

# Solid'Anim

LA MAISON DE LA SOLIDARITÉ VOUS INFORME

N° 1  
Juin /2025

SOLIDARITÉ/INSERTION LOGEMENT SANTÉ/HANDICAP SENIORS



**Canicule, fortes chaleurs**

**Du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre**

**Cet été, la plateforme solidarité peut vous aider !**

Vous avez + de 60 ans, vous êtes en situation de handicap ou vous connaissez quelqu'un qui pourrait être intéressé par ce service gratuit ?

*Inscrivez-vous !*

  



## **Vous êtes isolé(e) ? Vous êtes fragilisé(e) par l'âge ou le handicap ? Signalez-vous !**

Nous actualisons chaque année notre fichier des personnes isolées vulnérables.

Si vous souhaitez vous inscrire ou inscrire un proche, nous vous invitons à vous faire recenser auprès de la Maison de la Solidarité.

Vous bénéficierez d'une attention spécifique en période de canicule, grand froid mais aussi, si vous le souhaitez, tout au long de l'année par le biais de la plateforme « solidarité seniors » qui organise des visites à domicile ainsi que des appels téléphoniques hebdomadaires.



SOLIDARITÉ/INSERTION

## **Aide aux activités culturelles et de loisirs pour les enfants et les adolescents**

La Maison de la Solidarité a signé une convention avec l'AFMACS. Dans ce cadre, des aides à la participation des familles aux accueils collectifs de mineurs, stages sportifs et culturels en direction des enfants et adolescents (2-17 ans) peuvent être accordées. Ces aides sont versées directement à l'AFMACS et soumises à condition de ressources.

Pour savoir si vous êtes éligibles, il suffit de se rapprocher de la Maison de la Solidarité ou de l'AFMACS.



## ANIMATIONS

Du 13 au 19 octobre 2025, à l'occasion de la Semaine Bleue, la Maison de la Solidarité propose un programme pour partager des moments intergénérationnels.

En partenariat avec les associations locales, les seniors sont invités à se retrouver autour d'activités variées :



|   |               |                     |  |                   |
|---|---------------|---------------------|--|-------------------|
| ✓ | Le 4 octobre  | Matin               | Marche en bleu   | Gratuit           |
| ✓ | Le 13 octobre | Après-midi          | Atelier créatif avec l'AFMACS  | Gratuit           |
| ✓ | Le 14 octobre | Matin et après-midi | Jeux de société avec les enfants des écoles  | Gratuit           |
| ✓ | Le 15 octobre | Matin               | « Jouer à danser » dans le cadre du festival « Allure folle » (atelier intergénérationnel) | Gratuit           |
|   |               | Après-midi          | Sortie avec les enfants du Conseil Municipal des Enfants                                   | Gratuit           |
| ✓ | Le 17 octobre | Matin               | Atelier gym douce avec le CLIC gym   | Gratuit           |
|   |               | Après-midi          | Tournoi de belote avec l'association Ensemble  | Participation 3 € |

## PRÉVENTION SANTÉ

### Retour sur le 1<sup>er</sup> café seniors : Des conseils nutrition dans une ambiance conviviale

La maison de la Solidarité en partenariat avec le CLIC relais autonomie et l'association PREVAL a organisé son 1<sup>er</sup> « café seniors ».

15 personnes ont pu bénéficier des conseils d'une diététicienne en ce qui concerne le repas du soir. Toutes sont reparties avec le repas qu'elles ont cuisiné : un mijoté de crevettes et une mousse citronnée. Lors de la préparation, elles ont fait le plein de conseils que nous vous partageons :

- Manger des fruits ou des légumes crus quotidiennement
- Apporter des protéines afin de prévenir la fonte musculaire (viande blanche, poisson, œuf, tofu, fromage frais,...)
- Limiter ou éviter le soir les repas trop riches ou copieux (aliments gras ou frits, charcuteries ou fromages très salés, desserts sucrés, pâtisseries), les stimulants (thé, cafés, soda) qui peuvent gêner le sommeil
- Dîner 2 à 3 heures avant le coucher pour faciliter la digestion

**Les cafés seniors vous intéressent, venez nous rejoindre !  
Retrouvez le programme dans l'agenda ci-contre.**





## De la demande à l'attribution d'un logement social

Obtenir un logement social n'est pas forcément simple. La demande est croissante et le nombre de logements disponibles est limité. Les bailleurs sociaux et les réservataires (mairies, préfectures, action logement) examinent :

- Les ressources du foyer
- La composition familiale
- La priorité du dossier selon des critères définis par exemple : personnes en situation de handicap, mal logées, victimes de violence,...

Quand un logement se libère 3 candidats sont proposés à la commission d'attribution. La commune y participe mais n'est pas seule décisionnaire.

## AGENDA



### PERMANENCE

**Partenord Habitat**  
une fois par mois,  
le mardi de 14h à 16h  
les 22 juillet, 19 août  
et 23 septembre 2025

### CAFÉS SENIORS

11 septembre 2025 :  
**Atelier ludique**  
(mémoire visuelle  
et sensorielle)

23 octobre 2025 :  
**Perkichute**  
(Prévention des chutes)

20 novembre 2025 :  
**Atelier ludique : « La recette du  
bien vieillir en bonne santé »**

Ces ateliers seront proposés par  
l'Espace Santé du Littoral

11 décembre 2025 :  
**Atelier créatif**



## ACTIONS SENIORS, LES INSCRIPTIONS C'EST MAINTENANT !

### COUPON A RETOURNER à la Maison de la Solidarité AVANT LE 15 septembre 2025

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Je suis intéressé ( e ) par :

#### ☐ Les animations de la Semaine Bleue

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Marche en bleu    | <input type="checkbox"/> Atelier créatif                   |
| <input type="checkbox"/> Jeux de société   | <input type="checkbox"/> Atelier intergénérationnel/Sortie |
| <input type="checkbox"/> Atelier gym douce | <input type="checkbox"/> Tournoi de belote                 |

#### ☐ Les coffrets gourmands de fin d'année

#### ☐ Sortie de Noël

\*Cocher les mentions utiles

**ATTENTION : Le nombre de places est limité.  
Aucune inscription ne sera acceptée sans remise  
préalable de ce coupon.**



## INFORMATIONS & CONTACTS

**Plus d'informations et inscriptions  
aux dispositifs de solidarité et/ou  
animations seniors**

Maison de la solidarité  
13 rue Jean DECONINCK  
59430 Fort-Mardyck  
☎ 03 28 59 56 40

**Plus d'informations et  
inscriptions aux activités de  
loisirs**

AFMACS  
Centre socio-culturel  
31 rue de l'AMIRAUTE  
59430 Fort-Mardyck  
☎ 03 28 21 56 84



## TEMOIGNAGE

### Comme Crysta et Amélia, engage-toi avec le service civique !

Depuis deux ans, la Maison de la Solidarité accueille deux volontaires en service civique auprès du public senior de Fort-Mardyck, le temps d'une mission citoyenne, formatrice et enrichissante d'une durée de 6 à 8 mois.

**Tu as entre 18 et 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), n'hésite pas à saisir cette opportunité.**

Pour plus d'informations et transmission des candidatures : [service-civique@cud.fr](mailto:service-civique@ cud.fr).

### Crysta et Amélia : Pourquoi avez-vous choisi de vous engager dans le dispositif « service civique » ?

**Amélia :** *Je souhaitais mettre à profit mon temps avant de reprendre mes études, tout en m'engageant dans une mission utile. Le service civique représentait une opportunité de rester active, de découvrir un autre environnement, d'avoir une approche sur le monde du travail et de contribuer à un projet.*

**Crysta :** *J'ai postulé car j'ai décidé de faire une pause dans mes études pour prendre le temps de réfléchir sur la suite de mon parcours.*

### Qu'est-ce que vous a apporté la mission ?

**Crysta :** *La mission m'a apporté une expérience enrichissante à mettre en valeur. Elle m'a permis de me sentir utile et d'apprendre auprès des autres.*

**Amélia :** *Cette mission m'a permis de développer des compétences en communication, notamment dans la relation avec des personnes âgées. Cela m'a aidé à mieux comprendre les enjeux liés à l'isolement des seniors. Sur le plan personnel, cette expérience m'a permis de clarifier mes objectifs pour la suite.*

### Que conseillez-vous aux jeunes qui souhaiteraient s'engager dans une mission de service civique ?

**Crysta :** *Je conseillerais de bien se renseigner sur les différents types de mission car il y a un large choix de missions.*

**Amélia :** *Je leur dirais de foncer, surtout s'ils ont envie de se rendre utile et de prendre confiance en eux.*

