou par mail
mad@marcq-en-baroeul.fr

130
repas livrés par
jour aux Marcquois
bénéficiaires de
ce service, 7 j/7.



Conseil bien vieillir

Avoir une alimentation saine et équilibrée

- **Garder trois repas par jour** pour préserver l'équilibre, la variété et manger des quantités raisonnables.
- Pour le plaisir, **varier les types d'aliments, cuisiner soi-même ses repas**, seul ou à plusieurs.
- Préférer le sel iodé, **saler peu à la cuisson**, goûter avant de resaler. **Penser aussi aux épices**, aux condiments et aux aromates.
- Retrouver le plaisir du sucré à travers **des fruits bien mûrs**, des jus et des compotes.
- **Faire soi-même ses courses**, afin de bouger et de faire de l'activité physique.

Conseils sur www.pourbienveillir.fr

Participez aux ateliers préventions du service vie sociale seniors au 03 20 45 45 49.

Actions à domicile

Garder un lien social

Le CCAS de Marcq-en-Barœul propose des visites de courtoisie régulières aux personnes âgées qui souffrent de solitude ou d'isolement, car la vie sociale est la meilleure façon de conserver le moral, la joie de vivre et la santé.

Ces visites ont pour objectif de créer et d'entretenir des liens avec l'extérieur, de s'amuser et se faire plaisir, de discuter d'un film, disputer une partie de cartes, prendre un café, échanger autour de l'actualité...

Des ateliers mémoire à domicile permettent d'évoquer des souvenirs plus ou moins anciens, les écrire ou les dessiner, feuilleter les albums photos, écouter les chansons de votre jeunesse, faire des jeux de stimulation... Dès juin, le CCAS proposera une initiation au numérique à domicile.

Toutes ces animations à domicile contribuent à entretenir les capacités mnésiques et à lutter contre la perte d'autonomie.



Pour bénéficier de ces actions gratuites, vous pouvez contacter le CCAS au 03 30 45 46 99 ou au 03 20 45 46 67

Plusieurs fois par mois, Jennifer, agent municipale, rend visite à Ruth pour discuter, jouer et rompre ainsi l'isolement.

Alertes

Inscrivez-vous sur le registre communal des personnes vulnérables

Il s'agit d'un dispositif d'aide enclenché lors d'épisodes de grand froid, de canicule et plus récemment de crise sanitaire. Le CCAS de Marcq-en-Barœul, notamment dans le cadre de la lutte contre l'isolement, se charge, lors des alertes déclenchées par la préfecture, de prendre de vos nouvelles par téléphone.

Pour vous inscrire, il suffit de :

- remplir un formulaire sur le site de la Ville
- ou d'en faire la demande par téléphone (03 20 45 46 61),
- ou par courrier (103 avenue Foch 59704 Marcq-en-Barœul Cedex)
- ou par mail à mad@marcq-en-baroeul.fr

Toutes les informations contenues dans ce registre sont strictement confidentielles et ne peuvent en aucun cas être communiquées. Seul le préfet est autorisé à consulter le registre.



Des actions pour faciliter vos déplacements

Les freins à la mobilité accélèrent l'isolement social des personnes âgées, alors que la mobilité est un élément essentiel du bien vieillir. Pouvoir se déplacer à sa guise, c'est conserver son autonomie et avoir du lien avec le monde extérieur. C'est pour cela que la Ville et le CCAS ont mis en place plusieurs solutions pour favoriser les déplacements des seniors marcquois.



Une navette seniors tous les matins

Du lundi au samedi, de 8 h 30 à 12 h 30, sauf les jours fériés, un minibus de neuf places conduit les personnes de 60 ans et plus, pré-inscrites, de leur domicile à un point d'attractivité de la ville. Réservation la veille du trajet, avant 12 h.

Le TULIP pour aller dans les clubs d'ânés

Les deux véhicules de Transport Urbain de Liaison Inter quartiers pour Personnes âgées ont pour vocation d'acheminer, à titre gracieux, les personnes âgées autonomes sans mode de transport, vers les foyers d'animation.

Remboursement des abonnements Ilévia

Les Marcquois de 65 ans et plus, non imposables sur le revenu, peuvent être remboursés de leur abonnement de transport en commun Ilévia. Pour en bénéficier, remplir les formulaires sur marcq-en-baroeul.org ou sur demande au 03 20 45 46 97 et par courrier au 103 avenue Foch 59704 Marcq-en-Barœul cedex.

Conseil bien vieillir

Inscription sur le fichier seniors

Vous êtes retraité ? Le service vie sociale des seniors vous invite à vous inscrire sur le fichier senior, permettant de mieux communiquer sur les activités et animations proposées.

Inscriptions à La Corderie, à l'accueil de la mairie ou au CCAS, muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile, ou sur marcq-en-baroeul.org, rubrique Seniors.

Renseignements au 03 20 45 46 61

