

# LA LETTRE

## DE L'OFFICE DES SENIORS



### L'OFFICE DES SENIORS

8 rue des Chassaintes  
Accueil du public  
Heures d'ouverture  
de 8h à 11h45 et de 13h30 à 16h45  
**Tél. 04 66 76 74 10**  
Fax. 04 66 76 74 05

### Association FRANCE ALZHEIMER GARD

Permanence le lundi de 14h30 à 16h30  
et le mercredi de 9h30 à 11h30  
**Tél. 04 66 21 03 09**

### POINT INFO SERVICES A DOMICILE DU GARD

Permanences les jeudis  
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**
- Les activités permanentes ..... **P04**

## "LES SENIORS EN VACANCES"

Il est un fait avéré, de nombreux français notamment des personnes âgées ne partent pas en vacances, faute de moyens. C'est pourquoi l'A.N.C.V (l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) a mis en place ce dispositif. Elle a pour ce faire reçu le soutien du secrétariat d'état au tourisme et des personnes âgées.

### Objectif

L'agence Nationale pour les chèques-vacances (ANCV) est un établissement public qui a pour mission de favoriser l'accès aux vacances pour tous. Elle permet de bénéficier d'un séjour à prix préférentiel en mettant en œuvre des programmes d'action sociale. Ses objectifs : développer les départs en vacances des personnes âgées, et développer l'activité touristique dans des territoires à forte saisonnalité touristique, hors saison et à moindre coût.

### Le principe de l'ANCV

Le programme "Séniors en vacances" propose des voyages en groupe sans transport sur plus de 150 destinations en France (hors juillet/août). Depuis 2007, ce programme permet de bénéficier d'un séjour en formule tout compris et, pour les plus modestes d'une aide financière de l'ANCV.

### Les destinations

A la mer, à la montagne, en hôtel, en résidence ou en village de vacances 2 ou 3 étoiles. Egalement des destinations intergénérationnelles (Séniors et petits enfants). A savoir que tous ces lieux se situent à proximité d'un centre médical. Avec des animations pour tous les goûts.

### La procédure pour s'inscrire à un séjour

- Consulter les offres sur le site internet de l'ANCV et imprimer le bulletin d'inscription
- Le compléter, y joindre les photocopies de pièces justificatives demandées.

- L'agence valide votre participation au programme et vous indique si vous êtes bénéficiaire de l'aide financière.
- L'ANCV vous attribue un numéro personnalisé à conserver précieusement pour vos inscriptions, afin de pouvoir réserver le séjour de votre choix.

### CONDITIONS :

- Etre âgé de 60 ans ou plus (55 ans pour une personne en situation de handicap),
- Etre retraité ou sans activité professionnelle et résider en France. (Les conjoints même s'ils ne répondent pas au critère d'âge, peuvent accéder au programme sous conditions).

### Où se renseigner ?

3 possibilités s'ouvrent à vous :

#### PAR COURRIER :

ANCV-Séniors en Vacances TSA 69103  
76 934 ROUEN CEDEX 9

#### PAR INTERNET :

[www.ancv.com](http://www.ancv.com) rubrique "Séniors en Vacances"

#### PAR TÉLÉPHONE :

32 40 (prix d'un appel local) et dites "Séniors en Vacances".

A toutes et à tous, l'équipe de l'Office des Séniors vous souhaite de bonnes vacances.

### Et encore quelques places !!!!

### ROBERTO ALAGNA

Le 6 août 2010 à 21h45, dans le site exceptionnel des arènes de Nîmes le grand ténor Roberto ALAGNA rendra hommage à Luis MARIANO.

Afin que vous puissiez assister à cet événement l'Office des Séniors du C.C.A.S met en vente 80 places numérotées. Les places sont à retirer à l'Office des Séniors début juin.

TARIF : 30 €

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

## ACTION HUMANITAIRE

Du 19 au 24 avril a eu lieu l'exposition à but humanitaire, préparée depuis plusieurs mois par les ateliers de créativité de l'office des Seniors, plus de 100 peintures ont été vendues au profit du Secours Populaire pour reconstruire des écoles à Haïti, une somme importante a été récoltée. Nous remercions de leur générosité les membres de l'atelier pour la préparation et la réalisation de leurs travaux.

## CONCOURS DE PÉTANQUE À CASTANET

Pour la première fois, mardi 8 juin 2010, l'Office des Seniors a organisé une manifestation dans le secteur Garrigues Ouest de Nîmes, au stade de Football de Castanet. Un concours de Pétanque qui s'est déroulé avec la participation du comité de quartier de CASTANET, dans une ambiance chaleureuse et bon enfant. La remise des lots et un apéritif sont venus clôturer cette journée conviviale. A renouveler.

**LA GRANDE SORTIE D'ETE**, n'a jamais aussi bien porté son nom, 450 personnes sont venues partager une journée de convivialité dans un cadre

champêtre, avec pour programme : triage de Toros, ferrage d'Annoubles, un savoureux repas servi par le traiteur "le Creux des canards". En début d'après-midi les "ferrus" de boules ont pu participer au traditionnel concours de Pétanque pendant que certains se déhanchaient sur la piste de danse animée par le groupe "los Nimenos". Quelle magnifique journée !

## INFOS DE FRANCE ALZHEIMER GARD

Les "Groupes de parole" seront assurés par Madame Marielle LLORCA (Psychologue) à l'Office des Seniors, dans la salle Polyvalente : Le 7 Juillet à 14h30 et le 8 septembre 14h30.

Une formation des aidants familiaux est en train d'être mise en place. Les personnes intéressées sont priées de se faire connaître à la permanence (tél. 04 66 21 03 09).

## LA FETE DE LA MUSIQUE ET LA FOIRE AUX CROÛTES

### Deux événements sur un même lieu.

Un monde fou cette année pour la fête de la musique à l'Office des Seniors.

Tous les musiciens participants ont été chaleureusement applaudis par le public qui a su apprécier :

- La diversité des formations : quelques duos et aussi des ensembles allant jusqu'à 30 choristes ou musiciens.
- la diversité des styles : Variété, classique, chanson française, chanson cubaine, du "SLAM" (textes avec accompagnement musical).
- l'étendue des âges : des petits du Conservatoire de musique aux aînés de la chorale qui après leur prestation

se sont mêlés au public pour chanter en cœur des airs que tout le monde aime.

Du chant, du piano, de l'accordéon, du saxophone, des cuivres, des cordes... On a vraiment fêté la musique rue des CHASSAINTES. Le pot de l'amitié a terminé cet après-midi d'une manière très conviviale.

## ECHOS DES ATELIERS DE CRÉATIVITÉ

### Atelier de peinture

Le jeudi 3 juin, nous avons visité le musée Toulouse Lautrec et Albi, ville de granit Rose aux rues encore pavées. Le musée restauré dernièrement nous a permis de redécouvrir une collection beaucoup plus riche et variée de ses peintures et dessins.

Merci à l'Office des Seniors pour cette belle journée où Culture et Plaisir se sont associés.

L'atelier de théâtre et l'atelier de créativité de l'Office ont participé à la "foire aux livres" de la maison du protestantisme le vendredi 11 juin, des textes choisis et sélectionnés par chacun ont été lu successivement par différentes personnes sur le thème "Lire et plaisir de lire".

Cette collaboration et ce partage ont été très riches pour chacun.

### Atelier de poterie :

Pendant une dizaine d'année Michèle Gauthier a animé l'atelier de poterie du lundi.

Nous la remercions pour son dévouement, JOHANA qui anime l'atelier du jeudi a accepté gentiment de prendre la suite.

L'atelier fonctionnera en 2 groupes :

- 10 personnes du 15 septembre au 15 janvier
- 10 personnes du 15 janvier au 15 juin.

Pour les inscriptions contacter JOHANA au 04 66 75 64 23.



## PROCHAINES ANIMATIONS / SORTIES

### SORTIE DÉCOUVERTE DE LA RÉGION

**JEUDI 8 JUILLET 2010.**

**Fontaine de l'Eure**

**VENDREDI 23 JUILLET 2010**

**Les Baronniees**

**MATIN** : visite commentée de la maison des plantes aromatiques. Au cours de cette visite, vous découvrirez le jardin des plantes, une



démonstration de distillation, un jeu de senteurs et une dégustation de tisane. Accueil au vieux moulin du XVII<sup>ème</sup> du puits communal.

### SUITE

#### REPAS

**APRÈS-MIDI :** route par le col d'Ey et Saint Sauveur Gouvernet. Visite guidée d'une ferme d'élevage de chèvres angora. Visite de la Scourtinerie à Nyons ; Découverte de la dernière fabrique de scourtins de France et visite de l'atelier de tissage d'anciens filtres à huile, resté inchangé depuis 1882. Inscriptions à partir du vendredi 25 juin 2010. PARTICIPATION : 30 €.

#### JEUDI 19 AOÛT 2010

##### Sortie au moulin d'Aubais

Ouvert à tous, artistes ou non - Minibus et covoiturage - Repas tiré du sac. R.D.V début de l'avenue Feuchères à 9 h. Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors.

#### VENDREDI 27 AOÛT 2010

##### Viaduc de Millau en barque

Le groupe sera scindé en 2 et fera les visites alternativement.  
**MATIN : 1<sup>er</sup> groupe :** visite guidée, en petit train de la ville de Millau, un des plus beaux villages de France avec son église et ses maisons Troglodytes.  
**2<sup>ème</sup> groupe :** promenade en barque sous le viaduc de Millau.  
Repas  
**APRÈS-MIDI : 1<sup>er</sup> groupe :** promenade en bateau sous le viaduc de Millau.  
**2<sup>ème</sup> groupe :** visite guidée en petit train de la ville de MILLAU.  
Inscriptions à partir du 23 juillet 2010. PARTICIPATION : 30 €.



#### LE 8, 9, 10 SEPTEMBRE 2010

##### Vacances à la journée - VVF La Grande Motte

**MATIN :** visite des Salins du Midi en petit train  
**REPAS :** service en buffet à volonté  
**APRÈS-MIDI :** direction Aigues Mortes, balade en péniche sur le canal du Rhône à Sète avec une halte face à une manade.  
Inscription du 27 juillet au 3 septembre 2010. PARTICIPATION : 20 €.

#### VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2010.

##### Martigues - La Venise Provençale et la côte bleue.

**MATIN :** visite guidée de FORT DE BOUC.  
ATTENTION !! Prévoir chaussures confortables.  
**REPAS**  
**APRÈS-MIDI :** continuation vers Carry le Rouet, village de Fernandel, Nina Simone et bien sûr Jean-Pierre Foucault.  
Promenade en bateau le long des calanques de la côte Bleue : Cap Rousset, Madrague de Gignac, la Redonne, Méjean, Beaume, Rousse.  
Visite commentée de la Galerie de l'histoire de Martigues qui retrace l'histoire

de la ville de la préhistoire à nos jours.  
Inscriptions à partir du 27 août 2010. PARTICIPATION : 30 €.

#### MARDI 28 SEPTEMBRE 2010.

##### Quartier Vacquerolles.

Opéra en Garrigues suivi d'un goûter au Mazet de Vacquerolles  
Inscription à partir de fin juillet (à déterminer). PARTICIPATION : 3 €.

## NOUVEAUTÉ

#### LE 6, 7, 8 OCTOBRE 2010

##### Sortie en BOURGOGNE (Beaune et sa région)

Trois jours deux nuits.  
**TARIFS : pour une seule personne :**  
100 € pour un revenu mensuel inférieur à 1000 €.  
200 € pour un revenu mensuel supérieur à 1000 €.  
**Pour un couple :**  
100 € pour un revenu mensuel inférieur à 1200 €.  
200 € pour un revenu mensuel supérieur à 1200 €.

##### CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- avoir le PASS Sénior
- se munir de sa feuille d'imposition.
- un certificat médical sera demandé à l'inscription.

Le prix comprend le transport, l'hébergement, les visites (les personnes se doivent d'être autonomes) et le repas du premier jour midi au troisième jour midi.  
Les boissons hors repas ne sont pas prises en charge.  
Inscription à partir du 20 juillet 2010 à l'Office des Séniors.



#### MERCREDI 13 OCTOBRE 2010

##### Théâtre suivi d'un goûter au Carreau de Lanes

Inscription le 14 septembre à l'Office des Seniors.  
TARIF : 3 €.

#### JEUDI 14 OCTOBRE 2010.

##### Sortie découverte de la peinture

Visite guidée de l'exposition, DUFFY.  
En méditerranée au musée Paul Valéry à SETE, le jeudi 14 octobre, le matin visite commentée de l'expo.  
**REPAS**  
**APRÈS-MIDI :** visite en bateau du parc à Huitre.  
Inscriptions à partir du mardi 14 septembre 2010. PARTICIPATION : 30 €.

### SUITE

**VENDREDI 29 OCTOBRE 2010.**

#### Provence verte.

**MATIN** : en petit train touristique vous voyagez sur l'ancienne ligne ouverte en 1880 qui servait au trafic des marchandises des mines de bauxite. Vous traverserez plusieurs communes.



#### REPAS

**APRÈS-MIDI** : visite guidée de la Basilique Sainte Marie Madeleine à saint Maximin, édifiée au XIII<sup>ème</sup> siècle qui abrite des orgues mondialement connues et du Couvent Royal.

## LES ACTIVITÉS PERMANENTES

### ■ Accueil et animations

● **Alexandre MOUGEOLE**

#### LOTOS

Mardi à 15h au Foyer-logements "La Montagnette".  
Mercredi à 15h au Foyer Logements "Enclos Rey".

● **Caroline EVESQUE**

#### VOYAGES - SORTIES DÉCOUVERTE DE LA RÉGION

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 - Johana MOLLARD**

#### ATELIER PEINTURE/DESSIN

**Animatrice Evelyne LARQUE**

Le lundi de 14h à 17h au Centre Jean Paulhan.  
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.  
Les ateliers d'Evelyne LARQUE seront fermés du 15 au 16 juillet et du 26 juillet au 10 août 2010. La reprise des cours aura lieu le mercredi 11 août 2010.

#### ATELIER POTERIE

**Animatrice Johana MOLLARD**

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. Tous les mardis de 10h à 11h30 à l'Office des Séniors. Reprise des cours le 14 septembre 2010.

### ■ Ateliers d'écriture

● **Pierre RABALAND**

Le mercredi de 10h à 11h à l'Office des Séniors pour favoriser l'expression écrite, jouer avec les mots... Reprise des cours le 15 septembre 2010.

### ■ Café guinguette

● **Abla MANSOURI**

Une fois par mois le vendredi après-midi.

### ■ Tai Chi Chuan

● **Valerie LEGAC**

Les Activités de Tai Chi Chuan de Valérie LEGAC reprendront le jeudi 7 octobre 2010.

### ■ Danse de Salon

● **Daniel MANIN**

Le mercredi de 10h30 à 12h.

Tarif 30 € pour l'année.

### ■ Activités musicales

● **Isabelle DUBOIS**

Reprise le 6 septembre 2010.

#### 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 à l'Office des Séniors.

#### LA CHORALE DES AÎNÉS

- lundi de 14h30 à 16h30,

- jeudi de 14h30 à 16h30, à l'Office des Séniors.

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

● **Avec Nathalie PETTE**

Les activités sportives de Nathalie PETTE reprendront à la rentrée mi-septembre (à déterminer).

#### 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.

● **Avec Yvette LANDREAU**

Les activités de "GYM DOUCE" reprendront le mardi 7 septembre 2010.

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Le mardi et le vendredi de 10h15 à 11h15 à l'Office des Séniors.

#### 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.

### ■ Groupe de parole et de réflexion Club de lecture

● **Animatrice Claude LARRIBOT**

#### GRUPE DE PAROLE ET DE RÉFLEXION

Lundi 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre 2010.

Le groupe a choisi cette année de réfléchir sur le thème : "Le sens de la vie".

#### CLUB DE LECTURE

Le livre à lire est choisi par les participants d'une réunion à l'autre.

Un vendredi par mois à partir de 14h15.

Reprise le vendredi 24 septembre 2010.

Lieu : salle Ste Marguerite - 2, rue Ste Marguerite.

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

**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.