

L'air du temps

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



Séance de travail animée avec O.S. L'Association

Préjugix

**« On n'est pas vieux...
On se patine ! »**

Les seniors de la Maison des Aînés sont associés à un projet 100% villeneuvois, dont le cadre dépasse largement les limites de la ville par son

originalité et son humanité : la création d'un « faux » médicament pour lutter contre les « vrais » préjugés...

« Préjugix », c'est le nom d'un médicament imaginaire, inventé par O.S. l'association. Son président, Patrick Delpech, jeune artiste villeneuvois, l'a imaginé comme un remède contre les idées fausses. « Un préjugé, c'est un petit mécanisme sournois qui nous fait coller une étiquette à celui que l'on ne connaît pas, et qui va nous exonérer de le rencontrer », explique-t-il.

Et les idées reçues, qu'elles concernent les personnes handicapées, dépressives, homosexuelles, les jeunes, etc, O.S. l'association a choisi de les combattre avec ses armes : la créativité et le dialogue. A ce titre, sa rencontre avec Marie-Françoise Béghin, 1^{ère} adjointe au maire en charge des Affaires sociales, sera décisive. « J'ai immédiatement été emballée par ce projet qui relève d'une grande imagination et d'une grande humanité, avoue-t-elle. Mais j'ai aussitôt pensé qu'on pouvait y associer le Pôle seniors. Nous sommes dans une société qui prône le jeunisme à tout vent, où il faut être beau, être parfait, et les personnes âgées peuvent vivre cela comme un préjugé ».

Or, pour l'élue, quand on est un senior, on a encore des choses à apporter à la société, à apprendre aux autres, et aussi à apprendre soi-même. Ce projet pouvait valoriser cette expérience, cette sagesse et toute la fantaisie dont les personnes âgées sont capables.

Des ateliers se sont alors mis en place, et les participants ont avoué ces phrases qui les humilient ou les font souffrir, à commencer par « T'es vieux, tu comprends rien ! ». Et ont travaillé leurs réponses sur des thèmes divers. Ces réponses, comme celles des autres groupes rencontrés, figureront dans la notice du Préjugix 200 mg.

Mais le travail ne s'arrête pas là. Au-delà de leur témoignage, les seniors participeront au pliage des notices du médicament avec d'autres associations. Une collaboration pleine et entière jusqu'à la mise sur le marché, prévue le 12 décembre 2015. Les médecins et les pharmacies de Villeneuve ont accepté de jouer le jeu et délivreront gratuitement ce médicament, sans contre-indication, mais avec des effets secondaires escomptés : s'ouvrir l'esprit et ôter ses œillères.

sommaire :

- Reprise des activités
Une belle rentrée !
- Semaine bleue :
En dansant...
- Brèves
- Sportivement vôtre
Des seniors en forme
- Intergénération :
Passeurs de bonheur
- Remue-méninges



VILLENEUVE-SUR-LOT

A LA UNE

Brèves

Point d'accès au Droit

Le rez-de-chaussée du Tribunal, rue de général Blaniac, accueille depuis la rentrée un Point d'Accès au Droit. C'est un lieu gratuit d'information et de conseil juridique. Des professionnels et des associations spécialisées mais aussi un écrivain public, des conciliateurs, l'ordre des notaires, des avocats... y tiennent des permanences. Entretiens uniquement sur rendez-vous. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h (fermé le mercredi matin). Rens : 05 53 71 47 27.



Navette : en ville

A compter du 1^{er} décembre, la navette gratuite « boulevards », qui dessert la Maison des Aînés par l'arrêt à Pôle Emploi, fera aussi un arrêt place Sainte-Catherine. Elle déposera ses passagers plus précisément dans la rue des Girondins, devant la Maison du Commerce. Un bon plan pour faire ses achats en ville !

Monoxyde = danger

Aux premiers froids, cheminées et chauffages sont rallumés. Une mauvaise combustion des appareils à flamme peut produire un gaz inodore et incolore mais mortel : le monoxyde de carbone. La mairie procède à des mesures gratuites sur simple appel. N'hésitez pas : 05 53 75 07 50.



Reprise des activités Une belle rentrée !

Toujours autant d'adhérents, de nouveaux visages, des créneaux ajoutés... La Maison des Aînés s'adapte et s'équipe pour un accueil et des pratiques toujours aussi agréables.

Ils n'auraient raté l'inscription pour rien au monde... En septembre, pas moins de 357 villeneuvois de plus de 60 ans ont pris leur carte VIC Seniors, ce « pass » annuel de 20€ qui leur permet d'accéder gratuitement aux ateliers proposés par la Maison des Aînés et offre de nombreuses réductions dans les structures municipales. Afin de satisfaire au mieux les nombreuses demandes, des ateliers ont été dédoublés comme les loisirs créatifs, l'éveil à la mémoire, la prévention des chutes ou encore la gym. Les nouveaux venus sont ravis. « On n'imaginait pas qu'il y avait autant de propositions, de choix, de sorties. On va vite faire des connaissances, et ça, c'est déjà beaucoup ».

En parallèle, la MdA a fait l'acquisition des tapis de sols et de petits coussins pour améliorer le confort dans la pratique de la gym et du yoga. Quand on vous dit que les seniors sont gâtés...

Semaine Bleue : en dansant...

Mi-octobre, la MdA organisait une après-midi musicale et festive pour les seniors à l'occasion de la Semaine Nationale des Personnes Âgées. Michaël Vigneau, un étonnant et talentueux accordéoniste Lot-et-Garonnais a donné le rythme... et les aînés ont prouvé qu'ils avaient de la ressource ! Aux côtés de la 1^{ère} adjointe au Maire, Marie-Françoise Béghin qui n'a pas hésité à les rejoindre, ils ont enchaîné les danses et, sous

la conduite de Régis Brioux, réalisé des démonstrations de zumba. Quelle pêche ! Croustade aux pommes et cidre ont prolongé l'après-midi, « formidable » de l'avis de tous !





Sportivement vôtre

Des seniors en forme !

Le CCAS et le service municipal des Sports croisent leurs compétences pour proposer des initiations sportives aux seniors dans les clubs locaux. Une façon de poursuivre l'ouverture vers l'extérieur et les associations.

Il est sans doute inutile de rappeler que le sport c'est bon pour la santé, aussi bien mentale que physique. Toutes les études le prouvent : faire de l'exercice permet de prévenir les conséquences des chutes, diminuer les risques de perte d'autonomie, entretenir son corps et se détendre. Mais attention, pas n'importe quel sport ni dans

n'importe quelles conditions. A la Maison des Aînés, randonnée, marche, promenade, gym douce, zumba et yoga sont déjà proposés, mais aujourd'hui, l'offre s'élargit, en s'ouvrant vers les associations locales. Villeneuve a la chance de compter de nombreux clubs prêts à faire découvrir leurs disciplines et peut-être, faire de nouveaux adeptes. Coup d'envoi le mercredi 4 novembre pour s'essayer au tir à l'arc. Les Archers des Deux Rives proposent en effet une initiation gratuite, dans leurs locaux du complexe sportif. Ils réfléchissent même à une licence « découverte » d'un an, du sur-mesure pour les seniors. Peut-être le début d'une longue série. Il va y avoir du sport !

Intergénération

Passeurs de bonheur

Quand les seniors et les jeunes se rencontrent, le courant passe. Et ce n'est pas seulement la convivialité mais aussi le partage qui est au rendez-vous. Partage de savoirs, savoir-faire et savoir être.

La première rencontre a eu lieu en juillet. Quatre adolescents Villeneuvois de l'opération Eté Jeunes se sont portés volontaires pour animer des ateliers informatiques à la MdA auprès des seniors. Et le courant est passé ! Venu pour leur apprendre à télécharger leur appareil photo, trier les clichés, enregistrer des pièces jointes, ils se sont retrouvés à surfer ensemble sur le net ou sur facebook, complices et amusés. Un merveilleux « coup de jeune » pour les aînés, une « presque révélation » pour les ados, prêts à recommencer. « Nous avons toujours eu une philosophie d'ouverture, assure Marie-Françoise Béghin. Ces rencontres n'ont pas lieu parce que c'est à la mode, mais bel et bien parce qu'elles ont du sens, pour les uns comme pour les autres ». Le Pôle Seniors veut donc aller encore plus loin et réfléchit déjà à de nouvelles pistes. A suivre !



Brèves

Bibliothèque : Ouverte dimanche

C'est nouveau !

La bibliothèque municipale teste l'ouverture dominicale. A compter du 8 novembre, et à raison de deux dimanches par mois, elle propose à tous les Villeneuvois, abonnés ou non, de venir lire (ouvrages, presse, magazines), découvrir, visionner des DVD ou tout simplement passer un moment de 14h à 17h. Ouverture les 8 et 22 novembre, 6 et 20 décembre, 7 et 21 février, 6 et 20 mars. A noter : avec la Carte VIC seniors, l'abonnement est à 3€ par an.



CLIC : fait pour vous !

Guichet d'accueil, d'orientation et de coordination, le CLIC du Grand Villeneuvois est un lieu d'information privilégié des personnes âgées et de leur entourage. On y trouve tout sur la vie quotidienne : aides financières, maintien à domicile, amélioration de l'habitat, hébergement, loisirs, vie sociale et relationnelle... Facile à trouver : le CLIC est installé dans la Maison de Santé des Haras, place des Droits de l'Homme.

Réunions prévention

- Mardi 3 novembre : révision du code de la route, de 14h à 17h.
- Mardi 1^{er} décembre : risques et accidents domestiques, de 14h à 16h. Animées par Agir ABCD, à la Maison de la Vie Associative.

Remue-méninges



À MÉDITER :



« Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille,
et le bonheur se cultive ».

Bouddha

Téléthon : les seniors s'engagent

A l'occasion du Téléthon, les seniors de l'atelier Théâtre ont décidé de rejouer la pièce « Musée haut, musée bas » présentée lors d'Aux Arts Citoyens. Rendez-vous le samedi 28 novembre, à 17h30, dans la salle de spectacle du Centre culturel. La participation est libre, les dons seront intégralement reversés au Téléthon.

Réponses aux anagrammes du numéro 17 :

Blaguer > Bulgare
Hectare > Acheter
Rosalie > Solaire
Bimétal > Timbale
Septimo > Imposte
Admires > Damiers
Peeling > Epingle

Le mot caché était
«BASTIDE»

Le MOT est placé...

Proposé par Philippe Marécaux, président du club de scrabble villeneuvois

Trouver le mot correspondant à la définition en complétant le MOT déjà placé.

Exemple :

??M??OT	Vendeur un rien bonimenteur	CAMELOT
??MO??T??	Donne le pouvoir au peuple	
??MO??T??	Drôle de type	
?M?O?T???	Adjectif à prendre très au sérieux	
????MOT???	Beaucoup se sont ralliés à son panache blanc	

● Réponses dans le prochain numéro...

Patrimoine :

Venelles et andrones : Qu'es aquò ?



La venelle de Dijon

Villeneuve, comme de nombreuses Bastides du Sud-Ouest, se caractérise par son plan orthogonal, sa place entourée d'arcades et... ses ruelles. Appelés carrerots ou carreyrous en langue d'oc dans les villages alentours, ici on leur préfère depuis le XVIII^e le nom de ruelles ou venelles et même andrones. Même si l'on sait que la taille n'a pas d'importance, c'est pourtant elle qui fait, dans ce cas, la différence. Une venelle est une petite rue, divisant deux îlots d'habitation ; elle servait aussi de voie de passage entre deux grandes rues. Il en existe encore, mais au fil du temps, et bien qu'elles appartiennent au domaine public, bon nombre ont été condamnées par les riverains. Les andrones, qui sont des voies encore plus étroites, servaient quant à elles, de pare-feux.

La basilique d'Eysses...

Ne la cherchez pas... elle n'existe plus ! Ses fondations ont été mises à jour cet été à l'occasion d'une nouvelle campagne de fouilles sur le site archéologique d'Eysses. Et c'est au pied de la tour que les archéologues ont pu retracer ses 60 mètres de long sur 15 mètres de large. Selon eux, son usage n'était pas que religieux ; elle devait aussi servir de halle où se déroulaient réunions et banquets. Cette très belle découverte est encore impossible à dater. L'analyse des éléments trouvés sur le site permettra d'y voir plus clair l'an prochain. On a hâte !



Maison des Aînés

☎ 05 53 70 39 64

À bientôt...

