AVRIL - MAI - JUIN 2023

la lettre
DE L'OFFICE DES SÉNIORS

NÎMES
C.C.A.S.

ATELIERS ET MANIFESTATIONS À VENIR

GRATUIT

> RANDO DES BEAUX JOURS

Jeudi 20 avril - 2023 Clos Gaillard
INSCRIPTION à partir du lundi 3 avril 8h
(Accueil Office des séniors).
Organisée par le service des sports de la ville de Nîmes.
Fournir un certificat médical pour les personnes n'exerçant pas une activité sportive à l'Office des Séniors.
3 parcours proposés : 4km – 8km – 15km

EXPOSITION DES ATELIERS DE CRÉATIVITÉ DE L'OFFICE DES SÉNIORS

L'Office des séniors de la ville de Nîmes organise dans ses locaux une exposition avec les ateliers de créativité.

M. J.P Brethon ..... atelier peinture
Mme A. Bignon ..... atelier poterie sculpture
Mme V. Payet ..... atelier reliure

Du mardi 27 au vendredi 30 juin
de 8h à 12h - 13h30 à 17h
Le vernissage aura lieu le mardi 27 Juin à partir de 17h.
La recette de cette exposition sera reversée à une l'association.

FERIA DE PENTECÔTE

Avec animation musicale.
Participation PAËLLA 10 € - GRILLADES 8 €
Jeudi 25 mai - Midi : paëlla
Vendredi 26 mai - Midi : paëlla Soir : grillades
Samedi 27 mai - Midi : paëlla Soir : grillades
Dimanche 28 - Animation Musicale
INSCRIPTION à partir du lundi 24 avril - 8h
Accueil Office des Séniors.

FÊTE DE LA MUSIQUE

> CHORALE DE L'OFFICE DES SÉNIORS

Participation GRILLADES 8€ - Animation musicale

MARDI 21 JUIN 2023 à partir de 17h30
INSCRIPTION à partir du jeudi 1er juin - 8h
Accueil Office des Séniors.
Programme à retirer à l'accueil de l'Office des Séniors début juin

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

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.

PERMANENCE
Mme BARBUSSE
Lundi 17avril - Lundi 15 mai - Lundi 19 juin

Le printemps est une de mes saisons favorites, ici à Nîmes. Au-delà de la renaissance de la nature que l'on peut admirer au cœur des Jardins de la Fontaine, du Bois des Espeisses ou encore du Parc des Terres de Rouvière, c'est une période particulièrement animée dans notre cité où nous aimons nous retrouver.

Des moments de convivialités nous aurons l'occasion d'en partager un certain nombre dans les semaines qui arrivent. Outre la traditionnelle Fête de la Musique qui animera la cité des Antonin lors du solstice d'été, les Journées romaines, et la Feria de Pentecôte qui s'annonce exceptionnelle à la fin du mois de mai où nous partagerons paëlla et grillades, j'ai l'honneur de vous convier au Banquet des Aînés les 10 et 11 mai prochains.

Je sais que beaucoup d'entre vous attendent, comme moi, cet événement avec impatience. C'est un moment important de la vie de notre cité où j'ai l'occasion, avec l'équipe municipale et surtout Chantal BARBUSSE, Adjointe déléguée à l'Action sociale et Catherine JEHANNO, Conseillère municipale déléguée aux Aînés, de venir à votre rencontre pour vous écouter et partager ensemble une journée conviviale.

Ainsi, n'oubliez pas de vous inscrire auprès de l'Office des Séniors et de l'ensemble de ces équipes que je tiens à saluer, une fois encore, pour leur engagement et le travail effectué à vos côtés au quotidien.

Ces grands événements ne doivent pas éclipser les activités quotidiennes, qu'elles soient artistiques, manuelles ou sportives, ainsi que les visites de notre belle ville ou des villes voisines qui vous sont proposées tout au long de l'année.

Je vous laisse découvrir, à travers cette lettre, les temps forts de ces dernières semaines et ceux à venir.

Bonne lecture.

Jean-Paul FOURNIER
Maire de Nîmes

À bientôt donc !

IMPORTANT & OBLIGATOIRE

POUR TOUTE INSCRIPTION : PRÉSENTATION OBLIGATOIRE DU PASSEPORT SÉNIORS 2023.

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.

BANQUET DES AÎNÉS 2023

Mercredi 10 et jeudi 11 mai 2023 au Parc des Expositions de Nîmes.

INSCRIPTION : à partir du lundi 27 mars à 8h
Accueil Office des séniors - tél. 04 66 28 40 90

LES CONDITIONS POUR Y PARTICIPER : être âgé de 70 ans pour l'un des conjoints / Se munir d'une pièce d'identité / Résider à Nîmes / Justificatif de domicile

ATTENTION : date butoir le 28 avril. Fin des inscriptions / Vendredi 28 avril 2023 / Les inscriptions se feront en fonction des places disponibles / À l'entrée une pièce d'identité sera exigée avec l'invitation / Une e-démarche sera également mise en place sur le site de la ville de Nîmes.

CONSEIL COMMUNAL DES AÎNÉS

Le 9 février dernier s'est tenue l'inauguration du Conseil Communal des Ainés à la mairie de Nîmes, en présence du Maire et de quelques élu(e)s. Il s'agit d'un dispositif de participation citoyenne, promis lors de la campagne de M. Fournier, ayant pour objectif d'aider la ville à s'adapter au vieillissement de sa population.

.

Dans ce cadre, 26 séniors volontaires (appelés les « Conseillers ») vont être amenés à participer à des ateliers de travail animés par un Designer Social du CCAS, autour de 6 thématiques, et sur une période de trois ans.

Le 10 février, le premier atelier de travail a eu lieu, et avait pour objectif de faire ressortir les problématiques majeures rencontrées par nos séniors, et sur lesquelles ils vont travailler par la suite. Au programme, il y aura donc la question du respect des règles de circulation des vélos & trottinettes, l'amélioration de la communication à l'égard des aînés, le renforcement des liens intergénérationnels, améliorer la propreté de la ville, la mise en lumière et la valorisation des actions bénévoles, et enfin le sentiment d'exclusion des séniors rencontrant des difficultés sur le numérique.

La dynamique est lancée, nos conseillers ont commencé a travailler sur deux sujets: l'habitat inclusif et la circulation des trotinettes. Prochain atelier le 10 mars !

LES TEMPS FORTS EN IMAGE

> RANDO DES CAPITELLES DE MILHAUD

> BOULISTES AUX JARDINS DE LA FONTAINE

> SÉANCE DE TIR À L'ARC

> VISITE GUIDÉE AUX ARÈNES DE NÎMES

PROMENADES

GRATUIT

Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

> CAVEIRAC
Mardi 11 avril - RDV - 13H30
INSCRIPTION à partir du lundi 3 avril - 8h
Accueil l'Office des Séniors

> CLARENSAC-SINSANS
Mardi 30 mai - RDV - 11H15
Journée Repas tiré du sac
INSCRIPTION à partir du lundi 15 mai - 8h
Accueil l'Office des Séniors

> LA BASTIDE
Mardi 27 juin - 9h
INSCRIPTION à partir du lundi 12 juin - 8h
Accueil l'Office des Séniors

SORTIES DÉCOUVERTE

Pour toute inscription de sorties découvertes et séjours passez par le portail 14 rue des Chassaintes

> MUCEM EN PETIT TRAIN MARSEILLE
Vendredi 21 Avril - 49€ /Pers
INSCRIPTION à partir de Vendredi 17 mars à partir de 13h30 (Accueil Office des Séniors).

> CROISIÈRE EN GABARRE
Vendredi 16 Juin - 42€ /Pers
Le long du canal du Midi vers PONT DE SOMAIL (Aude)
INSCRIPTION Vendredi 21 Avril 2023 à partir de 13H30 (Accueil Office des Séniors).

VISITES GUIDÉES AVEC L'OFFICE DE TOURISME

Participation 3 EUROS

Renseignements auprès de Michèle : 04 66 28 40 92

> LE RENOUVEAU DE LA CATHÉDRALE
Jeudi 20 avril à 14h
INSCRIPTION à partir du mardi 11 avril à partir de 8h à l'Office des séniors

> DE L'AUBERGE À L'HÔTEL OU L'ART DU SÉJOUR
Jeudi 8 Juin à 14h
INSCRIPTION à partir du lundi 22 mai à partir de 8h à l'Office des séniors

CINÉMA

Participation 3 EUROS

> CINÉ SÉNIORS À CARRÉ D'ART
Renseignements auprès de Caroline : 04 66 28 40 92

Séance mardi 18 avril à 14H30
INSCRIPTION à partir mardi 11 avril à partir de 8h à l'Office des séniors

Séance mardi 16 mai à 14H30
INSCRIPTION à partir mardi 9 mai à partir de 8h à l'Office des séniors

Séance mardi 13 juin à 14h30
INSCRIPTION à partir Mardi 6 Juin à partir de 8h à l'Office des séniors

> 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
SALLE SAINTE MARGUERITE DE 9H30 à 11H
Les deux derniers lundi de chaque mois

AVRIL
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - Lundi 17 avril
INSCRIPTION à partir lundi 3 avril à partir de 8h à l'Office des séniors
MAI
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - Lundi 22 mai
INSCRIPTION à partir lundi 15 mai à partir de 8h à l'Office des séniors
JUIN
9h30-11h - Salle Ste Margueritte - Lundi 26 juin
INSCRIPTION à partir lundi 19 juin à partir de 8h à l'Office des séniors

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 11 mai à 13h30
INSCRIPTION à partir du mardi 2 mai à partir de 8h à l'Office des séniors

Jeudi 20 juillet à 9h
INSCRIPTION à partir du lundi 10 juillet à partir de 8h à l'Office des séniors