OCTOBRE - NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2023

la lettre
DE L'OFFICE DES SÉNIORS

NÎMES
C.C.A.S.

ÉDITO

Nous voici dans les derniers mois de cette année 2023 qui aura été riche en émotions ainsi qu'en moments d'échange.

C'est un réel plaisir de pouvoir partager ensemble les nombreuses animations que l'équipe de l'Office des Seniors a pu vous proposer tout au long de l'été. La fin de l'année n'est pas synonyme de fin des animations, loin de là. Tout au long de ces trois mois nous aurons le plaisir de nous retrouver à de nombreuses occasions.

A commencer par la traditionnelle « Semaine Bleue » qui, se déroule du 2 au 7 octobre. Le thème de cette édition choisit d'aborder la chance de vieillir ensemble et comment cultiver cette opportunité. Pour l'occasion de nombreuses animations sont programmées par les équipes de l'Office des Seniors que je tiens à saluer et à féliciter pour leur engagement quotidien auprès de vous. J'aurai aussi personnellement le plaisir, aux côtés de Mesdames BARBUSSE et JEHANNO, de vous retrouver à l'occasion des traditionnelles remises des médailles de la Ville, décernées aux acteurs du monde associatif œuvrant en direction de nos aînés.

La fin de l'année est aussi marquée par le beau marché de Noël, où de nombreux objets créés par les ateliers de l'Office des Seniors seront vendus au profit d'œuvres caritatives. Je sais que vous êtes nombreux à attendre ce moment avec impatience.

Ce dernier trimestre de l'année 2023 nous offre donc de nombreuses occasions de nous retrouver et de partager, ensemble, d'agréables moments à l'approche des fêtes de Noël qui sont un moment unique pour chacun.

A très bientôt donc !

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

IMPORTANT & OBLIGATOIRE

POUR TOUTE INSCRIPTION : PRÉSENTATION OBLIGATOIRE DU PASSEPORT SÉNIORS 2023.

L'AVANCEMENT DES ATELIERS

Le deuxième trimestre des travaux avec le Conseil Communal des Ainés fut riche d'idées et de réflexions.
Le premier groupe, œuvrant à la création de 10 Habitats Inclusifs sur Nîmes, a notamment travaillé à imaginer, très concrètement, le modèle idéal de demain pour ce futur lieu : usage des espaces partagés, règles de vie, ouverture sur le quartier, rôle des animateurs qui viendront sur place, etc. Ce travail a été réalisé grâce à un jeu de plateau conçu et fabriqué spécifiquement pour l'occasion, et aidera le CCAS à anticiper les attentes des futurs habitants de cet espace.
Du côté du groupe travaillant sur l'amélioration des comportements des usagers d'EDPM (vélos & trottinettes), ils ont pu échanger avec la Police Municipale et la Direction de la Voierie, impliqués dans cette problématique.

Un temps d'échange riche, pour découvrir ce qui se fait déjà à Nîmes, et les contraintes à prendre en compte pour imaginer des solutions originales mais faisables.
Des ateliers créatifs ont eu lieu par la suite pour commencer à imaginer des pistes d'action qui seront affinées à la rentrée.
À la rentrée oui, car pour l'instant, les travaux sont en pause pour l'été, un repos bien mérité pour permettre à tout le monde de reposer son esprit après déjà 6 mois de travaux !

LES TEMPS FORTS EN IMAGE

LE 20 JUIN PAR UNE TRÈS BELLE JOURNÉE S'EST DÉROULÉE LA DERNIÈRE RANDONNÉE À COLLIAS OÙ NOS ADHÉRENTS ONT PU SE RAFRAÎCHIR ET PRENDRE UN BAIN.

LES 8 ET 9 JUIN A EU LIEU " LE PETIT TOUR NÎMOIS". À CETTE OCCASION DE NOMBREUX ENFANTS NÎMOIS ONT FAIT LE TOUR DE VILLE À VÉLO ENCADRÉS PAR LES ADHÉRENTS DE L'OFFICE DES SÉNIORS. PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL EN PARTENARIAT AVEC L'INSPECTION ACADÉMIQUE, LE SERVICE DES SPORTS, L'OFFICE DES SÉNIORS.

LE MARDI 27 JUIN A EU LIEU DANS LA COURS DU CCAS LE VERNISSAGE DE L'EXPOSITION DES ATELIERS DE CRÉATIVITÉ DE L'OFFICE DES SÉNIORS. À CETTE OCCASION UNE TOMBOLA A ÉTÉ ORGANISÉE. LE PRODUIT DES VENTES A ÉTÉ REMIS À L'ASSOCIATION "LES BLOUSES ROSES " QUI INTERVIENNENT AUPRÈS DES ENFANTS HOSPITALISÉS ET DES PERSONNES ÂGÉES EN EHPAD.

LES ACTIVITÉS DE L'ÉTÉ

VISITE DE L'ATELIER DU JEAN DENIM. GUILLAUME NOUS A FAIT PARTAGER SA PASSION POUR LA TOILE DE NÎMES ET DÉLIVRÉ TOUS LES SECRETS DE FABRICATION.

LA SOPHROBALADE ORGANISÉE PAR LE PROFESSEUR DE SOPHROLOGIE, LAËTITIA, À LA BASTIDE. " UN FORMIDABLE MOMENT PARTAGÉ ! TOUTES LES PARTICIPANTES ONT SU TIRER PROFIT DE CETTE FORMULE PARTICULIÈRE " BELLE DÉCOUVERTE DE CE LIEU.

REPAS TIRÉ DU SAC SUIVI D'UNE SÉANCE DE CINÉMA EN PLEIN AIR. LES SPECTATEURS ONT PU DÉGUSTER UNE GLACE TOUT EN SE RELAXANT DEVANT UN BON FILM.

UN ACCUEIL CONVIVIAL ET CHALEUREUX NOUS À ÉTÉ RÉSERVÉ AVEC DE TRÈS BONNES VIENNOISERIES RÉALISÉES PAR LES COMPAGNONS. UNE DÉCOUVERTES DES LIEUX, DES DIVERSES FORMATIONS : ATELIER FERRONNERIE, BOIS, BOULANGERIE LE TOUT AVEC UN ESPRIT DE COMPAGNONNAGE TRÈS ENRICHISSANT.

MÊME DURANT L'ÉTÉ ON ENTRETIENT SA MÉMOIRE.

COURS DE YOGA DANS LES JARDINS DE LA FONTAINE AVEC GIULIA.

UN BON MOYEN DE DÉCOUVRIR LA VILLE DE NÎMES SON RICHE PATRIMOINE ET DE JOUER LES TOURISTES LORS DE LA VISITE.

FERIA DES VENDANGES
15 ET 17 SEPTEMBRE

MOMENT CONVIVIAL ET FESTIF AVEC UNE NOUVEAUTÉ : CUISSE DE TAUREAU À LA BROCHE

PROMENADES

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

CLARENSAC

Mardi 24 octobre - 11h15
Journée Repas tiré du sac
Bus 51 - Arrêt Portail bas
INSCRIPTION le mardi 10 octobre - à partir de 8h

BERNIS

Mardi 14 novembre - Bus 2
INSCRIPTION le mardi 7 novembre - à partir de 13h30
(Accueil Office des Séniors)

MAS D'ESCATTES

Mardi 19 décembre - 14h
Explications avec l'Association le Menhir
INSCRIPTION le mardi 12 décembre - à partir de 13h30
(Accueil Office des Séniors)

SORTIES DÉCOUVERTE DE LA RÉGION ET SÉJOURS

Renseignements auprès de l'Office des Séniors :
04 66 28 40 90

POUR LES INSCRIPTIONS AUX VOYAGES, L'ENTRÉE SE FAIT PAR LE GRAND PORTAIL 14, RUE DES CHASSAINTES.

« ARLES TOUR DE LUMA »

Vendredi 13 octobre
INSCRIPTION À partir de vendredi 22 septembre
à partir de 13h30 - 10 euros - (Accueil Office des Séniors)

CABARET « FOLIES » AIX EN PROVENCE

Vendredi 24 novembre - 36,50€ /Pers
INSCRIPTION À partir de vendredi 13 octobre
à partir de 13H30 - (Accueil Office des Séniors)

« SÉJOUR MARCHÉ EN CATALOGNE »

Du vendredi 8 au 10 décembre - 149€ /Pers
+ Chambre individuelle 80€
INSCRIPTION À partir de vendredi 20 octobre
à partir de 13h30 - (Accueil Office des Séniors)

VISITES GUIDÉES AVEC L'OFFICE DU TOURISME

Renseignements auprès de Michèle : 04 66 28 40 92

« CHARLE DUNAND » UN ARCHITECTE NÎMOIS

Jeudi 26 octobre - 13h45
INSCRIPTION à partir du lundi 9 octobre - 8h
(Accueil Office des Séniors)

Visite des monuments de la ville hôtels particuliers et hôtels de prestige avec l'Office de Tourisme.

CINÉMA

GRATUIT

CINÉ SÉNIORS À CARRÉ D'ART

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Séance mardi 17 octobre
INSCRIPTION le 9 octobre

Séance mardi 7 novembre
INSCRIPTION le 30 octobre

Séance mardi 12 décembre
INSCRIPTION le 4 décembre

Participation
3 EUROS

CINÉ SÉMAPHORE

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 Objectifs :
· 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 (Férias, 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 À LA SALLE SAINTE MARGUERITE.

Lundi 30 octobre - 9h30-11h
INSCRIPTION le lundi 23 octobre

Lundi 27 novembre - 9h30-11h
INSCRIPTION le lundi 20 novembre

Lundi 11 décembre - 9h30-11h
INSCRIPTION le lundi 4 décembre

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 12 octobre - 13h30
INSCRIPTION à partir du lundi 25 septembre - 8h
(Accueil Office des Séniors)

Jeudi 7 décembre - 13h30
INSCRIPTION à partir du lundi 20 novembre - 8h
(Accueil Office des Séniors)

ATELIERS ET MANIFESTATIONS À VENIR

MARCHÉ DE NOËL

Mardi 5 et mercredi 6 décembre

GUINGUETTE DE NOËL

Mercredi 20 décembre - 14h
INSCRIPTION le lundi 27 novembre - à partir de 8h
(Accueil Office des Séniors)

BANQUET DES AÎNÉS

Mercredi 31 janvier et jeudi 1er février
INSCRIPTION à partir du lundi 27 novembre
Fin des inscriptions le vendredi 12 janvier

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

PARTENARIAT

Renseignements auprès de Christiane : 04 66 28 40 90

LES ATELIERS SANTÉ

VIVADOM

GRATUIT

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

HARMONIE MUTUELLE

GRATUIT

Planning des ateliers :
LA MÉMOIRE
Le jeudi 26 octobre - De 14h à 16h
INSCRIPTION undi 9 octobre à partir de 8 h

LA PRODUITS NATURELS
Le jeudi 30 novembre - De 14h à 16h
INSCRIPTION à partir du lundi 6 novembre - 8h

LE STRESS
Le jeudi 14 décembre - De 14h à 16h
INSCRIPTION à partir du lundi 27 novembre - 8h

PERMANENCES - Mme BARBUSSE

Lundi 16 octobre
Mercredi 15 novembre
Mercredi 13 décembre

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.