

L'air du temps

Le journal de la Maison des Aînés réalisé par la Ville de Villeneuve-sur-Lot



sommaire :

- Carte VIC Seniors
- Les sorties du trimestre...
- Brèves
- Les ateliers de la rentrée
- La scène est saine...
- Des seniors à la page
- Remue-méninges



Initiative

Création d'un Comité consultatif

Labellisée « Ville amie des aînés », Villeneuve ne compte pas se reposer sur ses lauriers. Bien au contraire. Le Pôle Seniors franchit un nouveau cap en créant un Comité Consultatif à la MdA.

Objectif : améliorer encore le service aux retraités villeneuvois.

Ouverte il y a cinq ans, la Maison des Aînés accueille chaque semaine 400 Villeneuvois de plus de 60 ans. Ils y viennent pour pratiquer une activité, participer à un atelier ou tout simplement s'y retrouver. Née d'une profonde volonté politique, la création de cette structure chaleureuse, assortie de multiples services, a valu à Villeneuve d'être labellisée en 2012 « Ville Amie des Aînés » par l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé.

Aujourd'hui, la MdA a trouvé son public et comblé un manque d'accueil et d'animations qui faisaient cruellement défaut. Mais pour Marie-Françoise Béghin, 1^{ère} adjointe au Maire chargée des Affaires sociales, « Il faut aller encore plus loin. On peut toujours faire mieux », assure-t-elle.

« Pas question de ronronner ! »

D'où l'idée de mettre en place dans le courant de l'automne, un Comité Consultatif. Il se veut une espace de concertation, de réflexion et de propositions. « L'objectif de faire émerger des idées neuves pour améliorer l'existant, le faire évoluer. Notre mission est de permettre aux aînés de trouver à la MdA ce dont ils ont besoin, à un moment donné de leur existence, et dans les meilleures conditions possibles, insiste Marie-Françoise Béghin. Alors, pas question de ronronner ! ».

Il faut dire qu'au fil des ans, de nouveaux seniors sont venus renforcer les rangs de la structure et les pratiques se sont élargies... Pour l'équipe, il est temps de connaître les nouvelles aspirations pour envisager de s'ouvrir à d'autres disciplines.

Plus efficace que les médicaments

« Certains pensent que les loisirs ne sont pas essentiels aux seniors... Je crois au contraire que l'animation et les loisirs sont aussi, voire plus efficaces que certains traitements médicaux, affirme l'élue. Sortir, marcher, rire de bon cœur, partager un savoir ont un effet tellement bénéfique que ce serait dommage de les en priver ».

Le Comité se réunira en octobre sous la présidence du maire Patrick Cassany. A ses côtés : Marie-Françoise Béghin mais aussi le directeur du CCAS et l'équipe de la Maison des Aînés. Seront aussi conviés des participants aux divers ateliers et les présidents d'associations hébergées à la MdA.

Nouveautés

Brèves

Atelier culinaire grec

Chaque mois, un membre du CCAS confectionne ses spécialités lors d'un atelier culinaire convivial. En octobre, c'est l'élue Marie-Françoise Béghin en personne qui se prête au jeu en proposant des recettes de la cuisine grecque, et un point sur le régime crétois. Au menu : salade grecque et incontournable moussaka... Miam !

Dates à retenir

Le samedi 20 décembre, le CCAS fête Noël avec les seniors de la MdA... Un spectacle surprise est prévu au théâtre. Et en 2015, le 8 janvier : galette des rois avec animation dansante au parc expos...

La sécurité au volant

Révision du code de la route, pratique des giratoires, fonctionnement des radars de feux, droits et devoirs du piéton... rien n'a été oublié dans la conférence « Sécurité routière » proposée il y a quelques jours à la MdA. Des hommes mais aussi des femmes sont venus s'y rafraîchir la mémoire...



Carte VIC Seniors

La carte «plus plus»

Le « passeport » de la Maison des Aînés - la carte Seniors -

change de nom et enrichit sa formule. Outre la gratuité aux ateliers de la structure, elle offre celle des ateliers du Centre culturel.

« *Avant, nous avions le gâteau. Maintenant, pour le même prix, on a la crème et la cerise!* », s'esclaffe malicieusement Sylviane, 67 ans. A l'instar de nombreux seniors, elle était présente début septembre aux inscriptions de la Maison des Aînés. Une inscription qui suppose l'acquisition de la « carte Seniors » pour bénéficier d'ateliers gratuits ou de tarifs très réduits. Et cette carte a développé de nouveaux atouts pour enrichir l'offre, la curiosité, et la découverte en lien avec le Centre culturel. Elle devient Carte VIC Seniors :

Rappel du principe :

La carte, vendue au tarif de 18€ est nominative. Elle est valable un an.

Avantages :

- Gratuité des ateliers de la Maison des Aînés
- Tarif unique de 5€ pour les sorties mensuelles
- Tarif réduit sur les entrées ciné-conférences Connaissance du Monde au Centre culturel.

Nouveau :

- Gratuité des ateliers municipaux du Centre culturel (culturels et multimédia)
- Tarif réduit sur la carte d'inscription de la Bibliothèque municipale
- Réduction sur les spectacles du Théâtre Georges-Leygues
- Réduction sur les activités et manifestations organisées au Centre culturel.

« La carte VIC Seniors n'est pas une carte gadget », indiquent les élues. « Elle représente une vraie opportunité pour découvrir ce qui se passe ailleurs dans la ville, en accédant à d'autres pratiques, d'autres formes de loisirs, et la rencontre avec d'autres personnes. Nous avons la volonté de croiser les compétences, les talents et les énergies. Les Villeneuvevols pourront ainsi trouver le meilleur dans la ville où ils sont choisis de vivre pour y passer le meilleur temps possible ».



A noter

Les sorties du trimestre...

Des rendez-vous se suivent et ne se ressemblent guère. Ils ont pourtant un point commun : ouverture, diversité et convivialité.

Mercredi 24 septembre : en matinée, visite commentée de l'exposition « Une passion de l'Art » au Musée de Gajac. A midi : pique-nique sur la terrasse du musée puis départ pour la Maison de la noisette à Lacépède.

Mercredi 22 octobre : déplacement à Bordeaux pour visiter le Grand-Théâtre. Découvrez un monument historique remarquable mais aussi la vie passionnante d'une « maison d'opéra ».

En novembre : insolite et inédit. La MdA propose une sortie en nocturne à l'observatoire de Montayral. Prêtez-vous à l'observation de la voûte céleste et découvrez le planétarium en compagnie de passionnés d'astronomie.



Marie-Françoise Béghin, Béatrice Delléa et Emilie Falconnier, respectivement adjointe à l'Action sociale, adjointe à la Culture et conseillère municipale aux Affaires socio-culturelles ont élaboré ensemble la nouvelle carte.

Activités

Les ateliers de la rentrée

La Maison des Aînés a mis à profit l'été pour affiner les ateliers municipaux qu'elle propose, en créer de nouveaux, et élargir certaines plages horaires... Aperçu :

Pour éveiller son corps

Gymnastique douce : 1 créneau supplémentaire soit 2 séances / gymnastique dynamique / Zumba (nouveau 2014) - Détente du corps (nouveau 2014) : 2 créneaux - Marche (horaire élargi d'une heure pour découvrir des lieux plus éloignés) - Randonnée - Prévention des chutes : 3 créneaux - Yoga : 4 créneaux.

Stimuler son esprit

Eveil à la mémoire : 2 ateliers - Lecture - Initiation à l'informatique et Internet : niveau débutants et perfectionnement - Atelier créatif - Théâtre (nouveau 2014 - lire ci-dessous)

S'ouvrir, s'évader

Atelier créatif - Atelier culinaire - Sortie mensuelle (participation 5 €) - Sortie cinéma : 1 fois par mois, le vendredi (participation : 5 €) (nouveau 2014).

Rappelons que les ateliers sont ouverts aux détenteurs de la carte VIC, âgés de plus de 60 ans, retraités et résidant dans la commune de Villeneuve-sur-Lot ou s'acquittant d'une taxe foncière sur la commune. Des justificatifs d'identité et de domiciliation seront demandés à l'inscription.

Zoom sur l'atelier théâtre La scène est saine...

Apprendre tout en s'amusant, c'est décidément le mot d'ordre de nombreux ateliers de la MdA parmi lesquels celui de théâtre. Mis en place spécialement pour les seniors villeneuvois, il n'a pas la prétention de les transformer en « bêtes de scène », mais plutôt de révéler ou exploiter les talents de chacun, dans la bonne humeur. Par le biais de jeux et d'exercices ludiques (lectures de textes, compréhension de la mise en scène, utilisation de la voix, du souffle, etc.) la fantaisiste Delphine Wnek entend réveiller les potentiels qui sommeillent en vous... Ça promet ! Au fait : chanteurs, danseurs, musiciens sont les bienvenus...

Le lundi, de 14h à 16h15, au Centre Culturel.



Brèves

2^e navette gratuite

Depuis ce mois-ci, une seconde navette gratuite circule sur les boulevards. Elle dessert 7 arrêts des deux rives (Hôtel de Ville, Danton, Voltaire, Desmoulins, Révolution, Poste et Libération), proches des services publics, de 7h30 à 19h30. Départ toutes les 15 minutes, du lundi au samedi. Pratique !



Semaine Bleue

A l'occasion de la Semaine nationale des personnes retraitées et personnes âgées, la MdA propose le jeudi 16 octobre une journée festive avec les Clowns en Route. Cette même semaine, une soirée Zumba est organisée au Foyer des Jeunes Travailleurs avec les jeunes résidents, dont ceux qui étaient venus participer à la préparation de cocktails sans alcool !

Bon à savoir

Des seniors à la page

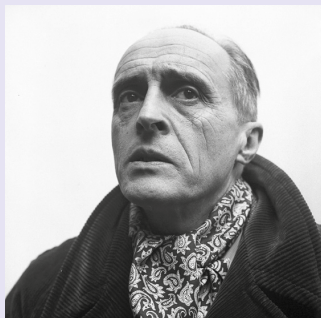
L'été a aussi prétexte à un « grand ménage » dans la Bibliothèque de la Maison des Aînés. Dépoussiérées, les collections ont été rafraîchies en lien avec la bibliothèque municipale. Cette collaboration va aujourd'hui plus loin

puisque la Bib proposera chaque mois à la MdA une sélection d'ouvrages à emprunter ou à consulter sur place, en relation avec les ateliers : art, cuisine, créations manuelles, etc.

Remue-méninges



À MÉDITER :



« La jeunesse, on peut en dire ce que les riches disent de la fortune : elle est plus facile à gagner qu'à conserver ».

René Clair

Qu'on se le dise...

Le registre confidentiel « canicule » et « grands froids » recense les seniors vulnérables, notamment très âgés ou isolés à domicile. L'inscription gratuite permet, en cas de températures extrêmes, l'intervention des services adéquats. Pensez à communiquer tout changement de coordonnées pour une plus grande efficacité du service.
Mda : 05 53 70 39 64

Réponses aux anagrammes du numéro 15 :

Ypreau > Payeur
Tonale > Etalon
Brasai > Rabais
Tierce > Ictère
Eructa > Acteur
Tribal > Labrit

Le mot à remettre dans l'ordre était «PERLAI» ; on pouvait aussi proposer «REPLIA»

Jeux de mots... croisés

Proposés par Philippe Marécaux, président du club de scrabble villeneuvois

Trouver une anagramme de chaque mot répondant à sa définition (et découvrez le mot caché...)

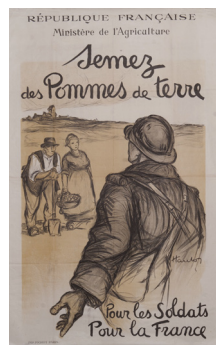
Exemple :

OEDIPES	À ne pas rater dans le feuilleton
ALLEGESZ	Sa corne arrive parfois au dessert
RESEDAS	Aptitude à réussir le numéro
EXULTAI	Tire plutôt sur le blanc
RETENTI	La motivation du banquier
ENTRAIT	Fait son beurre au goûter
PEINDRA	L'EPO de Popeye

E	P	I	S	O	D	E

● Réponses dans le prochain numéro...

La Grande Guerre, grandeur nature



Le pôle Mémoire lançait en début d'année un appel aux « dons de mémoire » : 150 familles villeneuvoises y ont répondu en prêtant lettres ou autres objets de leurs aïeux...

En cette année de centenaire de la 1^{re} Guerre Mondiale, le Pôle Mémoire présente une exposition sur « La Grande Guerre ». Conçue par Le Fantassin Landais - association qui œuvre pour la sauvegarde du patrimoine culturel militaire - l'exposition recrée la vie d'une tranchée avec des mannequins grandeur nature portant les tenues d'époque. Uniformes, équipements, armement datant de 1914 y seront donc exposés, aux côtés de correspondances, photos et objets plus intimes prêtés par les Villeneuvois : besaces, gamelles, pipes, nécessaires de couture, boîtes de survie, briquets façonnés dans des munitions, etc. Si tout n'a pu être exposé, chaque élément a été photographié ou numérisé pour permettre d'enrichir la mémoire locale sur un événement national dont il ne reste aujourd'hui plus aucun survivant.

Curiosités : gratte-pieds et empêche-pipi...

Présents dans le bâti urbain de la Bastide, certains éléments portent les traces d'une activité ancienne aujourd'hui disparue. Au hasard des rues, amusez-vous à repérer les « gratte-pieds », appelés aussi décrottoirs, ces lames de fer fixées au mur extérieur qui servaient à ôter la boue des chaussures avant d'entrer dans les immeubles...



Plus étonnants encore, les « empêche-pipi » ou « éclabousseurs de chausses », construits en arrondi aux angles de certains bâtiments publics, pour consolider l'ossature, mais aussi dans un souci d'hygiène. L'arroseur arrosé en somme...



À bientôt...

Maison des Aînés

05 53 70 39 64

