

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
Inscriptions aux animations, séjours, abonnements.

Tél. 04 66 76 74 10 - Fax 04 66 76 74 05

LE POINT ACCUEIL SENIORS

12 rue de la Trésorerie. Tél. 04 66 76 72 36
Informations, renseignements

Le C.C.A.S.

3 rue Fernand Pelloutier

Tél. 04 66 76 84 84

INFOS FRANCE ALZHEIMER GARD

Tél. 04 66 21 03 09

POINT INFO SERVICES A DOMICILE DU GARD

Tél. 04 66 23 32 00

PERMANENCES 2013 DE L'OFFICE DES SENIORS DANS LES QUARTIERS

Inscriptions et informations : 04 66 76 74 10

REPRISES DES PERMANENCES A PARTIR DE MI-SEPTEMBRE

PASS SENIORS 2013 : ATTENTION

Pour des questions d'assurance, tous les participants aux activités de l'Office des Seniors doivent être adhérents pour l'année 2013. Merci d'avoir la carte sur soi et de pouvoir la présenter à chaque contrôle. Pour obtenir le Pass Seniors au prix de 6 € pour l'année, **Les justificatifs suivants seront demandés :**

- une photo,
- une notification de retraite
- une pièce d'identité
- justificatif de domicile.

SOUTIEN AUX SENIORS EN DIFFICULTE PONCTUELLE

DERNIÈRE PERMANENCE SOCIALE de Madame Marie-Chantal BARBUSSE : Adjointe au Maire, chargée de l'Action Sociale et du Logement Sociale

Lundi 22 juillet - 10h à 12h - sur rendez-vous

Inscription et à l'Office des Seniors, 8 rue des Chassaintes.

Tél. 04 66 76 74 10

SOMMAIRE

P2 Que s'est-il passé au cours du dernier trimestre

P3 A vos Agendas

P4 Flash Infos

EDITORIAL

LE PLAN PREVENTION DE LA CANICULE DU CCAS DE LA VILLE DE NIMES

Durant l'été 2003, la France a subi un phénomène caniculaire inaccoutumé. Cette actualité exceptionnelle a démontré la nécessité d'anticiper et de mieux gérer ce type d'évènement.



Dans ce cadre, la Ville de Nîmes a mis en place un Plan Canicule décliné en 3 niveaux d'alerte, qui définit les actions dans les domaines de la Prévention et de la Gestion basé sur la mobilisation de tous (État, collectivités locales, associations, professionnels de la santé etc.)

Ce plan vise notamment, à repérer et à intervenir auprès des personnes à risques dont la fragilité se trouverait aggravée durant la canicule, telles que les personnes âgées et les personnes handicapées, isolées. Dès avril 2004, le Centre Communal d'Action Sociale (C C A S) de la Ville de Nîmes a mis en place, en lien avec le Plan Communal Canicule de la Ville de Nîmes un dispositif qui prévoit la mise en œuvre d'actions spécifiques par niveau d'alerte pour chaque Direction et Service et pour chaque Population dont il s'occupe.

Le plan canicule du C.C.A.S s'articule autour de 3 axes principaux :

- L'information sur les précautions à prendre en cas de fortes chaleurs
- La gestion du registre des personnes fragiles isolées domiciliées sur la Commune de Nîmes. Un numéro d'appel unique est à la disposition du public pour toute information et inscription : 04 66 76 70 53

- La mobilisation des services, l'intervention des agents et des bénévoles en cas d'alerte canicule de niveau 2 ou 3. Une cellule de crise est chargée de coordonner l'ensemble des actions.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

1 / Buvez de l'eau et continuez à manger :

buvez le plus possible, même sans soif (1,5 litre d'eau par jour au minimum) - ne consommez pas d'alcool, mangez comme d'habitude, si besoin en fractionnant les repas et de préférence des fruits et des légumes.

2 / **Rafrichissez-vous :** restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches, si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins 2 heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées etc... à proximité de votre domicile, prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

3 / **Protégez-vous de la chaleur :** évitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12H et 17H) et plus encore les activités physiques telles que le sport, le jardinage, le bricolage etc. Si vous devez sortir : restez à l'ombre portez un chapeau, des vêtements légers (coton) amples, de couleur claire, emportez avec vous une bouteille d'eau, fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure, ouvrez les la nuit, en prenant garde de faire des courants d'air

4 / **Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien :** surtout si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels

5 / **N'hésitez pas à aider ou à vous faire aider :** demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise, informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles dépendantes de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

Personne âgée : que faut-il faire ?



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

FERIA 2013 - 15 ET 16 MAI

Populaire malgré une météo incertaine. Entre 200 et 250 personnes étaient présentes à la "journée paëlla", heureusement il a plu juste au bon moment ! Les spectacles n'ont pas été affectés. Les Arlésiennes de l'association "le temps du costume" et les écuries du Ventouret ont pu faire le spectacle. L'Office des Seniors était bien organisé contre la pluie.



FETE DE LA MUSIQUE - 21 JUIN

Le thème pour cette édition 2013 était la Voix. Comédies musicales, ensembles vocaux, karaokés, l'instrument le plus populaire que l'on possède tous, était mis à l'honneur cette année. Dans la cour de l'Office des Seniors, buvette et animations ont agrémenté la fête.

CONCOURS DE PETANQUE AU BOSQUET

Les Seniors de l'Office ne voulaient pas rater le rendez-vous du Concours de Pétanque organisé au Bosquet. En accueillant une nouvelle fois nos aînés sur leur terrain, les habitués ont laissé leur place pour cette occasion. De nombreux lots tels que des t-shirts, livres, porte-clefs, des triplettes... avaient attirés de nombreux participants, cette année ils étaient au nombre de 70 inscrits. La journée se termina par le pot de l'amitié. Félicitations aux gagnants !



SORTIE A LA MANADE BILHAU - 14 JUIN

Comme chaque année, les Seniors de la Ville de Nîmes se sont donnés rendez-vous pour la traditionnelle journée champêtre dans une manade. Le spectacle a été assuré par le travail des gardians autour d'un triage de toros, ferrade etc. Le repas servi par le traiteur venu d'Alès, Monsieur GARCIA fut apprécié de tous puis c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nos Seniors ont participé au concours de pétanque et dansé au rythme du groupe **LOS NIMENOS**.

Nul doute que cette journée restera gravée dans la mémoire de tous !



PROCHAINES ANIMATIONS ET SORTIES

LES SORTIES DÉCOUVERTES DE LA RÉGION

Vendredi 30 août 2013 Découverte de la Côte Vermeille COLLIOURE

Au programme : visite de La Casa de l'Albera, au cœur du village d'Argelès-sur-Mer qui a accueilli de 1984 à 2010 un musée d'artisanat et traditions populaires. Vous pourrez découvrir une collection d'outils et d'objets de la vie quotidienne des XIX^e et XX^e siècles ainsi que la bibliothèque catalane. Puis départ pour Collioure avec en début d'après midi la visite du château royal, indissociable de Collioure comme la ville ne peut être séparée de la mer. A la fin de la visite, vous disposerez d'un temps libre dans le port avant de retourner au bus qui



vous ramènera à Nîmes. **ATTENTION : beaucoup d'escaliers dans le château de Collioure.**

Inscriptions à partir du vendredi 19 juillet 2013, 13h30 à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 30€.

Vendredi 27 septembre 2013 Découverte de l'archipel du Frioul et de Marseille

Embarquement immédiat direction le château d'If. Rocher de trois hectares, ce site célèbre à la croisée

des légendes et des histoires extraordinaires, prison d'État depuis François I^{er}, If est l'une des quatre îles qui composent l'archipel du Frioul. De retour à Marseille, votre après midi sera consacré à la visite d'une des plus anciennes savonneries marseillaises encore en activité.

Inscriptions à partir du vendredi 30 août 2013, 13h30 à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 30€.



LES SORTIES DÉCOUVERTES DE LA RÉGION - SUITE

Vendredi 18 octobre 2013
Découverte de Lyon

Début de la journée par une visite panoramique en bus, vous découvrirez les principaux monuments avec arrêts à Fourvière et dans le Vieux Lyon. Visites guidées de la Basilique du XIX^e Siècle, des théâtres antiques. Puis une halte à la Croix Rousse, quartier original, profondément marqué par son passé de haut-lieu de l'industrie de la soie, avec visite d'un atelier.



Descente par les quais de Saône, pour rejoindre le Vieux Lyon. Déambulation, à pied, dans ce quartier classé au Patrimoine Mondial

de l'Humanité. Découverte de la Cathédrale, son horloge astronomique, des traboules, des miraboules et des belles façades aux couleurs méditerranéennes. **Inscriptions à l'Accueil de l'Office des Seniors à partir du 27 septembre, 13h30 - Ouverts aux adhérents tarif : 30€.**

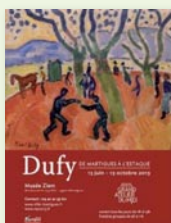
RAPPEL

Concernant les remboursements des voyages ou animations réservés à l'Office des Seniors, seuls les cas de "force majeure" c'est-à-dire les événements non prévisibles et irrésistibles seront pris en compte. Les personnes demandant le remboursement devront prouver la réalité de l'évènement qui empêche de partir en joignant à leurs demandes, un certificat médical.

LES SORTIES DÉCOUVERTES DE LA PEINTURE

Jeu 26 septembre 2013
Exposition DUFY et les charmes de la Venise provençale - MARTIGUES

Arrivée au musée Ziem pour la visite commentée de l'exposition RAOUL DUFY. L'après-midi "la route des peintres" : Ziem, Picabia, Dufy, Van Gogh. Puis découverte de la ville, plus particulièrement les lieux qui ont inspiré les peintres : les rives colorées de l'étang de Berre, le pittoresque "Miroir aux Oiseaux" bordé de maisons colorées de pêcheurs où règne la quiétude, l'alignement des 3 clochers de la ville.



Inscriptions à partir du jeudi 30 juillet 2013, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 30€.

SEMAINE BLEUE - DU 21 AU 26 OCTOBRE

Comme les autres années de nombreuses animations traditionnelles et des nouveautés

Lundi 21 octobre 2013
Café guinguette

Inscription à partir du mardi 17 septembre 2013, 8h. Prix : 3€.

Mardi 22 octobre 2013
Loto au stade des Costières

15 quines et 3 cartons pleins.

Inscriptions à partir du mardi 17 septembre 2013, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 1€ le carton / 5€ les 6 cartons.

Mercredi 23 octobre 2013
"LA VIE PARISIENNE", opéra bouffe en cinq actes de H MAILHAC & L. HALEVY, musique de J.OFFENBACH. Une mise en scène de R SOREL. Au théâtre de Nîmes, place de la Calade.

Créé en 1866 cette œuvre drôle, enlevée, se veut comme une caricature de la société de l'époque, au travers des mésaventures d'un baron suédois débarqué à Paris en compagnie de son épouse. Il a bien l'intention d'en profiter un maximum et "s'en foutre jusque là". C'est sans compter sur la folle poursuite de l'amour de deux jeunes

vicomtes, tombés sous le charme de la sublime baronne suédoise. De la gare jusqu'aux salons particuliers, elle est dissolue et pleine de surprises, cette vie parisienne !

Inscriptions à partir du jeudi 12 septembre 2013, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 13€.

Jeu 24 octobre 2013
Concours danse de salon, en mairie centrale dans la salle du conseil municipal

Tango, valse, paso doble, rock - de nombreux prix. **Inscription obligatoire par couple, à partir du mardi 17 septembre 2013, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - Gratuit.**

Vendredi 25 octobre 2013
Rando-vélo

RDV à 9h30, départ 10h. Entrée Est des Jardins de la Fontaine, côté "BOSQUET". Prêt de Vélos (gratuit).

Inscription à partir du jeudi 19 septembre 2013, 8h. Repas dans les JARDINS sur inscription, participation 10€.

SORTIE VOYAGE DE FIN D'ANNEE

Du mardi 8 au jeudi 10 octobre 2013 - Découverte de la côte d'azur

Mardi 8 octobre : Visite de Grasse (visite guidée d'une parfumerie) et de Saint Paul de Vence.

Mercredi 9 octobre : Visite d'Eze puis après le déjeuner, visite guidée de Monaco, son château princier, la place d'armes, le port Hercule - ATTENTION DE NOMBREUSES MARCHES A MONTER - pour finir la journée : présentation de l'institut océanographique ou bien temps libre.

Jeu 10 octobre : Visite de Saint Jean Cap Ferrat,

les jardins et la villa Ephrussi de Rothschild - après le déjeuner retour à Nîmes.

Inscriptions à partir du jeudi 25 juillet 2013, 13h30 à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 270€ en chambre individuelle / 200€ en chambre double - Ce tarif comprend le transport, les repas, les visites et les nuitées. PRIORITÉ AUX PERSONNES N'AYANT JAMAIS PARTICIPE A UN VOYAGE DE FIN D'ANNÉE.

Jeu 17 octobre 2013 - Exposition Gleizes - Metzinger, du cubisme et suivie de la visite du Prieuré de Grandmont - LODEVÉ

Le matin, au travers d'un parcours didactique sur la naissance et le développement du mouvement cubiste, vous découvrirez des œuvres rarement montrées ; 80 tableaux et dessins, des documents, des films et une quinzaine d'œuvres du cercle cubiste.

Puis départ pour le Prieuré de Grandmont, tout prêt de Lodève, sur un site occupé depuis la Préhistoire, bijou de l'architecture romane le seul monastère de l'Ordre de Grandmont conservé dans son intégralité : église, cloître, salle du chapitre, bâtisses conventuelles. Ce lieu chargé d'histoire abrite également les vestiges gallo-romains, les tombes wisigothiques, des roches sédimentées avec les empreintes des ancêtres des dinosaures.

Inscriptions à partir du jeudi 26 septembre 2013, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - Participation : 30€.



SORTIE GINGUETTE

VENDREDI 20 SEPTEMBRE 2013 à 14h - Spectacle musical "hommage à Edith Piaf"

Avec goûter dans la cour de la Maison de quartier de Castanet.

Inscription à l'Office des Séniors à partir du jeudi 22 août, 8h - Participation : 3€.



FLASH INFOS

PROGRAMME DE STIMULATION COGNITIVE DU SENIOR

Préserver l'autonomie des plus de 60 ans

Ce programme a pour finalité de stimuler la mémoire, de préserver la qualité de vie et l'autonomie des Seniors. Les ateliers collectifs, reliés au quotidien des Seniors s'appuient sur une animation interactive et ludique qui alterne les recommandations, les conseils pratiques et les mises en situation dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Dans un premier temps, les futurs inscrits sont reçus, pour une présentation et évaluation, par une infirmière du Pôle Promotion Santé, afin de mesurer la nécessité de participer au programme. Un groupe de 10 à 12 personnes est alors constitué et chaque personne s'engage à prendre part à l'ensemble des activités qui ont lieu de janvier à juin.

Le programme se compose de trois modules attractifs et motivants :

- **entraînement mémoire** : outils indispensables à la vie quotidienne et à l'autonomie. Une séance collective hebdomadaire, d'environ une heure trente minutes en alternance avec le programme "d'Informations Santé". Chaque séance comporte en moyenne cinq exercices différents (revue de presse, situations de la vie quotidienne, exercices Visio-spatiaux, aptitude à lire un plan, s'orienter dans une ville).
- **équilibre, activité physique** : des exercices physiques "sur mesure" faits en séances collectives hebdomadaires encadrées par des

professionnels de l'Association Culture Sport Adapté (NCSA). Les exercices proposés concernent la prévention des chutes, la stimulation de l'équilibre, les gestes et postures du quotidien. Ils peuvent être effectués également seul à domicile pour continuer à entraîner la stimulation.

• **animation "bien vieillir"** : des informations complètes sur l'alimentation, les dépistages audiovisuels, les maladies cardio vasculaires, ainsi que des animations sur la mémoire avec des parcours d'orientation, des jeux de stimulation et de mémorisation.

Inscriptions : à partir du 15 juin 2013 - Pôle Promotion Santé - 65 bis rue de la République - Auprès de Madame SANCHEZ Brigitte - Téléphone : 04 66 28 40 47

QUOI DE NEUF DANS LES QUARTIERS,

Ensemble sur le secteur Est de Nîmes : Chemin Bas d'Avignon, Clos d'Orville, Route d'Uzès, Mas de Mingue.

Depuis la création de l'Office des Seniors, un point d'honneur a été mis au développement d'animations dans les différents secteurs de la ville. L'animateur en charge du Secteur Est en partenariat avec les Comités de Quartier et les associations telles que Castilla La Mancha, Bel Horizon, Rencontres et Loisirs, ont proposé aux adhérents ainsi qu'aux habitants, de nombreux "Cafés Ginguettes". Au Mas de Mingue, depuis peu, le Club des Mimosas a ouvert ses portes tous les mardis à partir de 14h, jusqu'au 2 juillet 2013. L'Office des Seniors et les membres du Club des Mimosas, toujours aussi dynamiques, ont relancé leur loto hebdomadaire pour la plus grande joie de tous. Dès la rentrée prochaine, l'Office des Seniors proposera un planning d'animations hebdomadaire.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors - Tél : 04 66 76 74 10

ACTIVITES PERMANENTES - PROGRAMME DES INSCRIPTIONS - RENTREE 2013 - 2014

LUNDI 2 SEPTEMBRE 2013

Inscriptions à 8h30 au Pôle Promotion Santé - Rue République. **COURS D'INFORMATIQUE** auprès de J.KREMER : **Gratuit.**

MARDI 3 SEPTEMBRE 2013

Inscriptions à l'Office des Seniors.
TAÏ CHI CHUAN : Participation 30€ pour l'année.
DANSE DE SALON : Participation 30€ pour l'année
AQUAGYM : Participation
GYMNASTIQUE DOUCE : **Gratuit**

VENDREDI 6 SEPTEMBRE 2013

Inscriptions à l'Office des Seniors.
MAINTIEN EN FORME : **Gratuit**
RANDONNEE : **Gratuit**

LUNDI 9 SEPTEMBRE 2013

Inscriptions à l'Office des Seniors.
CHORALE auprès de I. DuBOIS : **Gratuit**

MARDI 10 SEPTEMBRE 2013

Inscriptions à l'Office des Seniors.
ATELIER PEINTURE ET SCULPTURE : **Gratuit**
ATELIER POTERIE : **Gratuit**
COURS DE POTERIE : **Gratuit**

Mardi 24 septembre 2013

Journée Pêche
 Pour les pêcheurs confirmés et débutants, rendez-vous à 9h à l'étang de la Bastide, cannes à pêche prêtées et prévoir glacière ou sac isotherme pour conserver les poissons pêchés et votre picnic.. Attention : le nombre de places est limité à 100 personnes - l'apéritif vous sera offert par l'Office des Seniors. **Inscriptions à partir du mercredi 28 août, 8h à l'accueil de l'Office des Seniors - GRATUIT.**

ATTENTION

Une copie de votre Assurance Responsabilité civile ainsi qu'un certificat médical vous seront demandés pour toute inscription aux activités sportives telles que le Taïchi chuan, maintien en forme, gymnastique douce, randonnée, aquagym, danse de salon.