

# L'air du temps

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



## Portage de livres

## La bibliothèque chez vous !

Si tu ne vas pas au livre... le livre viendra à toi. Le CCAS et la bibliothèque municipale tissent des liens plus étroits et proposent un service de portage de livres à domicile pour les seniors qui ne peuvent pas se déplacer. Explications.

Il y a les amateurs de polars, les fans de magazines d'actualité, de revues féminines, les adeptes des nouveautés littéraires, des livres à gros caractères... autant de genres que de lecteurs ! Mais des lecteurs fragilisés par l'âge, le handicap physique ou la maladie et qui ne peuvent plus se déplacer à la bibliothèque. Pour eux, le Pôle Seniors du CCAS a mis en place, avec la complicité des Affaires Culturelles, un portage à domicile. Depuis janvier, 25 personnes en bénéficient.

« Nous sommes attendus. Ils sont contents de nous voir arriver », confirme Céline Salabert, l'une des bibliothécaires affectée à ce service. « Pour nous aussi, c'est un plaisir. Et ce contact direct est vraiment un moment privilégié », confie la jeune femme.

**Quels documents peut-on emprunter ?** Tout type de livres, des revues, des DVD... et même des livres audio puisque le CCAS a fait l'acquisition de 2 lecteurs CD pour ceux dont les yeux sont fatigués et qui préfèrent se laisser conter romans ou poésie. On peut réserver jusqu'à 10 documents.

**Comment ça marche ?** Il suffit de téléphoner à la bibliothèque et de s'inscrire. Selon vos goûts et vos envies, un bibliothécaire vous fera des propositions. Un rendez-vous sera fixé pour un prochain portage. Les fois suivantes, les ouvrages déjà lus seront récupérés et les nouveaux déposés.

**C'est quand ?** Tous les 15 jours, jeudi ou vendredi matin, mais toujours sur rendez-vous.

**Combien ça coûte ?** Le même prix qu'un abonnement à la bibliothèque : 10€ par an ou 3€ pour les titulaires de la carte VIC/MIC seniors, adultes en situation de handicap ou bénéficiaires des minima sociaux.

**C'est pour qui exactement ?** Uniquement les seniors qui ne peuvent pas se déplacer, pour des raisons de santé ou de mobilité. La plupart sont déjà bénéficiaires du service de portage des repas à domicile.

**Que se passe-t-il si je dois m'absenter ?** Aucun problème. En cas d'absence momentanée les jours de passage de la bibliothèque, le personnel du portage des repas prendra le relais. Vous pourrez alors confier les ouvrages à l'agent du CCAS qui les déposera à la bibliothèque. En cas d'absence non programmée, comme une hospitalisation, ce n'est pas grave : occupez-vous d'abord de vous, vous reprendrez contact plus tard.

**Renseignements :** bibliothèque municipale, 05 53 40 49 02.



## sommaire :

- Portage des livres
- MDA : Plus belle la vie !
- Télé en HD : éviter l'écran noir
- En voiture Simone !
- Génération « senior connecté »
- Remue-méninges



VILLENEUVE-SUR-LOT

A LA UNE

## Brèves

### 3 p'tits tours et puis s'en vont !

Après 6 ans de partage des locaux deux matinées par semaine, le Relais d'Assistantes Maternelles Enfants/Parents quitte la MdA pour rejoindre de nouveaux locaux mieux adaptés. Après quelques travaux préalables, les bouts de choux s'installeront ce printemps à la Maison de quartier de Rieu. A bientôt les petits !



### J'aime la galette...

En janvier, pas moins de 400 convives sont venus fêter les Rois au Parc Expos. Une après-midi souriante, entre fèves et musique, où nombreux étaient ceux venus fouler la piste de danse.



## Enquête

### MdA : plus belle la vie !

Un chercheur en gériatrie s'apprête à faire de la Maison des Aînés son terrain d'études. Objectif : prouver les effets positifs des ateliers sur la santé.



Le docteur Tabué a exposé son projet à M.-F. Béghin et son équipe du C.C.A.S.

Gym, yoga, mémoire, création, théâtre, etc :

Les ateliers de la MdA, c'est bon pour le moral et la santé. Nous le savons tous, mais un chercheur a choisi de le démontrer scientifiquement. Le docteur Mathurin Tabué est le chef du service gériatrie du Pôle de Santé de Villeneuve, mais également chercheur à Bordeaux. Son objectif : prouver l'effet bénéfique de lieux comme le nôtre pour lutter contre le vieillissement pathologique et aider à bien vieillir, ce qui veut dire aussi rester autonome. En clair, mieux vaut développer des séances collectives et des ateliers de prévention où l'on se rencontre, on partage, on rit, plutôt que des places en établissements médicaux spécialisés.

Son étude - qui devrait démarrer à la rentrée prochaine - portera sur les adhérents de la Maison des Aînés. Choisis par tirage au sort, après accord, ils serviront de « cobayes » pour valider l'hypothèse du chercheur : chez les seniors aussi, mieux vaut prévenir que guérir !

## Télévision en HD

### Comment éviter l'écran noir ?

Le 5 avril, la télévision passe à la haute définition. Êtes-vous prêts ? Mieux vaut vous en assurer pour ne rien perdre de vos programmes préférés.



Dans la nuit du 4 au 5 avril, nos télévisions passent à la Haute Définition. En clair : une meilleure qualité de son et d'image. Jusque là, ça va. Mais votre télé est-elle compatible ? Il vaudrait mieux sous peine de se retrouver devant un écran noir. Pour le savoir c'est simple : si vous recevez la télé par une **antenne râteau**, allez sur les chaînes 7 ou 57. Si vous voyez apparaître le symbole « ARTE HD », c'est bon. Sinon, inutile de changer le poste ! Il suffit de vous procurer un adaptateur TNT HD (à partir de 25 €) qui vous permettra de continuer à recevoir vos chaînes.

#### Bon à savoir :

- > si vous vous équipez, vous pouvez bénéficier d'une aide de 25 € par foyer. Pour en profiter, il faut être dispensé de la contribution à l'audiovisuel et recevoir la TV par antenne râteau.
- > pour les foyers composés de personnes de + de 70 ans, ou avec 80% d'incapacité, une assistance gratuite peut être assurée par votre facteur qui raccordera votre adaptateur.
- > Après le 5 avril, il faudra faire une recherche et mémoriser vos chaînes.

Info et rendez-vous : **0970818 818**

Si vous passez déjà par l'**ADSL** ou la **fibres**, vous n'avez rien à faire ; par le **câble** ou le **satellite**, renseignez vous auprès de votre opérateur.

## Déplacements

### En voiture Simone !

Le CCAS se dote de nouveaux nouveaux véhicules pour le transport des seniors. L'un des deux roule à l'électrique : zéro bruit, zéro stress !

Maintenir les services et les améliorer sans cesse, c'est le pari que relève au quotidien le CCAS. En ce début 2016, il renouvelle sa flotte dédiée au transport des aînés pour les démarches individuelles d'accompagnement. Se rendre chez le médecin, le notaire, à la banque, etc. : des démarches simplifiées grâce à ce service (à la demande et sous condition de ressources). Un premier véhicule de type utilitaire doit être livré ces jours-ci. Il servira aux travailleurs sociaux qui se rendent à domicile pour évaluer des situations, ou livrer les colis du Secours Populaire aux seniors dans l'incapacité de se déplacer. Un deuxième, électrique cette fois, devrait arriver le mois prochain. D'une capacité de cinq personnes, il dispose de portes coulissantes pour un accès aisé. « C'est un véhicule confortable, mais aussi silencieux et respectueux de l'environnement », confirme Marie-Françoise Béghin, 1<sup>re</sup> adjointe aux Affaires Sociales. « L'engagement du CCAS s'inscrit aussi dans le développement durable car, pour nous, qualité de vie va de pair avec qualité de l'environnement ! ».

Pour cet achat d'un véhicule « propre », le CCAS a bénéficié d'une prime écologique.



Bientôt avec le logo du CCAS.

## Informatique

### Génération « senior connecté »

Facebook, skype, démarches en ligne : les seniors ont de la ressource et veulent rester dans le coup. L'atelier Informatique de la MdA les y aide...

'ai fait comme ma copine, je viens de créer mon profil sur Facebook ». Celle qui parle a près de 70 printemps au compteur. « Et alors ? c'est plutôt amusant, et ça me permet d'échanger avec mes petites-filles ». Il va falloir s'y faire, les e-seniors débarquent. « Il y a toujours des initiations pour les débutants, qui vont de la découverte d'un ordinateur à l'envoi de mails, explique Céline Cussat qui a repris les ateliers informatiques de la MdA. Mais en perfectionnement, certains viennent avec leur portable et leur tablette neufs pour en découvrir toutes les possibilités ». S'équiper, c'est bien, savoir s'en servir, c'est mieux. Ils apprennent donc à accéder à des services en ligne (caisses de retraite, banque, sécurité sociale), à télécharger des justificatifs, ou à simplifier leurs démarches auprès des organismes.

« Facebook, ils trouvent cela très ludique ; cela leur permet de communiquer avec leur famille, mais aussi leurs amis ou encore la Maison des Aînés qui publie régulièrement infos et photos ». Lors de la dernière session, dix-huit seniors ont créé leur profil et affichent déjà plusieurs « amis ».



Un petit « selfie » les filles

## Brèves

### Téléthon : Chapeau !

6 594,48 €, c'est le montant récolté par la mairie et les associations au profit du Téléthon en décembre. A la MdA, le club de scrabble s'est à nouveau mobilisé, de même que l'atelier « le théâtre aî-né » qui a rejoué Musée haut, Musée Bas en public. Un beau geste pour la bonne cause. Merci à tous. Vous avez déjà des idées pour l'an prochain ? Dites-le nous !



### Alors, raconte !

Keskili, le rendez-vous des tout-petits et des livres se déroulera du 19 au 21 mai prochain.

Vous voulez vous y associer par des lectures d'albums ? Les ateliers de lecture à voix haute pourraient être mis en place pour préparer la participation des seniors volontaires.

Plus d'infos à la MdA.



# Remue-méninges

## À MÉDITER :



« L'enfer, c'est les autres »,  
écrivait Sartre. Je suis intimement  
convaincu du contraire.  
L'enfer, c'est soi-même  
coupé des autres. »

L'Abbé Pierre

## Par ici les sorties !

- 26 février :  
thermes de Casteljaloux
- 16 mars :  
festival de l'Inde  
(Casseneuil)
- 29 avril :  
musée des beaux-Arts  
d'Agen et quartier libre.

## Réponses du n° 18 :

Avez-vous retrouvé le MOT  
caché derrière  
les définitions ?

Donne le pouvoir  
au peuple :  
**DEMOCRATIE**

Drôle de type :  
**HUMORISTE**

Adjectif à prendre  
très au sérieux :  
**IMPORTANT**

Beaucoup  
se sont ralliés à son  
panache blanc :  
**LOCOMOTIVE**

## Le MOT est placé...

Proposé par Philippe Marécaux, président du club de scrabble villeneuvois

Trouver une anagramme de chaque mot correspondant à sa définition... et découvrez le mot caché.

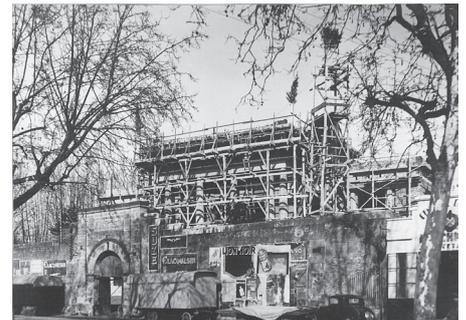
Exemple :

ETRES	Au bûcher !	S	T	E	R	E
RACEE	Prêt à trancher					
SEIDE	Faut-il encore mourir pour elles ?					
RAMIE	Fait partie des écharpé(é)s					
RANCE	On y voit les vedettes					
ALLER	Interpelle la biche					

● Réponses dans le prochain numéro...

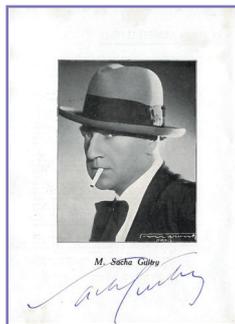
## Clin d'œil patrimoine : Du «trou» à la «fosse»

J'ai 80 ans et toujours du monde au balcon...  
Qui suis-je ? Le théâtre Georges-Leygues !  
Né de la volonté d'un généreux donateur qui  
lui donna son nom, le théâtre tel que nous le  
connaissons aujourd'hui a été construit entre  
1930 et 1935. Certains d'entre vous ont sans  
doute même assisté à son élévation. Mais  
saviez-vous qu'il avait été érigé sur l'ancienne prison départementale ? Vendue en 1927  
à la commune, celle-ci en céda l'emplacement à Georges-Leygues, alors Ministre de la  
Marine, désireux de faire construire à ses frais une « vraie » salle de spectacle. Il en  
confia les plans à l'architecte Guillaume Tronchet et la surveillance du chantier à Gaston  
Rapin qui conservèrent les murs d'enceinte le temps des travaux.



**Curiosité** : le bâtiment situé à l'arrière du théâtre, abritant la salle d'escalade, est en fait  
un bâtiment de l'ancienne prison... Drôle de clin d'œil à l'histoire pour tous ces  
prisonniers qui, un jour, ont rêvé d'évasion en escaladant ces murs...

## Qui a dit ?



« **Je suis contre les femmes. Tout contre** ». Auteur prolifique,  
comédien et réalisateur, il compte à lui seul 210 livres, 124 pièces  
de théâtre et 36 films qui lui ont apporté la gloire ; un succès à la  
hauteur de son talent. Dans ce parcours très dense, une date : 28  
septembre 1935, celle de l'inauguration du théâtre Georges-  
Leygues avec la présentation en avant-première nationale, de « La  
Fin du monde », un pièce créée pour l'occasion ! Novembre 2015,  
la boucle était bouclée avec la programmation au théâtre de l'une  
de ses pièces « Une folie », pour un anniversaire historique.

Réponse : **Sacha Guitry**

À bientôt...

**Maison des Aînés**

☎ 05 53 70 39 64