

# L'air du temps

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



L'élue aux Affaires Sociales et Julia, stagiaire, en campagne de prévention.

## sommaire :

- La Table : le restau fraîcheur
- Portage : pas de vacances
- Brèves
- Théâtre : un travail d'équipe
- Intergénération : y'a plus d'âge !
- Remue-méninges



VILLENEUVE-SUR-LOT

## Grosses chaleurs

# La veille canicule activée !

Activation du registre canicule, visites à domicile, coups de fil... Avant que le soleil ne fasse exploser les thermomètres, le Centre Communal d'Action Sociale a déployé tous ses dispositifs de prévention et d'information.

La canicule a frappé dès les premiers jours de l'été. Le mercure a flirté avec les 40° à l'ombre... Des températures bien inhabituelles qui ont eu pour effet de mobiliser les équipes du CCAS. Le premier outil à disposition des agents est le « registre d'alerte »<sup>(1)</sup>. Recensant de façon gratuite et confidentielle les coordonnées des personnes fragiles, handicapées ou isolées, il permet aux travailleurs sociaux une intervention ciblée en cas de températures extrêmes. Des appels téléphoniques sont passés régulièrement pour prendre des nouvelles, s'assurer de l'état de santé de la personne et, le cas échéant, prévoir des secours.

« Depuis 2003, année où la canicule a causé 15 000 décès, les consciences ont été éveillées sur la solidarité que nous devons apporter aux personnes âgées les plus vulnérables, explique Marie-Françoise Béghin, 1<sup>re</sup> adjointe au Maire chargée des Affaires Sociales. C'est pourquoi nous avons, dès 2004, mis ce système en place, activé aussi bien en cas de chaleur que de froid intense ».

S'appuyant sur un réseau associatif très actif, l'équipe du CCAS peut compter aussi cet été sur Julia, une étudiante de 21 ans, native de Villeneuve, qui a choisi d'y mener une mission solidaire. « J'aurais pu effectuer ce travail à l'étranger, mais j'estime qu'il y a autant de besoins ici qu'ailleurs, assure-t-elle. J'ai donc préféré rendre service à ma ville ». Et depuis début juillet, en plus des contacts par téléphone, la jeune femme -en lien étroit avec les travailleurs sociaux- effectue des visites conviviales à domicile. Entre écoute et contact avec des aînés parfois très seuls, elle informe sur la canicule et ses risques. Se rafraîchir, s'éventer, s'hydrater même si l'on n'a pas soif, se nourrir, éviter de sortir aux heures les plus chaudes, etc. : des conseils simples qui peuvent sauver des vies.

« En tout état de cause, notre vigilance sera entière, rappelle l'élue. « Plus que jamais, il vaut mieux se déplacer pour rien, que se déplacer trop tard ».

(1) Totalement gratuite, cette inscription peut être faite à tout moment par la personne âgée, un proche ou un voisin. Seule condition : le bénéficiaire doit être domicilié à Villeneuve-sur-Lot.

**Rens : Maison des Aînés** (05 53 70 39 64) - **CCAS** (05 53 41 53 47) ou en ligne sur le site Internet de la mairie [www.ville-villeneuve-sur-lot.fr](http://www.ville-villeneuve-sur-lot.fr)

A LA UNE

## Brèves

### Préjugix : le remède anti-préjugés

C'est un médicament pas comme les autres. Son indication thérapeutique est unique... et inédite : lutter contre tous les préjugés dont peuvent être victimes différentes personnes. Baptisé Préjugix, ce médicament fictif, fruit d'une réflexion collective sur les *a priori*, sera distribué dans les pharmacies du Grand Villennois et fera l'objet de différentes manifestations avant la fin de l'année. D'ici là, les seniors de la MdA seront mis à contribution pour réfléchir sur les lieux communs dont ils peuvent faire l'objet... une façon d'alimenter la notice et d'ouvrir les esprits. Plus d'infos à la rentrée !

### Bibliothèque

Elle rallonge ses horaires pour satisfaire son public. Cet été, ouverture mardi, jeudi, samedi de 9h à 13h, le mercredi et vendredi, de 13h à 17h (fermée du 10 au 15 août). Mais ce n'est pas tout : cet automne, elle envisage d'ouvrir 2 dimanches après-midi par mois. Un pas de plus vers l'accès à la culture pour tous, tout le temps.



### Table du CCAS

## Le resto fraîcheur

Ouverte tout l'été, la Table du CCAS joue la carte de la fraîcheur. Le restaurant des allées Lamartine, avec sa salle climatisée, se veut une pause bien-être. Elle sera aussi une invitation au voyage... culinaire.

Bien s'alimenter, savourer des plats variés, mêlant produits bio, locaux et « maison »... C'est le pari que relève chaque jour la Cuisine centrale pour les quelques 60 seniors qui déjeunent au restaurant du CCAS. Malgré la période estivale, le service continue. Côté mets, melon et pastèques de saison se tailleront la part belle en entrée ou dessert avec toujours des fruits frais, à déguster nature ou en salade. En dessert toujours, de la glace au moins une fois par semaine... de quoi réjouir les gourmands.

Mais les cuisiniers profiteront de la période estivale pour mitonner des menus spéciaux. Menu italien le 13 juillet avec tomates mozzarella, fusilli et tiramisu ; détour par l'Espagne le 5 août avec melon, paella et dessert glacé, sans oublier le 20 août, un hommage au Sud Ouest avec salade de gésiers, sauté de canard aux pruneaux, pâtes bio et gâteau aux noix maison...

Le tarif d'un repas, composé d'une entrée, viande ou poisson, accompagnement, fromage, dessert, café et quart de vin compris, varie de 4,85 € à 6,90 €.

Pour s'y rendre, un bus climatisé passe à domicile, dépose les convives avant midi au restaurant puis les ramène chez eux. Service gratuit sur inscription.

## Pas de vacances pour le portage !

**Le service du portage à domicile ne s'arrête pas de l'été. Un « plus » pour tous les seniors dans l'incapacité de se déplacer ou avec des problèmes de santé.**

Plus qu'un panier-repas, le portage à domicile, c'est d'abord un sourire. C'est aussi un petit instant d'échange, de dialogue. Une présence quotidienne qui rassure, apaise et parfois reconforte. Du lundi au vendredi, les « dames » du CCAS dédiées au portage, arpentent le centre-ville et battent la campagne pour livrer pas moins de 150 repas chaque jour sur toute la commune (le repas du samedi est livré la veille). Des centaines de kilomètres au compteur pour amener les déjeuners jusque dans les endroits les plus reculés de Villeneuve.

Ce travail est désormais facilité par l'utilisation d'un logiciel et de GPS qui permettent d'optimiser les tournées et de livrer les « clients » partout et dans les meilleurs délais.

Le prix du service varie de 5,25 € à 7,45 €. Un dossier est à constituer au CCAS.

**La Table et le portage sont réservés aux Villennois de plus de 60 ans (ou moins si reconnus inaptes au travail). Rens : CCAS, 05 53 41 53 47.**



## Atelier théâtre Un travail d'équipe !

Ils l'ont fait ! Les apprentis comédiens de l'atelier Théâtre sont montés sur scène lors du festival « Aux Arts Citoyens ». Une prouesse soutenue par tous pour un beau succès collectif.



« *Je suis fier de ma maman !* ». Stéphane faisait partie des 400 spectateurs présents au théâtre le 7 juin dernier pour la représentation « Musée haut, musée bas », une pièce jouée par 15 seniors de l'atelier théâtre de la MdA. Une grande première qui n'a pas manqué de réunir autour d'eux toutes les énergies pour transformer cette expérience en succès. Sous la direction de Delphine Wneck, leur animatrice et coach infatigable, ils ont réussi à combiner de nombreux axes de travail développés par le Pôle Seniors : stimulation de la mémoire, créativité, concentration, activité corporelle ou encore gestion du stress !

Mais ils n'étaient pas seuls. Leur courage et leur motivation a mobilisé l'association Relais et les membres de l'atelier créatif pour la réalisation des décors, l'association Patch'n Quilt pour les costumes, le centre culturel leur a offert sa scène pour les répétitions et le théâtre les a inscrit dans la programmation de leur festival « Aux Arts Citoyens ».

Et le public ne s'y est pas trompé, applaudissant à tout rompre la performance. « *Je suis prête à recommencer*, a commenté la doyenne de 79 ans à l'issue de la soirée. *Autant de temps que la vie voudra bien m'en donner* ».

Vidéo à voir sur le site Internet de la ville et le facebook de la Maison des Aînés

## Intergénération Il n'y a plus d'âge !

Avec l'augmentation de l'espérance de vie, trois, voire quatre ou cinq générations se côtoient aujourd'hui à Villeneuve ! L'occasion d'apprendre les uns des autres et se découvrir.



Donner, partager, échanger avec des jeunes, voire des tout-petits : les seniors de la MdA aiment ça. Mais à Villeneuve, personne ne tombe dans le cliché « enfance innocente » et « sage vieillesse ». Il n'y avait qu'à assister au cours de zumba entre les seniors et les résidents du Foyer des Jeunes travailleurs en 2014 pour s'en convaincre ! Cette année, les échanges se sont poursuivis sur des ateliers et des visites avec les bouts

de choux de la crèche Saint-Etienne mais pas seulement. Prochaine rencontre avec des ados de l'opération « Été jeunes » qui proposent, du 20 au 23 juillet, une formation informatique aux aînés. Quatre jeunes (14-17 ans) ont choisi de partager leur savoir avec 16 seniors déjà inscrits, en lien avec régis Brioux. Les sessions se dérouleront en matinée : initiation pour les débutants et perfectionnement. Une belle initiative qui fait déjà un carton et pourrait être élargie à d'autres activités...

## Brèves

### Fermeture estivale

A noter : la Maison des Aînés prend ses quartiers d'été les deux premières semaines d'août (du 3 au 14). L'occasion de faire un grand ménage des locaux.

### Navette pratique !

Beaucoup l'ont adoptée. La petite navette gratuite qui fait le tour des boulevards compte un arrêt devant Pôle Emploi. Pratique pour rejoindre en quelques pas la Maison des Aînés par la passerelle en bois. Accessible aux personnes à mobilité réduite, elle dispose de 21 places dont 10 assises. Elle circule tous les jours (sauf dimanche et jours fériés), de 7h30 à 19h30. Un départ toutes les 15 minutes de l'Hôtel de Ville.



### Sortie sportive

Pour la dernière sortie mensuelle de la saison, la MdA mise à fond sur l'exercice... rafraîchissant ! Avec la complicité du service municipal des Sports, elle propose de s'initier au canoë-kayak le matin et, après la pause pique-nique, des activités autour du cheval l'après-midi.

Les inscriptions sont ouvertes. Tarif unique 5€, réservé aux adhérents.



# Remue-méninges



## À MÉDITER :



« Vous ne pouvez choisir, ni comment mourir, ni quand. Mais vous pouvez décider de comment vous allez vivre. Maintenant ».

Joan Baez

## Qu'on se le dise...

Pour éviter l'afflux le jour des inscriptions, un système de pré-inscription sera mis en place début septembre. Les activités, quant à elles, ne commenceront qu'en octobre.

A noter : le tarif de la carte VIC, inchangé depuis 2004, passe à 20€ par an (au lieu de 18€).

## Réponses aux anagrammes du numéro 16 :

- Oedipes > Episode
- Allegez > Gazelle
- Resedas > Adresse
- Exultai > Laiteux
- Retenti > Interet
- Entrait > Tartine
- Peindra > Epinard

Le mot à remettre dans l'ordre était «EGALITÉ»

## 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 :

<b>BLAGUER</b>	Est attaché à Sofia	<b>B</b>	<b>U</b>	<b>L</b>	<b>G</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>E</b>
<b>HECTARE</b>	Faire ses emplettes								
<b>ROSALIE</b>	Qualifie une huile estivale								
<b>BIMETAL</b>	On rêve de la décrocher								
<b>SEPTIMO</b>	Dormant au-dessus de la baie								
<b>ADMIRE</b>	Théâtre de dames et d'échecs								
<b>PEELING</b>	Le plus malin la retire du jeu								

● Réponses dans le prochain numéro...

## Patrimoine : la lionne de Saint-Cyr

Depuis le mois de juin, le parc Saint-Cyr est devenu public. L'hôpital, qui a déménagé au Pôle de Santé, en a confié la gestion à la Ville qui a choisi de l'ouvrir aux promeneurs. Et la première image que l'on a en franchissant le portillon d'accès, c'est celle de cette statue monumentale : la lionne et ses lionceaux. Évoquant la tendresse maternelle, elle est le symbole de ce lieu dans lequel elle trône depuis 1900... Signée de l'artiste Victor Peter (1840-1918), professeur à l'École des Beaux-Arts de Paris et sculpteur émérite d'animaux (on lui doit entre autres la sculpture de l'ourson exposée dans le jardin du Luxembourg), notre lionne villeneuvoise est un dépôt d'État, et dépend du Fonds National d'Art Contemporain.



## L'histoire de la halle

Le saviez-vous ? La 1<sup>re</sup> halle du marché vit le jour en 1811, place Sainte-Catherine. Lorsque naît le projet d'une église plus grande à cet endroit, il est décidé en 1865 de construire une « vraie » halle, au bord du Lot. Faite de pierre, de fonte et de fer, cette structure largement ouverte, ne comprenait ni clôture ni cloisons.



La halle à la fin du 19<sup>e</sup>

Jugé inhabitable pendant l'hiver, l'édifice sera fermé côté Sud, vers la rivière en 1874. Puis ce sera le tour des arcades Est et Ouest de subir le même sort en 1909.

En 1981, la réouverture des baies vitrées sur le Lot lui rendit un peu de son âme. Mais c'est surtout la réfection menée en 2005 qui, en dégageant la structure fer et fonte, lui redonna toute sa dimension patrimoniale. La restauration de 2010, dans le cadre d'Action Bastide, parachèvera l'ensemble.

**Maison des Aînés**

05 53 70 39 64

À bientôt...

