

LA LETTRE

DE L'OFFICE DES SENIORS



L'OFFICE DES SENIORS

8 rue des Chassaintes
Accueil du public
Heures d'ouverture
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h
Tél. 04 66 76 74 10
Fax. 04 66 76 74 05

Association FRANCE ALZHEIMER GARD

Permanence le lundi de 14h à 17h
et le mercredi de 9h à 12h
Tél. 04 66 21 03 09

POINT INFO SERVICES A DOMICILE DU GARD

Permanences les jeudis 23 avril, 28 mai
et 25 juin 2009 de 9h à 12h
Tél. 04 66 23 32 00

JONCTION

Centre Local d'Information
et de Coordination Gérontologique
Contacter l'association
pour toutes informations au
Tél. 04 66 62 60 20

SOMMAIRE

- Que s'est il passé
au cours du dernier trimestre ? ... **P02**
- Prochaines manifestations **P02**
- Echos, des ateliers de créativité... **P03**
- Activités permanentes **P04**

C'EST AVEC JOIE que l'équipe de l'Office des Séniors est heureuse de vous accueillir pour cette rentrée avec des nouveautés.

La principale est le lancement par Monsieur le Sénateur-Maire, Jean-Paul FOURNIER du premier PASS SENIOR.

Comment ça marche :

- si vous êtes détenteurs du passeport des Aînés, vous bénéficiez de son remplacement automatique à l'accueil de l'Office des Seniors. En effet, lancé en juin 2009, les possesseurs bénéficient exceptionnellement d'un semestre gratuit.

Le **PASS SENIOR** est le premier support en direction des retraités. Il est destiné à offrir un maximum d'avantages dans le domaine culturel, des loisirs, des services, avec des réductions intéressantes. L'Office des Seniors a travaillé en partenariat avec l'ensemble des prestataires (cinéma, théâtre, restaurants, librairies, magasins de sports, clubs : Nîmes olympique, Usam, HBCN...

Le PASS SENIOR est valable jusqu'au 31 décembre 2010. Il est prévu d'autres partenaires et d'autres actions.

L'Office des Seniors du Centre Communal d'Action Sociales souhaite externaliser ses actions (café guinguettes, taï chi chuan, peinture....) sur les différents quartiers de la ville. En effet dès que l'Office programmera une action sur un secteur de la ville, il s'appuiera sur les associations présentes. L'objectif étant de créer un véritable partenariat, tisser des liens.



■ Où se procurer le PASS SENIOR ?

- A l'Office des Seniors 8 rue des Chassaintes. Ex Maison des Aînés.

Prix : 6 €

Pièces à fournir lors de l'inscription :

une pièce d'identité, un justificatif de domicile récent, 2 photos d'identité.

QUE S'EST-IL PASSÉ AU COURS DU DERNIER TRIMESTRE ?

ECHOS DES ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

Tout l'été l'atelier de peinture a reçu un petit groupe de fidèles. Tout en donnant libre cours à leur créativité, des adhérents ont partagé des moments conviviaux et chaleureux dans les ateliers climatisés.

Deux sorties peintures, une en juillet et une en août, ont permis aux peintres et promeneurs de découvrir l'Abbaye de Frigolet et la Fontaine de l'Eure, site arboré et rafraîchissant.

Jo Edmée Mireille Nicole et les autres.

Les sorties estivales de la région

Au mois de juin, la sortie de PORQUEROLLES

a connu un franc succès puisque, chose qui n'était jamais arrivée, le voyage a dû être triplé !!!

Nombreuses, furent donc les personnes à pouvoir profiter du soleil éclatant et des immenses bougainvilliers en fleurs de l'île, d'une promenade en bateau ou d'un bain dans la Méditerranée.

Les sorties de Castelnau Peygayrolles et le viaduc de Millau en barque, malgré moins de participants, étaient tout autant intéressantes et ont ravi nos voyageurs d'un jour. Un accueil chaleureux, des paysages magnifiques, des journées ensoleillées, des guides passionnants, il n'en fallait pas plus pour la réussite de ces deux journées.

Vacance à la journée-V.V.F La Grande Motte

La visite en petit train de la Grande Motte fut très appréciée des "Vacanciers". D'une péniche, nous avons pu assister à une visite interactive d'une manade avec triage de "toros".



PROCHAINES ANIMATIONS / SORTIES

VENDREDI 30 OCTOBRE 2009

Journée dans le Lubéron

Matin : Visite guidée du village de Lourmarin, village de plaine situé entre vignes et oliviers en plein cœur du Lubéron. Découverte de ses fontaines, son église, son temple...

Temps libre sur le marché de Lourmarin.



Repas au restaurant.

Après-midi : Visite guidée du village de Gordes. Découverte de ce bourg, au gré des calades, des passages voûtés, des arcades de vieilles et hautes maisons et des vestiges de fortifications

Visite guidée du village des Bories. Découverte de ce hameau organisé en musée d'habitat rural. Vingt bories restaurées, qui auraient entre 200 et 500 ans d'âge, s'ordonnent autour d'un four à pain. Les plus grandes servaient d'habitations, les autres de bergeries et de bâtiments agricoles divers. Elles ont été occupées jusqu'au début du 19^{ème} siècle.

Inscription à partir du vendredi 25 septembre 2009

Participation : 30€.

VENDREDI 20 NOVEMBRE 2009

Journée châtaignes au col du Penedis

Matin : Visite du musée de la soie : le musée retrace le passé séricicole dans les Cévennes. Il présente les techniques de transformation de la soie, de l'élevage de la chenille à la fabrication de l'étoffe.

Repas au restaurant.

Après-midi : Animation musicale au restaurant. Grillée de châtaignes au vin blanc pour le goûter.

Inscription à partir du vendredi 30 octobre 2009

Participation : 30€.

JEUDI 10 DÉCEMBRE 2009

Bal Goûter de Noël

Avec orchestre. Inscription du 17 novembre au 4 décembre 2009.

Présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Participation 5€.



PROCHAINES ANIMATIONS / SORTIES

SUITE

VENDREDI 11 DÉCEMBRE 2009

Journée Spectacle

Matin : Visite du musée de l'étang de Thau à Bouzigues : vous entrez dans le monde "des paysans de la mer" et des pêcheurs... Ce musée retrace la mémoire de l'étang. Il met en scène des savoirs faire traditionnels.

Route en direction de Sète. Petit temps libre sur le port.



Déjeuner/ spectacle dansant au cabaret avec la revue "Eclat" dans la plus pure tradition du plus grand cabaret parisien avec 15 danseuses et danseurs, ballets, plumes et paillettes, shows transformistes, attractions, show, rire et humour...

Bal avec tango, paso, valse, cha-cha...

Inscription à partir du vendredi 20 novembre 2009.

Participation : 30€.

VENDREDI 18 DÉCEMBRE 2009

Journée de Noël

Vous aurez la possibilité de vous balader, avec vos petits enfants, dans les rues de Nîmes en calèche, en compagnie du Père Noël. Une collation vous sera offerte : Vin chaud, jus de fruit, biscuits salés et châtaignes grillées. Prix 2€.

L'après midi, vous serez les bienvenus au café guinguette pour y danser et prendre une collation. Tarif 3€

Inscription à l'Office des Séniors à partir du 17 novembre 2009.



Infos de France Alzheimer Gard

Le groupe de parole du mercredi 14 octobre et du 9 décembre 2009 de France Alzheimer Gard assurés par Mme LLORCA, (psychologue) aura lieu à la salle polyvalente de 14h à 16h30.

Echos de la chorale

Dans le cadre du spectacle musical de fin d'année, la chorale de l'Office des Seniors sous la direction d'Isabelle DUBOIS et la compagnie "Chants Libres" organise un spectacle musical le 13 décembre sur le thème hommage à Félix LECLERC et Georges BRASSENS, dans la salle Jacques TERRISSE au lycée DAUDET à 14h30.

Inscription à partir du mardi 24 novembre 2009.

Tarif 3€.



LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

LA SEMAINE BLEUE 2009

Avec comme points forts, un grand loto, salle d'Exposition des Costières et une découverte culturelle dans les rues du centre ville avec un guide et des acteurs qui joueront des mini saynètes. A l'issue de cette balade culturelle nous piqueniquerons dans les Jardins de la Fontaine (gratuit). Un spectacle musical avec la compagnie "Chants Libres" et la chorale de l'Office des Séniors, animations picturales par les ateliers de créativité inspirée par les activités de l'Office, un café guinguette clôturera cette semaine, au centre André MALRAUX, chemin bas d'Avignon, le vendredi **23 octobre 2009**.

Le dimanche 25 octobre : A l'Hôtel de ville Réception en l'honneur des séniors avec la chorale de l'Office des Séniors

INSCRIPTION du 30 septembre au 15 octobre 2009.

CONFÉRENCES SANTÉ DU MARDI

Le 8^{ème} cycle débutera le 13 octobre 2009 à 17 h, salle de conférences du Carré d'Art sur le thème "L'or blanc : Un trésor oublié, l'allaitement maternel" par le docteur Bruni Bizet.

Programme disponible à l'Office des Seniors.

LES ACTIVITÉS PERMANENTES

■ Accueil et animations

Renée Bachevalier

LOTOS

Mardi à 15h au Foyer-logement "La Montagne"

Mercredi à 15h au Foyer Logements "Enclos Rey"

VOYAGES - SORTIES DÉCOUVERTE DE LA RÉGION

Caroline Evesque

1 vendredi par mois. Possibilité de doubler le bus
Permanence tous les jours en matinée du
lundi au vendredi à l'Office des Séniors

■ Ateliers artistiques

Evelyne Larque

Michèle Gauthier

ATELIER PEINTURE/DESSEIN

Animatrice Evelyne Larque

Le lundi de 14h à 17h aux Mimosas

Le mardi de 9h à 12h

Le mercredi de 14h à 17h

et le vendredi de 14h à 17h

à l'Office des Séniors

ATELIER SCULPTURE

Animatrice Evelyne Larque

Le mercredi de 9h à 12h à l'Office des Séniors

ATELIER POTERIE

Animatrice Michèle Gauthier

Le lundi de 14h à 17h

■ Atelier entretien mémoire

Pierre Rabaland

Dans une ambiance ludique et conviviale, les participants exercent leur fonction mémoire, remusclent la capacité de concentration et de réflexion.

ATTENTION

Pour des problèmes d'assurance, tous les participants aux activités doivent être adhérents de l'Office des Séniors. Merci d'avoir la carte sur soi. Des contrôles seront effectués.

Tous les mardis de 10h à 11h30 à l'Office des Séniors.

Arrêt des cours le 19 décembre 2009 reprise le 4 janvier 2010.

■ Ateliers d'écriture

Pierre Rabaland

Office des Séniors.

Le mercredi de 10h à 11h pour favoriser l'expression écrite, jouer avec les mots...

Arrêt des cours le 19 décembre 2009, reprise le 4 janvier 2010.

■ Tai Chi Chuan

François Loutrec

Le jeudi de 9h00 à 10h30.

Inscription à l'Office des Séniors.

30 € pour l'année.

Actuellement complet.

■ Danse de Salon

Daniel Manin

Le mercredi de 10h30 à 12h00.

Prochaine inscription à partir du mardi 24 mars 2009. 30 € pour l'année.

Reprise des cours le mercredi 6 octobre.

■ Activités musicales

Isabelle Dubois

ATELIER D'INITIATION AU SOLFÈGE

A la découverte du langage musical, éducation de l'oreille et analyse d'œuvres. Le mardi de 9h à 10h.

LA CHORALE DES AÎNÉS

- lundi de 14h30 à 16h30

- jeudi de 14h30 à 16h30

Les deux groupes sont rassemblés régulièrement pour des prestations, rencontres ou concerts autour d'un programme commun :

- chansons françaises et espagnoles,
- Gospel, Afrique et Antilles.

■ Activités sportives

Nathalie Pette

MAINTIEN EN FORME

Le lundi, mercredi et vendredi de 9h à 10h à l'Office des Séniors

RANDONNÉES

Le mardi et jeudi à 13h15

Rendez-vous parking Ancien Casino.

Arrêt des cours le 11 décembre, reprise le 28 décembre 2009.

GYMNASTIQUE DOUCE

Yvette Landreau

Le mardi et le vendredi de 10h15 à 11h15.

Pas de cours le : 2, 23, 27 et 30 octobre.

Le 25 et le 29 décembre.

Reprise le 5 janvier 2010.

AQUAGYM AQUATROPIC

2 créneaux horaires réservés exclusivement aux adhérents de l'Office des Séniors, le lundi de 14h à 15h et de 15h à 16h.

Reprise après les travaux prévus à la rentrée (se renseigner à la M.D.A.).

■ Groupe de parole et de réflexion Club de lecture

Animatrice Claude Larribot

GROUPE DE PAROLE

Les lundis 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre 2009 à partir de 14h15 -

Lieu salle Ste Marguerite

2 rue Ste Marguerite.

Reprise des cours le 11 janvier 2010.

CLUB DE LECTURE

Un vendredi par mois à partir de 14h15

Les vendredis 23 octobre, 20 novembre et 11 décembre 2009

Lieu salle Ste Marguerite.

Renseignements auprès de l'accueil de l'Office des Séniors.

■ Café guinguette

Abla Mansouri

Une fois par mois le vendredi après-midi.