VISITES GUIDÉES AVEC L'OFFICE DE TOURISME
3€ - Renseignements auprès de Michèle : 04 66 28 40 92

NÎMES ET LE CRIME
JEUDI 28 SEPTEMBRE
14H - **INSCRIPTION** : lundi 18 septembre à partir de 8H
(Accueil Office des Séniors)

CHARLES DURAND, UN ARCHITECTE NÎMOIS
JEUDI 26 OCTOBRE
14H - **INSCRIPTION** : lundi 9 octobre à partir de 8h
(Accueil Office des Séniors)

CINÉ SÉNIORS À CARRÉ D'ART
GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

SÉANCE MARDI 4 JUILLET
14H30 - **INSCRIPTION** : à partir du lundi 26 juin - 8H
à l'Office des Séniors ou au 04 66 28 40 90

SÉANCE MARDI 12 SEPTEMBRE
14H30 - **INSCRIPTION** : à partir du lundi 28 aout
8H à l'Office des Séniors ou au 04 66 28 40 90

CINÉ SEMAPHORE
3 €

3€ - Renseignements auprès d'Alexandre : 04 66 28 40 92
Les séances de cinéma se déroulent une fois par mois à 14h.

FORMATION PRÉVENTION SÉNIORS
Renseignements auprès de Michèle : 04 66 28 40 92

La ville de Nîmes renouvelle la formation sur la sécurité des personnes vulnérables. Celle-ci aura pour Objectif : l'attitude à avoir lorsque je me déplace dans l'espace public. La conduite à tenir en cas d'agressions (verbales ou physiques). Une présentation du dispositif Angéla (lutter contre le harcèlement de rues, ainsi que les déplacements lors des manifestations (Ferias, spectacles etc...)

TOUTES LES INSCRIPTIONS SONT GRATUITES ET SE FERONT À PARTIR DE 8H À L'OFFICE DES SÉNIORS. TOUTES LES SÉANCES VOUS SONT PROPOSÉES DE 9H30 À 11H - SALLE SAINTE MARGUERITTE

LUNDI 25 SEPTEMBRE
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - **INSCRIPTION** : lundi 18 sept

LUNDI 30 OCTOBRE
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - **INSCRIPTION** : lundi 23 oct

LUNDI 27 NOVEMBRE
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - **INSCRIPTION** : lundi 20 nov

LUNDI 11 DÉCEMBRE
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - **INSCRIPTION** : lundi 4 déc

ATELIER ESTIME DE SOI
Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92
ATELIERS RÉSERVÉS POUR VOUS MESDAMES

Nadia, de l'agence Look image, 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, les bijoux...qui vous vont, les vêtements adaptés à votre morphologie et à votre personnalité, à vous donner confiance en vous si ça n'est pas le cas.

JEUDI 20 JUILLET
9H - **INSCRIPTION** à partir du lundi 10 juillet à partir de 8h
(l'Office des Séniors)

ATELIERS ET MANIFESTATIONS À VENIR

FERIA DE SEPTEMBRE
participations Paëlla 10 € - Grillades 8€
VENDREDI 15 SEPTEMBRE Midi Paëlla - Soir Grillades
SAMEDI 16 SEPTEMBRE Midi Paëlla.
INSCRIPTION à partir du lundi 21 août
8h - Accueil Office des Séniors.

JOURNÉE FRANCE GARD ALZHEIMER
JEUDI 21 SEPTEMBRE
ENTRÉE LIBRE - Place Questel.
Thématique : "Sports adaptés aux séniors"
Sur place : séances Sophrologie, Tennis de table, suivies d'un « Goûter dansant » de 13h à 17h.

SEMAINE BLEUE
DU LUNDI 2 AU SAMEDI 7 OCTOBRE
INSCRIPTION à partir du lundi 18 septembre

PROGRAMME À RETIRER À L'ACCUEIL DE L'OFFICE DES SÉNIORS DÉBUT SEPTEMBRE

LES ATELIERS SANTE VIVADOM SE POURSUIVENT ! **GRATUIT**
Le coût de ces ateliers est pris en charge par la conférence des financeurs.

LES ATELIERS SANTE HARMONIE MUTUELLE SE POURSUIVENT ! **GRATUIT**
Le planning de ces ateliers est à votre disposition à l'accueil de l'Office des Séniors.
Les inscriptions se font à partir de 8h.
Places limitées à 10 personnes maximum.

Renseignements auprès de Christiane : 04 66 28 40 90

PERMANENCES 2023

Madame BARBUSSE

MARDI 4 JUILLET, LUNDI 11 SEPTEMBRE
PAS DE PERMANENCE AU MOIS D'AOÛT

IMPORTANT : EN SEPTEMBRE, L'ENTRÉE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS SE FAIT PAR LE GRAND PORTAIL 14, RUE DES CHASSAINTES. PENSEZ À FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL.

NÎMES C.C.A.S.

L'Office des Séniors est le service des retraités et personnes agées du CCAS de la ville de Nîmes : 9 rue Grétry- Accueil du public de 8h à12h et de 13h30 à17h – 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 à l'aide et l'accompagnement dans leurs démarches des séniors, des personnes handicapées, des enfants et des familles en difficulté etc. ÉDITION : **CCAS-VILLE DE NIMES 2023.** Prises de vues Ville de Nîmes. Parution trimestrielle.

JUILLET- AOÛT- SEPTEMBRE 2023

la lettre
DE L'OFFICE DES SÉNIORS

NÎMES C.C.A.S.

ÉDITO

Nîmes l'été est une ville qui révèle son potentiel, qui vit pleinement.

Des moments partagés à la Feria de Pentecôte, qui a été cette année une véritable réussite, à ceux que nous partagerons à la Feria des Vendanges, notre cité propose de nombreuses animations qui permettent de nous retrouver. Les jeudis de Nîmes, les concerts du Festival de Nîmes, les nombreuses expositions, les spectacles au cœur des arènes ou encore tous les festivals dont la Ville de Nîmes est partenaire, font de notre cité un lieu où il fait bon vivre et où chacun peut trouver de quoi satisfaire ses envies.

Depuis plus de 20 ans, je m'emploie, avec l'équipe de la majorité municipale, à faire de Nîmes une cité attrayante, attractive, dynamique et animée.

Mesdames et Messieurs,

Nîmes est aussi une ville où il fait très chaud. 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 sais que vous trouverez auprès des équipes du CCAS, dirigées par David GRIFFON, sous l'impulsion de Chantal BARBUSSE, Adjointe au Maire déléguée à l'Action Sociale, Présidente déléguée du CCAS, et de Catherine JEHANNO, Conseillère municipale déléguée aux Aînés, une oreille attentive pour l'ensemble de vos besoins lors de cette période !

Bel été à tous.

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

IMPORTANT & OBLIGATOIRE

POUR TOUTE INSCRIPTION : PRÉSENTATION OBLIGATOIRE DU PASSEPORT SÉNIORS 2023.

SÉANCES DE TRAVAIL POUR NOS CONSEILLERS

L'AVANCEMENT DES ATELIERS

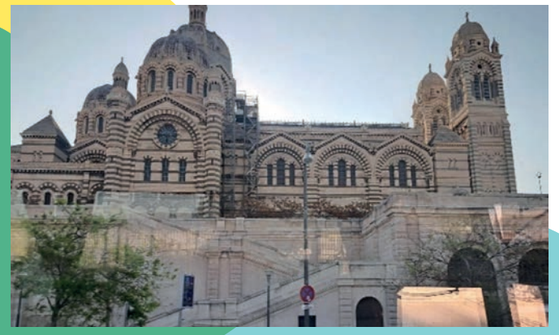
Depuis l'inauguration du Conseil Communal des Aînés, 6 ateliers de travail ont eu lieu sur les deux sujets de 2023 : le problème des incivilités des vélos & trottinettes, et la création d'habitats inclusifs.
Il s'agit là d'habitats semi-collectifs principalement pensés pour les personnes en perte d'autonomie, mais restant ouverts à tous.
A ce jour, les conseillers ont exprimé leurs habitudes de vie et leurs premières attentes concernant ce futur lieu afin d'aider le CCAS à identifier le bâtiment le plus pertinent à cet égard.

Concernant le second sujet, les premiers travaux visaient à comprendre la problématique (quelles sont ces incivilités ? Où les retrouve-t-on ? Et recueillir la vision des conseillers sur l'articulation idéale des mobilités douces et de la ville à l'avenir. Enfin, le 12 mai, ils ont rencontré les services de la ville (Police Municipale et Voierie) afin de comprendre ce qu'il est possible de faire ou non à Nîmes pour tenter de résoudre ce problème.
Prochains RDV : les ateliers créatifs !

LES TEMPS FORTS EN IMAGE

Le 6 Avril dernier nous avons mise à l'honneur Madame Jeanine GOUDET membre de la chorale de l'Office des Séniors et qui vient de fêter ses cent ans. Très heureuses de partager ce moment.

Les 19, 20 et 21 AVRIL nos adhérents se sont rendus dans la belle ville de Marseille. Au cours de ces journées, ils ont visité le Mucem positionné face à la mer, Notre Dame de la Garde et biens d'autres lieux typiques. Ils ont pu se poser également pour se désaltérer sur le vieux port, lieux mythique de Marseille.



JOURNÉES FESTIVES AU PARC DES EXPOSITION DE NÎMES LORS DE L'ÉDITION 2023 DU BANQUET DES AÎNÉS LES 10 ET 11 MAI DERNIER.

LE 20 AVRIL S'EST DÉROULÉE LA "RANDO DES BEAUX JOURS " ORGANISÉE PAR LE SERVICE DES SPORTS DE LA VILLE DE NÎMES. TRÈS BELLE JOURNÉE SPORTIVE ET ENSOLEILLÉE.

FERIA DE PENTECÔTE - JOURNÉE FESTIVE À LA "BODEGA DES SÉNIORS" DU CCAS AVEC AU PROGRAMME : PEÑA, PAËLLA, BONNE HUMEUR ET ANIMATION MUSICALE.

***À noter cette année :** dans un souci de satisfaire nos adhérents et proposer des prestations de qualités avec davantage de manifestations, nous vous informons que les cours suivants deviennent payants, (30€ pour l'année). Anglais, espagnol, poterie, peinture, reliure, tir à l'arc, piqué marseillais, chorale, gym douce, tennis de table, photographie.*

PROMENADES

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

MARDI 18 JUILLET — GRATUIT
Jardin de la fontaine - 8h
INSCRIPTION à partir du lundi 10 Juillet 8h
à l'accueil de l'Office des Séniors ou au 04 66 28 40 90

MARDI 19 SEPTEMBRE — GRATUIT
LANGLADE - 14H
INSCRIPTION à partir du lundi 11 septembre
à l'accueil de l'Office des Séniors ou au 04 66 28 40 90

SORTIE, DÉCOUVERTE À CARRO « MARCHÉ AUX POISSONS » ET LES CALANQUES DE LA CÔTE BLEUE

VENDREDI 22 SEPTEMBRE
43.50€ /Pers. **INSCRIPTION** : jeudi 31 août à partir de 13h30 (Accueil Office des Séniors).

ARLES TOUR DE LUMA ET JUMENTERIE

VENDREDI 13 OCTOBRE
41€ /Pers. **INSCRIPTION** : vendredi 22 septembre à partir de 13h30 (Accueil Office des Séniors).

CABARET « FOLIES » AIX

VENDREDI 24 NOVEMBRE
36€50/Pers. Déjeuner et la magie du Cabaret spectacle
INSCRIPTION Vendredi 13 octobre 2023 à partir de 13H30 (Accueil Office des Séniors).

Pour les inscriptions aux activités, l'entrée se fait par le grand portail - 14, rue des Chassaintes.