



N°1 LA GAZETTE DES SENIORS



Frédérique MACAREZ
Maire de Saint-Quentin
Présidente de l'Agglomération
du Saint-Quentinois

L'ÉDITO

Dans un contexte sanitaire historique et inédit, la ville de Saint-Quentin s'est attachée à **prendre soin des plus fragiles**, à accompagner les aînés, à vous aider.

Durant ces semaines de confinement, nous n'avons eu de cesse de trouver des solutions pour vous. Nous avons souhaité communiquer continuellement avec l'ensemble des saint-quentinois afin de valoriser les différents acteurs mobilisés pendant cette crise. **Notre priorité était de vous informer pour vous rassurer** : que ce soit sur la situation sanitaire à Saint-Quentin, sur les livraisons organisées par les commerces de proximité ou encore sur la distribution de masques dans chaque foyer.

Dans une période où **chaque saint-quentinois méritait une attention particulière**, nos aînés ont été tout particulièrement affectés par ce nouveau quotidien. C'est pourquoi, nous avons eu à cœur, avec les Agents du **Centre Communal d'Action Sociale, de créer un réseau de solidarité**.

Ainsi, chaque semaine, nos services ont appelé plus de 4 500 Saint-Quentinois afin de répondre à leurs préoccupations, de leur proposer des services, de maintenir un lien, une écoute, un échange au moment même où les conditions sanitaires nous imposaient l'isolement.

Cette communication, renforcée pendant le confinement, ne peut s'arrêter là. **Avec le réseau Ville Amie des Aînés**, qui rassemble l'ensemble des acteurs de Saint-Quentin œuvrant pour les personnes âgées, nous avons souhaité pérenniser ce lien essentiel à travers un document d'un nouveau genre : **une gazette spécialement conçue pour nos Aînés**.

Ce nouveau support permettra à nos aînés de **rester informés, d'être accompagnés et surtout de s'impliquer pleinement dans la vie saint-quentinoise**.

Ainsi, dans chaque numéro de la Gazette des Seniors, vous retrouverez des informations sur les dispositifs, actions et animations, qui rythment le quotidien de notre ville : des articles, un agenda, des temps forts, des conseils, des rendez-vous santé...

Nous avons donc le plaisir de vous présenter la première édition de la Gazette des Seniors qui s'inscrit dans la volonté de la **Ville de Saint-Quentin d'être attentive à ses Aînés** et qui constituera, nous l'espérons, un rendez-vous très attendu.

Bonne lecture à tous !



Freddy GRZEICZAK
Premier Adjoint
au Maire chargé de la
Sécurité et des Solidarités



Thomas DUDEBOUT
Maire-Adjoint
chargé de la Participation
Citoyenne et des Grands Projets

L'AGENDA

JUILLET
ET AOÛT 2020



L'été sera ludique, du 14 juillet au 15 août, Place de l'Hôtel de Ville, une immense aire de jeux !

Du 14 juillet au 30 août, Plage d'Isle, jeux de plages et mini-golf.



L'été sera musical, tous les vendredis de 17h30 à 18h30, rue de la Sellerie, podium musical.

Cinema drive à la Manufacture le 28 août, **Bohemian Rhapsody**.



L'été sera culturel, découverte ou redécouverte des musées de la ville !

Entrée gratuite jusqu'au 29 août au Musée des Beaux-Arts Antoine Lécuyer et Musée des papillons.

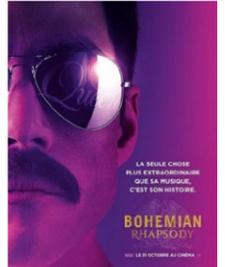
Un couple mythique et iconique des années 70 photographié dans son intimité par Andrew Birkin. *Jane et Serge, Album de famille* à la Galerie Saint-Jacques du 4 juillet au 22 novembre. **Entrée gratuite jusqu'au 29 août**

Du 14 juillet au 30 août, « **Chasse aux œuvres** » avec les « **artistes en vitrines** », nombreux lots à gagner.



L'été sera mémoriel, **Année de Gaulle: Charles de Gaulle: un homme, le destin d'une nation**, exposition sur les grilles de l'Hôtel de ville. *L'Histoire est en marche!* Rue de la Sellerie.

Vivez le patrimoine à l'heure d'été avec les visites guidées (réservations à l'Office de Tourisme).



LE JEU DU MOIS: ANAGRAMMES

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots de la colonne de gauche

Mot de départ	Définition	Réponse
1. BUTE	Une chanson à succès
2. VISA	Chacun veut donner le sien
3. LIRE	Attacher ensemble
4. BONS	Boris Vian chantait qu'il l'était
5. IMAGE	Elle peut être noire ou blanche
6. FIOLE	Un peu, beaucoup...
7. NACRE	Chez certains, il est dur

RÉPONSES :
1. Bute / Tube / 2. Visa / Avis / 3. Lire / Lier / 4. Bons / Snob / 5. Image / Magie / 6. Fiole / Folie / 7. Nacre / Crâne

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Réponses jusqu'au 7 Août

Afin de mieux vous connaître et de répondre à vos attentes, nous vous proposons un questionnaire (au verso). Si vous le souhaitez, merci de le remplir et de le déposer dans les lieux référencés :

- À l'Hôtel de Ville
- À l'Espace Citoyen
- Dans les centres sociaux (Europe, Neuville, Artois-Champagne)
- Au CCAS
- Béguinages (Saint-Augustin et Sainte Marguerite / Bellevue / Saint-Lazare / Leblanc / Quentin-Barré)
- Résidence La Boisselle
- Résidence La Fleurande
- Palais des Sports
- Espace Henry Dunant
- Accueil de la Police Municipale

Le questionnaire est en ligne sur le site internet également : saint-quentin.fr/gazette-des-seniors



LE PLANNING DES ACTIVITÉS

Information et inscription obligatoire :

*Espace Citoyen 03 23 64 95 47
 **Centre Social Europe 03 23 62 03 43
 ***Romain Alloux 07 87 80 85 50

JUILLET
ET AOÛT 2020



Un été animé, dynamique et passionnant « Saint-Quentin se mobilise pour vous tout au long de l'été ! Nous vous attendons nombreux ! »

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>9h > 12h Marche nordique* + Rdv aux monuments aux morts 20 JUILLET 10, 17, 24 AOÛT</p>	<p>10h > 11h Qi QONG*** + Rdv Kiosque du Parc d'Isle 28 JUILLET 4, 11, 25 AOÛT</p>	<p>8h > 12h Action de l'aide et du cœur* JUILLET AOÛT</p>	<p>9h > 10h & 10 > 11h Cym douce*** + Rdv plage de l'étang d'Isle 23, 30 JUILLET</p>	<p>8h > 12h Action de l'aide et du cœur* JUILLET AOÛT</p>	<p>8h > 12h Action de l'aide et du cœur* JUILLET AOÛT</p>
	<p>13h30 > 17h Après-midi récréative* + Rdv Mairie Annexe Saint-Martin JUILLET AOÛT</p>	<p>9h15 > 11h Marche intergénérationnelle** (tour des marais d'Isle) + Rdv Centre Social Europe 29 JUILLET</p>	<p>10h > 11h Qi QONG*** + Rdv Kiosque du Parc d'Isle 16 JUILLET</p>	<p>8h > 12h Atelier numérique* 17, 24, 31 JUILLET</p>	
	<p>14h > 16h30 Rencontre, détente, points d'infos, convivialité** + Centre social Europe 21, 28 JUILLET 4, 11, 18 AOÛT</p>	<p>9h30 > 11h Marche intergénérationnelle** (découverte de Saint-Quentin) + Rdv Centre Social Europe 12 AOÛT</p>		<p>9h > 11h30 Marche de convivialité*** + Rdv au Monument aux Morts 17 JUILLET</p>	
		<p>9h > 11h30 Marche de convivialité*** + Rdv au Monument aux Morts 22, 26 JUILLET</p>		<p>9h > 12h Marche nordique* + Rdv au Monument aux Morts 31 JUILLET</p>	
		<p>13h30 > 17h Après-midi récréative* + Rdv Espace Citoyen JUILLET AOÛT</p>		<p>9h > 10h & 10 > 11h Gym douce*** + Rdv plage de l'étang d'Isle 14, 21, 28 AOÛT</p>	
				<p>13h30 > 17h Après-midi récréative* + Rdv Salle Paringault JUILLET AOÛT</p>	
				<p>13h30 > 17h Après-midi récréative* + Rdv Mairie Annexe du Faubourg d'Isle JUILLET AOÛT</p>	

Ouverts cet été

Les centres sociaux associatifs vous accueillent en juillet avec de nombreuses animations ! Des ateliers culinaires, chaque semaine des soirées « resto entre nous » gastronomiques et musicales, des cafés citoyens... Plus d'infos auprès du **Centre Social Saint-Martin** : 03 23 64 67 98 et **Multicité (Vermandois)** : 03 23 06 24 70 / www.vv-multicite.fr



RENCONTRE AVEC LE DOCTEUR BÉATRICE BERTEAUX maire-adjoint chargé de la santé, chef de pôle de gériatrie au centre hospitalier de Saint-Quentin



Le 17 mars 2020 débutait une période inédite pour nous tous de confinement qui, au fil du temps, s'avérait un changement profond dans notre vie traditionnelle.

Il a fallu s'adapter brutalement à des règles de vie inédites avec des mesures

barrières strictes mais nécessaires pour éviter une propulsion exponentielle de ce virus.

Ainsi la plupart d'entre nous ont dû changer leurs habitudes de vie et rester à domicile.

Les plus vulnérables en institution et à domicile ont vu les visites réduites aux professionnels de santé avec pour certains un sentiment d'abandon, d'incompréhension et d'isolement.

Même s'il faut saluer le travail remarquable de nos professionnels de santé et l'élan de solidarité déployé nous pouvons constater à distance maintenant de cette période de confinement un retentissement net sur l'état physiologique.

En effet, le fait de rester enfermer pendant plusieurs semaines en réduisant son périmètre de marche et donc son activité physique entraîne sur le métabolisme de base des conséquences qui se traduisent par : fonte musculaire, peur de la marche

à l'extérieur nécessitant réassurance et travail musculaire adapté.

Il est également constaté une peur de sortir car cette pandémie a été source de stress pour chacun et le demeure encore.

Enfin le fait d'être seul et isolé fait que l'appétit est moindre et donc malheureusement un état de dénutrition peut apparaître voire être majoré si existant déjà.

Nous nous devons donc de renforcer notre vigilance en matière de prévention pendant cette phase de post confinement :

- Prévention de la dénutrition
- Prévention des chutes
- Prévention de l'isolement du repli sur soi

C'est pourquoi nous sommes vigilants tant au niveau du CCAS, du réseau ville ami des aînés mais aussi au sein des EHPAD pour identifier ces risques et les prévenir.

N'hésitez pas à exprimer vos besoins auprès des professionnels autour de vous mais aussi au niveau des lignes téléphoniques existantes (allo mairie)

Pour terminer j'ajouterais que malheureusement le virus circule toujours; alors respectons les mesures barrières car c'est le seul moyen de protéger les personnes fragiles et de nous protéger tous car personne n'est à l'abri; le coronavirus ne fait pas de sélection !

Nouveau à Saint-Quentin !

Une plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants familiaux
Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h à 17h30

au 06 76 35 15 83 / 06 07 66 16 59

E-mail : PRPAA@ch-stquentin.fr + d'infos dans le prochain numéro de la gazette

UN BESOIN, UNE ÉCOUTE, UNE AIDE ?

Ils ont répondu présents pendant le confinement et plus que jamais ils sont là pour vous ! Nos partenaires d'aide à la personne !



ADHAP SERVICE

Emmanuel SIMON
14, avenue Faidherbe,
03 23 04 00 24
Travaux ménager, Préparation des repas, Nursing, Accompagnement (sorties médicales, quotidiennes...)

Aide au quotidien

Laurence FREMEAUX
125, rue Georges Pompidou,
03 23 08 74 65
Aide à domicile, transports aménagés

Assistdom'services

Nathalie TAINÉ
140, rue Camille Desmoulins,
03 23 08 86 95
Aide à domicile

ASSYSTE

Anais MANSOURT
57, rue Nicolas de Rumigny
- 02380 ESSIGNY-LE-PETIT,
08 00 54 16 41
Téléassistance

AXEO

Audrey SINTCHENKO
21, boulevard Emile et Raymond Pierret,
03 23 08 96 70
Services à la personne

02 ST QUENTIN

Rodolphe SAINT-GEORGES
52, rue d'Epargnemailles,
07 89 50 12 32
Aide à la personne, Entretien du domicile, Courses et aides aux repas, Déplacement pour les rendez-vous, médicaux ou autres

AID' AISNE

Dominique VILLA
50, rue de Baudreuil,
03 23 06 12 64
Aide à la personne (toilette, repas, courses, entretien de la maison...) Accompagnement à la vie sociale, Aménagement du logement, Ateliers de prévention de la santé

Association picarde pour la santé et l'autonomie des séniors

Hélène ANVROIN
27, rue Frédéric Petit - 80019 AMIENS

France Alzheimer

Espace Matisse, 03 23 73 17 19
Groupe de parole mensuel
Halte relais tous les 4^{ème} mardis du mois (fermé en août)

RSPHP

Viviane BUTIN
03 23 60 73 32
Lien ville /hôpital, soutien à la famille et aux aidants, Retour au domicile, Evaluation de la douleur, Expertise médicale, Mise en place d'aide sociale, Organisation d'une hospitalisation de répit, Cession d'information

SAMARIT' AISNE

Rénata MILLE
267, rue de Fayet, 03 23 05 53 34
Services à la personne

Secours Catholique

4, rue du Chevalier de la Barre,
03 23 62 10 03,
Équipe.saint-quentin.802@secours-catholique.org
Permanence sur rendez-vous les mardis et jeudis. Groupe de parole sur inscriptions

SIAD

Séverine SAUNIER 03 23 08 79 74
Aide à domicile, aide à la personne, portage de repas, portage de livres

Service MEDIATION

de la Direction de la Sécurité et de la Protection des Populations de la Ville de Saint-Quentin

Jimmy FAKOUROU, 06 81 17 44 21
Lien et suivi des personnes vulnérables.

- 3 centres sociaux municipaux
- Europe (M'hamed MHAJOUB 03 23 62 03 43)

- Neuville (Aïcha NAILI 03 23 08 99 99)

- Artois-Champagne (Anthony GERARD 03 23 64 69 57)

- 2 centres sociaux associatifs :
- Saint-Martin (Aïssata SOW 03 23 64 67 98)

- Association Multicité (Gauthier DUVENT 03 23 06 24 70)

Opération

TRANQUILLITÉ
VACANCES

LES SERVICES
DE POLICE VEILLENT SUR
VOTRE DOMICILE

03 23 62 42 42

WWW.SAINT-QUENTIN.FR

VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Pour que cette Gazette soit au plus près de vos attentes, n'hésitez pas à répondre aux questions suivantes ! Questionnaire anonyme à déposer dans les points de collecte précisés ou à remplir sur le site de la ville (saint-quentin.fr). Merci à tous !

Nous avons tous vécu un choc ces derniers mois avec cette crise inédite et angoissante. Pouvez-vous nous préciser ce qui vous a le plus manqué ?

- Vos proches
- Sortir tous les jours
- Le lien social

Quelles rubriques souhaiteriez-vous retrouver dans cette nouvelle gazette qui paraîtra tous les 2 mois ?

- Agenda des événements de la ville
- Informations et animations des structures existantes : Espace Citoyen CCAS CENTRES SOCIAUX MEDIATHEQUE
- Un rendez-vous santé avec des conseils et informations
- Une mise en valeur d'un temps fort de la ville (projet, exposition, pièce de théâtre, événement...)
- Une carte postale du patrimoine de la ville (vie des quartiers, patrimoine industriel, nom des rues, des places...)

- Rencontre avec un acteur du monde associatif ou d'un partenaire actif
- Jeux (quiz, mots croisés ...)
- Autre

Merci de nous préciser si vous êtes :

- Un homme
- Une femme

Votre âge

Je souhaite recevoir les informations de la Ville par email :

Merci !

