

Sémaphore

BULLETIN TRIMESTRIEL DU



CCAS
FOURAS-LES-BAINS

— n°8
JANVIER
FEVRIER
MARS



SANTÉ p.11

Opter pour une activité progressive, adaptée à ses capacités

À VOS CÔTÉS p5

Une équipe pluridisciplinaire

VILLE AMIE DES AINÉS p6.7

Séjour pour tous
Répit des aidants


FRANCE SERVICES p10


Des conseillers numériques
à votre écoute




Premier Sémaphore de l'année 2026, c'est l'occasion de vous présenter mes meilleurs vœux.

Que 2026 vous apporte des choses positives pour apprécier la vie que nous menons dans notre belle commune.

 **FOURAS-LES-BAINS** possède son CCAS depuis plusieurs dizaines d'années malgré les préconisations étatiques de simplification successives qui ne rend pas obligatoire un CCAS dans des communes de moins de 5000 habitants.

La volonté de notre maire est d'apporter un service de proximité aussi dans le domaine du social. Autonome dans son fonctionnement, le  **CCAS FOURAS-LES-BAINS** a son budget propre et compte notamment parmi son équipe, un assistant social, acteur essentiel pour faciliter vos démarches avec les interlocuteurs locaux.

Notre programme  **PAP'S** connaît un franc succès depuis sa création en 2023, et pour faire face cette demande croissante, appuyée par vos sollicitations lors du Forum des Associations en Octobre 2025, nous avons su nous adapter en proposant de nouveaux

créneaux, nouvelles séances, sur différents jours et horaires, pour rendre accessibles nos activités au plus grand nombre.

Enfin, au cours de ce prochain trimestre, nous poursuivons et développerons de nouvelles activités que vous trouverez dans les pages suivantes.

De nombreuses personnes se retrouvent isolées et démunies sans moyens de déplacement avec l'éloignement du centre-ville et de ses commerces, et pour qui il est difficile d'honorer ses rendez-vous médicaux, de se rendre aux activités associatives, de retrouver ses amis au marché.

C'est pourquoi, le CCAS agit pour une « Mobilité pour Tous » avec le passage quotidien de la navette fourasine « La Marinière » dans tous les quartiers de Fouras y compris à Soumard. Un jour par semaine, il vous est possible de vous rendre vers Rochefort dans la Zone des 4 Anes.

Je vous souhaite une bonne lecture de notre Sémaphore, le Bulletin trimestriel du CCAS de Fouras-les-Bains.

CATHERINE ROGE

ADJOINTE AUX AFFAIRES
SOCIALES ET AU LOGEMENT
VICE PRÉSIDENTE DU CCAS
DE FOURAS-LES-BAINS



RECRUTEMENT
2 JEUNES VOLONTAIRES



SÉNIORS EN VACANCES
DESTINATIONS ET FORMULES
ACCESSIBLES À TOUS

SOMMAIRE

DANS CE NUMÉRO

02. ÉDITO

03. ARRÊTS SUR IMAGES

04. CCAS À VOS COTÉS

05. UNE ACTION CIVIQUE ET CITOYENNE

06. VILLE AMIE DES AÎNÉS

08. PROGRAMME ACTIVITÉS PRÉVENTION SANTÉ, PAP'S

10. CONSEILLERS NUMÉRIQUES

11. SANTÉ EXAMEN DE PRÉVENTION SANTÉ

12. SORTIE CULTURELLE

SÉMAPHORE # 8

Bulletin trimestriel réalisé et édité par le CCAS de Fouras-les-Bains
05.46.84.09.77 - 21 avenue du Cadoret 17450 Fouras-les-Bains
Diffusion en 1000 ex. - Points de retrait : La Touline, Pharmacie des 3 îles, Mairie et CCAS Fouras-les-bains



LUNDI 6 OCTOBRE

À ROYAN (17)

ONE WOMAN SHOW de Sabrina NANNI
Participation de Michèle, Colette, Christine,
Monique, Irène et Brigitte.



MERCREDI 27 AOUT

À FOURAS (17)

Rencontre avec le CCAS d'Aytré et les ambassadeurs ville amie des aînés de Fouras-les-Bains.

ARRÊTS SUR IMAGES

JEUDI 18 SEPTEMBRE

À FOURAS (17)

Rencontre avec "**Service
Civique Solidarité Séniors**"
et les ambassadeurs Ville
Amie des Aînés de Fouras.



MERCREDI 22 OCTOBRE

Immersion et captation de sons
et d'images au bord de Charente.

VENDREDI 17 OCTOBRE

À COGNAC (16)
Sortie collective au
Festival du Polar



MARDI 21 OCTOBRE

À ROCHEFORT (17)

Balade immersive au bord de Charente.

UNE ACTION CIVIQUE ET CITOYENNE

Service Civique
Solidarité
Seniors

Bienvenue à Noah et Marie !

Grâce à leur énergie et leur enthousiasme, Noah et Marie, tous deux engagés en service civique, vont contribuer à améliorer le quotidien des habitants de Fouras-les-Bains ! Nos deux jeunes réaliseront des visites de convivialité, proposeront des animations créatives, ateliers linguistiques, participeront aux sorties collectives, accompagneront les seniors à l'utilisation d'outils du numérique...



SPEAK ENGLISH avec Noah

Atelier de conversation

MARDIS

03
10
17
24
31
MARS

14h à 15h30
Grand Hôtel
des Bains



ART-THERAPIE avec Marie

Stage découverte

VACANCES

LUNDI 9

MARDI 10

MERCREDI 11

FEVRIER

9h30 à 11h30
Salle Félix
Jacques

Ils seront à vos côtés du
8 Décembre au 07 juillet 2026

CCAS À VOS CÔTÉS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est une structure de proximité essentielle dans notre commune. Il s'agit d'un établissement public administré par un conseil d'administration de 12 membres et présidé par le maire.

Nos équipes " administrateurs, élus, bénévoles et professionnels" soutiennent les familles, les personnes âgées et handicapées, luttent contre l'exclusion et accompagnent les habitants dans leurs démarches d'accès aux droits et participent à l'animation de la vie sociale de la cité.

Emilie PEU

Instructrice Sociale

L'instructrice sociale joue un rôle clé dans le soutien et l'accompagnement des usagers dans leurs démarches administratives et le suivi des dossiers.

Le + à Fouras les bains : Elle coordonne et anime le transport solidaire " Navette La Marinière et Chauffeurs Volontaires" et assure le suivi administratif des activités du CCAS.



Etienne LANDRAGIN - Assistant social

L'assistant de service social exerce dans le respect du secret professionnel. Il intervient auprès de personnes confrontées à diverses difficultés : économiques, d'insertion, familiales, de santé, de logement.

Le + à Fouras les bains : il coordonne et anime la Banque Alimentaire et le dispositif de visites de courtoisie à domicile "A bord'âges".



Miguel PASCUAL

Directeur

Le directeur d'action sociale, en lien avec le conseil d'administration, joue un rôle central dans l'élaboration et la mise en oeuvre des politiques sociales de la collectivité. Son action s'articule autour de trois axes principaux : la conception stratégique, la gestion opérationnelle et l'animation partenariale.

Il doit concilier une vision à long terme avec des besoins sociaux urgents, tout en respectant les contraintes législatives et budgétaires.

Le + à Fouras les bains : Il coordonne les comités des pilotages, comités techniques Ville Amie des Aînés et instruit les demandes de logements sociaux.



VILLE AMIE DES AÎNÉS



Elle nous en parle

Catherine Rogé

Vice Présidente CCAS Fouras
Elue Municipale Référente Ville
Amie des Aînés



Une année est passée depuis l'obtention de notre label « Ville Amis des Aînés », lauréat Argent.

Durant 2025, nous avons œuvré à structurer notre démarche en créant un comité des Ambassadeurs Ville Amis des Aînés. Ces ambassadeurs, représentants actifs des aînés de Fouras, s'impliquent dans les actions d'animation et d'information.

Avec conviction, détermination et concertation avec ce groupe de seniors, nous avons notamment réalisé la 1ère Edition du salon Les Océanes pour vous informer sur le Bien Vieillir en rassemblant en un seul lieu, des exposants et des experts sur des sujets très diversifiés !

Notre orientation pour 2026 sera tournée vers l'axe « Culture et Loisirs ». En effet, nous proposerons une offre variée de séjours, avec des propositions culturelles et des durées différentes afin de permettre à chacun, personne seule, en couple ou en famille de s'offrir des moments de détente, de vacances, le tout avec des prix accessibles ! Le nombre de personnes sera limité pour une meilleure cohésion du groupe.

Enfin, une offre de séjour sera entièrement dédiée à toutes les personnes en perte d'autonomie et à leurs aidants. Chacun a le droit s'accorder un moment de répit, un moment de vacances dans un centre adapté avec des équipes au plus proche de vous !

Restez vigilants sur les informations du CCAS, site internet et newsletter pour en savoir plus sur nos projets 2026 !

3 DESTINATIONS, 3 FORMULES

PARIS - 3 Jours / 2 Nuits HIVER 2026

Paris est une destination prisée pour sa richesse culturelle, ses monuments historiques et ses charmants quartiers. Vous pourrez profiter de visites guidées, de croisières sur la Seine et de moments de détente dans les nombreux cafés et jardins.



Réunion d'info 15.01
aux Salons du Parc
confirmez votre présence



Réunion d'info 15.01
aux Salons du Parc
confirmez votre présence

Pornichet , France - 5 Jours / 4 Nuits

AUTOMNE 2026

Avec ses plages de sable fin, ses ports animés, ses quartiers historiques et ses élégantes villas Belle-Époque, Pornichet charme par son atmosphère si authentique.

Catalogne, Port Barcarès (66) - 8 Jours / 7 Nuits

27 juin au 4 juillet 2026

Port Barcarès, charmante station balnéaire du sud de la France, séduit par son cadre naturel exceptionnel, son paquebot emblématique (le Lydia) et surtout son ambiance festive en été. Une destination idéale pour faire le plein d'activités et découvrir des cités historiques catalanes.

Excursions en Espagne : Barcelone, Gironne , Musée Dali à Figueres
Excursions en France : La Côte Vermeille , Collioure



Réunion d'info 15.01
aux Salons du Parc
confirmez votre présence

SÉJOUR SPÉCIFIQUE " AIDANTS - AIDÉS "

Vous souhaitez partir en vacances avec la personne en situation de handicap que vous aidez tout en prenant du temps pour vous. Le CCAS de Fouras vous propose de rejoindre le séjour "Aidant - Aidés, Destination 2026".

QUI EST AIDANT ?

Un aidant est une personne venant en aide régulièrement et de manière non professionnelle à un proche en perte d'autonomie.

Si vous aidez votre enfant, votre conjoint ou un membre de votre famille ou de votre entourage à accomplir des actes du quotidien ou des activités, vous pouvez être considéré comme aidant, appelé aussi aidant familial ou proche aidant.



QUI EST AIDÉ ?

QUELS PUBLICS ?

- > PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (APA, GIR 1 À 4)
- > PERSONNES HANDICAPÉES VIEILLISSANTES (MDPH)
- > PERSONNES ADULTES GRAVEMENT MALADES (ALD 30)

NOUS CONTACTER

DÉPART SOUHAITÉ AVEC 8 PERSONNES :
4 AIDANTS ET 4 AIDES
LIEUX ET PÉRIODES
À DÉFINIR COLLECTIVEMENT

RÉUNION D'INFORMATIONS

Jeudi 15 janvier 2026 de 14h00 à 16h00
Les Salons du Parc, Avenue du Bois Vert à Fouras
Réservations : 05.46.84.09.77



Le PAP'S, c'est quoi?

Pap's est un programme d'activités proposé par le CCAS de Fouras-les-Bains. L'objectif est de permettre aux personnes soucieuses de leur santé de stimuler leurs fonctions cognitives, de préserver leur capital forme et de partager des activités collectives.

Les + du programme

Vous pouvez combiner plusieurs activités
Vous pouvez y participer à votre rythme
Vous pouvez accéder aux activités toute l'année
Vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels
Vous pouvez découvrir de nouvelles activités

Réservation en ligne pour participer aux activités, aux séances PAP'S

CCAS FOURAS LES BAINS - Onglet PAP'S



LUNDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Sophrologie	10H00	Salle Danguy	Madeleine	1/semaine	12 pers.
Mémoire Vivante "Cinéma"	14H00	Salle Danguy	Isabelle	2/mois 12.01-26.01/09.02/02.03-16.03	12 pers.
Sophrologie	14H00	Salle Danguy	Madeleine	1/semaine	12 pers.
MARDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Aquacircuit 5€ / Séance	16H00	Relax forme	Stéphane	2/mois 13.01-27.01/24.02/10.03-24.03	10 pers.
Aquabike 5€ / Séance	16H00	Relax forme	Stéphane	2/mois 06.01-20.01/03.02/03.03-17.03	10 pers.
MERCREDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Silver forme	9H30	Espace Gazin	David	1/semaine	15 pers.
Silver équilibre	10H30	Espace Gazin	David	1/semaine	15 pers.
Mémoire	14H00	Salle Danguy	Isabelle	1/semaine	15 pers.
Mémoire	15H30	Salle Danguy	Isabelle	1/semaine	15 pers.
JEUDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Sophrologie	14H30	Salle Danguy	Muriel	1/mois 29 jan - 26 fév - 26 mars	12 pers.
Écriture	14H00	Médiathèque	Françoise	1/mois 8 jan - 5 fév - 5 mars	10 pers.
Aquagym 5€ / Séance	16H00	Relax forme	Stéphane	1/semaine	20 pers.
VENDREDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Pilates	9H15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine	15 pers.
Silver Stretching	9H15	Espace Gazin	David	1/semaine	15 pers.
Pilates	10H15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine	15 pers.
Silver Stretching	10h15	Espace Gazin	David	1/semaine	15 pers.
Hablas Tapas <small>conversation en espagnol</small> niveau de difficulté ★★★	14H00	Grand Hôtel des Bains	Laurence	à partir du 23 Janvier PUIS CHAQUE semaine paire	8 pers.
PASO A PASO <small>conversation en espagnol</small> niveau de difficulté ★	15h30	Grand Hôtel des Bains	Laurence	à partir du 23 Janvier PUIS CHAQUE semaine paire	8 pers.
Aquagym 5€ / Séance	16H00	Relax Forme	Stéphane	1/semaine	20 pers.
SAMEDI	HEURE	LIEU	ANIM.	FRÉQUENCE	PLACE
Pilates	9H15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine	15 pers.
Silver forme	9H30	Espace Gazin	David	1/semaine	15 pers.
Pilates	10h15	Espace Gazin	Isabelle	1/semaine	15 pers.
SORTIES COLLECTIVES	HEURE DE DEPART	LIEU ET DATES	ANIM.		PLACE
Comédie Musicale	13h15 Gymnase RONDEAU	Saujon : Mardi 26 Mai 2026	Miguel	Sur réservation, départ en mini bus	16 pers.

Services CCAS en +

A L'ABORD'ÂGES *Visite de courtoisie*

Discussions, Echanges, Jeux, Lectures, Promenades ...

POINT NUMERIQUE

Accès autonome à un ordinateur, imprimante, scanner ...

JURI +

Accompagnement et conseils juridiques

NAVETTE FOURASINE " LA MARINIÈRE "

Achat d'une carte 10 Trajets à 15 €

Réservations préalables au CCAS de Fouras-les-Bains

Conférences Juridiques

Thème : *Droits de la Famille*

Samedi 17 Janvier - Les fondamentaux

Samedi 31 janvier - Protection du conjoint ou de la conjointe

Samedi 28 février - Transmission des biens

Samedi 14 mars - Couples recomposés

Samedi 28 mars - Protection des personnes vulnérables et justice familiale

Les samedis de 9h45 à 12h00

Salle Félix Jacques derrière la poste PTT

Inscription sur réservations : 05.46.84.09.77

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

PAP'S
FOURAS-LES-BAINS
Programme d'Activités et Prévention Santé

Remplir un formulaire d'inscription disponible à l'accueil de CCAS de Fouras.

Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique d'activités physiques.

TARIFS Carte multi-activités de 10 séances

FOURAS			HORS FOURAS	
+ 55ans	- 55ans	}	+ 55ans	- 55ans
35€	40€		40€	45€

ILS NOUS REJOIGNENT

Engagement

Bénévole & Solidaire

“ Le bénévolat, c'est un engagement libre et non rémunéré, au service d'un projet d'intérêt général. À vous de choisir ce qui vous motive, où vous voulez agir, et combien de temps vous souhaitez y consacrer. Une heure, un week-end, une mission à court ou long terme “chaque geste compte” ”

MERCI
84
heures de Bénévolat !

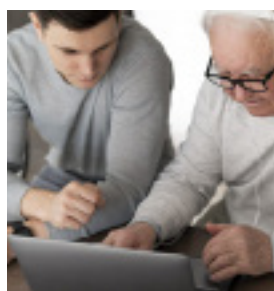
**POUR LA COLLECTE NATIONALE
BANQUE ALIMENTAIRE
des 28-29-30 Novembre 2025**

Jacqueline.B, Annick,
Marie -Christine, Jacqueline .P,
Régis, David, Françoise,
Aurore, Nadine, Hubert,
Marie-France, Pascal,
Catherine, Monique,
Florence. D, Snizhana, Sarah,
Raymonde, Florence.N,
Marcelle, Marie, Annie, Patrice,
Evelyne, Khalil, Sylvie,
Patricia et Florence H

**Vous souhaitez rejoindre notre
équipe de bénévoles,
contactez nous au
05.46.84.09.77**



Numérique



QUELLES SONT LES MISSIONS DES CONSEILLERS NUMÉRIQUES

Les **conseillers numériques** constituent un réseau de professionnels formés à l'accompagnement numérique des usagers et habitants, qu'ils soient ou non préalablement internautes. Ils offrent, gratuitement et sur tout le territoire, des solutions d'accompagnement individuel et/ou collectif pour :

- **soutenir les habitants** dans leurs usages quotidiens du numérique,
- **sensibiliser** aux enjeux du numérique et favoriser des usages citoyens et critiques,
- permettre aux usagers de **s'autonomiser** pour réaliser des **démarches en ligne**.

Ateliers Collectifs

Inscriptions sur réservations

2 Ateliers sont organisés avec pour objectifs " Se familiariser avec les ordinateurs, tablettes, smartphones et autres objets connectés , ou encore savoir naviguer sur internet, envoyer une photo, réaliser des démarches en ligne du quotidien ! "

10H00
au CCAS

15/01
29/01

*Le Département
avec moi*



**Un conseiller
numérique au plus
près de chez vous**

Afin d'aider les Charentais Maritimes à devenir autonomes dans l'utilisation des outils numériques, le Département propose les services de conseillers numériques pour animer des ateliers collectifs et réaliser des accompagnements individuels.

Accompagnement individuel

Inscriptions sur réservations

L'objectif des accompagnements individuels est de rendre le numérique accessible à tous, quel que soit le niveau de compétence, et d'aider chacun à devenir plus autonome dans la gestion de sa vie numérique. Séverine SAUBESTY vous accueillera au CCAS de 09h à 12h sur rendez-vous au 07.88.04.82.72.

9H00
au CCAS

22/01
05/02

Les missions du conseiller numérique sont vastes et ce dans le but de répondre au mieux aux besoins des usagers.

Ces rendez-vous sont gratuits et sur réservations. Ils sont animés par Florence PELLE et Séverine SAUBESTY et vous seront proposés au CCAS de Fouras à compter de janvier 2026.



Santé

Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'examen de prévention en santé (EPS) s'adresse aux **personnes de plus 16 ans** qui sont assurées au régime général. L'examen est **pris en charge à 100 %**, sans avancer **les frais** : c'est un moment privilégié pour faire le point sur sa santé.

Cet examen consiste à :

- Faire le point sur votre santé et échanger avec une équipe de professionnels de santé
- Parler de vos préoccupations en toute confidentialité et obtenir des conseils personnalisés
- Bénéficier d'actions de dépistage
- Découvrir l'accompagnement des maladies chroniques : diabète, asthme, hypertension...



Des examens et des analyses biologiques peuvent vous être proposés, selon votre situation.

Un médecin vous reçoit en consultation, réalise un examen clinique et vous remet vos résultats et les commente.

Il discute aussi avec vous des suites à donner à votre examen de prévention en santé.

Organisation



Lundi 26 Janvier 2026

réservations avant le 10.01



Présenter son attestation vitale et sa carte vitale



Etre à jeun la veille à partir de 20h
Prévoir collation - Déjeuner sur place



Départ 7h00 CCAS Fouras
Retour 14h30 CCAS Fouras

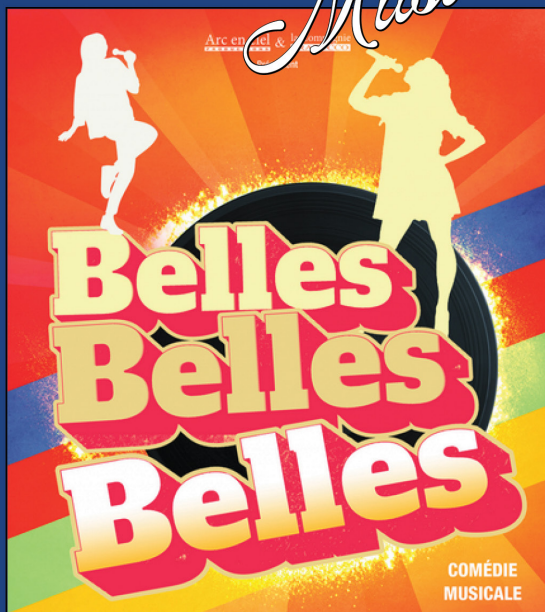


Transport assuré par le CCAS
Direction : C.E.S. de Niort (79)

Comment s'inscrire ?

- 1. Nous contacter au 05.46.84.09.77**
- 2. Retirer, compléter et remettre le formulaire de santé avant le 10.01 au CCAS**
- 3. Envoi du formulaire au C.E.S. de Niort par les équipes du CCAS**
- 4. Nombres de places limitées : 8 personnes**

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE COMÉDIE *Musicale*



MARDI 26 MAI 2026

Départ 13h45 - CCAS Fouras, Transport en minibus - Retour 19h00

Trabucco

à Saujon, 17 - Charente-Maritime

« Belles, Belles, Belles » est la nouvelle comédie musicale de la Compagnie Trabucco !
Préparez-vous à un voyage dans un tourbillon de musique, de danse et de bonne humeur !
Sur scène, des voix sublimes et des chorégraphies jouées... pour faire revivre l'esprit festif et glamour des années 60, 70 et 80.»

COMMENT S'INSCRIRE ?

Nombre de places limitées : 16 personnes

- Retirer et compléter la fiche d'inscription au CCAS ou sur le site web.
- Remettre la fiche d'inscription et Règlement auprès du Service Comptabilité à la Mairie de Fouras-les-Bains.

TARIFS

FOURAS
+ 55 ans
29€

FOURAS
- 55 ans
32€

HORS FOURAS
+ 55 ans
32€

HORS FOURAS
- 55 ans
35€

 **CCAS
FOURAS-LES-BAINS**

Horaires d'ouverture au public

Lundi	FERME	/ 14h00-17h00
Mardi	9h00-12h00 / 14h00-17h00	
Mercredi	9h00-12h00 / 14h00-17h00	
Jeudi	9h00-12h00 / sur RDV	
Vendredi	9h00-12h00 / 14h00-17h00	

21 avenue du cadoret 17450 Fouras-les-Bains
05.46.84.09.77

Retrouvez les actualités sur le site Web du CCAS

