

JOURNÉE DE LA FEMME

MERCREDI 5 MARS à 15h : Défilé de mode thème « Rétrospective de 100 ans de mode féminine » à la salle du Conseil Municipal de l'Hôtel de Ville
Inscriptions à partir du lundi 24 février 8h

PARTENARIAT

GRATUIT

> **LES ATELIERS VIVADOM SE POURSUIVENT !**

Renseignements auprès de l'accueil : 04 66 28 40 90
Inscriptions à l'accueil de l'Office des Séniors ou par téléphone au 04 66 28 40 90

Le coût de ces ateliers est pris en charge par la conférence des financeurs.

Atelier relaxation active le mardi de 9h à 10h
6 séances du 4/03/2025 au 8/04/2025

Inscriptions à partir du Lundi 24 février 2025 8h

PROGRAMME ICOPE

> **UN BON MOYEN DE PRÉSERVER SA QUALITÉ DE VIE !**

Développé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le programme Icope a pour objectif de permettre de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer ce programme à partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles **VISION, AUDITION, MÉMOIRE, MOBILITÉ, NUTRITION, HUMEUR**. Une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé si besoin.

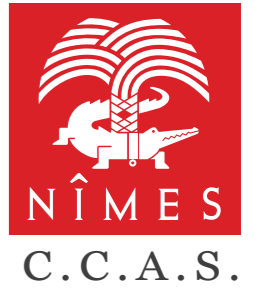
LE CCAS ATTENTIF À VOS BESOINS

À PARTIR DU MERCREDI 8 JANVIER - 8H



la lettre

DE L'OFFICE DES SÉNIORS



ÉDITO



En ce début d'année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères de bonheur et, avant tout, de santé. Que 2025 soit pour vous une année riche en moments de joie, partagés avec ceux qui vous sont chers.

Comme toujours, notre belle cité s'animera dès les premières semaines de l'année grâce à des événements d'exception. Le 9 janvier marquera le lancement de la 35^e édition du célèbre Festival de Flamenco, amenant de la chaleur au cœur de l'hiver. Vous retrouverez également les nombreux auteurs à la fin du mois de janvier au traditionnel Festival de la Biographie, un événement incontournable qui rassemble chaque année plus de 30 000 visiteurs.

Vous le savez, depuis 2001, la sécurité a toujours été au cœur de mon engagement pour notre ville. C'est pourquoi, j'ai annoncé le recrutement de 31 policiers municipaux, portant nos effectifs à 200 agents d'ici 2026 permettant la création d'unités d'action de proximité contre les incivilités du quotidien (dépôts sauvages, nuisances sonores, épicerie de nuit).

Plus que jamais, j'ai l'objectif de répondre aux négligences d'une minorité qui ne respecte pas les règles de vie commune.

Bien sûr, je n'oublie pas les nombreuses initiatives portées par l'Office des Séniors tout au long de l'année. Je vous encourage d'ailleurs à découvrir le Passeport Séniors, une précieuse opportunité d'accéder à des avantages dans de nombreux espaces culturels, sportifs et de loisirs.

Avec Chantal BARBUSSE, Catherine JEHANNO et les équipes du CCAS, je serai ravi de partager avec vous les 26 et 27 mars prochains le traditionnel Banquet des Aînés. Cet événement, toujours empreint de chaleur et de bonne humeur, promet encore une fois d'être un grand succès !

Je vous adresse à nouveau mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année et vous invite à parcourir cette « lettre » spécialement conçue pour vous.

Bonne lecture !

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

PERMANENCES DE MADAME BARBUSSE

Adjointe au maire, déléguée à l'action sociale, Vice-Présidente du CCAS

MERCREDI 15 JANVIER 2025 de 9h à 12h

MERCREDI 12 FÉVRIER 2025 de 9h à 12h

MERCREDI 12 MARS 2025 de 9h à 12h

PROGRAMME À RETIRER À L'ACCUEIL DE L'OFFICE DES SÉNIORS.



Carte valable jusqu'au : 31/12/2025
10 euros
Office des Séniors - 14 rue des Chassaintes
04 66 28 40 90 - www.nîmes.fr

IMPORTANT & OBLIGATOIRE

POUR TOUTES INSCRIPTIONS : PRÉSENTATION OBLIGATOIRE DU PASSEPORT SÉNIORS 2025.

L'accueil de l'office des séniors (9 rue Grétry) vous accueillera désormais pour toutes inscriptions et renseignements du lundi au vendredi de 8h à 12h. L'accueil du CCAS (14 rue des Chassaintes) reste à votre disposition pour toutes informations tous les après-midi de 13h30 à 17h.

L'équipe d'animation de l'Office des Seniors vous souhaite une bonne et heureuse année 2025, qu'elle vous apporte santé, bonheur et voit vos rêves les plus chers se réaliser.

En ce début de mois de janvier, nous avons la tête pleine d'idées et de projets d'animations pour vous proposer des moments de partage, qui nous l'espérons, vous enchanteront tout au long de l'année.



LES TEMPS FORTS EN IMAGE

> LA SEMAINE BLEUE

Vous avez été nombreux à répondre présents aux animations proposées dans le cadre de la semaine bleue sur le thème « Bouger ensemble pour entretenir la flamme ». Les festivités ont commencé fort avec le traditionnel loto, qui cette année, s'est déroulé en extérieur, dans la cour de l'Office des Seniors. S'en est suivi une marche bleue, une initiation danse en ligne et encore plusieurs autres activités. La guinguette suivie de la remise des médailles est venue clôturer cette semaine à laquelle vous avez fait honneur et pour laquelle vous n'avez pas hésité à bouger ensemble pour entretenir la flamme, en collant au plus prêt du thème de cette année !



> LE MARCHÉ DE NOËL

En cette période de fête, la magie de Noël était au rendez-vous du traditionnel marché de l'Office des Seniors. Plus de 400 personnes ont participé aux différentes animations proposées, chants des ateliers linguistiques, chorale de l'Office des Seniors, concert du conservatoire, contes, stand de vin chaud, goûter, apéro dinatoire.... Grâce à votre générosité, l'association ARTEGEM qui s'occupe des personnes en situation de handicap a pu encaisser 2310 euros. Nous tenons à remercier le père Noël qui est venu nous rendre visite ainsi que tous les adhérents qui œuvrent tout au long de l'année à la réalisation des ouvrages vendus et plus particulièrement ceux qui prennent de leur temps les jours J pour tenir les stands et qui contribuent ainsi à la bonne réussite de ces moments conviviaux.



LE PROGRAMME À VENIR

BANQUET DES AINÉS 2025

> GINGUETTE GALETTE DES ROIS

MERCREDI 26 ET JEUDI 27 MARS

Inscriptions à partir du lundi 13 février au vendredi 14 mars de 8h à 12h et de 13h30 à 17h au CCAS

14 rue des Chassaintes ou en ligne sur le site de la ville*

*LES CONDITIONS

- être âgé d'au moins 70 ans pour l'un des conjoints
- se munir d'une pièce d'identité
- résider sur Nîmes
- justificatif de domicile

GINGUETTE

8€

> GINGUETTE GALETTE DES ROIS

MERCREDI 22 JANVIER à 14h

Inscriptions à partir du Lundi 13 janvier 8h

CONFÉRENCES

GRATUIT

> LE SWING AU CINÉMA

LES ANNÉES « 40 ET 50 »

VENREDI 21 FÉVRIER à 14h30

Inscriptions à partir du lundi 10 février 8h

VISITES GUIDÉES AVEC L'OFFICE DU TOURISME

3€

Renseignements auprès de Michèle : 04 66 28 40 92

Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors

> NÎMES, HIER ET AUJOURD'HUI

JEUDI 13 MARS à 14h

Inscriptions à partir du Lundi 3 mars 8h

VISITES

GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors ou par téléphone au 04 66 28 40 90

> VISITE DU PLANÉTIARIUM

MERCREDI 15 JANVIER à 14h

Inscriptions à partir du lundi 6 janvier 8h

> VISITE DE LA CASERNE

4^E RÉGIMENT DU MATÉRIEL

MERCREDI 12 FÉVRIER à 14h

Inscriptions à partir du lundi 20 janvier 8h

> VISITE DE LA COLLECTION

AUTOUR DES OUVRAGES DES MÉTIERS

MERCREDI 19 MARS à 14h à Langlade - Bus 11

Inscriptions à partir du lundi 10 mars 8h

CINÉ SÉNIORS À CARRÉ D'ART

GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors ou par téléphone au 04 66 28 40 90

> SÉANCES À 14H30

MARDI 14 JANVIER

Inscriptions à partir du Lundi 6 janvier 8h

MARDI 18 FÉVRIER

Inscriptions à partir du Lundi 10 février 8h

MARDI 4 MARS

Inscriptions à partir du Lundi 24 février 8h

ATELIER ESTIME DE SOI

GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors ou par téléphone au 04 66 28 40 90

ATELIERS RÉSERVES POUR VOUS MESDAMES

MERCREDI 29 JANVIER à 13H30

Inscriptions à partir du Lundi 20 janvier 8h

MERCREDI 12 MARS à 13H30

Inscriptions à partir du Lundi 3 mars 8h

Nadia, vous apprendra à connaître votre colorimétrie (les couleurs qui vous vont bien en fonction de votre carnation...), la forme de votre visage, la coupe de cheveux, les lunettes, ...qui vous vont, les vêtements adaptés à votre morphologie et à votre personnalité.

PROMENADES

GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Inscriptions à l'accueil de l'Office des Seniors ou par téléphone au 04 66 28 40 90

> CAVEIRAC

MARDI 21 JANVIER à 14h - Bus n° 51

Inscriptions à partir du Lundi 13 janvier 8h

> MAS D'ESCATTES

MARDI 11 FÉVRIER à 14h - Bus n° 10

Inscriptions à partir du Lundi 3 février 8h

> BERNIS

MARDI 18 MARS à 14h - Bus 11

Inscriptions à partir du Lundi 10 mars 8h