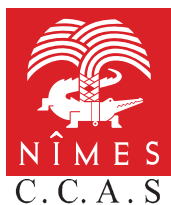


LA LETTRE 20

DE L'OFFICE DES SENIORS 18

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE



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

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

La période estivale a bel et bien débuté à Nîmes. Les événements de ce début d'été, comme les Grands Jeux Romains ou la Féria de Pentecôte ont été une nouvelle fois plébiscités. Vous avez été nombreux à vous rendre à la Guinguette de la Féria, installée pour la première fois dans les nouveaux locaux de l'Office des Seniors où ambiance musicale et paëlla ont réussi à vous faire vivre de magnifiques moments d'échanges et de convivialité.

Les activités programmées par l'Office des Seniors rencontrent toujours un grand succès, et je suis particulièrement heureux de voir que vous appréciez ces instants partagés, que ce soit chaque semaine avec les différents ateliers, comme celui, récent, de vannerie, ou lors des sorties découvertes de la région, comme à Aix-en-Provence, où vous profiterez de l'exposition Picasso et Picabia qui complète judicieusement l'exposition Picasso, Dominguin, au Musée des Cultures Taurines.

Bien entendu, avec Chantal BARBUSSE et Catherine JEHANNO, nous vous invitons aussi à participer aux temps forts de la vie de notre ville cet été. L'offre d'activité y est particulièrement variée ; vous pourrez ainsi flâner dans les rues de Nîmes les jeudis soirs à l'occasion des "Jeudis de Nîmes", redécouvrir les films de Philippe Le Guay lors du Festival "Un réalisateur dans la ville", ou encore déambuler dans les allées des Jardins de la Fontaine, désormais éclairées, le soir pour profiter de la fraîcheur.

Vous le savez, chaque année, en collaboration avec le Pôle Santé de la Ville de Nîmes, le plan prévention de la canicule est mis en place. Cette année ne dérogera pas à la règle et les personnes les plus fragiles trouveront de l'aide lors des fortes chaleurs estivales. N'hésitez pas à alerter et solliciter nos équipes afin d'aider les plus faibles d'entre nous en cette période parfois délicate !

Je vous souhaite un très agréable été à tous !

EN FORME pour l'été

L'Office des seniors propose cette année encore, des séances "d'éveil musculaire" encadrées par un professeur de sport.

Rendez-vous en juillet et août aux jardins de la fontaine de 8h30 à 10h.
Mardis : 3, 10, 17, 24 juillet - Mercredis : 4, 11, 18, 25 juillet et 1^{er} août.

Un certificat médical est indispensable pour celles et ceux qui ne l'ont pas déjà fourni lors des activités sportives de l'Office des Seniors.

Réveil musculaire



Pour les seniors



LES BONS MOMENTS de l'Office



La première Feria de L'Office des Seniors dans la cour du pôle Antoine Castelnau

a accueilli un millier de personnes venues profiter de la paëlla, des tapas et de la musique dans un cadre coloré et parfaitement sécurisé. Une ambiance de feu !!!

Inauguration par Mr Le Maire président du CCAS



Une cour revisitée aux couleurs de la Feria !



Un grand merci au groupe de sénateurs qui a ouvert le défilé de la Pégoulade.

Ces notables romains ont montré aux spectateurs toute leur solennité dans cette déambulation sous le signe de Nîmes la Romaine et de l'UNESCO. (costumes créés par les participants de l'atelier couture de l'Office.)



Merci aux agents du CCAS qui avec les animateurs ont participé à la réussite de ces journées.

LES SORTIES du trimestre

JEUDI 12 JUILLET Sortie visite d'Aix en Provence et de l'exposition peinture de Picasso et Picabia

(cf. lettre précédente)
Le déjeuner passé, vous visiterez l'exposition Picasso-Picabia présentée au musée Granier où 110 œuvres seront exposées : celles de l'Espagnol Pablo Picasso (1881-1973) et du français Francis Picabia (1879-1953). Retour à Nîmes en fin d'après-midi. **Inscriptions à partir du jeudi 28 juin 13h30.** Contact Office des seniors. ☎ 04 66 28 40 90. **Participation : 36 €/personne.**

VENREDI 27 JUILLET Sortie "Maison Rouge, le musée des vallées cévenoles"

(cf. lettre précédente)
Départ le matin direction St Jean du Gard pour une visite du Musée des Vallées Cévenoles. Le déjeuner pris, départ de la gare de St Jean du Gard où le petit train tiré par sa locomotive à vapeur vous amènera pendant 13 kms au cœur des Cévennes. **Inscriptions à partir du vendredi 29 juin 13h30.** Contact Office des seniors. ☎ 04 66 28 40 90. **Participation : 34 €/personne.**

JEUDI 23 AOÛT Sortie "les Carrières de lumière et l'abbaye de St Roman"

Départ vers Beaucaire pour une visite guidée de l'Abbaye de St Roman, ancien monastère troglodytique. Le déjeuner achevé, direction les carrières de lumières aux Baux de Provence pour assister au spectacle intitulé "Picasso et les maîtres espagnols". **Inscriptions à partir du jeudi 12 juillet 13h30.** Contact Office des seniors. ☎ 04 66 28 40 90. **Participation : 34 €/personne.**

VENREDI 28 SEPTEMBRE Sortie "Découverte de l'Etang de Thau"

Départ en direction de Bouzigues pour une visite guidée du Musée de l'étang de Thau afin de tout comprendre de l'ostréiculture dans le plus grand étang du Languedoc. Après le déjeuner, vous prendrez le bateau à la découverte des parcs à huîtres. Retour vers Nîmes après un arrêt à la cave coopérative de Frontignan. **Inscriptions à partir du jeudi 23 Août 13h30.** Contact Office des seniors. ☎ 04 66 28 40 90. **Participation : 34 €/personne.**



NOTA bene

JEUDI 13 SEPTEMBRE Sortie VVF Belambra à la Grande Motte

Inscriptions à partir du lundi 9 juillet 8h.
Participation de 20 €/personne.
Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

VENREDI 14 SEPTEMBRE Feria des vendanges

Midi Paëlla, après-midi guinguette, soir TAPAS. 12h à 18h. 20h à 24h
Inscriptions à partir du mardi 28 août à 8h.
Paëlla : 10€ / Tapas : 6 €.
Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

MARDI 18 SEPTEMBRE Café guinguette à la Maison de quartier de Castanet

En partenariat avec le comité de quartier. Activité gratuite.
• **Inscriptions sur place uniquement le mercredi 22 août de 9h à 12h.** Contact : Caroline ☎ 04 66 28 40 92.
• **A l'Office des seniors à partir du vendredi 24 août 8h.** Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

VENREDI 21 SEPTEMBRE Guinguette au Moulin Gazay

Inscriptions à partir du lundi 27 août 8h.

Participation de 10 €/personne.
Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

MERCREDI 26 SEPTEMBRE, 13H30 Pétanque à Castanet

Suite au mauvais temps de mai, le CCAS vous propose un nouveau concours sur le stade chemin de la Combe des Oiseaux. Gratuit. Apéritif offert.

• **Inscriptions à la Maison de quartier uniquement le mardi 11 septembre de 9h à 12h.** Contact : Caroline ☎ 04 66 28 40 92.
• **A l'Office des Seniors à partir du mercredi 12 septembre.** Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

JEUDI 27 SEPTEMBRE, 14H Visite guidée : "l'Antiquité au présent"

Inscriptions à partir du lundi 10 septembre 8h. Office des Seniors. Participation 2 €/personne. Contact : Michèle ☎ 04 66 28 40 92.

**VENREDI 19 OCTOBRE
Sortie "Découverte de la camargue autrement"**
Départ vers les terres camargaises pour la visite du Musée du Riz.



Sortie "Découverte de la camargue autrement"

Cette visite suivie d'un déjeuner, se poursuivra l'après-midi vers le Marais du Vigueirat où vous serez au cœur des étendues sauvages de la Camargue grâce à une balade en calèche.
Inscriptions à partir du vendredi 28 septembre 13h30. Participation 36 €/personne. Contact : Office des seniors ☎ 04 66 28 40 90.

**JEUDI 25 OCTOBRE, 14H
Visite guidée "Nîmes fille des cévennes"**
Nîmes entretient depuis toujours des liens étroits avec les montagnes cévenoles.
Inscriptions à partir du Lundi 8 Octobre 8h. Office des Seniors. Participation 2 €/personne. Contact : Michèle ☎ 04 66 28 40 92.

CINÉ seniors

**MARDI 3 JUILLET, 14H30
MÉDIATHÈQUE
MARC BERNARD**

**MERCREDI 4 JUILLET, 14H30
AUBERGE
DE LA JEUNESSE
"Un incroyable talent"**



VIE quotidienne

Canicule et fortes chaleurs

<http://solidarites-sante.gouv.fr/sante-environnement/risques-climatiques/canicule>.

Chaque année et de par la loi, un PLAN NATIONAL CANICULE est diligenté par les services de l'Etat du 1^{er} juin au 31 août. Le CCAS de Nîmes met en place un dispositif de prévention des risques liés aux fortes chaleurs. Informations sur : nimes.fr, rubrique seniors, prévention de la canicule. Du personnel et des moyens sont mis en place ainsi qu'un accès internet pour vous inscrire ou inscrire une personne fragile. Une adresse mail est également disponible : personneisolee@ville-nimes.fr. Cette opération se fait en partenariat avec la Banque Alimentaire.

A réception du courriel, un agent prend contact avec la personne. Un numéro de téléphone est dédié à cette opération : ☎ 04 66 76 70 53. **UNIQUEMENT PENDANT LA PERIODE DU PLAN NATIONAL CANICULE.**

Vous pouvez toujours contacter le CCAS tout au long de l'année pour signaler des personnes en difficulté ou isolées au : ☎ 04 66 76 84 84. **UNE ORIENTATION SERA FAITE EN FONCTION DE LA SITUATION SIGNALEE.**



VENEZ FAIRE VOS E-DÉMARCHES au CCAS

À la rentrée de septembre, Gregory vous accueillera au centre multimédia pour vous aider dans vos démarches dématérialisées.

Pour vous rapprocher de ce service il vous faudra contacter le 04 66 76 84 93. Vous y serez reçus sur rendez-vous.

PRÉPAREZ la rentrée

LES DATES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITES DE L'OFFICE à l'Office des seniors. ☎ 04 66 28 40 90.

LUNDI 3 SEPTEMBRE, 14H
14H... **Généalogie / Club linguistique d'Espagnol / Taïchi chuan**

MARDI 4 SEPTEMBRE
9H... **Randonnée**
14H... **Gym douce**

LES ACTIVITES COMMENCANT LE JOUR DE L'INSCRIPTION à l'Office des seniors.
☎ 04 66 28 40 90.

LUNDI 17 SEPTEMBRE
14H... **Chorale de l'Office des seniors**

MARDI 18 SEPTEMBRE, 10H
10H... **Atelier mémoire** avec M. Rabaland
14H... **Après-midi conviviaux**

MERCREDI 5 SEPTEMBRE
9H... **Aquagym**
14H... **Maintien en forme**

JEUDI 6 SEPTEMBRE
9H... **Peinture / Reliure / Poterie**
14H... **Tennis de table / Marche active**
14H... **Danse de salon**

MERCREDI 19 SEPTEMBRE
9H30 **Atelier écriture** avec M. Rabaland
14H... **Atelier tricot**

JEUDI 20 SEPTEMBRE,
10H... **Atelier mémoire** avec Michèle

VENDREDI 21 SEPTEMBRE
14H... **Club de lecture**

VENDREDI 7 SEPTEMBRE
9H... **Informatique / Atelier linguistique d'Anglais**
14H... **Atelier couture / Atelier vannerie / Initiation tir à l'arc**

ATTENTION !

Afin de participer aux activités diverses, il faudra présenter lors de l'inscription le Pass Senior à jour et un certificat médical pour les activités sportives. Aucune photocopie ne sera faite. Lors des inscriptions de la rentrée de septembre et pour des raisons de sécurité, l'accès se fera par le portail de la cour du 14 rue des Chassaintes.



LES PERMANENCES DE Mme BARBUSSE,

Adjointe à l'Action Sociale et aux Jumelages

9 rue Gretry

Mardi 10 juillet et mardi 11 septembre de 8h20 à 10h20