

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»

◆ 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

Evelyne Larque
Michèle Gauthier
Valérie Payet

◆ 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 la Maison des Aînés

◆ Atelier sculpture

Animatrice Evelyne Larque
Le mercredi de 9h à 12h à la Maison des Aînés

◆ Atelier poterie

Animatrice Michèle Gauthier
Le lundi de 14h à 17h

◆ Atelier reliure

Animatrice Valérie Payet
Le jeudi de 14h à 16h à la Maison des Aînés.

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.

Ateliers d'écriture

Animateur Pierre Rabaland
Maison des Aînés A.E.M.A. Le mercredi de 10h à 11h pour favoriser l'expression écrite, jouer avec les mots...

Taï Chi Chuan

François Loutrec
Le jeudi de 9h00 à 10h30.
Inscription Maison des Aînés. 30 euros pour l'année.
Prochaine inscription à partir du mardi 24 mars 2009.

Danse de Salon

Daniel Manin
Le mercredi de 10h30 à 12h00. Prochaine inscription à partir du mardi 24 mars 2009. Tarif 30 euros.

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 la Maison des Aînés.

◆ Randonnées

Le mardi et jeudi à 13h15
Rendez-vous parking Ancien Casino.

◆ Gymnastique douce

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

◆ 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.

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

- Les lundis 27 avril, 18 mai et 15 juin à partir de 14h15
Lieu : salle Ste Marguerite, 2 rue Ste Marguerite.

◆ Club de lecture

Un vendredi par mois à partir de 14h15 - prochaines dates : les vendredis 3 avril, 15 mai et 5 juin - Lieu : salle Ste Marguerite. Renseignements auprès de l'accueil de la Maison des Aînés.

Café guinguette

Abla Mansouri

Une fois par mois le vendredi après-midi.



La Lettre

de la maison des aînés



C.C.A.S.

LA MAISON DES AÎNES
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

Pôle Promotion Santé
65 bis rue de la République
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Tél. : 04.66.28.40.40



Le Pôle Promotion Santé

Ses missions : Inauguré le 11 octobre 2003, le Centre Geneviève de Gaulle Anthonioz, Pôle Promotion Santé, apporte une orientation et une information dans le domaine de la santé. Avec le temps ses missions se sont développées et divers ateliers ont été mis en place.

◆ Atelier Nutrition Santé

Action menée dans différents quartiers de la Ville, chemin Bas d'Avignon, Pissevin/Valdegour, Gambetta, Mas de Mingue, richelieu, Route d'Alès, par une infirmière ou une diététicienne. Bien s'alimenter en tenant compte des habitudes ethniques.

◆ Prévention de l'Obésité Infantile

Action mise en place dans 18 écoles primaires de la Ville. Journée Grand Public samedi 6 juin 2009 - Parvis de la Maison Carrée. Des conseils diététiques seront donnés.

◆ Ateliers Santé dans les Quartiers

Action préparée avec les associations et adaptée à la demande de la population. Maladie de peau, cancer, vaccination trousse à pharmacie avant départ en vacance sont des sujets sollicités.

◆ Dépistage et Prévention des Maladies Cardio-vasculaires

Une action de sensibilisation est programmée le vendredi 24 avril dans la galerie marchande de Carrefour Etoile (route de Montpellier) avec de nombreux partenaires : C.H.U., C.P.A.M., associations, laboratoires...

◆ Prévention des Troubles de l'Audition

Faire comprendre aux jeunes que le bruit est générateur de troubles de l'audition. Des actions de mesure de bruit, de dépistage sont menées dans les Lycées de la Ville.

◆ Ateliers de Stimulation Cognitive

Ce dispositif s'adresse aux personnes de plus de 60 ans ayant une plainte de mémoire. Ces ateliers « Mémoire » mis en place par la Fondation de Gérontologie comportent 10 séances hebdomadaire de 1h30. On peut s'inscrire en téléphonant au Pôle Promotion Santé : 04.66.28.40.40.

◆ Toujours à votre service pour

- Les vaccinations
- L'orientation vers les associations ou institutions compétentes dans le domaine de santé
- L'information par l'organisation d'expositions et de conférences.

◆ Passeport des Aînés

Disponible à l'accueil de la Maison des Aînés. Pièces à fournir lors de l'inscription : un justificatif de domicile récent, 2 photos d'identité + une pièce d'identité. Prix 6 euros.

Que s'est-il passé au cours du dernier trimestre ?



Le Banquet des Aînés 2009

Un bon cru : Pour la 5ème année consécutive, le rendez-vous est fixé aux Costières et le charme joue encore. Les plus de 3600 convives sont ravis, le personnel est heureux de l'engouement des participants. A toutes et à tous merci.

La Journée de la Femme

L'idée était d'offrir «un petit plus» en associant dans la programmation les jeunes et les seniors ? ce sont les élèves de classe d'esthétique et de coiffure du Lycée Voltaire. Les seniors ? des personnes âgées de Nîmes.

Ces jeunes élèves avaient besoin de modèles qui leur permettent de mettre en pratique leurs compétences et ces dames ont été ravies de « jouer à la cliente », en se laissant chouchouter, le temps d'un soin du visage,

d'un maquillage, d'une manucure, d'un brushing, d'une coupe, etc...

Au travers de cette activité, c'est un véritable partage intergénérationnel qui s'est instauré entre jeunes et moins jeunes.

La matinée fut particulièrement conviviale entre jeunes élèves et seniors, chacun ayant le sentiment de tendre la main à l'autre.

Deux expositions très remarquées, l'une consacrée à une petite histoire du costume féminin associé aux bustes de mannequins décorés par l'atelier de créativité de la Maison des Aînés, l'autre « la femme dans le temps » à travers de très belles photographies en noir et blanc.

L'après-midi au cours du Thé dansant, les danseurs s'en sont donnés à cœur joie dans cette magnifique salle d'exposition des Costières.

Un grand merci à Renée, Dany, Evelyne, Caroline et Abba.



Infos de France Alzheimer Gard :

- Le groupe de parole libre du mercredi 8 avril 2009 de France Alzheimer Gard aura lieu à la salle polyvalente de la Maison des Aînés à partir de 14h15. Thème libre.

- Le groupe de parole du mercredi 13 mai 2009 (même lieu, même heure), avec les C.L.I.C.S. et un représentant de la C.R.A.M.

- Le groupe de parole du mercredi 10 juin 2009 (même lieu, même heure), sera un débat libre.

A l'occasion de ses 20 ans, l'association a le plaisir de vous inviter à la représentation de la pièce « La Dame du Matin » interprétée par la Compagnie des Oliviers au Théâtre Christian Ligier (Centre Pablo Neruda) le mercredi 29 avril 2009 à 15h. Participation libre.

Prochaines animations

Nouveau !!! Cours (gratuits) d'initiation informatique à partir du 21 avril 2009. Inscription à partir du 1er avril 2009.

Le mardi et jeudi de 8h30 à 12h au Centre Geneviève de Gaulle Anthoinoz - 65 bis rue de la République. Inscription à la Maison des Aînés. Nombre de places limité.

Prochaines manifestations/animations

Les prochains rendez-vous

Vendredi 24 avril 2009 Café guinguette au Foyer Maurice Albaric rue Jean Reoul. Inscription à partir du 31 mars à la Maison des Aînés. Tarif 3 euros.

Samedi 25 et dimanche 26 avril 2009 Visite de la Serre Municipale à partir de 10 H - RDV sur place

Vendredi 29 mai 2009 Paella/Thé dansant. Inscription à partir du mardi 7 avril 2009 à la Maison des aînés. Tarif 10 euros.

Jeudi 18 Juin 2009 Grande sortie d'été - Manade. Inscription à partir du mardi 5 mai 2009. Tarif 10 euros.

Vendredi 19 juin 2009 Fête de la Musique de 14h à 18h. Entrée libre et gratuite avec apéritif dans la cour de la Maison des Aînés. Programme détaillé à l'accueil début juin.

Sorties découverte de la Région

Vendredi 24 avril 2009 Journée à Pézenas

Matin : Visite guidée Scéno-vision Molière. Au sein de l'Hôtel Peyrat (17ème siècle), parcours spectacle dans 5 salles retraçant l'incroyable vie de Molière à l'aide de techniques scénographiques (image en relief, sons, vidéo-projections, effets spéciaux, diffuseur d'odeur...) qui mettent en éveil les sens des visiteurs.

Après-midi : visite guidée de Pézenas au temps de Molière avec guide conférencier. La visite retrace le passage de Molière à Pézenas entre 1650 et 1656 à travers les lieux qu'il a fréquentés plus particulièrement l'hôtel d'Alfonse, la boutique du Barbier Gély, l'hôtellerie du Bât d'Argent et visite du centre historique classé secteur sauvegardé en 1965. Temps libre pour découvrir les échoppes de Pézenas. Parmi les artisans : mosaïstes, tourneur sur bois, émailleur, potiers, Musée de la Porte, modiste, ferronnier d'art, vitraux, objets en cuir, céramiques, fusain. Visite libre de l'exposition de la Maison des Métiers d'Art. Inscriptions à partir du vendredi 27 mars 2009. Participation 30 euros.

Vendredi 22 mai 2009

Journée à St Nazaire en Royan

Matin : Embarquement à bord du bateau à roue de style Mississippi. Découverte de la vraie vie animale et végétale des berges de l'Isère, ses décors naturels préservés et ses villages pittoresques. Bienvenue à bord pour une vraie croisière.

Après-midi : découverte du Jardin des fontaines pétrifiantes : dans ce paradis, aux mille sources, vous êtes attendus pour un véritable tour du monde botanique. Plantes rares d'Asie, d'Afrique, d'Australie...acclimatées dans un somptueux décor naturel de bassins et de cascades. Visite d'une ferme qui produit le kirsch et le tabac. Dégustation. Inscription à partir du vendredi 24 avril 2009.

Participation 30 euros.

Vendredi 26 juin 2009

Journée sur l'Île de Porquerolles

Matin : arrivée dans la Presqu'Île de giens.

Traversée en bateau pour l'Île de Porquerolles, la plus occidentale et la plus importante des Îles d'Hyères ou Îles d'Or. Elle est surnommée « le petit paradis » du fait du climat exceptionnellement doux et du fait de sa végétation luxuriante.

Après-midi : temps libre pour visiter le village provençal. Promenade le long des sentiers bordés d'Eucalyptus, de pins et de maquis. Traversée en navette jusqu'à la Tour Fondue. Inscription à partir du vendredi 22 mai 2009.

Participation 30 euros.

Vendredi 24 juillet 2009

Journée à Castelnaud Pegayrolles et des Rapes du Tarn

Matin : Visite du château de Castelnaud Pegayrolles, l'une des plus anciennes forteresses du Rouergue, fondée il y a près de mille ans par la famille de Lévezou. Sa salle des seigneurs, les grands appartements et le parc. Vous admirez 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.

Après-midi : Départ pour les Rapes 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 Rapes », 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. Inscription à partir du vendredi 26 juin 2009. Participation 30 euros.



Sortie «découverte de la Peinture»

Jeudi 28 mai 2009 Voyage à Grenoble et Romans

Visite du Musée d'art contemporain de Grenoble, un des plus prestigieux musée français, tant pour sa collection d'art ancien que moderne : Véronèse, Rubens côtoient Matisse, Magritte, Miro et Gauguin et bien d'autres. Inscription le mardi 28 avril 2009. Tarif 30 euros.

Echos des ateliers de créativité

Sorties printanières - peinture :

Lundi 30 mars 2009 «Au jardin aux Camélias» dessin, peinture, promenade, pique-nique partagé et co-voiturage. Départ au parking des Jardins de la Fontaine face à Maison de Santé Protestante à 9h30. Inscription à la Maison des Aînés.

Mardi 5 mai 2009 Action humanitaire organisée au profit de l'association Fédération des Aveugles et Handicapés de France. L'exposition aura lieu dans la salle d'exposition du Cheval Blanc du 5 mai au 22 mai 2009. Le vernissage le mercredi 6 mai 2009 à partir de 18h. Nous avons pu compter sur la générosité de nombreux peintres nimois connus et moins connus dont les œuvres seront exposées avec les travaux des ateliers de créativité de la Maison des Aînés : Christian Julian, Jacques Gordes, Eliane Serries, Sassatelli, Moussa Djonder, Josée-Louis Garcia ont offert des œuvres et de nombreux autres ont répondu présent. Bravo !

Jeudi 14 mai 2009

Jardin Ethobotanique de la Gardie. Inscription à la Maison des Aînés. Informations auprès d'Evelyne Larque.

Vendredi 22 mai 2009

Musée des Beaux Arts à 14h : Visite commentée.

Vendredi 29 mai 2009

Musée des Beaux Arts à 14h : Atelier pratique.

Vendredi 19 juin 2009 Foire aux Croûtes dans le cadre de la Fête de la Musique à la Maison des Aînés. Exposition de tous les travaux des ateliers de créativité : sculpture, poterie, peinture et reliure.

Bâche de la Féria Participation à la **décoration de rues** pour la féria par les ateliers de créativité. Vernissage et remise des prix le mercredi 20 mai 2009 à 18h dans les Arènes.