

# LA LETTRE

## DE LA MAISON DES AÎNÉS



### LA MAISON DES AÎNÉS

Service des Retraités et Personnes Âgées  
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**

## LA CANICULE : COMMENT SE PRÉSERVER DE SES EFFETS ?

L'épisode de canicule qui a eu lieu en juillet et août 2003 a conduit le gouvernement à mettre en place des mesures de précautions au cas où les températures de cet été seraient similaires à celles de l'année de référence.

Un Comité départemental "Le Comité Canicule" dont la Ville de Nîmes fait partie, a été mis en place, présidé par le Préfet.

### ■ Son rôle

Etablir un dispositif de veille et de prévention comprenant notamment un volet destiné aux personnes âgées.

Au fil des années le CCAS de la Ville de Nîmes a établi un fichier des personnes les plus vulnérables (avec l'accord de celles-ci). D'année en année ce registre est remis à jour et complété, soit par le signalement d'un proche (parent ou voisin), soit par la visite des agents du CCAS.

En effet, chaque été six étudiants (principalement en médecine) sous l'autorité du Pôle Santé téléphonent et visitent les personnes les plus vulnérables du fait de leur fragilité et de leur isolement.

### ■ Un numéro spécifique à contacter

Le Centre Communal d'Action Sociale au :  
**04 66 76 70 53**

La personne concernée devra être informée de votre démarche.

En cas d'alerte signalée par Météo France qui s'est engagé à sensibiliser l'opinion sur les périodes particulièrement critiques, un suivi sera assuré par les services sociaux.

Quelques **recommandations** pour vous aider à préserver votre santé et celle de vos proches élaborées par le médecin et les infirmières du Pôle Promotion Santé de la Ville de Nîmes.

- **Eviter toutes activités entre 12h00 et 16h00 :**  
**Sorties, Sport, Bricolage, Jardinage, Ménage.**
- **Boire le plus possible, même sans soif :**  
**Eau, Jus de fruits, Bouillon de légumes, Infusion, Thé même chaud.**
- **Fractionner les repas, privilégier les fruits et légumes (sauf en cas de contre indication médicale).**
- **Fermer les volets et les rideaux en journée et les ouvrir la nuit en provoquant des courants d'air.**
- **Humidifier le corps plusieurs fois par jour, ainsi que les vêtements : Douche ou Bain, Brumisateur, Gant de toilette.**

### ■ En cas de canicule avérée, rester dans un endroit frais si possible climatisé

Vous trouverez sur le site Internet de la Ville de Nîmes un plan répertoriant tous les lieux municipaux climatisés où vous pourriez passer quelques heures par forte canicule.

- **Demander de l'aide** à un parent, un voisin si la chaleur crée un malaise.
- **Consulter un médecin** traitant en cas de symptômes inhabituels ou pour s'assurer que votre traitement ne doit pas être modifié lors de grosses chaleurs.

### ■ France alzheimer Gard

#### Programme :

- Mercredi 1<sup>er</sup> juillet et 1<sup>er</sup> septembre à la Maison des Aînés - salle polyvalente groupe de parole
- Lundi 21 septembre : journée mondiale à l'Atria à Nîmes de 9h30 à 17h : La Philosophie de l'Humanité (le matin), L'Éthique et la Maladie d'Alzheimer (l'après-midi) avec la participation du Professeur Touchon.

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



## Du côté du "Café guinguette" :

Ce fut l'apothéose et une grande réussite autour d'une paella, le vendredi de la fêria. En effet 92 convives se sont retrouvés sous une

"casita" dans la cour de la Maison des Aînés, après l'apéritif et le repas, une animation musicale destinée à ceux qui, habituellement ne font pas la fêria.

## Et la peinture :

Participation record d'artistes nîmois connus, à la vente de tableaux organisée au profit de la "Fédération des Aveugles et Handicapés de France" lors du vernissage de l'exposition vente au Cheval Blanc. Un grand merci aux membres des ateliers de créativité et à Jacques Gordes, Christian Jullian, Claire Fumard, Renée et Jeanne Bessière, Eliane Santelli, Josée Pirès et Martin.

## La Fête de la Musique et la Foire aux Croûtes :

Deux événements sur un même lieu la Maison des Aînés pour cette cuvée 2009 avec un programme varié, un public mixé et une

bonne fréquentation, à l'année prochaine, même lieu et même heure.



## La Montagnette :

C'est le mercredi 10 juin que "La Montagnette" a célébré ses 40 ans d'existence.

Les agents, stagiaires et bénévoles des deux foyers-logements (Enclos Rey et La Montagnette) ont avec beaucoup d'entrain et de joie, accompagné les résidents des deux foyers.

**Au programme de cette journée :** le matin, concours de boules, très animé et préparé par un résident, chorale de la Maison des Aînés de grande qualité avec une importante participation de l'assistance, puis apéritif et buffet froid servi à une centaine de personnes.

L'après-midi le super loto s'est déroulé dans la salle à manger climatisée avant que Monsieur Diniakos, chanteur bien connu de nous tous, ne rassemble autour de la scène (décorée par l'animatrice et les résidents de l'atelier de peinture) toutes les personnes âgées, leurs

familles et les invités qui sont venus passer quelques heures avec nous.

Un olivier offert par la Serre Municipale a été planté en grande cérémonie, en présence du Sénateur-Maire Monsieur Jean-Paul Fournier. Cette plantation avait été minutieusement préparée par les résidents jardiniers de l'établissement. Pour les générations futures, nous avons déposé quelques souvenirs témoins de notre passage en ce lieu (liste des résidents, liste des agents, pièces de monnaie, le texte préparé pour cette manifestation, un bouchon de bouteille, une étiquette et d'autres objets proposés par les invités). Gageons que dans quelques milliers d'années ceux qui trouveront ces vestiges auront une pensée pour nous tous.

Enfin à l'initiative du représentant des résidents, une chanson pleine d'amour dédiée aux agents du foyer (sur l'air de Que la Montagne est Belle de Jean Ferrat), nous a permis de chanter à l'unisson. Enfin, l'apéritif dînatoire sous l'œil bienveillant de nos voisins également invités à la fête et dans la douceur de ce soir de juin, nous a comblés.



## PROCHAINES MANIFESTATIONS / ANIMATIONS

### LES PROCHAINES ANIMATIONS

**1, 2 ET 3 SEPTEMBRE 2009**

#### Vacances à la journée - V.V.F. La Grande Motte

Le matin détente, visite en petit train de la Grande Motte et animation sur le site. L'après-midi, direction Aigues-Mortes, promenade en péniche et visite d'une manade.

Participation 20 €. Inscription à partir du mardi 21 juillet et jusqu'au lundi 31 août 2009.

**VENDREDI 2 OCTOBRE 2009**

#### Café guinguette à la salle municipale de St Césaire.

Participation : 3 €. Inscription à partir du mardi 1<sup>er</sup> septembre 2009.

**MARDI 27 OCTOBRE 2009**

#### Opérette au Théâtre de Nîmes

Inscription à partir du mardi 15 septembre 2009. Participation 13 €.

### SORTIES "DÉCOUVERTE DE LA RÉGION"

**VENDREDI 24 JUILLET 2009**

#### Journée à Castelnau Pegayrolles et des Raspes du Tarn

**Matin :** Visite du château de Castelnau Peygayrolles, l'une des plus anciennes forteresses du Rouergue, fondée il y a près de mille ans par la famille de Lévézou. Sa salle des seigneurs, les grands appartements et le parc. Vous admirerez un panorama exceptionnel depuis la terrasse. Visite du village : ancien bourg de grès rose, bâti en forteresse autour de son château, resté quasiment intact derrière ses remparts depuis l'époque des chevaliers et des croisades.

## PROCHAINES MANIFESTATIONS / ANIMATIONS

### SUITE

#### Repas au restaurant.

**Après-midi :** Départ pour les Raspes du Tarn, gorges cristallines serpentant entre d'abruptes pentes de schistes couverts de genêts et de châtaigniers. Route panoramique le long de la vallée de la Muse, puis de la vallée du Tarn.

Embarquement à bord du "Héron des Raspes", le bateau d'excursion le plus en amont du Tarn. Navigation commentée jusqu'au barrage de Pinet dans les méandres du détroit des gorges cristallines du Tarn aux falaises imposantes et à la végétation luxuriante.

Inscriptions à partir du vendredi 26 juin 2009. Participation 30 €.

#### VENDREDI 28 AOÛT 2009

#### Journée au Viaduc de Millau en barque

Le groupe sera scindé en deux.

**Matin :** Promenade en barque sur le Tarn pour découvrir dans une nature incomparable le célèbre viaduc de Millau (Inversion des groupes).

#### Repas au restaurant.

**Après-midi :** Visite du village de Peyre, dixième village d'Aveyron à être classé "Plus beau village de France". Village charmant adossé à sa falaise de tuf percé de grottes. (Inversion des groupes).

Inscription à partir du vendredi 24 juillet 2009. Participation 30 €.



#### VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2009

#### Journée à Gruissan

**Matin :** Visite en petit train des salins, du vieux village et de la plage des chalets.

Visite libre de l'écomusée des salins. Il retrace l'évolution de la récolte du sel du 20<sup>ème</sup> siècle à nos jours.

Exposition de photos et outils anciens. Dégustation de vins AOC des Corbières dans un caveau.

#### Repas au restaurant.

**Après-midi :** Promenade en bateau sur la méditerranée.

Inscription à partir du vendredi 28 août 2009. Participation 30 €.

#### 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<sup>ème</sup> siècle. Inscription le vendredi 25 septembre 2009. Participation : 30 €.

## SORTIE "DÉCOUVERTE DE LA PEINTURE"

#### Deux sorties d'été peinture sont prévues cet été :

- Le lundi 6 juillet à l'Abbaye de Frigoulet, s'inscrire à l'accueil pour le repas de midi à l'Abbaye payable sur place.
- Le 24 août à la fontaine de l'Eure près d'Uzès. Repas tiré du sac

Ces sorties sont réservées à tous, artistes ou non : mini-bus et co-voiturage. Rassemblement à 9h00 pt parking Jardin de la Fontaine face Maison de Santé Protestante. Inscription à l'accueil ou à l'atelier. Gratuit.

#### JEUDI 29 OCTOBRE 2009

#### Grande sortie culturelle : Lodève

Visite du Musée de Lodève pour l'exposition de Pierre Bonnard à 14h00. "Bonnard"Le Guetteur" du quotidien de 1867 à 1947.

Soixante dix œuvres peintures, aquarelles, dessins... seront exposés.

**Le matin :** visite à Servian de l'atelier de tissage ou Jardin d'Adrien. Lieu magique. Fleurs, végétaux méditerranéens, bassin d'eau immense. Primé et classé "Jardin Remarquable", depuis 2005. Départ à 7h30. Retour vers 19h. Inscription le mardi 6 octobre 2009. Tarif 30 €.



# VACANCES ESTIVALES ET REPRISE DES ACTIVITÉS

TOUTES LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SONT SUSPENDUES EN JUILLET ET AOÛT.

## ■ 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.

Permanence tous les jours en matinée du lundi au vendredi à la Maison des Aînés

## ■ Ateliers artistiques

### 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 la Maison des Aînés

### ATELIER SCULPTURE

Animatrice Evelyne Larque

Le mercredi de 9h à 12h à la Maison des Aînés  
Evelyne sera en congé du 20 juillet au 7 août, l'atelier est donc fermé. Il fonctionne en sa présence exclusive et aux jours et heures habituels. Ils fonctionneront au ralenti, le reste de l'été : salle climatisée, accueil convivial pour tous.

### ATELIER POTERIE

Animatrice Michèle Gauthier

Le lundi de 14h à 17h à la Maison des Aînés  
Fermera de fin juin au 7 septembre.

### ATELIER RELIURE

Animatrice Valérie Payet

Le jeudi de 14h à 16h à la Maison des Aînés.  
L'atelier restera ouvert tout l'été.

## ATTENTION

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

## ■ 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 la Maison des Aînés.

Reprise des cours le mardi 15 septembre.

## ■ Ateliers d'écriture

Pierre Rabaland

Maison des Aînés A.E.M.A.

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

Reprise des cours le mercredi 16 septembre.

## ■ Tai Chi Chuan

François Loutrec

Le jeudi de 9h00 à 10h30.

Inscription Maison des Aînés.

30 € pour l'année.

Actuellement complet. Prochaine inscription à partir du mardi 24 mars 2010.

Reprise des cours le jeudi 1<sup>er</sup> octobre.

## ■ Danse de Salon

Daniel Manin

Le mercredi de 10h30 à 12h00.

Prochaine inscription à partir du mercredi 1<sup>er</sup> septembre 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.

Reprise des cours le lundi 31 août

## ■ Atelier informatique

Le mardi et le jeudi de 8h30 à 11h30.

Fonctionne tout l'été.

## ■ Activités sportives

Nathalie Pette

### MAINTIEN EN FORME

Le lundi, mercredi et vendredi de 9h à 10h à la Maison des Aînés.

Reprise des cours le lundi 14 septembre.

### RANDONNÉES

Le mardi et jeudi à 13h15

Rendez-vous parking Ancien Casino.

Reprise des cours le mardi 15 septembre.

### GYMNASTIQUE DOUCE

Yvette Landreau

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

Reprise des cours le mardi 15 septembre

### AQUAGYM AQUATROPIC

2 créneaux horaires réservés exclusivement aux adhérents de la Maison des Aînés, 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

Le groupe de paroles et de réflexion a choisi cette année d'échanger sur le thème du rire et de l'humour.

### PROCHAINES DATES / GROUPE DE PAROLE

les lundis 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre.

Lieu : Salle S<sup>te</sup> Marguerite.

Reprise des cours le lundi 14 septembre.

### PROCHAINES DATES / CLUB DE LECTURE

Un vendredi par mois à partir de 14h15

Vendredis 18 septembre, 23 octobre, 20 novembre et 11 décembre

Lieu : Salle S<sup>te</sup> Marguerite.

Renseignements auprès de l'accueil de la Maison des Aînés.

Reprise des cours le vendredi 18 septembre.

## ■ Café guinguette

Abla Mansouri

Une fois par mois le vendredi après-midi.