# AGE D'OR

VILLE DE MONTPELLIER M

BULLETIN D'INFORMATION SEPTEMBRE 1993 - N° 28 - TÉL.: 67 34 70 80



L'année de l'intergénération se termine mais la solidarité entre les générations reste une réalité quotidienne



### AU PROGRAMME CE TRIMESTRE

Quelques images, au hasard des rendez-vous du trimestre, pour vous mettre l'eau à la bouche...



20 octobre journée sportive dans le cadre de la semaine nationale des retraités



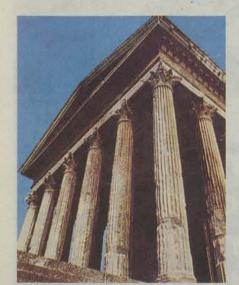
5 octobre : la vie et les activités de l'étang de Thau à Mèze.



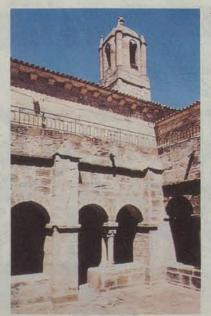
23 septem bre : visite guidée de l'Abbaye troglodyte de St Roman et de la ville de Beaucaire.



21 septembre : Collioure. Visite de la ville et découverte du château.



4 octobre : visite guidée de Nîmes., Tour Magne, arènes., Maison Carrée et une taillerie de pierre



30 septembre : visite guidée de Lodève et de l'Abbaye de Grandmont

Le programme complet, comportant une soixantaine de rendez-vous, de septembre à Noël, est à votre disposition au Service de l'Age d'Or à la Mairie et au CCAS.

Tél.: 67 34 70 80

BREVES

# CONGRES DES C.C.A.S

Le 18 novembre, à Mèze, se tiendra le 4ème Congrès des C.C.A.S. de l'Hérault sous la présidence d'André Vézinhet, Délégué Départemental UNCCASF. Au programme, conférences, allocutions, et travail en ateliers.

### NOUVEAUX MONTPELLIERAINS

Le 16 octobre, Les nouveaux montpelliérains sont invités à une journée d'accueil. Visite guidée gratuite de Montpellier, présentation de la ville par Georges Frêche et l'équipe municipale, et réception au Corum.

Renseignements complets et inscriptions à l'Office du Tourisme du Triangle.
Tél: 67.58.67.58

# RENTREE

L'Orchestre, l'Opéra et le Théâtre font leur rentrée avec des programmes plus passionnants que jamais. Abonnez-vous! Avec l'Age d'Or, vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels. Tél: 67.34.70.80

près une courte pause estivale, les animations de l'Age d'Or reprennent, plus variées et dynamiques que jamais. Plus de 11.000 personnes membres actifs de l'association profitent des manifestations culturelles, sportives, de détente et de convivialité qui leur sont proposées par l'Age d'Or et les Clubs de retraités.

Lotos, chorales, bals, thé dansants, conférences, diaporamas, spectacles constituent autant de rendezvous réguliers que vous aurez plaisir à retrouver. Vous pourrez participer aussi aux sorties baladesnature, visites guidées des villes de la région et voyages lointains, pour le plaisir du bol d'air, du dépaysement et de la découverte.

Plus que jamais, nous souhaitons que tous les Montpelliérains puissent participer pleinement à la vie de la cité. Pour mieux connaître les retraités de la ville, nous avons adressé début septembre, un questionnaire complet à chacun d'entre vous. Qui êtes-vous ? Quels sont vos loisirs? Quelle est votre activité préférée ? Connaissez-vous les clubs de 3e Age de la ville ? Allezvous au théâtre ? Quelles améliorations souhaiteriezvous voir au niveau sportif? culturel?

La politique menée par la Ville et le C.C.A.S., présidé par André Vézinhet, Sénateur de l'Hérault, en direction des retraités est



Le 7 septembre, au bal de rentrée de l'Age d'Or.

dynamique et volontariste. Nous avons élaboré ce questionnaire pour pouvoir poursuivre cette politique en collant au plus près des souhaits des retraités. En répondant, vous nous apporterez l'éclairage précieux de l'usager, afin que les actions, équipements ou services nouveaux qui seront prochainement mis en oeuvre correspondent au mieux à vos besoins et à vos désirs. Un tirage au sort des bulletins-réponses permettra de gagner un voyage, ou une télé.

Je vous remercie de votre participation. Elle nous est indispensable pour construire ensemble une ville plus solidaire où l'intergénération est non seulement une idée généreuse mais une réalité quotidiennement vécue par tous.

Georges FRECHE, Maire de Montpellier RESIDENCE FOYER BEL JUEL

## BIEN VIVRE A TOUS LES AGES



La construction de deux unités d'accueil pour personnes âgées dépendantes et désorientées va permettre à la Résidence-Foyer Bel Juel d'accompagner la vie des résidents autour d'un projet primé par la Fondation de France.

a Résidence Bel Juel implantée dans un parc calme et ombragé de 9000m2 est l'une des sept résidences-foyers du C.C.A.S. de Montpellier. Construite en 1981, sa capacité d'accueil était de 59 logements mais dès l'ouverture, l'annexe de Campériols construite à proximité a été rajoutée à la Résidence-Foyer.

Les travaux d'extension de la Résidence, lancés en juillet dernier, vont permettre à Bel Juel de s'enrichir de deux unités de vies supplémentaires. Cette opération est l'aboutissement d'un projet de vie mené à la suite d'un constat: l'allongement de la durée de vie s'accompagne de certaines formes de dépendance, notamment celles qui affectent les capacités d'une personne âgée

dans l'accomplissement des actes de la vie quotidienne. Cette dépendance motrice ou intellectuelle peut être également de l'ordre de la maladie (ex : maladie d'Alzheimer). Pour toutes ces raisons, la résidence-foyer Bel Juel a décidé de se doter d'outils performants afin d'assurer la continuité de la prise en charge des résidents, dans un lieu de vie évolutif.

C'est ainsi, que la deuxième

aile de Bel Juel, qui devait être rénovée, a fait l'objet d'une étude spécifique.

Le résultat de la concertation menée avec les résidents et les familles a permis de déterminer l'axe central du projet d'établissement:

- chaque résident entrant à Bel Juel pourra rester dans la résidence et habitera suivant son état l'unité de vie correspondante; résidents. Une architecture, l'utilisation de codes couleur et un mobilier adapté stimuleront la mémoire des personnes âgées dans l'aile réservée aux personnes désorientées;

 tous les membres du personnel recevront de façon ponctuelle ou permanente l'information et la formation nécessaire à la prise en charge de l'évolution de l'état des personnes âgées; Bel Juel, primé en 1992 par la Fondation de France pour son caractère novateur et généreux. Elle intervient dans le cadre de la politique gérontologique menée actuellement dans l'ensemble des foyers gérés par le C.C.A.S. et qui a conduit à des aménagements architecturaux particuliers, la formation d'un personnel spécialisé, l'introduction de professionnels nouveaux.



- tout l'environnement extérieur sera accessible aux résidents et construit selon les normes de sécurité en vigueur;
- toutes les unités pourront fonctionner à la fois de façon autonome pour la vie quotidienne, et intégrée à l'ensemble pour toutes les animations, ateliers, moments de convivialité;
- la nouvelle aile, adaptée aux normes de sécurité, sera organisée de façon ergonomique autour des capacités d'autonomie des
- l'ensemble des programmes de prévention et d'animation feront l'objet d'une concertation entre les équipes de Bel Juel et les résidents ou les représentants du Conseil d'Etablissement.

Cette réalisation fait partie intégrante du Plan de Solidarité de la Ville de Montpellier. Elle est, en effet, l'aboutissement de la réflexion menée par tous, élus, professionnels, personnels, résidents et familles dans le cadre du projet de vie de Autant d'initiatives menées pour "accompagner la vie" le plus longtemps possible et permettre aux personnes âgées de :

 vieillir dans la dignité, dans la sécurité, dans un cadre attrayant entouré de personnes compétentes;

- ne plus avoir à changer de lieu de vie au gré d'un état qui peut varier ;

- et enfin, pouvoir rester dans un environnement connu, chaleureux, nécessaire à la préservation du confort de vie.

# RESIDENCE FOYER BEL JUEL SUD-OUEST SUR LIAISON AVE NORD EST SUR ENTREE RUE DES AVELANIERS NORD EST SUR ENTREE RUE DES AVELANIERS

NORD-OUEST DEPUIS L'ESPACE BOISE CLASSE

### LE PROJET ARCHITECTURAL

"Le projet se présente comme une greffe sur le bâtiment existant qui permet de recréer 24 chambres démolies en liaison directe avec le reste du foyer par l'intermédiaire d'une rotule constituée de services communs, tels que lieu de culte, salle de détente, salle de kinésithérapie et balnéothérapie. La distribution de ces entités s'effectue par un déambulatoire orienté Nord Ouest dont la forme et l'éclairement (éclairage naturel) permet d'éviter l'effet de couloir traditionnellement observé. Il constitue par ailleurs une véritable artère qui dessert les différents services et unités de vie pour personnes dépendantes, et pour personnes désorientées, ces deux unités s'ouvrant en façade ainsi que sur le patio et les services communs spécifiques à leur bon fonctionnement.

Enfin, il permet de relier le foyer existant, situé Impasse des Moulins à la rue des Avelaniers sans sortir du bâtiment et rejoindre les parkings liés au projet.

Le bâtiment est constitué de volumes simples et couverts en majorité par des toitures tuiles. Ce parti a été retenu afin de répondre aux exigences de fonctionnalité interne, ainsi qu'au souci d'intégration dans le site, dont une grande partie du terrain est un espace boisé classé et ouvert au public."

Cabinet Cardin-Fremolles

BREVES

### TRAIN TRANS-EUROPE-ULYSSE

Le dimanche 10 octobre la gare de Montpellier accueillera un train forum, à l'initiative des Ainés Ruraux et dans le cadre de l'Année Européenne des personnes âgées et de la solidarité entre les générations.

• Animation gratuite de 10h à 19h

Au programme, entre autres, un défilé pédestre de 18h à 19h avec la participation de groupes folkloriques ainsi que d'une quinzaine de gardians à cheval depuis la place de la Comédie jusqu'à la gare de marchandises.

Infos: 67.34.80.18

### BULLETIN HISTORIQUE

Le n°17 du Bulletin historique de la Ville de Montpellier est paru. Vous pouvez le trouver en vente au prix de 45F aux Archives Municipales, Bd Henri IV.

Tél: 67.34.72.56

### BANQUE

La Banque Alimentaire de l'Hérault organise une collecte de denrées alimentaires devant les supermarchés le 27 novembre prochain.

SA

# DÉTERMINEZ VOTRE STATUT NUTRITIONNEL

Se nourrir est un plaisir. C'est aussi une nécessité. Une alimentation saine, équilibrée, variée, régulière est déterminante pour conserver une bonne santé.

es signes d'alerte d'un mauvais statut nutritionnel passent souvent inaperçus. Utilisez le test cicontre (1) pour savoir si vous-même ou vos proches présentez un risque de malnutrition.

Pour toute réponse positive, cochez le nombre correspondant puis calculez le total de vos réponses positives.

### Calculez votre score.

S'il est entre :

**0-2** Bon! Repassez le test dans 6 mois.

**3-5** Risque modéré. Réfléchissez à ce qui peut être fait pour améliorer vos habitudes alimentaires et votre mode de vie. Parlezen à votre entourage : assistante sociale, association, infirmière, service à domicile. Refaites ce test dans trois mois.

6 + Risque important de malnutrition. Apportez ce test à votre médecin. Parlez-lui de vos problèmes et demandez lui comment améliorer votre statut nutritionnel.

(1) Ce test a été publié dans la Lettre Mensuelle de l'année gérontologique



Le CCAS propose un service de portage de repas à domicile pour les personnes qui ont des difficultés à préparer elles-mêmes leur repas: des menus sains, diététiques qui peuvent tenir compte des régimes.

J'ai une maladie ou un handicap qui peut influencer la qualité ou la quantité des aliments que je mange....... Je mange peu de fruits, légumes ou produits laitiers......2 Je bois 3 (ou plus de 3) verres de vin, de bière ou J'ai des problèmes bucco-dentaires qui me gênent Je n'ai pas toujours assez d'argent pour m'acheter la nourriture dont j'ai besoin ..... Je prends 3 ou plus de 3 médicaments par jour ......1 Sans le vouloir j'ai perdu ou gagné 4 kg dans les 6 derniers mois..... Je ne suis pas toujours physiquement capable de faire mes courses ou ma cuisine moi-même......2

e zoo de Lunaret est un des lieux de promenade favori des montpelliérains. On peut y observer, dans des enclos spacieux et joliment aménagés des animaux de toutes sortes. On peut y voir également, et c'est peut-être moins connu, un grand nombre d'oiseaux en liberté.

En effet, classé "réserve refuge libre" depuis 1985, le zoo permet aux oiseaux de trouver un refuge, un havre de paix, voire un gîte où ils pourront se reposer en toute tranquillité et dans certains cas se repro-

duire.
Pour perme t t r e
l'identification
des oiseaux les
plus courants
de la région et
faciliter leur
connaissance
en insistant sur
leur observa-

tion, leur nour-

riture, leur nidification, une "aire ornithologique" a été spécialement aménagée à l'aide de panneaux pédagogiques. Ce lieu est avant tout destiné à sensibiliser à la découverte mais aussi à la protection de nombreuses espèces d'oiseaux qui nous entourent.

Quels oiseaux pouvez-vous observer facilement dans le parc ?

La mésange bleue, la mésange charbonnière, la mésange à longue queue, le pinson, le rouge-gorge, la fauvette à tête noire, la huppe, la tour-

terelle, la pie. Quelq u e s chouettes hulotte et effraie habitent discrètement le site, et au prin-

sieurs hivers le parc. En augmentation régulière, il atteignait 12 individus en 1992. Ces grands échassiers arrivent en automne et vivent pratiquement dans le parc jusqu'au début du printemps. On peut alors les admirer voler et tournover au dessus du parc, se percher sur les pins de préférence à proximité de l'étang des flamants et des canards, mais aussi dans l'enclos des grues où ils attendent patiemment pour partager le repas de

> poissons distribué aux cigognes, aux pélicans et aux marabouts.

> "Cet espace protégé" qui leur est proposé semble si bien leur convenir que la construction d'un premier nid sur un pin dans l'enclos des grues a été

observée suivie de la naissance et de l'élevage de deux jeunes qui devaient s'envoler quelques semaines plus tard.

Ouvert tous les jours gratuitement. Avenue du Val

# UN HAVRE DE PAIX POUR LES OISEAUX

temps, les rossignols se font entendre en de nombreux endroits. Depuis quelques années, plusieurs couples de poules d'eau se sont installés et nichent sur les bords des étangs artificiels des flamants et des canards.

Un groupe de hérons cendrés colonise depuis pluDEMETER

# LE GESTE ECOLOGIQUE



15000 foyers disposent déjà de la poubelle verte

Demeter entre dans sa phase active, avec le lancement de la deuxième poubelle, la construction de l'usine de tri et la mise en place d'une station de compostage des déchets végétaux.

uinze mille fovers du District de Montpellier disposent aujourd'hui de deux poubelles, la grise et la verte, et pratiquent le tri sélectif. De nombreux tests effectués en laboratoire sur les matériaux triés et collectés s'avèrent positifs. En participant activement à l'installation de la deuxième poubelle et en se pliant de bonne grâce aux contraintes du tri au fover, les montpelliérains manifestent clairement leur soutien à ce mode écologique de traitement des ordures ménagères. L'usine de tri qui est en construction, maillon essentiel de la chaîne Demeter ouvrira à l'automne 1994. Véritable vitrine du tri sélectif, l'usine sera un trait d'union entre l'usager, sensibilisé au tri dans les fovers. et le monde industriel qui récupérera les produits recyclés dans l'usine. Parallèlement, les points de propreté connaissent un succès croissant auprès des particuliers qui apprécient de pouvoir se débarrasser gratuitement de certains



400 points de récupération du verre et du papier

déchets et matériaux encombrants.

Les points de propreté, équipés de bennes et de conteneurs spéciaux, accueillent les végétaux, les ferrailles, les huiles, les bouteilles PVC, les papiers, les cartons, les gravats (jusqu'à 1 m³) les verres, les batteries et piles usagées.

Par ailleurs, 400 points verts destinés à la récupération du verre et du papier sont également en place dans les quartiers. Un service de collecte des déchets toxiques ménagers a été mis en place. Une fois par an, un véhicule procède à la récupération de ces matériaux dangereux (engrais, peinture, solvants...).

Un système de récupération de chlorofluorocarbones contenus dans les compres-

seurs des réfrigérateurs, et un service d'enlèvement des encombrants à la demande fonctionnent également. Enfin, considérant que près de 20 % des produits recyclables urbains sont constitués de déchets végétaux, la Ville a mis en place une plateforme de compostage à Grammont. Plus que jamais, la Ville a besoin du concours de toute la population pour la mise en œuvre de Demeter. C'est pourquoi elle appelle à un effort de civisme supplémentaire et demande à chacun de se transformer en relais d'information.

Service des Encombrants: 67.27.20.21 Tri sélectif, tags (n° vert): 05.00.86.44 Collecte nettolement: 67.34.70.93

### PARKINSON SOLEIL

arkinsonienne depuis 1986, Henriette Roméro a traversé de dures périodes, et de déprime en déprime, elle a acquis un jour la certitude que, du moment qu'on avait de l'amitié à partager, la vie était encore belle à vivre.

La maladie de Parkinson se caractérise par des tremblements, une rigidité du corps, des difficultés de mouvements et tandis que la recherche piétine, les malades, eux, sont souvent atteints de déprime, souffrent et ont tendance à se

replier sur euxmêmes.

Pour briser ce carcan fataliste, H e n r i e t t e Roméro décide de mettre par écrit le récit de

sa maladie. Deux ans sont nécessaires pour que "Une autre vie" voit le jour. "Il fallait attendre les instants où ma main ne tremblait pas... En fin de compte, cet ouvrage dans lequel j'ai raconté non seulement le vécu de la maladie, mais aussi des périodes de mon enfance, a été pour moi une excellente thérapeutique. J'ai appris à m'extérioriser..."

L'Association "Parkinson Soleil" créée le 8 novembre 1991, marque pour Henriette une nouvelle étape dans la lutte qu'elle mène contre sa maladie : "même si aujourd'hui, le mal dont

je souffre est inguérissable, s'il continue d'évoluer en me procurant de plus en plus de problèmes pour me déplacer. il faut continuer à se battre. Notre objectif au sein de l'Association est d'apporter aux adhérents un soutien moral, les aider, les conseiller, les informer, les distraire. Dans cette maladie, le facteur psychologique est très important et il est important d'accompagner les malades dans leur nouvelle vie..."

Un rayon d'espoir et de réconfort dans le quotidien des personnes atteintes de la maladie de Parkinson : l'Association "Parkinson Soleil"

qui accueille, soutient et informe ses adhérents et oeuvre pour la recherche.

Des réunions mensuelles sont organisées tous les mois au siège de l'Association (dans les locaux de la Maison pour Tous Boris Vian). L'information sur les nouvelles thérapeutiques, l'élaboration de dossiers médicaux, les interventions de neurologues, infirmiers, ergothérapeutes ou kinés, permettent de mieux appréhender la maladie et ses symptômes, et par là même, de la dédramatiser.

"Nous avons le projet de structurer nos animations en deux sections. Une médicale où nous continuerons le principe des réunions et des débats, et une section "loisirs" afin d'oublier aussi sa maladie. Des ateliers d'art, de peinture sur soie, de macramé, des jeux de scrabble seront au programme, joignant ainsi l'aspect ludique aux soins médicaux..."

Equipée depuis peu d'un ordinateur, l'Association poursuit la rédaction d'un petit magazine "Flash Parkinson Soleil" destiné à resserrer les liens avec les parkinsoniens et avec les membres bienfaiteurs.

me

"Notre association regroupe aujourd'hui 17
malades et 38
a d h é r e n t s.
C'est bien peu
lorsqu'on sait
que, rien
que sur Mont-

pellier, il y a plus de 750 personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Parkinson Soleil, tiendra un stand à la Foire des Associations qui aura lieu à Antigone le 12 septembre prochain. La première réunion aura lieu le samedi 18 septembre à 14 heures. Une infirmière viendra encadrer une séance de relaxation et comme d'habitude, cette réunion chaleureuse sera close par un goûter!

Association Parkinson Soleil Maison pour Tous Boris

12, rue de l'Améthyste 34000 Montpellier Tél : 67.64.12.01

# PRENEZ LE BUS AUX HEURES CREUSES!

La retraite c'est l'âge de la liberté. Liberté d'organiser son emploi du temps, ses déplacements à son gré. Alors profitez-en. Plutôt que de prendre le bus aux heures d'affluence, sortie des bureaux, des écoles, des lycées, prenez-le donc plutôt aux heures creuses. Vous y gagnerez en confort!



Vous êtes propriétaire ? N'hésitez plus à louer votre appartement ou votre studio à des étudiants. Avec Studiloc vous ne prenez aucun risque. Cette association, à but non lucratif, centralise les offres des propriétaires et les demandes de location de la part d'étudiants. Ce service est gratuit pour les propriétaires et les adhérents. En outre, Studiloc offre, toujours gratuitement pour les propriétaires, une garantie de paiement des loyers. Plus de problème donc de solvabilité des locataires!

Contact : 5 Rue Adam de Craponne 34000 Montpellier Tél : 67.58.94.79



**16-23 OCTOBRE** 

### SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS

La Semaine Nationale des Retraités est organisée dans le cadre de l'année Européenne des Retraités, sous l'égide du Comité d'entente des Retraités de l'Hérault. Au programme, dans tout le département, des animations, expositions, conférences, tables rondes, etc.

La Ville de Montpellier et le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S) organisent à cette occasion des animations spécifiques.

### Mardi 19 octobre

à 14h, Salle des Rencontres, un grand loto avec de nombreux lots à gagner.

Mercredi 20 octobre iournée sportive

### Jeudi 21 octobre

journée santé (organisée par la CRAM) au parc des Expositions de Fréjorgues.

### Vendredi 22 octobre

à 14h, Salle des Rencontres: concours de chants et de chorales inter-génération. Spectacle donné par les chorales des clubs de troisième âge et les chorales des écoles.

A cette occasion aura lieu le tirage du questionnaire envoyé en septembre à tous les retraités de Montpellier.

### 19-20 octobre

Exposition des oeuvres des Compagnons du Devoir au CRDP (lycée Joffre), organisée par le CRI.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter la Direction Action Personnes Agées (DAPA) au C.C.A.S.) Tél: 67.14.57.57 TÉMOIGNAGE

# UN EXEMPLE A SUIVRE : L'ANIMATION DE LA MAISON BELLEVUE

Témoignage d'une Montpelliéraine, spontané et émouvant, qui tient à rendre hommage à la qualité de l'accueil et du dévouement du personnel et des animateurs bénévoles d'une structure du CHR : la maison de soins Bellevue pour les personnes âgées. Bravo le service public!



La grande fête de l'été 93, placée sous le thème des années folles.

"(...) Déjà on se sent rassuré par l'aspect accueillant de cette belle bâtisse colorée d'aspect méditerranéen, émergeant d'un ensemble de pinèdes, gazons et parterres fleuris.

Rentrons! Au dedans, point de ces longs couloirs froids des grands hôpitaux où chacun ne peut qu'ignorer l'autre! Non, ici, tout malade, s'il n'est point trop invalide, peut contacter des semblables dans des carrefours de "rencontres-présences" situés en plein centre d'allées et venues et de paroles échangées.

Le parc, même, disposé en coins de "salons-verdoyants" est un lieu d'accueil. Mais le grand centre des rendez-vous. c'est, ouverte gaiement sur les frondaisons la "cafétéria" : un vrai "foyer" où convergent chaque après-midi les nombreux malades qui peuvent y accéder, beaucoup poussés dans leur chariot par des aides-soignants dévoués. Chaque jour, on y "goûte" (et le choix y est varié ; chaque mois, on y fête les anniversaires (chants, musique, bougies, gâteaux, cadeaux, bisous, rien n'v

manque!) sous les regards attendris de toute la maisonnée.

Régulièrement, on y propose des activités conviviales et stimulantes : nombreux lotos, clubs de chant choral, de travaux manuels, de littérature dont les activités peuvent se couronner par spectacles ou expositions (éventuellement sur l'initiative des participants, spectacles divers qui se déroulent parfois sur une vraie scène de théâtre ; kermesse où chacun s'affaire, et, le clou de l'année : la grande fête d'été, à l'ombre des pins!

Tout y est remarquablement organisé pour exalter un peu les coeurs dans un sentiment de communauté chaleureuse et de festivité. A souligner aussi, à l'ombre des parasols et à la fumée du barbecue, sur le perron châtelain qui domine le parc, les "extras" gastronomiques! (...).

Bien sûr, la gaieté ne se communique pas sur commande et risque même d'être sentie comme une fausse-note. Ces efforts d'évasion et de communication ne gomment tout à fait ni les souffrances ni la mélancolle, mais, pour un temps tout au moins, et dans l'espoir d'un lendemain, l'esprit et le coeur sont stimulés et s'abandonnent moins à l'ennui et à l'inertie.

Tableau idyllique?
Peut-être... mais parce
qu'il est embelli par le
souvenir reconnaissant
d'un séjour marquant."

### ACTUALITÉS



Inauguration du Club Charles Claude en mai dernier

Anniversaire de la résidencefoyer des Aubes le 29 juin ▼



■ 150<sup>ème</sup> anniversaire de la maison de retraite protestante



Anniversaire 
de la
résidence-foyer
Montpellieret
le 27 juin



anniversaire de la résidencefoyer Camperiols

# 8 CONSEILS POUR JARDINIER EN HERBE

u moment où la Ville de Montpellier décerne des récompenses pour les plus beaux balcons et jardins fleuris, rappelons quelques conseils élémentaires mais indispensables pour réussir ses jardinières.

En respectant ces conseils de base, en y mettant un peu de coeur, d'attention et d'imagination vous serez peut-être le lauréat du concours des balcons et jardins fleuris de la ville en 1994.

### 1.Rien ne sert de courir, il faut planter à point.

Les fleurs ne se plantent pas toutes à la même époque ; le printemps est la meilleure période pour la plupart : géranium, impatient...

### 2.0h, les belles jardinières!

Il existe de nombreuses sortes de jardinières, de tailles, de matériaux et de coloris variables. Attention à ce que vos balconnières s'adaptent bien à leurs supports et s'harmonisent au mieux avec la façade, qu'il s'agit avant tout d'embellir!

### 3.Beaucoup de belle terre.

Ne soyez pas avare de terreau, vos plantes n'en seront que plus à leur aise;



Balcon de Mme Espinasse, lauréate du concours des balcons et jardins fleuris en 1993.

pour le dosage, mettre 2/3 de terreau pour 1/3 de terre végétale. Veillez à ce que la terre soit bien drainée, en utilisant des balconnières à trous ou en disposant au fond des gravillons.

### 4.Les plantes sont susceptibles, exposez les correctement!

Tout le monde n'a pas la chance d'avoir ses fenêtres en plein soleil : choisissez vos végétaux en fonction de l'exposition ; les géraniums se plairont au Sud, la misère, les pétunias ou les impatients d'ombre (bien nommés) ne se plaindront pas du Nord.

### 5.Amendez votre terre.

Sans en abuser, il est bon d'apporter de temps en temps de l'engrais dans la terre et/ou sur les feuilles ; la fréquence dépendra du végétal.

### 6.Donnez leur à boire.

N'oubliez pas d'arroser régulièrement vos protégées : 2 fois par semaine en été, une fois l'hiver semble être une sage proposition.

### 7.En hiver, abritez les plantes fragiles.

Respectez l'hivernage de certaines plantes (vertes en général), qui ont besoin, telles des marmottes, de passer les mois difficiles... au chaud!

### 8.N'hésitez pas à faire le ménage...

De temps en temps, il est bon de débarrasser vos plantes des feuilles sèches et des fleurs fanées qui les encombrent.



# 3 OLYMPIADES DES RETRAITÉS

Pour la troisième année consécutive les Olympiades ont permis aux retraités de Montpellier et de la région de confronter leurs talents, au cours d'une grande fête le 5 juin. Une démonstration éblouissante de la joie de vivre, et de la jeunesse de cœur des membres des clubs du 3e âge, et un bel exemple de dynamisme pour les jeunes générations.

Bravo aux gagnants et à tous ceux qui ont participé aux épreuves.

### 3e Olympiades des Retraités







### LE PALMARÈS

### Chorale

1er - Alès

2e - Lunel

3e - Age d'Or

### Mouvement d'ensemble

1er - Le Lac

2e - Lemasson

3e - Laure Moulin

#### Danse

Club Galzy

1er - M. Grassot

Mme Grassot

Club Lemasson

2e - M. Pages

Mme Skyryerbak

Club Lemasson

3e - M. Bitoun

- Mme Sanchez

### **Chant Soliste**

1er - M. Sarrabia René -

Cournonterral

2e - M. Quessada Gaby -

Club Baroncelli

3e - M. Nougalliat Maurice -

Cournonterral

#### 3 Miles

1er - M. Marty - Agde

Mme Brusque - Jeanne Galzy 2e - M. Caniveng

Club Le Lac

- Mme Orticon - Paul Valery

3e - M. Moreno

Club Antonin Balmes

Mme Combe

Club Paul Valery

#### 1 Mile

1er - M. Serverbak

Lemasson

Mme Balboa - Aiguelongue

2e - M.Barthet - Laure Moulin

Mme Braci - Baroncelli

3e - M. Calmettes

Laure Moulin

Mme Mercadier

Laure Moulin

Consolante : M. Guijarro

(92 ans) - Club Le Lac

### Belote

1er - M. Rouviere M. de la Huerta Figuerolles

2e - M. Roger M. Lombardo - Baroncelli 3e - Mme Corre M. Martinez - Cavalerie

### Pétanque

1er - M. Argolias M. Martinez - Cavalerie

2e - M. Fabre - C. Claude

Mme Frater

St Jean-de-Védas

3e - M. Coucher

M. Suriray - Figuerolles

Consolante : M. Lauriat

M. Mecchi - Agde.

### Relais

1e - Mme Combe Paul Valery

M. Léon - bénévole

2e - Mme Martinez

Paul Valery

M. Giannitrapani

Agent du C.C.A.S

3e - M. Caplain - Paul Valery

Mme Parodi

Agent du C.C.A.S

la Communication - 11, I 67 64 71 88. Impression