



Le Haillan
CCAS



SENIOR &

BIEN DANS MA VILLE

*Petit guide pratique pour
les 60 ans et plus*

Edite

« Il fait bon vivre au Haillan » : voilà ce que me disent spontanément les habitants lorsque je les rencontre. Notre commune bénéficie, il est vrai, de nombreux atouts :

- des espaces naturels nombreux et remarquables qui permettent à chacun de profiter des bienfaits de la nature sans avoir à sortir de la ville,
- une vie associative riche et variée ensuite,
- enfin, des équipements et des services publics de qualité.

Tout ceci résulte de choix municipaux forts et assumés : la volonté de nous rassembler, toutes générations confondues et d'être solidaires malgré la dureté de l'époque. Ce ne sont pas là que des mots. Vous pourrez mesurer dans ce guide toute l'ampleur et la qualité des services portés par la ville et le CCAS pour faire vivre ces valeurs, au profit de l'ensemble des seniors, quel que soit leur degré d'autonomie.

Dans cette période difficile pour les retraité-e-s, sachez que la commune ne relâchera pas ses efforts et sera toujours à vos côtés.

Andréa Kiss,
Maire du Haillan



Sommaire

LES SERVICES DU CCAS

7

LES ACTIONS

9

À partir de 60 ans

9

À partir de 65 ans

11

À partir de 70 ans

12

LES AIDES

14

Aide à l'instruction des dossiers APA*

14

Aides financières

14

PARTICIPATION CITOYENNE

17

Bénévolat

17

Comité consultatif

17

LES ACTIVITES DE LOISIRS

19

SE PROMENER

20

Parc du Ruisseau

20

Domaine de Bel Air

20

Parc de la Luzerne

21

Bois de Sainte Christine

21

Bois de Menespey

22

Bois du Dèhès

22

*Allocation Personnalisée d'Autonomie



SE DIVERTIR, SE CULTIVER	23
Espaces sportifs	23
Associations sportives et culturelles	23
Espaces à jardiner	26
Bibliothèque	27
Ludothèque	28
L'Entrepôt	28
CRÉER DU LIEN	29
Visite à domicile	29
Rencontres intergénérationnelles	30
<i>Semaine bleue</i>	30
<i>Vivre ensemble avec nos différences</i>	31
LA SANTÉ	33
Centre Local d'Information et de Coordination	34
Maison de retraite	34
Résidence senior	34
Numéros d'urgence	35



LES SERVICES DU CCAS



Le Centre Communal d'Action Sociale est un établissement public administré par un Conseil d'Administration et présidé par le Maire. Le CCAS est ouvert à tout public. Son objectif premier est d'animer une action générale de prévention et de développement social dans la commune. Il a pour missions d'informer, d'orienter et d'apporter des aides en fonction des ressources et de la situation familiale. Il propose également différentes manifestations, notamment en direction des seniors.

A travers ses services, le CCAS de la ville souhaite :

- **accompagner** les seniors dans la logique du « Bien vieillir » et favoriser le maintien à domicile
- **renforcer** la solidarité
- **encourager** le lien social et les liens intergénérationnels
- **favoriser** la place des seniors au sein de la ville



LES ACTIONS

Inscriptions auprès du
CCAS au 05 57 93 11 18

À partir de 60 ans



• Gym douce

Avec la collaboration du CCAS, l'association Atout Âge organise pour vous, âgés de 60 ans et plus, un atelier de gymnastique douce pour la prévention des chutes à la salle du Forum les mardis matin. Cette activité permet de maintenir un bon niveau de forme en diminuant de façon significative le risque de développer des pathologies liées à l'âge.



• Ateliers mémoire

Des ateliers autour de la mémoire sont organisés dans le cadre du PEP'S* Euréka. Le programme fait le lien entre les facteurs favorables à la mémoire, les bons comportements à adopter et l'amélioration des capacités de mémorisation. Cette activité permet aussi de favoriser les rencontres, de partager et de sortir du quotidien.

* Programme d'Éducation et de Promotion Santé





• Thés dansants

Chaque année, en mars et octobre sont organisés deux thés dansants. Ce sont des moments de convivialité où chacun amène ses pâtisseries pour les partager lors du goûter. Les amateurs d'Eysines y sont aussi invités ; en contrepartie, vous avez la possibilité d'aller danser à Eysines.



• Vacances seniors

Un séjour d'une semaine est proposé chaque année en septembre. Les destinations varient : Corrèze, Pyrénées-Atlantiques, Cantal... Les personnes non imposables sont prioritaires, elles peuvent bénéficier de l'aide de l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances qui diminue de moitié le coût du voyage. Les personnes imposables peuvent aussi participer suivant le nombre de places restantes.



À partir de 65 ans



• Repas des aînés

Ce repas, offert par le CCAS, a lieu une fois par an fin mars ou début avril. Ce moment convivial se déroule dans la salle du Forum en présence d'un orchestre et des élus de la commune.



• Sortie printanière

Cette demi-journée gratuite, avec un nombre de places limité, est organisée chaque année en juin. Moments de partage et de découverte du patrimoine sont au rendez-vous !

Exemples de sorties déjà réalisées : balade en bateau sur le Bassin d'Arcachon, visite de la cité médiévale de Saint-Émilion, croisière en bateau sur la Garonne, balade avec le petit train touristique de Guîtres-Marcenais...



• Journée des aînés

Une journée pour les aînés est organisée à L'Entrepôt au mois de novembre. Au programme : conférence sur un thème choisi avec une conférencière de l'Office du Tourisme de Bordeaux, suivie d'une animation (spectacle, pièce de théâtre, film...).



• Plan canicule et grand froid : faites-vous recenser !

Le CCAS tient à jour un fichier recensant les personnes vulnérables afin que les pouvoirs publics puissent anticiper pendant l'été ou l'hiver les éventuelles conséquences d'une canicule ou d'un grand froid. Cette mesure réglementaire concerne les personnes isolées et/ou fragilisées âgées de 65 ans et plus, et facilite une aide prioritaire en cas de nécessité. Un courrier vous est envoyé avec une fiche à remplir. Pour être identifié, il faut la retourner au CCAS.

À partir de 70 ans



• Repas du mercredi midi

Le restaurant scolaire est ouvert le mercredi aux personnes isolées de plus de 70 ans, permettant ainsi de partager un moment de convivialité. Le prix du repas est fixé en fonction des ressources.





• Accompagnement aux courses

Âgés de plus de 70 ans et isolés, vous pouvez demander à bénéficier d'un service de transport aux courses. Un minibus peut vous amener au centre commercial Leclerc de Saint-Médard-en-Jalles. Celui-ci passe à votre domicile tous les mardis ou jeudis matin à partir de 8h30 pour une durée moyenne d'environ 1h30.

Ce service est rendu en fonction de la situation individuelle, sur réservation et avec un nombre de places limité.



• Distribution de chocolats

À l'occasion des fêtes de fin d'année, une boîte de chocolats vous est offerte à votre domicile par un élu municipal lors d'un moment de rencontre et de partage.

Toutes les activités proposées par le CCAS vous sont communiquées par courrier et/ou par mail.

Inscriptions au 05 57 93 11 18.



LES AIDES

Aide à l'instruction des dossiers APA

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie, proposée par le Conseil départemental, vous permet d'obtenir une aide financière, plus ou moins importante en fonction du degré de dépendance, afin de retrouver une certaine autonomie et vous permettre de rester à votre domicile.

Le dossier APA est disponible à l'accueil du CCAS. Une conseillère en Économie Sociale Familiale peut également vous aider à le remplir, sur rendez-vous.

Aides financières

- **Transports**

La ville du Haillan est desservie par plusieurs lignes de bus et de tramway. Vous pouvez bénéficier d'un tarif réduit ou de la gratuité* sur la carte de Transports Bordeaux Métropole en fonction de vos ressources. La demande est à effectuer à l'accueil du CCAS.

* Pour les anciens combattants



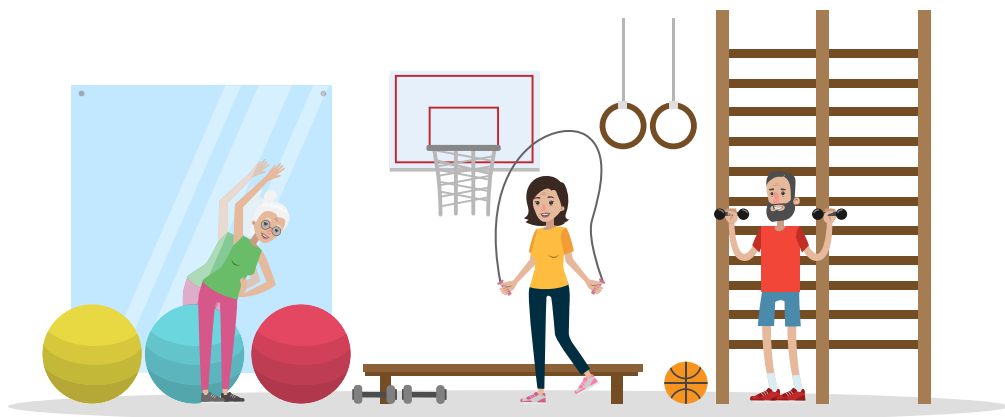
- **Maintien et aide à domicile**

Le CCAS est partenaire de l'ADHM (Association d'Aide à Domicile du Haut Médoc) et de Jalles Solidarités, deux associations proposant des services à domicile, tels que :

- ◆ Aide-ménagère
- ◆ Travaux d'entretien des espaces verts
- ◆ Livraison de repas*
- ◆ Office de garde à domicile
- ◆ Téléalarme
- ◆ Services de soins à domicile

*Une participation financière du CCAS peut être accordée en fonction des ressources sur présentation du dernier avis d'imposition.





• Pass'Senior

Le Pass'Senior est une carte permettant aux seniors haillanais, retraités ou de plus de 65 ans, de pratiquer une activité sportive et/ou culturelle à tarifs réduits dans les associations partenaires de la ville (liste disponible sur www.ville-lehaillan.fr ou au CCAS).

Grâce à la participation financière du CCAS, une réduction de 25 à 75% est appliquée sur le tarif normal lors de votre inscription à l'activité choisie : danse, théâtre, musique, basket-ball, randonnée, tennis...

La participation se limite à deux activités par personne, une sportive et une culturelle. Cette carte vous est délivrée sous conditions de ressources (quotient familial inférieur à 1000€).

• Aides facultatives

En cas de difficultés financières, des aides peuvent être mises en place. Veuillez vous adresser au CCAS pour l'étude de votre dossier.



PARTICIPATION CITOYENNE

Bénévolat

Donner de son temps à une association, au CCAS ou au Centre Socio Culturel La Source constitue un engagement solidaire et citoyen qui peut donner un sens à votre temps libre. C'est pourquoi, les personnes souhaitant faire du bénévolat dans le cadre de l'aide au transport aux courses par exemple, peuvent se rapprocher du CCAS qui les mettra en contact avec un organisme susceptible de répondre à leurs attentes.



Comité consultatif

Un comité consultatif vous permet de faire connaître vos avis sur les activités organisées par le CCAS et de prendre, en groupe les décisions qui vous concernent, comme le choix des repas, du thé dansant et autres activités proposées. Pour rejoindre ce comité, veuillez vous informer à l'accueil du CCAS.



LES ACTIVITÉS DE LOISIRS



SE PROMENER

Parc du Ruisseau

Situé en centre-ville, il constitue un espace naturel et préservé de 3,4 hectares de promenade et de loisirs avec des aires de jeux dédiées aux enfants. Il traverse la commune du Nord au Sud et offre une voie de circulation douce et de mise en relation avec le réseau de transports en commun. On y accède par les rues Jean Gardères, Hustin, et George Sand, les avenues Pasteur et République, le chemin de Meycat, la promenade des Girondins et l'allée des Roseaux.

Domaine de Bel Air



S'étendant sur près de 5 hectares, ce parc boisé côtoie le centre d'entraînement du FC Girondins de Bordeaux. Lieu de promenades, il est aussi un lieu de loisirs avec une aire de jeux, un parcours de santé et une plateforme multisports libre d'accès à deux pas du centre-ville. On y accède par l'allée Jarousse de Sillac.



Parc de la Luzerne

Ce parc boisé de 2.5 hectares est aménagé notamment de bains de soleil. C'est aussi un lieu de cheminement doux, situé entre le Centre Socio Culturel La Source et le groupe scolaire de la Luzerne, propice à la promenade et au pique-nique à l'ombre des arbres centenaires. On y accède par la rue Bernard de Girard. A noter : une aire de jeux verra le jour en 2019.



Bois de Sainte Christine

Ce petit bois de 2.4 hectares est un lieu de promenades et de découvertes, avec ses nombreux espaces verts aménagés de manière naturelle. Il comprend des parcours pédestres, des tables de pique-nique et de nombreuses allées. Il est en liaison directe avec la piste cyclable Bordeaux - Lacanau, qui peut aussi être un circuit intéressant pour les joggeurs ou promeneurs. On y accède par l'avenue de Paris via le chemin de Moriès.



SE DIVERTIR, SE CULTIVER

Espaces sportifs

De nombreux espaces dédiés au sport sont présents au Haillan dont le complexe sportif de Bel Air (salle polyvalente, gymnase, terrain de pétanque, parcours de santé...), le stade municipal Abel Laporte (terrain de football, de tennis...) ou encore la salle de sports Georges Ricart (basket, hand, volley).

De plus, dans le cadre du dispositif municipal Le Haillan/Eysines, vous pouvez profiter d'un créneau gratuit tous les lundis de 15h45 à 16h45 de septembre à juin à la piscine du Pinsan.

Associations sportives et culturelles

La Ville est riche d'associations sportives et culturelles. Grâce au Pass'Senior, le prix de l'adhésion à ces associations peut être réduit. (Cf. les services du CCAS p16).

Quelques exemples d'associations :

- **CLAD (Club Loisirs Ambiance Détente)** : Organise des jeux de cartes, voyages, repas, loto... pour des personnes de 50 ans et plus.

Contact : 06 77 29 49 31



- **À TOUT ÂGE** : Gymnastique douce réservée aux personnes de 65 ans et plus ou adultes handicapés.

CCAS - 05 57 93 11 18



- **ASH (Association sportive du Haillan)** : Club omnisport qui propose 13 activités sportives de compétition et de loisirs.

Maison du Stade, 27 rue de Los Heros - 05 57 93 11 40

- **CHOEURS ET MUSIQUE** : chorale ouverte à tous sans aucun critère de sélection, seul le désir de chanter au sein d'un groupe amical, qui saura vous accueillir chaleureusement.

Maison de la Musique, 112 avenue Pasteur - 06 82 27 05 15

- **BUDO CLUB** :

Association d'arts martiaux qui propose des cours de self défense pour les seniors.

Contact : 06 87 32 10 19

- **CLUB BOULISTE HAILLANAIS** :

Contact : 06 14 31 73 51



- **CENTRE DU TEMPS LIBRE :**

Association culturelle, artistique et ludique qui propose de nombreuses activités : peinture, bridge, couture, broderie, etc.

Espace de la Fraternité, 12 rue Georges Clemenceau - 05 56 28 54 07



- **TEMPO JAZZ, DANSE, FORME, YOGA :**

L'association propose une grande diversité de cours adaptés à toutes les générations. Pour les seniors : Gym Bien-Être, Body Balance et yoga.

Contact : 06 61 76 62 03

- **LES FUSEAUX D'ALIÉNOR :**

Propose de découvrir et de pratiquer l'art de la dentelle au fuseau.

Contact : 05 56 34 01 93

- **L'AUTRE LIEU**

L'association a pour but de sensibiliser les habitants aux nouveaux modes de consommation, tout en créant un espace de partage et d'échange autour du développement durable. Elle ouvre un terrain favorable à la rencontre des différents acteurs de l'Economie Sociale et Solidaire, pour identifier les besoins de tous, et y répondre ensemble.

5 avenue Condorcet - 05 56 34 16 66



Bibliothèque



Pour vos loisirs et votre information, pour assouvir votre curiosité, vous trouverez à la bibliothèque un large choix de livres, bande-dessinées, films, musique et plus de 80 titres de presse. Dans un cadre agréable et chaleureux, idéalement situé, l'équipe de la bibliothèque vous accueille, vous oriente et vous conseille.

C'est aussi un espace de services informatiques et de pratique des cultures numériques. À votre disposition : un accès Wi-Fi, des ordinateurs, une imprimante, ainsi qu'un programme complet de formation (sur inscription). Nous vous aidons pour réaliser vos projets et démarches en ligne.

Lieu d'échanges, la bibliothèque organise des rencontres et conférences.

La bibliothèque propose des livres audio et des livres en gros caractères pour le confort visuel. Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Accédez aux ressources numériques *Bib en Ligne* depuis chez vous ou profitez d'un service portage à domicile et de service au volant.

30 rue de Los Heros - 05 57 93 11 31
www.bibliotheque.ville-lehaillan.fr



LA SANTÉ



Centre Local d'Information et de Coordination

Le CCAS est adhérent au CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination Gériatrique) de Mérignac. C'est un lieu d'écoute, d'information, d'orientation et de conseils sur les aides et services dont vous pouvez disposer. Le CLIC propose un accompagnement individuel et un suivi de chaque situation.

419 avenue de Verdun 33700 Mérignac - 05 56 95 80 11



Maison de retraite

La Clairière de Bel Air, située au cœur du Haillan, est un établissement privé proposant des séjours court, moyen et long terme. Il peut accueillir des personnes seules ou en couple et propose une unité Alzheimer.

1 rue de Los Héros 33185 Le Haillan
05 56 16 13 56

Résidence senior

Dans le cadre du projet d'aménagement *Cœur de ville*, une offre spécifique de logements seniors est à l'étude.

Les habitants concernés (plus de 55 ans) ont été consultés pour donner leur avis concernant les services qu'ils souhaitent y trouver. La concertation est en cours et aboutira à un projet qui devrait voir le jour en 2022.



Numéros d'urgence



- Samu : 15
- Pompiers : 18
- Police nationale : 17
- Commissariat d'Eysines : 05 40 12 14 80
- Police municipale : 05 57 93 11 22
- SOS Médecins : 05 56 44 74 74
- Pharmacie de garde : 32 37
- SOS Maltraitance des personnes âgées : 33 77
- SOS sinistre (Incendie, dégâts des eaux) : 05 56 24 42 08

Retrouvez les coordonnées des professionnels de santé sur www.ville-lehaillan.fr/annuaire et sur les annuaires en ligne.



Ville du Haillan - Guide *Senior et bien dans ma ville*

Directrice de la publication
Andréa Kiss, Maire du Haillan

Rédaction
CCAS, Service communication

Conception et réalisation
Service communication

Crédits photos
Ville du Haillan, Fotolia (Ipopba)

Visuels
Fotolia (Artinspiring, Happy pictures, Tynyuk)

Guide édité en novembre 2018 sous réserve de modifications. Imprimé à 3000 exemplaires par Laplante sur papier PEFC issu de forêts gérées durablement.

CCAS du Haillan
135, avenue Pasteur
33185 Le Haillan
05 57 93 11 18
ccas@ville-lehaillan.fr
www.ville-lehaillan.fr