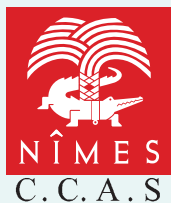


LA LETTRE

DE L'OFFICE DES SENIORS

AVRIL - MAI - JUIN

20
18



L'Office des Séniors est le service des retraités et personnes âgées du CCAS de la Ville de Nîmes.

9 rue Grétry

Accueil du public :

de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

Tél. 04 66 28 40 90

Au quotidien :

inscriptions aux animations, sorties et prises d'abonnements.

LE C.C.A.S.

14 rue des Chassaintes

Tél. 04 66 76 84 84

Au QUOTIDIEN : des services dédiés

aux séniors nîmois, l'aide et l'accompagnement dans les démarches des séniors, des personnes handicapées, des enfants, des familles en difficulté etc.

EDITORIAL



Avec Chantal BARBUSSE, Adjointe au Maire déléguée à l'Action sociale, et Catherine JEHANNO, Conseillère municipale déléguée aux Aînés, nous sommes heureux, à travers cette nouvelle Lettre des Séniors, de vous présenter l'ensemble des activités des prochaines semaines.

Le programme est, cette année encore, particulièrement dense !

En effet, après la grande réussite du Banquet des Aînés des 28 et 29 mars derniers, où j'ai d'ailleurs eu le plaisir de saluer certains d'entre vous, et avec l'arrivée des beaux jours, de nombreuses sorties vous sont proposées.

Ainsi, vous pourrez découvrir de nouvelles facettes de notre belle cité nîmoise grâce aux visites guidées de l'Office du Tourisme. Vous aurez aussi la possibilité de partir sur les traces de Jean Ferrat ou encore de Salvador Dali pour mieux appréhender l'apport culturel de ces deux grands artistes du XX^e siècle.

Les activités sportives ne seront pas oubliées pour autant avec les cours de gymnastique douce, les concours de pétanque ou encore l'initiation au tir à l'Arc avec l'Arc Club de Nîmes.

Enfin, au-delà des animations estivales proposées à tous comme les concerts dans les arènes, le festival "Un réalisateur dans la ville" ou, encore, les Grands Jeux Romains, nous maintenons, bien entendu, la traditionnelle journée champêtre dans une manade camarguaise et la guinguette Féria que nous prolongeons même d'une journée !

Et puis, l'été 2018 sera surtout marqué par l'ouverture, le 2 juin prochain, du Musée de la Romanité en face de notre magnifique amphithéâtre romain en cours de restauration, et par l'exposition consacrée à Picasso au sein du Musée des Cultures taurines à partir du 17 mai.

Ces moments festifs ne doivent cependant pas nous faire oublier les plus fragiles d'entre nous. C'est la raison pour laquelle les équipes du CCAS de la Ville de Nîmes, notamment à travers le réseau Monalisa, sont au côté des nombreux bénévoles pour lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées. N'hésitez pas à vous renseigner et à vous investir à leurs côtés ! Bonne lecture !

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

EXPOSITION GALERIE JULES SALLE

Le succès de cette exposition n'est plus à démontrer, 2018 est dans la lignée des autres années.

Une exposition de qualité mettant en lumière le travail des adhérents de l'Office des Séniors sous la houlette des intervenants pour la reliure, Mme Deschamps, pour la peinture Mr Brethon, pour la poterie Mme Mollard. La vente des toiles, livres reliés et poteries va permettre à l'association "Les petits frères des pauvres" de récolter la somme de 534€.



LES ACTIVITES DE L'OFFICE

L'atelier couture de l'Office des Seniors

Les créations sont vendues lors des manifestations de l'Office et les sommes récoltées, données à des associations.

Contact : Michèle ☎ 04 66 28 40 92.

Le club de généalogie

Merci aux bénévoles du club de généalogie distingués par un certificat et à tous les participants.

Contact : Michèle ☎ 04 66 28 40 92.



Les après-midi conviviaux de l'Office

Jeux de cartes avec les adhérents de l'Office.

Contact Jean-Bruno ☎ 04 66 28 40 92.



UN CARNAVAL DE FOLIE !!!

VENDREDI 16 MARS, il faisait très chaud dans la salle ! Le groupe "Ambiance" avec sa musique a fait bouger les 70 adhérents qui ont pu danser et profiter d'un bon goûter pour ensuite couvrir la salle de serpents

et de cotillons. Un vrai moment de convivialité. Merci à celles et ceux qui ont participé, déguisés ou pas et aux animateurs de l'office des seniors parfois méconnaissables sous leurs costumes.



LES SORTIES DU TRIMESTRE

JEUDI 24 ET VENDREDI 25 MAI

Dali

Salvador Dalí, de son nom complet Salvador Domingo Felipe Jacinto Dalí i Domènech, marquis de Dalí de Púbol, né à Figueras le 11 mai 1904, et mort dans la même ville, le 23 janvier 1989.

- **Jeudi 24** : départ de Nîmes vers Rosas. Visite du château de Púbol acquis par Dalí pour son épouse Gala, dernier sanctuaire de l'artiste. La matinée se conclura par un déjeuner à l'hôtel. L'après-midi direction Port Lligat pour découvrir la maison de Dalí et Gala avant d'arriver à Cadaquès station balnéaire chère à Dalí. Après le dîner à l'hôtel la soirée se poursuivra avec une soirée dansante.
- **Vendredi 25** : direction Figueras pour une visite guidée du musée Théâtre Dalí. Après le déjeuner à la frontière Espagnole, retour pour la fin d'après-midi à Nîmes.

INSCRIPTIONS vendredi 27 AVRIL à partir de 13h30.

Participation : 84€/pers. pour une chambre double, 94€/pers. pour une chambre simple. Si vous le souhaitez, vous pouvez souscrire une assurance rapatriement pour 3€/pers.

Indispensables : CNI en cours de validité. Carte européenne de santé à jour.

Contact Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

VENDREDI 29 JUIN

Visite de "Bormes-les-Mimosas et le Lavandou"

Départ vers les côtes varoises qui vous amènera dans ce beau village provençal ou un guide vous fera découvrir la richesse du lieu. Une fois le déjeuner pris, direction le Lavandou station balnéaire au pied du massif des Maures.

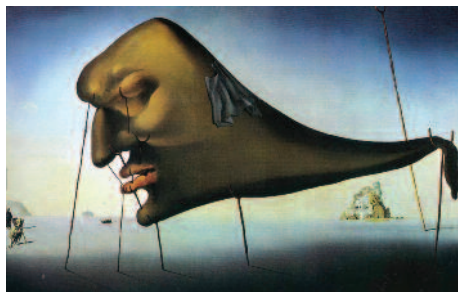
INSCRIPTIONS vendredi 25 MAI à partir de 13h30.

Participation : 39€/pers.

Contact accueil Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

ATTENTION : POUR LES INSCRIPTIONS AUX VOYAGES ET PAR SECURITE, L'ENTREE SE FAIT AU PORTAIL COUR DU 14 RUE DES CHASSAINTES.

Dali



Dali



Bormes-les-Mimosas



ANIMATIONS DU TRIMESTRE

CINE SENIORS

**MERCREDI 4 AVRIL
ET MERCREDI 2 MAI, 14H30**

En partenariat avec l'Auberge de Jeunesse à l'Auberge de jeunesse.
Contact Caroline ☎ 04 66 28 40 92.

**MARDI 10 AVRIL
ET MARDI 15 MAI, 14H30**

En partenariat avec la Médiathèque Marc Bernard à Pissevin.
Contact Caroline ☎ 04 66 28 40 92.

VISITES AVEC L'OFFICE DU TOURISME

**VENDREDI 13 AVRIL, 14H
Nîmes, la protestante**



Retrouvez les lieux et les étapes de l'histoire du protestantisme à Nîmes, de son implantation au XVI^{ème} siècle à la période de Désert aux XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles.

INSCRIPTIONS

à partir du **lundi 26 MARS** à 8h.

Participation de 2€/pers.

Places limitées.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 24 MAI, 14H
Les escaliers**

Dans l'architecture locale, l'escalier occupe une place de référence. Nîmes possède de très beaux exemples d'époques différentes montrant l'évolution de cet



élément architectural depuis l'escalier à vis jusqu'à l'escalier suspendu.

INSCRIPTIONS

à partir du **mercredi 9 MAI** à 8h.

Participation de 2€/pers.

Places limitées.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 7 JUIN, 14H
Les dessous de Nîmes**



Nîmes se met à nu ! Ses secrets les plus sulfureux vous seront révélés. Vous serez surpris de découvrir les anciens lieux de plaisir de la ville et étonnés de savoir qui les fréquentaient...

INSCRIPTIONS

à partir du **lundi 28 MAI** à 8h.

Participation de 2€/pers.

Places limitées.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

LES FETES ET GUINGUETTES

**JEUDI 17 MAI À MIDI,
VENDREDI 18 ET
SAMEDI 19 MAI MIDI ET SOIR
Guinguette feria**

Ambiance musicale féria jusqu'à la nuit !!!

• **JEUDI, VENDREDI, SAMEDI midi** : paëlla. Participation 10€.

• **VENDREDI, SAMEDI soir** : tapas. Participation 6€.

• **JEUDI 17 MAI**, pour la Pégoulade, vous verrez défiler les empereurs de l'Office des seniors vêtus de toges confectionnées par l'atelier couture de l'Office.

INSCRIPTIONS

lundi 9 AVRIL à partir de 8h.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**VENDREDI 1^{ER} JUIN, 11H30
Journée champêtre
à l'auberge
de la jeunesse**

Journée conviviale avec le repas tiré du sac et un après-midi "café guinguette". GRATUIT.

INSCRIPTIONS

le **7 MAI** à partir de 8h.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 14 JUIN
SORTIE MANADE**

Journée conviviale et repas à LA MANADE DE L'OLIVIER à Congenies.
Participation : 12€/pers.

INSCRIPTIONS

lundi 14 MAI à partir de 8h.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 21 JUIN
Fête de la musique**

Animations musicales et café guinguette avec grillades.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE pour les grillades.

INSCRIPTIONS lundi 4 JUIN à partir de 8h.



Contact Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

Journée gratuite !!!

LES ACTIVITES SPORTIVES

**JEUDI 12 AVRIL
Concours de pétanque
à Castanet**



Activité gratuite.

LES INSCRIPTIONS :

• Maison de quartier de Castanet uniquement le **jeudi 5 AVRIL** de 9h à 12h.

• Office des seniors à partir du **lundi 26 MARS** à 8h. Gratuit.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 12 AVRIL
Randonnée des beaux
jours au Clos Gaillard**

3 distances proposées :

• **4-5 km** : durée minimale pour faire cette randonnée : 1h30 et maxi 2h - Départ pour cette randonnée au plus tard à 14h.

• **7-8 km** : durée mini 2h, maxi 3h - Départ au plus tard à 14h.

• **13-14 km** : durée mini 4h, maxi 5h - Départ au plus tard à 13h.

Les parcours seront signalés par de la "Rubalise". Les consignes seront données au départ de la randonnée. Un petit-déjeuner sera offert ainsi qu'une collation.

Prévoir une bouteille d'eau pour la randonnée.



ATTENTION

important à l'inscription :

certificat médical obligatoire pour tous les participants (sauf s'il a déjà été fourni pour une activité de l'Office) y compris pour vos enfants ou petits-enfants si vous venez avec eux.

RENSEIGNEMENTS :

des cartes (avec numéro de téléphone d'urgence inscrit dessus) avec le parcours seront remis aux participants à leur arrivée.

INSCRIPTIONS

lundi 5 MARS à partir de 8h.

Gratuit.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 31 MAI, 10H A 11H
Initiation tir à l'arc**

En partenariat avec l'Arc Club de Nîmes.

INSCRIPTIONS

lundi 7 MAI à partir de 8h.

Contact accueil Office des seniors

☎ 04 66 28 40 90.

Informations auprès de Jean-Bruno

☎ 04 66 28 40 92.

VIE QUOTIDIENNE

Monalisa : un engagement dans la lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées.

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES PERSONNES AGEES S'IMPOSE COMME UNE VERITABLE PRIORITE.

Le 23 janvier dernier s'est tenue une rencontre entre le C.C.A.S et les membres de l'organisation MONALISA 30. Lancée en 2012 à l'échelle nationale, MONALISA réunit des équipes citoyennes composées de bénévoles afin de lutter contre l'isolement et la solitude des personnes âgées en proposant notamment des visites à domicile. Une charte nationale a été mise en place en 2013. A Nîmes, ces équipes sont portées par des associations comme Les Petits frères des pauvres, l'ADMR, L'Association Protestante d'Assistance, Point Ressources Services

aux particuliers du Gard (PR-SAP 30), les équipes St Vincent, la Croix Rouge.

Le CCAS s'engagera lui aussi dans cette lutte en signant la charte nationale MONALISA. Les équipes du CCAS travailleront en lien avec les équipes citoyennes dans le cadre de formation des bénévoles et le repérage des situations les plus fragiles.

Engagez-vous aussi en rejoignant une des équipes de MONALISA 30 comme bénévole.

www.monalisa-asso.fr,

pour informations dans le Gard :

monalisa.gard@gmail.com



LE SPORT A L'OFFICE

La gymnastique douce

Proposée par Mireille. Les cours de gymnastique douce mixtes ont lieu deux fois par semaine à l'office des seniors **le mardi de 15h à 16h et le vendredi de 14h45 à 15h45** dans une ambiance conviviale.

Le suivi des cours permet de constater rapidement un regain d'énergie et de bien-être, de faire fonctionner son corps mais aussi sa tête grâce

à des exercices faciles, utiles, nécessaires pour conserver longtemps son autonomie. Même sans avoir été très actif depuis un certain temps, le corps s'adapte dès que l'on commence les exercices.

N'hésitez pas, venez découvrir et partager un moment sportif au sein d'un des groupes de cette gymnastique douce, ou plutôt, douce gymnastique.

A NOTER DANS VOS AGENDAS

JEUDI 5 JUILLET

Visite guidée de Nîmes avec l'Office de tourisme "le Bestiaire"

INSCRIPTIONS lundi 18 JUIN à partir de 13h30. Participation : 2€/pers. Places limitées.

Contact accueil Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

VENDREDI 6 JUILLET

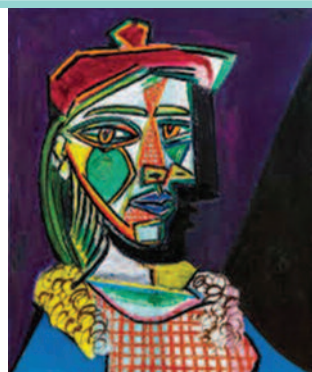
Journée champêtre au Mas Boulbon

INSCRIPTIONS le lundi 11 JUIN à partir de 8h. Activité Gratuite.

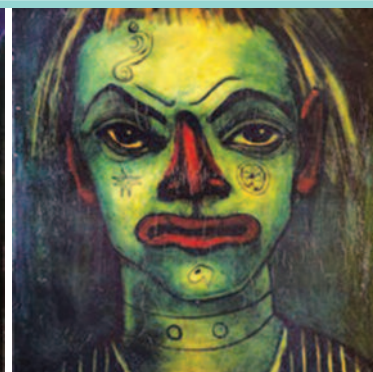
JEUDI 12 JUILLET

Découverte de la peinture de Picasso et Picabia

Le matin départ vers Aix en Provence pour une visite guidée. Le déjeuner passé, vous visiterez l'exposition Picasso-Picabia présentée au musée Granier où 110 œuvres seront exposées, celles de l'Espagnol Pablo



Picasso



Picabia

Picasso (1881-1973) et du français Francis Picabia (1879-1953). Retour à Nîmes en fin d'après-midi.

INSCRIPTIONS le jeudi 28 JUIN à partir de 13h30.

Participation : 36€/pers.

Contact Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

LES PERMANENCES DE MME BARBUSSE, ADJOINTE À L'ACTION SOCIALE ET AUX JUMELAGES 9 RUE GRETRY

Mardis 24 avril, 29 mai, Mardi 26 juin de 8h20 à 10h20

RETROUVEZ TOUTE L'INFORMATION PRATIQUE sur les démarches que vous pouvez faire auprès du CCAS sur www.nimes.fr

- L'Office des Séniors : www.nimes.fr, onglet "santé/seniors/solidarité seniors - office des seniors".
- Le CCAS : www.nimes.fr, onglet "solidarité".

VENDREDI 27 JUILLET

Sortie "Maison Rouge, le musée des vallées cévenoles"

Départ le matin direction St Jean du Gard pour une visite du Musée des Vallées Cévenoles afin de se plonger dans la vie quotidienne des cévenols et leur lutte pour aménager leur environnement. Le déjeuner pris, départ de la gare de St Jean du Gard ou le petit train tiré par sa locomotive à vapeur vous amènera pendant 13 km au cœur des Cévennes. Vous pourrez admirer la vallée des Gardons et d'admirables paysages avant d'arriver en gare d'Anduze. Retour à Nîmes en fin de journée

INSCRIPTIONS le vendredi 29 juin à partir de 13h30.

Participation : 34€/pers.

Contact Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.