

# senior infos

UNE PUBLICATION DU


 Département  
de  
**VAUCLUSE**

## Éditorial



Parce que vous avez besoin de trouver facilement des réponses concrètes à vos préoccupations quotidiennes, nous vous proposons une nouvelle newsletter adaptée, avant tout pratique et accessible. Elle a pour vocation de vous orienter vers les bons services, vous informer sur les dispositifs qui vous sont destinés, vous donner adresses et numéros utiles ainsi que conseils pour vous aider à vivre mieux.

Logement, santé, aides à la personne, transports, culture, sports, le Département vous accompagne en s'adaptant continuellement à l'évolution de vos besoins. Aujourd'hui, vous êtes nombreux à surfer sur internet, bouger, vous intéresser à vos petits-enfants, partir en escapade, vous cultiver... en bref à mener une vie bien remplie : chapeau !

**Maurice CHABERT,**

Président du Conseil départemental de Vaucluse



## Actualité

# Pas de retraite pour votre assiette

Prendre soin de soi, c'est essentiel pour bien vieillir dans son corps et dans sa tête. Et cela passe tout d'abord par ce que l'on met dans son assiette ! L'appétit et le goût évoluent, mais quel que soit l'âge, le repas constitue un moment important pour savourer la vie, d'autant plus que notre territoire nous régale de produits variés en toute saison et offre une diversité de saveurs que de nombreuses régions nous envient.

Prendre du plaisir à manger, partager un repas, cuisiner, cultiver

son potager, rester en bonne santé et en forme, telles sont les thématiques-phares de la Semaine Bleue qui se déroule du 12 au 18 octobre prochains. Ce rendez-vous annuel national se décline en Vaucluse par des animations, ateliers, visites, conférences... pour vous apporter conseils, astuces, bons plans et vous permettre d'en savoir davantage sur les structures qui peuvent vous faciliter la vie près de chez vous.

Un moment de convivialité à consommer sans modération !

## On en parle

### « Un jour de randonnée, huit jours de bonne santé »

C'est le credo de l'association Randos Pays des Sorgues, du Thor, qui permet aux seniors de maintenir leur condition physique et leur mobilité tout en renforçant leurs liens sociaux. Encadrés par une quinzaine de bénévoles, les 156 adhérents ont parcouru l'an dernier quelques 2437 kilomètres, à raison de trois randonnées par semaine. Une bonne moyenne! [www.rando-pays-des-sorgues.fr](http://www.rando-pays-des-sorgues.fr)

### Des projets innovants

À Apt, un drôle de laboratoire fait des merveilles, la Camera Lucida valorise un cinéma «Autre et ailleurs». «Autre», parce qu'il présente des films rares et peu connus et «ailleurs» parce qu'il se déplace à la rencontre des publics habituellement éloignés du cinéma. L'association propose, par exemple, des projections en établissements pour personnes âgées en milieu rural. Le parc naturel régional du Luberon est leur terrain de jeu et plus particulièrement le pays d'Apt, alors ouvrez les yeux.

#### Camera lucida

✉ 38 avenue Philippe de Girard  
84400 Apt

☎ 09 83 07 40 72

[www.cameralucida84.com](http://www.cameralucida84.com)



## Tous à table

### Tordre le cou aux fausses bonnes idées

Manger moins en avançant en âge est une idée reçue. En vieillissant, notre organisme a besoin de davantage d'énergie pour fonctionner.

Sauter le dîner. C'est une erreur commise fréquemment. Le repas du soir peut être plus léger, mais une soupe et un yaourt ne sont pas suffisants pour tenir jusqu'au lendemain matin.

Alerte sur les régimes injustifiés ! Il faut simplement trouver un équilibre alimentaire, et non un régime, même pour les personnes

diabétiques. L'alimentation doit contrebalancer les évolutions physiologiques liées à l'âge.

### Cuisiner : un régal pour le corps et l'esprit

Cuisiner, même pour soi, partager des repas avec des proches, est un plaisir dont il ne faut pas se priver. Si vous ressentez moins les goûts, épices, persil, menthe, estragon ou basilic sont là pour relever vos plats. N'hésitez pas à échanger des recettes de tous horizons.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [manger.bouger.fr](http://manger.bouger.fr) et sa fabrique à menus.

## Santé

### La grippe saisonnière : le vaccin, c'est maintenant !

Vous avez entre 60 et 64 ans ?  
Le Département vous propose

un vaccin gratuit, délivré dans les pharmacies. Attention, la prise en charge ne concerne que le coût du vaccin et non la consultation chez votre médecin qui est prise en compte par l'Assurance Maladie.

**Conseil départemental**

☎ 04 90 16 19 49

[www.vaucluse.fr](http://www.vaucluse.fr)



# À vos agendas !

OUVERT À TOUS - GRATUIT

## Apt

**À croquer.** Atelier cuisine proposé à un groupe de seniors et d'enfants en classe de primaire. Leur mission : réaliser un buffet sucré/salé à base de produits locaux.  
**Lundi 12 octobre de 9h à 12h.**

**Visites gourmandes,** autour de la nutrition des seniors, à la Bergerie de Berdine (**mardi 13 octobre de 14h à 17h**), à l'usine de fruits confits Aptunion (**jeudi 15 de 14h à 17h**) et au musée de la boulangerie (**vendredi 16 de 9h30 à 12h**). N'hésitez pas à venir avec vos petits-enfants !  
**Sur inscription.**

**Concours de gâteaux** intergénérationnel : chaque participant confectionne son gâteau lors d'un atelier cuisine organisé par la Maison du Département. Le jury se réunira **vendredi 16 octobre** de 14h à 17h et une dégustation sera proposée au public !

**Lundi 12 octobre, de 14h à 16h**  
Rencontre sur le thème de «Bien manger après 60 ans» animée par Pascale BONDURAND MSA de Vaucluse, un buffet fruité sera offert à l'issue de la rencontre.

**Maison du Département d'Apt**  
☎ 04 32 50 02 30

## L'Isle sur la Sorgue

Une véritable ruche prendra place à la Maison du Département. C'est d'abord une conférence **lundi 12 octobre à 15h** sur le miel et les abeilles. Le **mercredi de 14h à 16h30**, petits et grands joueront à "Esprit chef" sur le thème du miel. Ils devront concocter un goûter de compétition! On continue à

butiner avec un atelier de confection de fleurs en papier crépon, où l'on causera protection des abeilles entre seniors et collégiens **jeudi 15 octobre de 14h à 16h30** et **vendredi 16 octobre de 9h à 11h.**

**Sur inscription.**

Les seniors ont du talent ! Venez admirer leurs créations artistiques (du **lundi 12 au vendredi 16 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h**) à la MDD.

La MDD propose une conférence sur la nutrition des seniors animée par les élèves de l'école diététique (C.C.I.) d'Avignon **vendredi 16 octobre de 14h30 à 16h.** Entrée libre.

**Maison du Département de L'Isle sur la Sorgue**  
☎ 04 90 20 51 70

## Cavaillon

À Cavaillon, des ateliers dégustation permettant aux seniors d'éveiller leurs sens auront lieu **lundi 12 octobre** toute la matinée sous la verrière de l'hôtel de ville. **Accès libre.**

En vue de la création d'un recueil de recettes, la MDD attend vos contributions pour les mettre en forme à l'Espace Public Numérique **mercredi 14 octobre** (après-midi) et **jeudi 15** (après-midi). **Sur inscription.**

Alimenter son capital santé, c'est le thème de la conférence-débat sur l'alimentation traditionnelle provençale et plus largement méditerranéenne qui aura lieu **mercredi 14 octobre** après-midi, dans les locaux de l'Office cavaillonnais de retraite active, 116 avenue Véran Rousset à Cavaillon. **Sur inscription.**

**Maison du Département de Cavaillon**

☎ 04 90 76 45 40

## Et aussi

Au **musée de la vannerie** à Cadenet, les seniors réaliseront une corbeille à fruits, s'initiant aux techniques de tressage.

**Du lundi 12 au dimanche 18 octobre, sauf le mardi, de 15h à 17h.**

☎ 04 90 68 06 85

Au **musée François Pétrarque**, de Fontaine-de-Vaucluse, l'entrée est gratuite toute la semaine pour les plus de soixante ans, l'horticultrice Olivia Désir animera un atelier autour des plantes aromatiques et du jardin, **jeudi 15 octobre à 14h30.**

☎ 04 90 20 37 20

A noter, l'entrée au **musée de la boulangerie** est gratuite pour les plus de 60 ans toute la semaine. Autour du four à pain, Véronique Alazard, nutritionniste, évoquera les céréales. Venez plancher avec elle avant une dégustation de pains insolites! **Vendredi 16 octobre à 14h30** au Musée de la boulangerie de Bonnieux ☎ 04 90 75 88 34

L'alimentation en temps de crise: à partir des objets et documents exposés au musée Jean-Garcin, Véronique Alazard, nutritionniste, proposera un parallèle entre les aliments et «astuces» de l'époque 1939-1945 et les recettes culinaires d'aujourd'hui. L'entrée est gratuite toute la semaine pour les plus de 60 ans, qui pourront également profiter de l'exposition temporaire réalisée par l'association Gens d'ici.

**Mercredi 14 octobre à 14h30** au **musée Jean-Garcin à Fontaine-de-Vaucluse.**

☎ 04 90 20 24 00



# Des questions ? **voici où obtenir les réponses**

## Clic

(accueil de proximité)

### Clic Agec

☒ Foyer Saint Martin  
358 cours Sadi Carnot  
84300 Cavaillon  
☎ 06 30 24 72 32

### Clic des Sorgues

☒ CCAS  
387 avenue Napoléon-Bonaparte  
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue  
☎ 04 90 38 99 45

### Clic Pres'âge Apt - Gordes

☒ 301, avenue Philippe-de-Girard  
84440 Apt  
☎ 04 32 52 91 32

## Faites comme chez vous à la Maison du Département.

Véritables espaces d'échanges et d'accompagnement, les MDD vous proposent un accueil de proximité avec espace multimédia (internet), permanences gratuites effectuées par des professionnels (juristes, avocats, médiateurs...) et conseils personnalisés en matière de santé, logement, transports et aides départementales.

### Maison du Département de Cavaillon

☒ 2 avenue Pierre Mendès France - 84300 Cavaillon  
☎ 04 90 76 45 40

### Maison du Département d'Apt

☒ 233 avenue de Viton - 84400 Apt  
☎ 04 32 50 02 30

### Maison du Département de L'Isle sur la Sorgue

☒ 385, avenue Napoléon Bonaparte  
84800 L'Isle sur la Sorgue  
☎ 04 90 20 51 70

## Besoin d'orientation médicale et sociale?

### CMS Apt

☒ Avenue Philippe-de-Girard  
84400 Apt  
☎ 04 90 74 76 00

### CMS Cavaillon

☒ 178, rue Marcel-Pagnol  
84300 Cavaillon  
☎ 04 90 06 48 70

### CMS L'Isle-sur-la-Sorgue

☒ 383, avenue Napoléon-Bonaparte  
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue  
☎ 04 90 21 29 00

### CMS Pertuis

☒ 6 chemin Saint-Clair  
84120 Pertuis  
☎ 04 90 09 27 00

## En savoir plus

 **N° Vert 0 800 125 135**

(appel gratuit depuis un poste fixe)

[www.letempsdevivre.vaucluse.fr](http://www.letempsdevivre.vaucluse.fr)

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

(portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches)

**0 820 10 39 39** (0,15 € TTC/mn)

Si vous souhaitez recevoir régulièrement cette newsletter,  
merci de bien vouloir adresser votre demande à : [dircom@cg84.fr](mailto:dircom@cg84.fr) ou au 04 90 16 17 87