



**UN ÉTÉ SPORT ET BIEN-ÊTRE
À SAINT-OMER P.08**

04



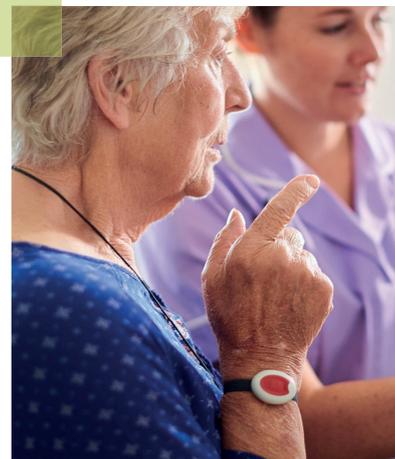
CCAS

06



LOGEMENT

07



VIE QUOTIDIENNE

08



SANTÉ / BIEN-ÊTRE

09



LOISIRS

10



ENGAGEMENT
CITOYEN

SOBEL Saint-Omer
ÂGE N°01 | JUIN 2021

Magazine d'informations municipales
édition spéciale

Adresse :
Mairie de Saint-Omer
16, rue Saint-Sépulcre - CS20326 - 62505 Saint-Omer Cedex.
Tél : 03 21 98 40 88. www.ville-saint-omer.fr.

Directeur de la Publication : François Decoster

Conception graphique : Service Communication de la Ville de Saint-Omer

Mise en page : Chloé Beaucé

Impression : Nord Imprim

Imprimé sur papier recyclé avec des encres à base végétale

Tirage : 2000 exemplaires.

Dépôt légal à parution

ISSN 2495-9987

©Photographes officiels de la Ville





Chères Audomaroises, Chers Audomarois,

Alors que nous mesurons de manière de plus en plus palpable la sortie progressive de la crise sanitaire avec le déploiement de la vaccination nous avons tenu à vous proposer une version renouvelée de l'Université du Bel Age devenu SO! Bel Age.

Ce nouveau numéro est une invitation à nous retrouver très prochainement à Saint-Omer !

Au fil des pages nous vous proposons ainsi de découvrir les missions et le fonctionnement du Centre Communal d'Action Sociale qui depuis plus d'un an s'est mobilisé pour faire face à la situation sanitaire en distribuant des masques, en conservant un contact étroit avec les plus fragiles, en mettant en place des solutions pratiques de courses solidaires et en organisant la vaccination de ceux qui en avaient besoin. Cette action se poursuivra, aussi, par un renforcement des mesures pour lutter contre la solitude avec la mise en place du dispositif « visiteurs bienveillants » proposant à des bénévoles de prendre un peu de leur temps pour rendre visite à des personnes isolées.

Nous sommes également allés à la rencontre des Audomaroises et des Audomarois qui évoquent avec passion leur engagement citoyen et bénévole et témoignent de leur expérience de vie.

Se retrouver prochainement à Saint-Omer, c'est également vous inviter à partager une balade à vélo, à découvrir des activités sportives, à pousser les portes de La Station, à prendre un verre en terrasse, ou à découvrir les chefs d'œuvre de notre beau Musée. Tout ce qui fait l'âme de Saint-Omer se réveille progressivement, avec cette nouvelle étape du déconfinement, et nous vous y attendons avec grande impatience.

Je vous souhaite une bonne lecture.



François DECOSTER
Maire de Saint-Omer

MIEUX CONNAÎTRE

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

La Ville de Saint-Omer s'appuie sur les missions du Centre Communal d'Action Sociale dans la mise en œuvre de ses actions de solidarité. L'engagement des membres du Conseil d'administration, de l'ensemble des agents et des partenaires locaux publics et privés, permet à tous les habitants de trouver l'aide dont ils ont besoin au quotidien.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le CCAS est piloté par un Conseil d'administration composé à parité d'élus municipaux et de membres issus de la société civile représentant des associations œuvrant dans le domaine de l'insertion ou de la lutte contre les exclusions.

François Decoster, Maire de Saint-Omer préside le Conseil d'administration.

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU CCAS



François DECOSTER
Président



Christine VANDESTEENE
Vice-Présidente



Caroline BERTHELEMY



Claudette DEBAST



Céline LAPACZ



Claire BROCHARD



Francis DOYER

MEMBRES NOMMÉS



Ernest LEDRU



Thérèse HOUSSIN



Michel DEGUILLAGE



Marie Josée LAPOTRE



Sylvie DURAND



Déborah LEFEBVRE

LES MISSIONS DU CCAS

ACTIONS SOCIALES

- Veille sociale

Observatoire des besoins sociaux du territoire

- Soutien et protection des personnes vulnérables

Gestion d'un registre « des personnes vulnérables »

ACTIONS INTERGENERATIONNELLES

- Services médico-sociaux

- Portage de repas à domicile

- Gestion de 4 Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées autonomes (résidences autonomie)

- Animations et activités

- Animations dans chaque résidence.

- Colis, voyage, repas, sorties, animations semaine bleue.

- Parentalité

- Ateliers, sorties à destination des familles : goûter de Noël, visites...

ACCOMPAGNEMENT DES USAGERS

- Accès aux droits

- Accompagnement et orientation sur les sujets comme le logement, les questions financières...

- Dispositifs

Aides sociales légales :

- Instruction des demandes d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (soins au domicile, toilette, ménage)

- Instruction des demandes d'aide sociale à l'hébergement : EHPAD, personnes handicapées, aide-ménagère.

- Domiciliations des personnes au CCAS pour les personnes hébergées temporairement ou SDF.

Aides sociales facultatives :

- Secours alimentaire via l'épicerie sociale. Aides cantine et centres de loisirs. Engagement citoyen.

- Accompagnement vers l'emploi

- Accompagnement des personnes dans le retour à l'emploi.

L'ÉQUIPE DU CCAS MOBILISÉE

Dès le début de la crise sanitaire, le CCAS s'est organisé pour assurer une continuité de service auprès des habitants. Toute l'équipe s'est mobilisée avec la Ville de Saint-Omer auprès des Audomaroises et des Audomarois en concevant et adaptant plusieurs dispositifs solidaires. Aujourd'hui encore, la mobilisation ne faiblit pas notamment dans le cadre de la campagne de vaccination nationale.

COUPS DE FILS SOLIDAIRES

Plus de 200 personnes ont reçu des appels téléphoniques réguliers du CCAS. Locataires des résidences autonomie, personnes de plus de 65 ans, personnes inscrites au fichier des personnes vulnérables, ont tous été contactés pour s'assurer qu'ils continuaient de s'approvisionner seuls ou par l'intermédiaire de leurs proches et le cas échéant leur proposer des solutions.

+ 200
coups de fils solidaires

PANIERIERS SOLIDAIRES

Les paniers solidaires permettaient aux personnes de plus de 65 ans et vulnérables d'éviter de sortir faire des courses pendant la durée du confinement. Un bénévole du quartier récupérait la liste de produits de première nécessité en amont, effectuait

89 
paniers solidaires

les courses et la livraison. Une refacturation était ensuite effectuée.

MASQUES

Dès début mai 2020, les pensionnaires des résidences autonomie et l'ensemble des seniors des EHPAD ont été équipés en masques réutilisables respectant les normes AFNOR et DGA.



VACCINATION



+ 150
personnes vaccinées
en coordination avec
le CCAS

Dès le lancement de la campagne de vaccination en début d'année, le CCAS a recensé l'ensemble des personnes en résidence autonomie, inscrites au registre des personnes vulnérables et âgées de la ville souhaitant se faire vacciner. Ensuite, les équipes ont coordonné en partenariat avec la clinique les rendez-vous et organisé le transport. Il a accompagné toutes les personnes de plus de 65 ans souhaitant se faire vacciner.



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Vous pourrez vous faire livrer des repas chez vous. Ce service à la demande est proposé aux habitants de Saint-Omer à partir de 60 ans.

Il est possible de bénéficier d'un ou de plusieurs repas toute la semaine. Vous avez le choix entre 3 menus dont un menu régime (sans sel). Tous les repas comportent potage, entrée, plat principal avec légumes et féculents, fromage et dessert. Des repas complets et équilibrés, pour le prix de 7€85 l'unité.

LE PLAN CANICULE

Le CCAS dispose d'un registre nominatif recensant les personnes fragiles ou isolées. L'inscription se fait sur la base du volontariat, mais un tiers (parents, médecin traitant, CCAS, service de soin à domicile...) peut se charger de l'inscription. En figurant dans le registre, il sera plus facile d'être contacté et aidé en période de canicule, de grand froid ou de crise sanitaire.

AUTONOMIE SOURIRES

L'Autonomie Sourires est un ensemble d'ateliers organisés pour les aînés de la ville de Saint-Omer depuis septembre 2020. Le programme d'activités a été réalisé en prenant en compte les réponses d'un questionnaire délivré aux seniors audomarois en 2019. Les activités sont variées et concernent différents domaines comme le bien-être, la détente, l'activité physique, la santé, et plus encore ! Mis en place par le CCAS et le Département du Pas-de-Calais, ces ateliers se font dans une ambiance de détente et de convivialité.

> Comment s'inscrire ?

5 rue des Carmes | 03 21 38 34 29

Lundi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Du mardi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 16h30.

PRÉSENTATION DE LA RÉSIDENCE AUTONOMIE SUGER

La Ville compte quatre résidences autonomies. Elles ont vocation à accueillir des personnes autonomes à la recherche d'un cadre de vie sécurisé, confortable et convivial. Les services collectifs proposés facilitent la vie des aînés et préviennent l'isolement.



Adresse : Située à l'angle de la rue Maurice Linglin et de la rue Saint Sépulcre, la Résidence Autonomie Suger comporte 32 appartements individuels dans l'immeuble collectif avec ascenseur.

Type de logement proposé : 28 types F1Bis et 4 types F2

Charge : Chauffage au gaz et l'eau compris

Services :

- Animations spécifiques organisées une demi-journée par semaine.
- Animations à l'occasion des temps forts du calendrier (anniversaire, Noël, fête de quartier...)
- Service de bus ville gratuit disponible plusieurs jours par semaine pour transport (marché, groupe associatif, cimetière...)
- Télé-assistance qui assure un contact 24h/24 et 7jr/7 par le biais d'un boîtier raccordé à la plateforme téléphonique dédiée.

Renseignement et demande de pré-admission
auprès du CCAS : 5 rue des Carmes | 03 21 38 34 29



ADAPTER VOTRE HABITAT

Vous êtes âgé.e de plus de 60 ans et/ou en situation de handicap? Vous avez besoin de travaux pour aménager votre intérieur ?

La CAPSO met à votre disposition une prime pour adapter votre logement, que vous soyez locataire ou propriétaire. Pouvant s'élever jusqu'à 1000 euros, ce dispositif est cumulable avec d'autres aides publiques. Il est de plus possible de la reconduire tous les 3 ans.

Cette aide peut participer au financement de l'installation d'un monte-escalier, d'aménagements de salle de bain, d'organisation d'une unité de vie en rez-de-chaussée... Soit à tous travaux participant à la mise en sécurité et à l'adaptation de votre logement.

Pour plus d'infos, contacter le Guichet Unique d'Information sur l'Habitat de la CAPSO au 03 74 18 22 20

L'APPARTEMENT RENAISSANCE POUR TESTER DES ÉQUIPEMENTS

L'appartement Renaissance vient en aide aux personnes nécessitant des équipements pour faciliter l'autonomie à leur domicile. Cet établissement vous propose de rencontrer gratuitement des professionnels qui vous donneront des informations et des conseils pour tout projet d'adaptation et d'aménagement de logement. Il est aussi possible d'évaluer les capacités des personnes intéressées par le service et de tester les équipements. Si vous souhaitez y réaliser un séjour, c'est possible ! Vous pouvez rester jusqu'à 15 jours, afin de faire l'expérience d'une vie en autonomie et de tester en situation plus concrète les équipements de l'appartement.

Contact : 03 21 43 97 19
appartement.renaissance-62@apf.asso.fr
appartementrenaissance.fr

LE PASS SENIORS MOUVEO

Les bus Mouveo de la CAPSO permettent de se déplacer dans l'agglomération du Pays de Saint-Omer. Pour les personnes de plus de 65 ans, il est possible de disposer d'un abonnement via le Pass Séniors. Tarif : 20€ par an

Plus d'informations sur
<http://mouveo.ca-pso.fr/titres-et-tarifs/>



TÉLÉASSISTANCE : LA SÉCURITÉ DES PERSONNES ISOLÉES

La téléassistance (ou téléalarme) permet un contact 24h/24, 7 jours/7, grâce à l'installation d'un boîtier relié à la ligne téléphonique. Cette installation est rapide et ne nécessite pas de travaux particuliers.

Comment ça marche ?

En cas de besoin, il suffira d'enclencher un bouton poussoir situé sur votre bracelet ou collier, au choix. Cette action vous mettra en relation directe avec un conseiller qui contactera vos proches, voisins, personnes dépositaires de vos clés ou, à défaut, les pompiers. L'opérateur évaluera la gravité de l'appel avant de prendre la décision d'intervention des secours. Plusieurs options sont possibles : détecteurs de chutes, de gaz, chemin lumineux pour malvoyants...

Tarif : L'abonnement de base coûte 7€83, pour 2 personnes 8€45. Ce service peut être pris en charge par le Département si vous êtes bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Plus d'informations : contacter le CCAS au 03 21 38 34 29



RENCONTRE

Madame COUVELART, résidente de la Résidence Autonomie SUGER nous a ouvert les portes de son logement pour parler de son handicap visuel, ses difficultés mais aussi nous démontrer sa détermination à vivre comme tout le monde en adaptant le quotidien.



Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Monique COUVELART, j'ai 83 ans, je suis originaire de Wingles, et j'habite à la résidence autonomie depuis 8 ans.

De quelle pathologie êtes-vous atteinte ?

Je suis atteinte d'une rétinopathie pigmentaire ; une maladie génétique dégénérative de l'œil. Ma grand-mère et mon père étaient atteints par cette même maladie. Vers l'âge de 50 ans, je suis devenue malvoyante progressivement.

A cette époque, vers qui vous êtes-vous tournée ?

L'association Abbé François m'a beaucoup aidée : mon père qui était malvoyant s'est rapproché de cette association, et je suis devenue moi-même adhérente dans les années 80. En 2002, j'ai souhaité prendre le poste de responsable pour l'antenne de Saint-Omer, puis j'ai été présidente de l'association durant quelques années. L'association Abbé François - Maison des malades à pour but de rompre l'isolement des aveugles et malvoyants. J'ai participé et organisé plusieurs sorties et activités pour ces personnes. Cela m'a permis de réaliser que l'on peut faire des choses malgré le handicap.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez au quotidien ?

Lire, écrire et faire à manger. Pour tout le reste, on s'adapte ! C'est un handicap physique qui ne se voit pas toujours. C'est pourquoi, il nous donne également un sentiment d'isolement par moment. La perte de la vue amène à vivre autrement, il faut tout réapprendre.

Quels sont les moyens et dispositifs qui vous aident dans votre quotidien ?

J'ai appris le braille vers l'âge de 50 ans, cela m'a beaucoup ouvert l'esprit. En étant malvoyante, l'ouïe se développe, ainsi que l'attention et la mémoire qui sont davantage sollicitées. C'est pourquoi, il est très important de laisser les affaires à leur place ! Je suis équipée d'une loupe

électronique, d'une calculatrice vocale, d'une caméra prisma, qui permet d'agrandir les documents sur télévision et de jeux adaptés (scrabble géant) mais selon l'évolution de la vue, je ne peux plus recourir à tous ces moyens. Maintenant, j'utilise beaucoup la synthèse vocale avec l'enceinte google home et le smartphone. Cela me permet d'avoir beaucoup de contacts avec la famille malgré la période difficile. Prochainement, je vais subir une intervention médicale afin de stopper au maximum la progression de la maladie.

Avec mes enfants, on souhaite également se renseigner sur le nouveau dispositif écouteur caméra haut-parleur Bluetooth : Orcam myeye smart.

Il permet de restituer vocalement et instantanément les textes contenus à l'aide d'une synthèse vocale, il dispose d'une reconnaissance automatique des visages et objets enregistrés.

Avez-vous des conseils à donner aux personnes touchées par un problème lié à la vision ?

Il faut dans un premier temps accepter son handicap, et par conséquent accepter de se faire aider. Il est important de se tourner vers les professionnels (centre de rééducation pour malvoyants, ergothérapeute...) ainsi que les associations spécialisées. Le but principal est de garder au maximum son autonomie et de continuer d'avancer !

BIENFAITS DU VÉLO

Le vélo est un moyen de déplacement pratique et écologique : il permet de se déplacer facilement en ville comme à la campagne, en réduisant la pollution sonore et environnementale. De plus, faire du vélo participe à l'entretien de la santé physique : il fait travailler les muscles, renforce le système cardiovasculaire et vous permet de vous dépenser. Rouler à vélo permet également une mobilité plus économique : pas besoin de plein d'essence, juste de bons mollets !



OÙ LOUER UN VÉLO ?

• L'Office de tourisme et des Congrès du Pays de Saint-Omer propose un service de location de vélos à assistance électrique (VAE) pour une durée de 2 heures, 4 heures ou à la journée.



Plus d'informations : 03 21 98 08 51
www.tourisme-saintomer.com
contact@tourisme-saintomer.com

• Le Mouvélo est un service de location de vélo longue durée proposé par la CAPSO et l'association DEFI Mobilité. Il est possible de louer un vélo de ville, un VAE, une trottinette électrique ou encore un VTT, pour une durée de 15 jours à 3 mois.

Plus d'informations : 03 21 12 32 81
<http://mouveo.ca-pso.fr/mouvelo/>

AIDES À L'ACHAT

• La ville de Saint-Omer propose une subvention pour financer l'achat de Vélos à Assistance Electrique. Cet achat doit être effectué dans une enseigne du territoire de la CAPSO entre le 1^{er} mai 2021 et le 31 décembre 2021.

• Depuis le 1^{er} mai 2021, la CAPSO met en place des primes pour faciliter l'achat de vélo. Les sommes sont versées en chèques Happy Kdo et sont utilisables chez les 250 commerçants du Pays de Saint-Omer adhérents à www.achetezenpaysdesaintomer.com.

• L'Etat accorde une subvention pour acheter un VAE, à condition de déjà bénéficier d'une aide obtenue au niveau local. Le montant de l'aide de l'Etat est identique au montant de l'aide accordée par la collectivité territoriale, dans la limite de 200 €.

Plus d'informations :
www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14091
ou www.economie.gouv.fr/particuliers/prime-velo-electrique

Aides de la Ville de Saint-Omer

100€ pour l'acquisition d'un vélo à assistance électrique neuf

200€ pour l'acquisition d'un vélo à assistance électrique neuf pour les étudiants et les moins de 25 ans en recherche d'emploi

500€ pour l'achat d'un vélo neuf adapté aux personnes à mobilité réduite.

Aides de la CAPSO

Jusqu'à **150€** pour l'achat d'un vélo électrique

Jusqu'à **150€** pour l'achat d'un vélo classique.
Cumulable avec l'aide de la ville de Saint-Omer.

SPORT : VOUS POUVEZ LES TESTER

La Ville de Saint-Omer en partenariat avec des associations sportives du territoire proposent deux programmes d'animations gratuites pour découvrir de nouvelles activités de remise en forme, détente et de bien-être.

UN ÉTÉ DE SPORT

Rendez-vous au jardin public un dimanche par mois de 9h30 à 11h30

• Dimanche 13 juin - Kiosque du Jardin Public
Marche Nordique avec l'association Pass'sport Santé.
Qi Gong avec Michel Grosjean du KCSO

• Dimanche 11 juillet - Kiosque du Jardin Public :
Ergomètre marche nordique
Qi Gong avec Pierre Desbas

• Dimanche 8 août - Kiosque du Jardin Public
Renforcement musculaire avec Pass'sport Santé
Etirement relaxation avec l'association ZumFitTempsDanse

BIEN-ÊTRE À SAINT-O

Rendez-vous dans les différents parcs et jardins de la ville tous les mercredis de 18h à 19h30

• Mercredi 2 juin - Jardin extérieur de la Motte Castrale
Qi Gong avec Michel Grosjean du KCSO

• Mercredi 9 juin - Cour de la Mairie
Qi Gong avec Pierre Desbas

• Mercredi 16 juin - Parc des ruines Saint-Bertin
Qi Gong avec Michel Grosjean du KCSO

• Mercredi 23 juin - Jardin de l'office du tourisme
Yoga avec Solène de Wellness Lovers France

• Mercredi 30 juin - Jardin de la Motte Castrale
Stretching et relaxation avec Delphine Becquet de l'association ZumFiTempsDanse



LA STATION, ENTRE RÉPARATIONS BÉNÉVOLES ET ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

À La Station, les repairs cafés ont lieu tous les derniers jeudis du mois. Le principe ? Les participants apportent sur place du matériel ne fonctionnant plus ou un vêtement déchiré, et des bénévoles les aident à les réparer. Ces repairs cafés sont ouverts à tous.

La Station est à la recherche de bénévoles bricoleurs/euses, couturiers/ères... qui aiment partager leur savoir-faire. Si vous êtes intéressé, contactez la Station.

Par ailleurs, des ateliers de médiation numérique vont être proposés à la Station. De l'utilisation d'une tablette ou d'un smartphone à la découverte des différents systèmes d'exploitation des PC, en passant par la création de boîte mail, des ateliers thématiques seront organisés pour vous aider à vous approprier les outils numériques. Un accompagnement est déjà en place dans les Antennes : quel que soit le problème rencontré, l'animateur cherche une solution et forme les publics au fur et à mesure de leurs demandes.

La Station : 03 74 18 21 09

LE MUSÉE VOUS PRÉSENTE UNE ŒUVRE

Le Baptême du Christ

Hollande (?), 1525-1535, Peinture à l'huile sur bois

VISIBLE AU MUSÉE SANDELIN DE SAINT-OMER

Ce panneau de bois est l'une des plus belles peintures du XVI^e siècle des collections de la ville de Saint-Omer. On y voit le Christ baptisé par saint Jean dans le Jourdain.

UN CHEF-D'ŒUVRE MANIÉRISTE

Le style est proche de celui de l'école dite maniériste d'Anvers, dans les Pays-Bas du sud. Il se caractérise par des postures complexes, des costumes à la fois très riches, extravagants et colorés, les drapés tourbillonnants, les gabarits de corps très allongés et une multiplicité des personnages autour de la scène principale.

UN SENS AIGU DE LA COMPOSITION

Un grand nombre de personnages assistent à la scène et confèrent beaucoup de vie à ce panneau. Malgré son caractère foisonnant, la composition reste parfaitement lisible grâce à la position centrale du Christ et à son relatif isolement. Dans la tradition médiévale, l'histoire se lit de l'arrière vers le premier plan : saint Jean Baptiste prêchant dans le désert, la rencontre avec le Christ, puis le baptême, qui est le sujet principal. La place du paysage est importante avec les belles plantes du premier plan, l'arbre séparant la zone où apparaît le Christ des lieux beaucoup plus lointains visibles au-delà. On notera également la grande qualité des couleurs, qui confèrent une incroyable luminosité à l'ensemble.



Les structures culturelles vous accueillent dès le 19 mai 2021 !

• Le Musée Sandelin

Visites, balade musicale, YOG'Art, rencontres, bal baroque,... autant d'activités programmées dès la réouverture.

03 21 38 00 94

• La Barcarolle

Musique, théâtre, voix, opéra, musique du monde, cirque ...

03 21 88 94 80

Retrouvez également les activités de vos associations

• Bien vieillir : 03 21 98 43 84

• Club de l'amitié : 03 21 93 24 64

En raison du contexte, le voyage des aînés ne peut être organisé.

LES AMIS DES MUSÉES DE SAINT-OMER

L'association participe activement à la vie des musées en soutenant financièrement des projets d'acquisitions, de restaurations d'œuvres, d'outils de médiation et d'offres pédagogiques pour les écoles. Les membres sont aussi présents lors des grands événements et participent au récolement.

En 2019, l'association a financé en partie l'acquisition du Sac de Rome de François Chiffart et en 2021 l'achat d'un meuble dans le goût de Viardot pour le futur cabinet asiatique du musée sandelin.

Contact : amis.musees.stomer@gmail.com / 07 87 17 21 74



RENCONTRES

Le SO ! Bel Age est allé à la rencontre de Françoise et de Jacques pour évoquer avec eux leur engagement citoyen et bénévole auprès d'associations Audomaroises et des Conseils de quartier. Découvrez à travers leurs témoignages pourquoi ils ont choisi de s'engager, comment la fin de leur activité professionnelle leur a permis de s'investir durablement et surtout tout ce que leur apporte cette expérience de vie.

Avec Françoise Fillebeen, présidente de l'association « Les amis du Musée »



Est-ce votre première expérience d'engagement citoyen associatif ?

Toute ma vie, j'ai adhéré à des associations et j'y ai toujours eu un rôle actif. J'ai commencé par être présidente des parents d'élèves, quand mes enfants étaient collégiens. Mon fils ayant 39 ans à ce jour, mon engagement ne date pas d'hier ! Je suis aujourd'hui présidente des Amis du musée et secrétaire à la Comédie de l'Aa.

Depuis que vous avez arrêté votre activité professionnelle, vos engagements se sont-ils amplifiés ?

Depuis que j'ai cessé mon activité de professeure en 2009, j'ai été guide-conférencière pour la ville de Saint-Omer. Depuis j'accompagne des voyages

avec une autre association culturelle. A côté de cela, je suis secrétaire aux Amis du musée depuis 2009, mais j'y étais adhérente bien avant. Mon engagement a ainsi toujours été important, même si les activités sont différentes.

Combien de temps vous prend votre activité associative ?

Le bénévolat me prend globalement plusieurs demi-journées par semaine. Etant présidente depuis janvier, j'ai eu une activité assez dense, intensifiée par la crise sanitaire.

Qu'est-ce que cet engagement auprès des associations vous a apporté ?

Cet engagement associatif m'a apporté du contact avec des personnes différentes. C'est une relation plus informelle et conviviale que celle dans la vie professionnelle.

Que recherchez-vous en vous inscrivant à ces associations, qu'est-ce qui vous a motivé à vous investir ?

Active et curieuse, j'aime promouvoir des activités culturelles car c'est une chose

qui fait partie de mes loisirs. Visiter un musée, voir des expositions ou encore voyager est indispensable pour moi. Ce qui m'intéresse, c'est de partager ce que j'aime !

Avez-vous un souvenir particulièrement marquant lors de votre activité de bénévole ?

Toutes les activités sont intéressantes et différentes. Chaque sortie ou voyage réussi est un moment marquant. Quand les participants sont satisfaits, cela me motive à continuer.

Si quelqu'un en face de vous hésitait à s'investir dans une association, que lui diriez-vous ?

Il faut du temps, mais aussi être motivé car tout ne va pas toujours comme on le souhaite. Mais il ne faut pas se décourager ! Par ailleurs, le bénévolat apporte des satisfactions personnelles : un sentiment de réussite. Tout le monde peut apporter quelque chose à une association, nous avons tous des compétences différentes mais complémentaires.

Avec Jacques Pette,

secrétaire de l'association Solidarité travail et président du Conseil de quartier « Faubourgs Marais »



Est-ce votre première expérience d'engagement citoyen et associatif ?

Oui en effet ! C'était en 2007, j'avais alors 56 ans et jusque-là je n'avais pas le temps de m'investir dans le bénévolat. En retraite, j'ai répondu à une publication. On recherchait des bénévoles pour donner des cours de cuisine. Comme j'étais passionné, je me suis dit que c'était l'occasion. J'ai intégré Les Restos du Cœur pendant 7 ans et Solidarité travail où j'exerce encore.

Puis, en 2015, à leur création, je me suis intéressé au Conseil de quartier. J'assistais aux réunions. Quand l'année dernière la charte a instauré que la présidence soit assurée par un habitant, j'ai souhaité m'engager un peu plus et

je suis devenu président du Conseil Faubourgs Marais. J'avais 70 ans !

Combien de temps vous prennent vos engagements citoyens ?

En temps normal, je passe à Solidarité travail 3 demi-journées par semaine et environ 2 heures par mois pour les Conseils de quartier.

Qu'est-ce que cet engagement auprès des associations vous a apporté ?

Lorsqu'est arrivée l'heure de la retraite, j'avais très peur de ne pas être suffisamment occupé. Et puis, j'avais cette phrase en tête : «La solitude, c'est n'être utile à personne». Cela m'a fait réfléchir et je me suis dit que je voulais pouvoir transmettre ce que ma vie personnelle et professionnelle m'ont apporté, et échanger avec les autres.

Et puis, j'ai fait de belles rencontres ! Mes amis d'aujourd'hui je les ai rencontrés dans les associations. Nos chemins ne se seraient pas croisés dans nos vies professionnelles.

Avez-vous un souvenir particulièrement marquant lors de votre activité de bénévole ?

Il y a quelques années, je me souviens avoir aidé une dame en retraite qui ne maîtrisait pas l'écriture en l'accompagnant dans des démarches administratives. On a réussi à augmenter son budget et ainsi améliorer son quotidien. Là je me suis dit que mon investissement prenait tout son sens !

Au sein du Conseil de quartier, nous avons des projets en cours très intéressants avec des idées et beaucoup d'échanges entre les plus jeunes et les plus anciens du Conseil. C'est constructif !

Si quelqu'un en face de vous hésitait à s'investir, que lui diriez-vous ?

Si vous voulez partager, transmettre, vous avez du bon sens, êtes désintéressé et n'êtes pas individualiste : vous êtes faits pour vous investir au sein d'une association !

Tout le monde peut apporter quelque chose et chacun a des compétences pour participer !

LES VISITEURS BIENVEILLANTS, DES BÉNÉVOLES POUR TENIR COMPAGNIE AUX PERSONNES ISOLÉES

Le CCAS a souhaité renforcer son action pour rompre la solitude. En effet, le sentiment d'isolement et de solitude a souvent été amplifié lors des confinements.

Ainsi, les « visiteurs bienveillants » sont un réseau de bénévoles créé, animé et géré par le CCAS. Il rassemble des personnes souhaitant développer le contact humain entre les générations et/ou entre les personnes par le biais de « missions encadrées »: visites de courtoisie, jeux, promenades, visite du musée, accompagnement au cinéma... Chaque senior bénéficiant de ce service sera régulièrement visité par un bénévole unique, afin de créer un lien durable et habituel.

Le CCAS est donc à la recherche de bénévoles prêts à donner un peu de leur temps pour une personne isolée de la commune.

Si vous souhaitez donner un peu de votre temps pour cette démarche ou que vous vous sentez concerné par l'isolement, contactez le CCAS de Saint-Omer.



Bénévole ou bénéficiaire, si vous êtes intéressé, merci de joindre Geoffrey DARSY au 03.21.38.31.34 pour convenir d'un rendez-vous.

RECETTE

Cake aux courgettes et chèvre frais

Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS :

- 12,5 cl de lait chaud
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure
- 150 g de farine
- 1 courgette
- 200 g de chèvre frais (en petites portions)
- 3 œufs
- 100 g de gruyère râpé

PRÉPARATION :

- 1.** Faire revenir la courgette non épluchée en dés dans une cuillère d'huile d'olive (15 min) puis essorer dans de l'essuie-tout ou un torchon.
- 2.** Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les œufs, l'huile, le lait chaud, les dés de courgettes, le chèvre (grossièrement coupé) et le gruyère (bref, tous les ingrédients).
- 3.** Mettre le tout dans un plat à cake non beurré pendant 45 min à four chaud 200 ° Thermostat 7.





ON SE RETROUVE AU

JARDIN PUBLIC



ANS DE SOUVENIRS PARTAGÉS