

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 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 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

L'ÉQUIPE DE L'OFFICE DES SENIORS EST HEUREUSE DE VOUS PRÉSENTER TOUS SES VŒUX DE BONHEUR, SANTÉ ET PROSPÉRITÉ.

L'année 2009 s'achève

Nous espérons qu'elle a été pour vous riche d'événements heureux. Au cours de cette année, l'équipe de l'Office des Seniors a eu à cœur d'organiser pour vous et avec vous des activités qui, nous l'espérons, vous ont apporté satisfaction.

Le petit coup de rétro permet, par les chiffres et actions cités, de donner une idée de la vitalité et des ressources mises à la disposition des adhérents par le C.C.A.S de Nîmes. En dehors des chiffres, c'est surtout notre volonté de sensibiliser l'adhérent à son appartenance à un groupe et à lui assurer un lieu de rencontre, de lien social, qui nous anime.

Coup de rétro sur l'année 2009

Quel plaisir de vous accueillir à l'Office des Seniors.

Nous avons rencontré à l'accueil 2035 personnes pour des inscriptions diverses (opéra, journées champêtres, sorties peinture, goûters, vacances à la journée à la Grande Motte, banquet).

800 adhérents ont profité des sorties à la journée pour visiter les sites de la région.

1600 personnes ont assisté aux différents spectacles au théâtre, au Lycée Daudet.

Et puis, une année record pour le nombre d'adhésion à l'Office des Seniors avec 1162 inscriptions.

Nombre total de cartes de bus distribuées aux 65 ans et plus : 3326 cartes.

Toutes ces inscriptions sont prises et renseignements donnés par Nelly et Corinne qui animent ce secteur important de l'Office des Seniors avec charme et bonne humeur.



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

LA SEMAINE BLEUE



La Semaine Bleue était cette année placée sous le signe de la rencontre des générations.

Mardi 20 octobre : un super loto qui a réuni 350 personnes – salle d'exposition du Stade des Costières – dans une ambiance studieuse mais très conviviale et avec de superbes lots. Merci à toute l'équipe de l'Office des Seniors pour leur bonne humeur.

Mercredi 21 octobre : une visite de Nîmes : ses monuments et son patrimoine nous a enchantés par sa fantaisie.



Ce jour là, en effet, les Seniors ont vu se joindre à eux tout un groupe d'enfants ravis de participer à cette aventure intergénérationnelle. Et puis, deux comédiens de la troupe "le Théâtre des Nuits" ont accompagné le guide, ponctuant d'anecdotes sa visite commentée.

Un pique-nique champêtre dans les Jardins de la Fontaine a réuni nos randonneurs (petits et grands) sous les arbres, pour une belle journée ensoleillée. Merci à l'encadrement : les bénévoles du groupe Mornay et les animateurs de l'Office des Seniors.

Jeudi 22 octobre : la chorale de l'Office des Seniors, dirigée par Isabelle Dubois et le groupe "Champs Libres", ont bercé nos oreilles après l'interprétation des œuvres les plus fameuses de Georges Brassens et Félix Leclerc. Ces chansons, que nous avons tous fredonnées, nous sont alors délicieusement revenues en mémoire

Ce même jour a eu lieu le vernissage des travaux réalisés par les Ateliers de Créativité pour la décoration permanente de la Salle Polyvalente. Cinq toiles illustrant les différentes activités de l'Office des Seniors : natation – tai chi chuan – randonnée – danse et musique ornent maintenant, agréablement cette salle.

Vendredi 23 octobre : ce fut l'apothéose, 170 convives se sont donnés rendez-vous dans la très belle salle du Centre André MALRAUX pour un café guinguette de folie. Saluons la très belle prestation du groupe "LES MELOMANES", la magnifique décoration réalisée par les animatrices de l'Office des Seniors et l'accueil chaleureux de l'équipe du Centre A.MALRAUX.

Le Goûter de Noël à Holiday Inn



Il a accueilli, pour la plus grand joie de tous, plus de 380 personnes venues danser en compagnie du groupe "Pianissimo".



Le goûter servi a dû certainement doper les convives. Pendant plusieurs heures, la piste n'a pas désespéré et on raconte que le directeur du C.C.A.S lui-même semblait avoir bien du plaisir à se déhancher.

Journée de Noël

Le 18 décembre, l'Office des Seniors avait un air de fête. Les décorations de la cour avaient envahi l'ensemble de la maison la transformant en une immense vitrine de Noël.



Dans la cour, chacun pouvait se réjouir de trouver à sa disposition, châtaignes et vin chaud. Au son de l'accordéon, les trois calèches apprêtées pour l'occasion ont permis à leurs passagers ravis, de parcourir les rues du centre ville. Dans la Salle Polyvalente, pour le thé dansant, les danseurs ont fait assaut de talents accompagnés par le formidable accordéoniste Jérémie Buirette.

PROCHAINES ANIMATIONS / SORTIES

Banquet des Aînés 2010

Le Banquet des Aînés se tiendra dans la salle des expositions du Stade des Costières les 8, 9, 10, 11 et 12 février 2010.

Inscriptions du lundi 4 janvier au vendredi 22 janvier 2010 inclus.

Mairie Centrale du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Office des Seniors - 8, rue des Chassaintes - du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.

Conditions : être âgé de 70 ans pour l'un des conjoints (être né avant le 13 février 1940) à justifier par une pièce d'identité.

Résider à Nîmes, à justifier par une quittance de loyer ou facture d'eau ou d'EDF

ou de téléphone fixe récente.

Attention : inscription en fonction des places disponibles. En cas de désistement, ramener les invitations à l'Office des Seniors afin que d'autres personnes puissent en bénéficier. L'inscription est strictement personnelle. A l'entrée de la salle, il sera exigé une pièce d'identité en même temps que l'invitation.

VENDREDI 29 JANVIER 2010

Café Guinguette

Thé dansant et galette des rois

Inscriptions à partir du 12 janvier 2010 - Participation : 3 €

SUITE

LUNDI 8 MARS 2010

Journée de la Femme

Salle des expositions du Stade des Costières

Inscriptions à partir du mardi 26 janvier 2010 - Tarif : 13 €

LE MATIN : gratuit de 9h30 à 11h30

- Atelier esthétique : petits soins du visage / maquillage / manucure.

- Atelier coiffure : brushing et/ou coupe.

Exposition : Autour de la femme

LE MIDI : repas pris en commun.

L'APRÈS-MIDI : thé dansant, à partir de 14h.

JEUDI 11 MARS 2010

Opérette "Le Chanteur de Mexico"

Cette opérette a été montée au théâtre du Châtelet à Paris en 1950.

La chanson titre "Mexico" demeure l'une des plus connues de Luis Mariano et de la chanson française, avec son célèbre contre-ut final. Mais aussi, "Maïtechu", "Rossignol", "Il est un coin de France"...

Inscriptions à partir du 2 février 2010 - Participation : 13 €

VENDREDI 19 FEVRIER 2010

Journée Thalasso

Destination à déterminer

Inscriptions à partir du 22 janvier 2010 -

Participation : 30 €



VENDREDI 26 MARS 2010

Le Domaine de Gaillac et La Couvertoirade - Programme



MATIN : visite du musée des traditions du sud Aveyron dans un nouveau bâtiment de plus de 500 m², vous y découvrirez une collection exceptionnelle avec des mises

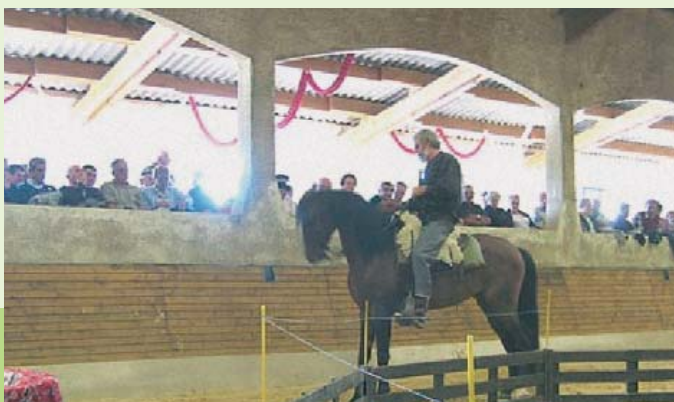
en scène surprenantes de vérité, le charme des commerçants d'antan, l'ambiance nostalgique de l'école communale, le savoir-faire des arts et des traditions populaires.

REPAS dans une ancienne bergerie

L'APRÈS-MIDI, vous vous installerez confortablement dans la tribune du manège du domaine pour assister au **spectacle équestre "La Ballade Slave"**

Visite guidée de la Couvertoirade sous la conduite de Françoise pour découvrir toutes les beautés cachées de ce joyau du 12^{ème} et 13^{ème} siècles.

Inscriptions à partir du 19 février 2010 - Participation : 30 €



VENDREDI 23 AVRIL 2010

Marseille et les Calanques de Cassis - Programme



MATIN : visite de Notre Dame de la Garde en petit train

REPAS

L'APRÈS-MIDI : visite des calanques de Cassis en bateau

Inscriptions à partir du 26 mars 2010 - Participation : 30 €

INFOS DE FRANCE ALZHEIMER GARD

L'association présente ses meilleurs vœux à toutes les familles qui souffrent ou qui sont en confrontation avec cette maladie.

Les groupes de parole auront lieu les mercredis 13 janvier, 10 février et 10 mars à partir de 14h15 à la Salle Polyvalente avec comme psychologue Madame Marielle Llorca

Une réunion aura lieu le mercredi 24 mars, à partir de 14h15 à la Salle Polyvalente, ayant pour thème **"les séjours vacances Alzheimer 2010"** puis sera suivi d'un débat libre.

Une assemblée générale aura lieu le mercredi 27 janvier à partir de 14h15 à la Salle Polyvalente.

ECHOS DES ATELIERS DE CREATIVITE

VENDREDI 22 JANVIER 2010

Projection Film

Auditorium du Carré d'Art à 14h

Projection d'un film retraçant la vie et l'œuvre du peintre PASCIN, 1885-1930. Artiste d'origine bulgare, considéré comme l'une des figures majeures de l'École de PARIS avec SOULINE-MODIGLIANI et FOUJTA, PASCIN incarne l'esprit des années folles. Inscriptions à l'accueil et à l'atelier de créativité. - Projection gratuite.

JEUDI 4 MARS 2010

Sortie découverte de la peinture

Sortie découverte : Musée Dali à Figueras. Inscriptions à partir du mardi 26 janvier 2010 - Participation : 30 € par personne.

15, 16, 17 ET 18 MARS DE 14H À 17H

Stage d'initiation à l'encadrement - Ouvert à tous.

Ce stage aura lieu au mois de mars sur quatre demi-journées, les 15, 16, 17 et 18 mars de 14h à 17h à l'Atelier Léo Vincent. Chaque demi-journée accueillera 7 stagiaires au maximum. Inscriptions à partir du mardi 16 février 2010 à l'Office des Seniors - Participation : 5 € la demi-journée.

APPEL À BÉNÉVOLES

L'Office des Seniors recherche deux personnes qui transmettraient leur savoir pour un atelier de reliure. Le matériel est fourni sur place (quelques heures par mois).



LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS

CONFÉRENCES SANTÉ DU MARDI

Les thèmes choisis drainent un public toujours nombreux et varié.
Mardi 12 janvier 2010 à 17h, - salle des conférences du Carré d'Art sur le thème "l'ergothérapeute et la prise en charge du patient Alzheimer à domicile" par M. Fabrice Nouvel.
Programme disponible à l'Office des Seniors.

NOUVEAU : COURS DE THÉÂTRE

Le jeudi de 14h à 16h et le lundi de 14h à 16h au Télémac Théâtre, 14 rue Fernand Pelloutier
Inscriptions à partir du mardi 12 janvier 2010. attention les places sont limitées (8 personnes par groupe) - Participation : 30 € pour l'année 2010
1^{ers} cours : lundi 1^{er} février et jeudi 4 février 2010.

LES ACTIVITÉS PERMANENTES

■ Accueil et animations

● *Renée Bachevalier*

LOTOS

Mardi à 15h au Foyer-logement "La Montagnette"
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 Seniors

■ Ateliers artistiques

● *Evelyne Larque - Michèle Gauthier*

ATELIER PEINTURE/DESSIN

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 Seniors

ATELIER SCULPTURE

Animatrice Evelyne Larque
Le mercredi de 9h à 12h à l'Office des Seniors

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

■ Ateliers d'écriture

● *Pierre Rabaland*

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

■ Tai Chi Chuan

● *François Loutrec*

Le jeudi de 9h à 10h30.
Inscription à l'Office des Seniors.
30 € pour l'année.
Actuellement complet.
Inscription à partir du 9 mars 2010.

■ Danse de Salon

● *Daniel Manin*

Le mercredi de 10h30 à 12h.
Prochaine inscription à partir du 9 mars 2010.
Tarif 30 € pour l'année.

■ 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 à l'Office des Seniors.

LA CHORALE DES AÎNÉS

- lundi de 14h30 à 16h30
- jeudi de 14h30 à 16h30, à l'Office des Seniors
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*

MAINTIEN EN FORME

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

RANDONNÉES

Le mardi et jeudi à 13h15. Rendez-vous parking derrière les 7 Collines.

● *Avec Yvette Landreau*

GYMNASTIQUE DOUCE

Le mardi et le vendredi de 10h15 à 11h15 à l'Office des Seniors.
Pas de cours, les mardis 19 et 26 janvier - 2 et 9 février 2010 ET les vendredis 15 - 22 et 29 janvier et 5 février 2010

AQUAGYM AQUATROPIC

2 créneaux horaires réservés exclusivement aux adhérents de l'Office des Seniors, 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

Le groupe a choisi cette année de réfléchir sur le thème : Indépendance et Liberté.
Prochaines dates :

- Les lundis 11 janvier, 8 février et 15 mars et 26 avril 2010 à partir de 14h15

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

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.
Prochaines dates : les vendredis 15 janvier, 12 février, 12 mars et 30 avril 2010.

Lieu : salle Ste Marguerite. - 2, rue Ste Marguerite.
Renseignements auprès de l'accueil de l'Office des Seniors.

■ Café guinguette

● *Abla Mansouri*

Une fois par mois le vendredi après-midi.

ATTENTION

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