

# Tempo **Montpellier**

..... La gazette des séniors

Été 2015 • n°97 .....

Des clubs  
de l'Âge d'Or ouverts  
en juillet et août





## 14 février

Il y a 100 ans naissait Suzanne Lavoué. C'est à l'Ehpad Michel-Bélorgeot (quartier Cévennes) où elle vit depuis 20 ans, que cette centenaire enjouée a soufflé ses bougies le 14 février. Elle n'est pas la seule centenaire dans cet établissement qui, l'an prochain, en comptera cinq supplémentaires.

## Bon anniversaire !



## Le 18 mars

L'Âge d'Or a convié tous ses adhérents au grand bal organisé dans la salle des Rencontres de l'Hôtel de Ville. L'orchestre Pause-Café a assuré l'animation de cette journée dansante qui, chaque année, se déroule au rythme de la valse, du tango et du paso doble...

## Bal du Printemps

## 9-30 avril

Plus de 5 000 Montpelliérains ont participé aux 7 réunions de quartier organisées en avril par le maire, Philippe Saurel. Une occasion de rencontrer l'équipe municipale, de poser des questions et d'obtenir des réponses.



## Réunions de quartiers



## 15 avril

338 Montpelliérains ont été choisis par tirage au sort, le 15 avril, pour composer le collège des habitants des 7 conseils de quartier. Ils vont renforcer la démocratie locale en permettant à chacun de débattre des nouveaux projets, de proposer des idées et d'enrichir les actions et projets existants.

## Conseils de quartiers

## 29 avril

Annie Yague est depuis le 29 avril la nouvelle adjointe au maire, déléguée aux affaires sociales et à l'Âge d'Or. Âgée de 60 ans, elle succède dans cette fonction à Patricia Mirallès, élue en mars conseillère départementale.



## Une nouvelle adjointe

## Sommaire

### P 4 à 10 • La vie des clubs

- Olympiades de l'Âge d'Or
- Voyage en Corse
- Une journée dans la Drôme
- 5 clubs ouvrent en août
- La santé à l'honneur à Scotto
- Canicule, inscrivez-vous !

### P 11 • La vie à domicile

- L'aide à domicile, un service proposé par la Ville

### P 12 à 15 •

### La vie des résidences

- Retrouver les gestes de la vie quotidienne
- Les rendez-vous beauté
- Un café de famille dans les Ehpad
- Les résidents de l'Ehpad Les Aubes ont du souffle

### Agenda de l'Âge d'Or

Programme des animations et sorties, de juin à août 2015.

#### Tempo N°97/Été 2015

##### Direction de la publication/

Philippe Saurel, Maire de Montpellier

##### Rédaction/

Direction de la communication

Mairie de Montpellier - 04 67 34 88 08

##### Création et réalisation/

Étincelle - 04 67 13 23 00

##### Impression/

Chirripo - 04 67 07 27 70

##### Distribution/

Chirripo - 04 67 07 27 70

##### Crédit photo/

Ville de Montpellier.

Dépôt légal : mai 2015

Le journal est imprimé en papier recyclé.



Toute l'actualité et les nouveautés sont sur le site de la Ville de Montpellier - rubrique Vivre Ensemble - Montpellier Âge d'Or :

[www.montpellier.fr/1156-montpellier-age-d-or.htm](http://www.montpellier.fr/1156-montpellier-age-d-or.htm)

## Cet été, cinq clubs de l'Âge d'Or resteront ouverts en août

La Ville de Montpellier, présente aux côtés des séniors durant toute l'année, a choisi d'offrir aux Montpelliérains les mêmes opportunités de rencontres et de plaisirs partagés durant la période estivale. Outre les 13 clubs de l'Âge d'Or régulièrement ouverts en juillet, 5 clubs parmi les plus fréquentés, répartis dans toute la ville et climatisés, accueilleront donc les adhérents, en août, durant le mois le plus chaud de l'année (voir page 8). Jeux de société, bals, loto... les Montpelliérains pourront donc continuer à bénéficier tout l'été d'une riche offre d'activités et de loisirs.

Mobilisés durant toute l'année auprès des séniors, les 17 clubs de l'Âge d'Or ont préparé activement les Olympiades, dont la 25ème édition vient de se dérouler le 2 juin sur la place du Nombre-d'Or (voir page 4). Ces « mini-jeux olympiques » du sport et de la création scénique attirent toujours autant. Quant aux Talents de l'Âge d'Or, exposition collective des adhérents, vous pourrez contempler leurs œuvres du 16 au 19 juin dans la salle Pagezy.

Depuis quelques semaines, une nouvelle adjointe est déléguée aux affaires sociales : Annie Yague. Proximité, sécurité, solidarité... la nouvelle élue aura à cœur de décliner les priorités de l'équipe municipale au sein du Centre communal d'action sociale (CCAS). « Amour, sincérité et générosité sont les valeurs que je porte », affirme celle qui a été infirmière durant 23 ans.



Philippe Saurel  
Maire de Montpellier  
Président du CCAS



Annie Yague  
Adjointe au maire  
déléguée aux  
affaires sociales  
Vice-présidente  
du CCAS

# Olympiades de l'Âge d'Or

Rendez-vous le mardi 2 juin à Antigone pour participer aux 25<sup>e</sup> Olympiades, la grande fête de fin d'année des 17 clubs de l'Âge d'Or de la Ville.



Les 8 000 seniors, adhérents des 17 clubs de loisirs de l'Âge d'Or de la Ville, ont rendez-vous pour les Olympiades, le mardi 2 juin sur la place du Nombre-d'Or. Avec les Talents de l'Âge d'Or, les Olympiades, mini-jeux olympiques du sport et de la création

scénique, sont les deux derniers grands rendez-vous festifs de la saison. La journée débutera dès 9h. Les sportifs auront le choix entre une randonnée le long des berges du Lez ou des tournois de pétanque le long des allées d'Antigone, mais aussi de tennis de table, sur la place

du Nombre-d'Or. Les joueurs invétérés ne seront pas oubliés. Ils pourront participer à l'un des nombreux concours : belote, bridge, tarot, rummikub ou scrabble. Ceux que les nouvelles technologies intéressent, seront accueillis à l'atelier de découverte des univers numériques (DUNE) qui est proposé pour la première fois hors des murs des clubs de loisirs. À midi, les participants fêteront dignement cette 25<sup>e</sup> édition autour d'un pique-nique, suivi par la remise des prix des concours et des tournois du matin. Ensuite, place au spectacle. Avec plus de 3 heures de chants et de danse entièrement réalisés par les adhérents qui porteront haut les couleurs de leurs clubs respectifs. •

Infos : [montpellier.fr](http://montpellier.fr)

## Toujours autant de talents !

Les Talents de l'Âge d'Or se déroulent du mardi 16 juin au vendredi 19 juin à la salle Pagézy de l'ancien Hôtel de Ville. Une fois par an, cette manifestation met en lumière la maestria des adhérents de l'Âge d'Or. Qu'ils participent à des cours et ateliers dans un des 17 clubs de loisirs de la Ville, ou qu'ils s'adonnent à leur passe-temps favori chez eux, tous peuvent participer à cette grande exposition collective. Au total plus de 200 œuvres aux styles très variés sont présentées au public. Sculpture, dessin, aquarelle, émaux, peinture sur soie, loisirs créatifs, peinture créative, art floral japonais, patchworks, bijoux et perles... Les adhérents présentent leurs « chefs d'œuvre » souvent réalisés en plusieurs mois grâce aux conseils avisés de leurs professeurs. À noter pour la deuxième année consécutive, des ateliers d'initiation aux différentes disciplines proposées dans les clubs sont programmés tous les après-midi. Durant les 4 jours, les visiteurs peuvent voter pour l'œuvre de leur choix. Le point d'orgue de la manifestation étant la remise des prix



qui se déroule le vendredi à partir de 14h, avec des représentations théâtrales et un défilé de couture, entièrement réalisés par les membres des clubs. •

Infos : Salle Jules-Pagézy - de 10h à 17h - Entrée libre et gratuite. 04 67 99 52 77 99

# Voyage en Corse

**La Corse est la destination du prochain voyage d'automne organisé par l'Âge d'Or. 7 jours en pension-complète en octobre, en bus et bateau, au départ de Montpellier.**



**L**a Ville de Montpellier, via son service de l'Âge d'Or, propose de découvrir les richesses des paysages et du patrimoine de l'Île de beauté en octobre (dates précises connues sous peu). Sept jours au départ de Montpellier avec traversée en bateau en cabine-couche et nuits en hôtels 3 étoiles sur l'île. L'arrivée se fera à Bastia au matin pour prendre la direction de la Balagne, vers l'Île Rousse et Calvi. Ensuite, c'est une incursion dans les terres qui mènera le groupe, via la Route des Merveilles, à Corte, capitale historique et culturelle, ville univer-

sitaire, qui occupe une position centrale. Le bus empruntera ensuite la Scala di Santa Régina (route qui relie les montagnes au littoral) avec arrêt au barrage de Calacuccia. Via les gorges de Spelunca, les participants rejoindront le petit port de Porto, avec visite des calanques de Piana et leurs merveilleux rochers en granit rose, ainsi que de la réserve maritime de Scandola en bateau. Le groupe prendra ensuite la route du sud pour rejoindre Cargèse qui culmine à 100 m d'altitude au-dessus du nord du golfe de Sagone. Cette commune a la particularité d'être dominée par les

clochers de ses deux remarquables églises catholiques qui se font face, l'une de rite oriental et l'autre de rite latin. Ajaccio, ville de Napoléon et préfecture de la Corse du Sud, accueillera ensuite les voyageurs. Puis direction Sartène, «La plus corse des villes corses», comme l'appelait Prosper Mérimée. La commune domine le golfe du Valinco. Le voyage se terminera par la découverte de la ville la plus méridionale de l'île, Bonifaccio, et ses célèbres falaises. Si l'aventure vous tente, les dates et tarifs de ce «grand voyage» d'automne seront disponibles dès juillet auprès du CCAS. •



## Inscrivez-vous sur les listes d'attente

Lors de vos inscriptions aux différentes sorties proposées par l'Âge d'Or, il est important de se mettre sur liste d'attente, si la sortie est déjà complète. En effet, des excursions comme *L'escapade à Marseille* avec visite du MUCEM, la journée *Au fil de l'eau* avec navigation côtière en mer, sur le canal du Midi et sur l'étang de Thau, la *Journée à Rodez* et la visite du musée Soulages... sont autant de sorties qui ont été complètes dès les premières heures d'ouverture des

inscriptions. Dans la mesure où la liste d'attente est fournie, l'Âge d'Or se fait un plaisir de reprogrammer la virée en bus. Le but de ces sorties étant de faire plaisir au plus grand nombre. Et puis, il y a quelques heures, les premiers inscrits sur la liste qui auront la chance de faire partie du voyage en cas de désistement de dernière minute d'un participant. Alors ayez le bon réflexe, celui de vous inscrire sur la liste d'attente. •

# Une journée dans la Drôme

**Une quarantaine d'adhérents des clubs de l'Âge d'Or de la Ville de Montpellier a pris part à une excursion à Valence et au Jardin aux oiseaux d'Upie, dans la Drôme.**

**7h30 :** départ en bus de tourisme depuis la Gare Saint-Roch pour Valence. Deux heures plus tard, arrivée à bon port, la quarantaine de participants à la sortie dans la Drôme, organisée par la Ville de Montpellier, se scinde en deux pour profiter pleinement des commentaires des guides lors de la visite à pied du centre ancien. Les deux groupes s'élancent à pied dans les rues. Premier arrêt à l'Hôtel de Ville pour une découverte de la salle des mariages richement ornée, ainsi que celle du conseil municipal. L'excursion se poursuit par l'ancien prieuré Saint-Jacques, aujourd'hui temple protestant, le Pendentif (ancien tombeau d'une famille de notable du Valentinois), la cathédrale Saint-Apollinaire (édifice roman). Et s'achève par un passage devant la façade Renaissance richement ornementée de la Maison des têtes.

**12h20 :** Un repas gourmand composé de produits du terroir (caillette, ravioles de Roman, Matefaim aux pommes) permet aux adhérents de l'Âge d'Or de reprendre des forces, avant une après-midi au Jardin des oiseaux d'Upie, à une vingtaine de km au sud de Valence.

**14h30 :** début de la visite du parc zoologique qui présente plus de 1 000 oiseaux des 5 continents. Ce parc est aussi un centre d'élevage d'espèces menacées. Une belle balade, sur plus de 6 ha, entre les différents enclos permet d'observer hérons, flamants roses, poules, chouettes et autres rapaces... A mi-parcours, un étonnant spectacle est offert aux participants. Perroquets, aras et cacatoès font des démonstrations de vélo, de roller et autres acrobaties, ainsi qu'un hallucinant numéro réalisé par un perroquet qui fait du calcul mental sans se tromper !

**17h30 :** projection du film Qu'est-ce qu'on a fait au bon dieu ? dans le bus lors du retour vers Montpellier.

**19h45 :** Arrivée à Montpellier, après cette belle journée qui laissera plein de souvenirs et de bons moments partagés. •



1



2



3



4

**Infos.** Programme des prochaines sorties dans l'agenda du cahier central. Âge d'Or : 04 99 52 77 99.

- 1 et 9. Aras et cacatoès acteurs du spectacle.  
2, 4 et 5. Grue couronnée, cigogne et ibis rouge comptent parmi les oiseaux du jardin d'Upie.  
3. La maison des têtes à Valence.  
6. Une démonstration de chouette effraie  
7. Visite du centre ancien de Valence.  
8. La salle des mariages, joyau de l'Hôtel de ville de Valence.



# 5 clubs de l'Âge d'Or ouverts en août

**C'est nouveau cette année : en plus des 13 clubs Âge d'Or régulièrement ouverts en juillet, 5 clubs les plus fréquentés, climatisés et répartis dans toute la ville seront ouverts au mois d'août.**



**L**es clubs Âge d'Or Le Lac, Bonnet, Laure-Moulin, Les Aubes et Paul-Valery, répartis sur l'ensemble de Montpellier,

resteront ouverts en août, du lundi au vendredi de 11h à 18h, pour permettre aux usagers âgés de continuer à bénéficier tout l'été d'une offre

d'activités et de loisirs (jeux de société, bals, loto..).

Bien desservis par les transports en commun, ces clubs permettront aussi aux adhérents de bénéficier de la climatisation aux heures les plus chaudes de la journée. Comme chaque été en juillet, 13 clubs, La Cavalerie, Boulet, Galzy, Luis-Mariano, Lemasson, Scotto, Begin, Aiguelongue, Baroncelli, Laure-Moulin, Paul-Valery et Bonnet, seront ouverts de 11h à 18h, du lundi au vendredi, et de 9h à 12h et 13h30 à 17h30 pour le club Balmes). À noter : le club Les Aubes est fermé pour travaux en juillet et les clubs La Treille et Jacqueline-Maillan, sont fermés en juillet et en août. •

**Infos : Âge d'Or - 04 99 52 77 99.  
Montpellier.fr**

## Inscriptions aux activités

Les activités proposées par la Ville de Montpellier dans les clubs de l'Âge d'Or, débutent le 5 octobre. Toutes les informations sur leurs horaires et tarifs seront données dans le prochain Tempo d'automne 2015.

Ateliers payants : dès le 18/9 à 9h.

Natation et aquagym : dans les piscines

- Piscine Antigone : le 8/9
- Piscine Spilliaert (Chamberte) : le 20/10
- Centre Neptune (Mosson) : le 11/9
- Piscine Berlioux (La Rauze) : le 15/9
- Piscine Taris (Pompignane) : le 16/9
- Piscine Vives (Maurin) : le 14/9
- Sorties : dès le 22/9 à 9h
- Randonnées : dès le 17/9

**Infos : 04 99 52 77 99.**

### **Activités : les cours d'essai en juin**

Avant de s'inscrire en septembre, il est possible de participer à deux cours d'essai au mois de juin. Ils ne pourront s'effectuer à la rentrée.

### **Inscriptions au repas du Zénith**

Pour bénéficier du repas du Nouvel an et du colis de fin d'année les inscriptions sont ouvertes du 3 août au 16 octobre au CCAS, à la direction de l'Âge d'Or et du 7 septembre au 16 octobre dans les clubs Boulet, Paul-Valery, Les Aubes, Baroncelli.

### **Règle d'attribution des colis**

Pour bénéficier d'un colis de fin d'année, il faut être adhérent de l'Âge d'Or, fournir un certificat médical (pour les moins de 75 ans) et ne pas résider en établissement (Ehpad, Résidence foyer...).

# La santé à l'honneur au club Scotto

**Le club de loisirs Vincent-Scotto, à Celleneuve, a organisé le 7 avril une journée spéciale dédiée à la santé. Plusieurs activités ont été proposées à la dizaine d'adhérents inscrits.**

La Journée mondiale de la santé, le 7 avril, a été un événement au club de loisirs Vincent-Scotto. Les deux hôtes, Mounia et Lyria, ont eu envie de marquer l'événement. Ce jour-là, plusieurs activités autour de la santé avaient été organisées. Une fois n'est pas coutume, les adhérents devaient s'inscrire au préalable afin d'y participer. Ils étaient une petite dizaine à avoir répondu présents. Cette journée très spéciale a été organisée en partenariat avec l'association Le Clos de la Fontaine, une structure qui soutient les aidants familiaux. *«Il nous a semblé important de sensibiliser les adhérents aux multiples aspects que revêt cette notion de santé, explique Mounia. C'est la raison pour laquelle nous avons essayé de diversifier les activités».*

## Un atelier mémoire

Une des bases pour être en bonne santé étant l'alimentation, un atelier cuisine a débuté la journée. Quelques adhérents ont donc mis la main à la pâte pour concocter un repas sain et équilibré «fait maison» dans la cuisine du club. Au menu : salade de saison, raviolis de légumes, gâteau au chocolat et salade de fruits. Le repas, dégusté ensemble, a été suivi par une balade digestive dans le quartier de Celleneuve. De retour au club, les promeneurs ont du faire marcher leurs mémoires. Les hôtes avaient concocté un petit questionnaire sur cette promenade et chacun devait se souvenir du nom des rues traversées, des anecdotes historiques égrenées tout au long de la flânerie.

A ce petit jeu, Yvette s'est révélée imbattable ! Il faut avouer que cette Cellenuevoise connaît le quartier comme sa poche.

## Du sport grâce à la Xbox

L'entretien physique, un autre pilier de la bonne santé, a été valorisé par la présence d'un sophrologue et d'une reflexologue mais aussi par la mise à disposition d'une Xbox, cette console de jeux vidéo qui permet virtuellement de pratiquer un sport. Devant l'écran, le joueur doit coordonner ses mouvements pour effectuer les gestes demandés. Une activité qu'a adoré André (un des rares hommes participant à cette journée) : *«Je me suis essayé au tennis. C'est assez ludique mais surtout assez sportif. Je ne pensais pas que cela demandait autant d'efforts. C'est excellent !».*

Après l'effort, le réconfort. Tous se sont retrouvés pour partager un goûter. En l'occurrence, un gâteau préparé par Georgette, une adhérente qui, non seulement, a laissé découvrir ses talents de cuisinière, mais surtout a fait partager sa recette de gâteau traditionnel libanais à l'anis et au safran (voir recette ci-dessous). *«C'est un gâteau, sans œufs, qui n'est pas gras»*, indique-t-elle. De quoi se régaler sans culpabilité tout en bénéficiant des vertus millénaires de l'anis. •

**Infos : Club de loisirs Vincent-Scotto. Rue Jacques-Lemercier. Le Clos de la Fontaine. Cour Liberal-Bruant. 04 67 45 53 86**

## Gâteau d'Orient à l'anis et au safran



### Ingrédients

150g de beurre  
500g de farine  
200g de sucre  
1 cuillère à café d'anis en grains  
1 cuillère à café de safran  
1 cuillère à soupe de levure  
6 cuillérées à soupe d'eau

### Préparation

Faire ramollir le beurre (presque liquide). Mélanger la farine

avec le beurre dans un saladier. Ajouter le sucre, l'anis, le safran et l'eau. Bien malaxer la pâte. Etaler la pâte et la laisser reposer, couverte d'un linge pendant 2 heures. Préchauffer le four à 180°. Fariner le plat à gâteaux. Cuire pendant 30 minutes environ. Contrôler la cuisson à l'aide d'un couteau. Retirer du four, laisser refroidir. et préparez-vous à déguster. •

# Canicule, inscrivez-vous au CCAS

Une veille climatique est instaurée du 1<sup>e</sup> juin au 31 août. Pour bénéficier d'une attention particulière en cas de fortes chaleurs, il faut se faire recenser maintenant.



Depuis l'été 2003, année où la France a connu l'été le plus chaud depuis 50 ans, un Plan national de prévention de la canicule est activé chaque année jusqu'au 31 août, afin de protéger les personnes les plus vulnérables. Si la température est supérieure ou égale à 35° en journée et à 22° la nuit, durant 3 jours consécutifs, le préfet active ce Plan canicule. Les personnes fragiles, âgées de plus de 60 ans ou handicapées font alors l'objet d'une vigilance particulière de la part de la Ville de Montpellier, consistant en visites, écoute, aide et conseils personnalisés.

Les personnes concernées peuvent, si elles le souhaitent, se faire recenser sur le registre du Plan canicule tenu par le CCAS. Cette démarche peut être effectuée par vous même, un aidant familial, un proche ou un voisin. Fiches d'inscription à retirer au CCAS et dans les clubs Âge d'Or.

Infos : 04 99 52 77 79.

## Nouveau : la Carte Âge d'Or à 5€

La Carte Âge d'Or est nécessaire pour participer aux ateliers, animations, voyages, ainsi qu'aux Olympiades et repas du Nouvel an organisés par le CCAS. Cette année, ses conditions d'attribution ont légèrement été modifiées. Obtention. Il faut résider à Montpellier, avoir 62 ans (pour les nouveaux adhérents), être retraité(e) ou invalide à 80%. Justificatifs demandés. Pièce d'identité, photo et document de moins de 3 mois, attestant du domicile (facture de gaz, électricité, téléphone fixe, internet ou déclaration d'impôt sur le revenu 2013). Et, éventuellement, carte d'invalidité. Validité. Elle est attribuée pour 6 ans et doit être renouvelée tous les ans.

Coût: 5€ pour les personnes imposables, gratuite pour les personnes non imposables. Ce droit d'inscription est destiné à diminuer le coût des transports des séjours et sorties et à permettre aux personnes à faibles revenus d'y participer.

**CCAS** Age d'or  
Centre Communal d'Action Sociale

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

N° de carte 14 05684 \_\_\_\_\_

Infos : Nouvelles cartes et mises à jour à effectuer au CCAS, à la Direction de l'Âge d'Or dès le 3 août et dans les clubs Âge d'Or Boulet, Paul-Valery, Les Aubes et Baroncelli, dès le 7 septembre. 04 99 52 77 99.

# L'aide à domicile, un service proposé par la Ville

La Ville de Montpellier a organisé une série de réunions d'information dans plusieurs clubs de l'Âge d'Or à propos du service d'aide à domicile.



**P**Lorsque l'on commence à perdre ses forces et sa mobilité, de nombreuses tâches domestiques deviennent difficiles à réaliser. Un service d'aide à domicile devient alors nécessaire. À Montpellier, ce service est organisé par la Ville. Une cinquantaine d'agent du CCAS, intervient régulièrement au domicile de personnes âgées, au bénéfice de 430 personnes par mois. Une série de

réunions d'information sur ce sujet a été organisée durant le printemps dans différents clubs de l'Âge d'or afin de préciser dans quelles conditions les retraités peuvent bénéficier de ce service. Les agents assurent au domicile des personnes des prestations de services ménagers et d'aides pour les activités ordinaires et les actes essentiels de la vie quotidienne (l'entretien du logement, l'entretien du linge, la préparation des repas, les courses, l'aide à la toilette, l'aide à l'habillage et au déshabillage). Les services d'aide à domicile ne peuvent pas se substituer à l'infirmière (l'auxiliaire de vie sociale peut effectuer une toilette, mais pas de soins). Au-delà de l'aide matérielle, elles apportent une présence et une écoute à des personnes qui vivent souvent dans une grande solitude. Pour bénéficier du service d'aide à domicile, il faut être retraité et habiter Montpellier. Une participation financière est établie selon un barème tenant compte des ressources de l'intéressé. Si elles sont insuffisantes, une prise en charge par l'aide sociale est possible. •

**Infos : Maison des séniors - 04 67 63 67 10**  
24 avenue Charles Flahault - Tram 1 - Stade Philippidès.

## La Maison des séniors Jean-Dauverchain

Située à deux pas de la faculté de pharmacie, la Maison des séniors Jean-Dauverchain accueille toute personne à la recherche d'une information complète sur les services et l'hébergement destinés aux personnes de plus de 60 ans. Ouverte tous les jours de la semaine, de 9h à 12h et de 14h à 17h, elle a pour vocation de faciliter la coordination entre les services existants à Montpellier puisqu'elle rassemble toutes les institutions, les services et les bénévoles qui apportent conseils et soutien aux seniors. Elle est financée par le CCAS avec l'aide de l'Etat, du Conseil général de l'Hérault, de la CRAM Languedoc-Roussillon et des caisses de retraite. •

**Infos : Maison des séniors - 04 67 63 67 10**  
24 avenue Charles-Flahault - Tram 1 - Stade Philippidès



# Retrouver les gestes de la vie quotidienne

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes Michel-Bélorgeot a ouvert un Pôle d'activités et de soins adaptés.



Lancé en 2008 au niveau national, le Plan Alzheimer prévoit d'implanter dans chaque établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) un Pôle d'activités et de soins adaptés (Pasa) pour mieux répondre aux besoins des résidents. À Montpellier, l'Ehpad Michel-Bélorgeot est le 2<sup>e</sup> établissement de la Ville (après Pierre-Laroque) à mettre en place ce dispositif spécifique d'accompagnement. L'Agence Régionale de Santé (ARS) a pré-labellisé ce projet et finance son fonctionnement. «Il concerne les résidents de l'Ehpad atteints d'Alzheimer mais ayant des troubles du comportement modérés», explique Jean-Marie Sillou, le psychologue clinicien de

la résidence. «Le but est de leur proposer des activités sociales et thérapeutiques, individuelles ou collectives, qui sont des alternatives aux neuroleptiques». Sur les 83 résidents, 14 d'entre eux ont intégré le Pasa depuis le début de l'année, un nombre volontairement limité pour permettre à chacun de recevoir une attention spécifique adaptée à son histoire et à sa personnalité. Fonctionnant du lundi au vendredi, de 10h à 17h, il propose des ateliers thérapeutiques pour maintenir les acquis, préserver l'autonomie et favoriser le bien-être des résidents : activité physique adaptée, musicothérapie, art thérapie et zoothérapie.

Des ateliers de cuisine réalisés en groupe permettent aux seniors de retrouver une sensibilisation alimentaire, une envie de manger et de partager un repas avec autrui. Il s'agit en d'autres termes de stimuler la mémoire pour qu'ils se rappellent leurs vieilles habitudes et le savoir qu'ils ont acquis antérieurement. «Un espace de vie adapté et des activités régulières génèrent un climat apaisant», précise Christelle Bouali-Hattier, ergothérapeute et pilote du Pasa. Pour évaluer les résultats, des grilles d'évaluation sont remplies pour chaque activité et pour chaque personne y participant. Chaque semaine l'équipe complète se réunit pour une synthèse globale des besoins des résidents, en vue d'adapter ou d'améliorer les ateliers et les formules de prise en charge pour la semaine suivante. Afin de permettre la mise en place du Pasa, l'Ehpad Bélorgeot a effectué quelques travaux au rez-de-chaussée de l'établissement.

## Retrouver une sensibilisation alimentaire

Un grand espace de convivialité adapté a été aménagé ainsi que deux salles d'animation (dont la cuisine), qui accueillent les résidents en petit groupe. Ces salles offrent également un accès à l'extérieur donnant sur un vaste espace vert. Ce jardin thérapeutique, remarquable par la superficie offerte et les essences d'arbres plantées, est aménagé pour permettre, entre autres, des activités de jardinage. •

# Les rendez-vous beauté

**L'Ehpad Simone Gillet-Demangel ouvre un lieu dédié à l'esthétique, pour y prodiguer des soins aux résidentes...et aux résidents.**

**L**e lundi, à l'Ehpad Simone Gillet-Demangel, un salon d'esthétique accueille tous les résidents qui souhaitent se faire « bichonner ». Valérie, l'animatrice, y veille. C'est elle qui a aménagé cet espace dans une pièce dédiée, à l'instar des vrais instituts. Avec Serge, un agent d'accompagnement, Valérie propose manucures, massages des mains, épilations, coiffures, conseils vestimentaires, ainsi que rasage et taille de barbes pour les messieurs.

Dès 15h, dans la salle d'attente, feuilletant des revues ou discutant, sept « fidèles clientes » sont déjà installées. Les messieurs se font attendre. Pour Francette pas question de passer son tour : « C'est Andrée, la première, puis Xavière et ensuite, ce sera moi ». Les autres dames, confortablement installées, n'ont rien à objecter à cela. Pour Andrée, les mains, c'est sacré. Sténodactylographe à la retraite et pianiste accomplie, elle a toujours choyé ses ongles, qu'elle porte désormais longs, effilés et vernis de préférence. Cette semaine, elle a choisi une teinte carmin, sur laquelle elle a demandé à Valérie d'apposer des strass. Chaque semaine, Andrée fait le « buzz ». « *Les gens viennent vers moi pour voir mes ongles. Même les messieurs s'y intéressent !* », se réjouit-elle. Au début, toutes choisissaient le vernis rose clair, mais maintenant, elles osent les couleurs originales. Valérie ne cache pas sa satisfaction. « *Elles sont ravies d'être là, confie-t-elle en les couvant du regard. Elles ont l'impression d'être d'ailleurs. C'est leur*

**C'est leur espace de liberté**



*espace de liberté. Cela contribue à leur qualité de vie. Et puis surtout, c'est valorisant de se sentir belle !* ». Forte d'une formation sur la Communication par le toucher, destinée au bien-être des personnes âgées, qu'elle a effectuée dans le cadre de ses fonctions au CCAS, Valérie possède une douceur et une

gestuelle qui rassurent, apaisent. Chacune de ses attentions est adaptée, personnalisée. Pour le bonheur de ces dames. Cerise sur le gâteau, après chaque soin, elles repartent avec des échantillons de crèmes. Ensuite, le rituel est immuable : « *Vous voulez que je vous parfume ?* », interroge Valérie. Ces dames repartent alors enveloppées de fragrances de marques et au comble du bonheur !

# Un Café des familles dans les Ehpad

**Lieu d'écoute et d'échanges, le Café des familles mis en place dans les Ehpad permet aux proches des résidents de se rencontrer pour éviter l'isolement.**



**L**e 1<sup>er</sup> Café des familles s'est tenu le 3 avril à l'Ehpad Françoise-Gauffier. Animé par Frédérique Reynes, la psychologue de la résidence, ce lieu d'écoute, de paroles et d'entraide a réuni 11 familles de résidents. « *C'est à leur demande, lors d'un Conseil de Vie sociale, qu'il a été mis en place, explique François Gaffard, directeur de l'établissement. Il est né d'un besoin des proches d'échanger et réfléchir entre eux sur des problématiques communes* ». Ce Café des familles aura lieu une fois par trimestre à l'Ehpad Françoise-Gauffier, pilote de la démarche. Le prochain est prévu le 19 juin. Cette initiative s'est étendue à d'autres Ehpad, avec l'aide des psychologues, permettant aux familles des résidences de se rencontrer, de partager leurs interrogations et leurs difficultés. Différentes thématiques seront abordées au fil des rencontres : l'entrée en Ehpad, et notamment le sentiment de culpabilité lors de l'admission d'un parent en résidence, la place et le rôle des familles dans la vie de l'établissement, la maladie d'Alzheimer ou encore, les relations avec l'équipe soignante. •

## Jingle, chien visiteur

Depuis le mois de février, Jingle, chien Berger des Shetland âgé de 10 mois, à la fois câlin et dynamique, intervient tous les jeudis en qualité de « chien visiteur », à l'Ehpad des Aubes. Encadré par sa maîtresse, Isabelle Delattre, formée à la médiation animale et éducateur canin, il est rapidement devenu la coqueluche des résidents qui attendent sa venue avec impatience. « En quelques séances, les résultats sont extraordinaires, explique Liliane Galtier, directrice adjointe de l'établissement. L'animal, par sa simple présence, sa douceur, apporte un bien-être et un réconfort à des personnes en situation de fragilité ». Cette convention, signée entre le CCAS de Montpellier et l'association Dialdog Médiation, complète les actions menées au sein des établissements du CCAS pour favoriser une prise en soin non médicamenteuse, dont plusieurs menées avec les animaux, comme les ateliers de zoothérapies, menés dans les Ehpad Simone-Gillet-Demangel, Françoise-Gauffier, Michel-Belorgeot et Pierre-Laroque. •



# Les résidents de l'Ehpad Les Aubes ont du souffle

**Les résidents de l'Ehpad Les Aubes ont participé avec des élèves au projet Sarbacane : Souffler, c'est bien jouer.**

L'après-midi du 30 avril, les jardins de l'Ehpad Les Aubes étaient animés d'un joyeux souffle printanier. Les résidents ont accueilli les élèves de CM1/CM2 de l'école Jean-Zay, dans le cadre d'un projet intergénérationnel autour du tir à la sarbacane, intitulé : Souffler, c'est bien jouer. Ce projet de 5 séances se développe sur trois axes: l'axe thérapeutique, par la mise en place d'une activité physique adaptée en lien avec des stagiaires de l'UFR Staps, l'axe d'ouverture sur le quartier en invitant les familles des résidents et l'axe intergénérationnel avec la classe de l'école élémentaire Jean-Zay.

«Le CCAS a signé une convention avec l'association Sarbacane Méditerranée», explique Marie-Christine Panos, directrice de l'Ehpad Les Aubes. «Notre but est de faire participer des enfants et des personnes âgées, souligne Lionel Barthe, président de l'association Sarbacane Méditerranée, ils s'aident mutuellement par le biais du jeu. Petits et grands apprennent à travailler la précision, la concentration, ainsi que le souffle qui est vital tout au long de l'existence».

## Une activité intéressante

Lors de cette séance intergénérationnelle, les élèves de l'école Jean-Zay et les résidents ont constitué des binômes pour les exercices de tir : Marion, 11 ans, avec Renée, Wasime, 10 ans, avec Francine... On lance un dé pour choisir la couleur



de la cible. A tour de rôle, personnes âgées et enfants se lancent dans une sympathique compétition : un, pour développer la concentration maximum en visant la cible, deux, pour se sensibiliser aux bienfaits de l'entretien du souffle et des capacités pulmonaires. «Mes élèves sont motivés par cette activité originale, raconte Sylvie Rabot, l'enseignante des enfants. Nous en sommes à la 2<sup>e</sup> séance. Rencontrer les personnes âgées autour d'une activité ludique est très enrichissant». Augustine jette le dé. Objectif, la couleur rouge. Maria, 10 ans, aide Sophie à viser juste. Ambre, 10 ans, encourage son équipière : «Irène est forte. Au début, elle a visé le bleu, mais

ensuite elle a réussi. Ce jeu apprend à garder le souffle». Puis c'est au tour des enfants de souffler dans la sarbacane et d'envoyer le dard dans la cible choisie au dé. Lucette encourage Nicolas : «C'est un plaisir de jouer avec les enfants. Ce matin, j'ai fait de la gymnastique et de la musique. Cet après-midi, j'apprécie d'être dehors dans le parc». Grâce à la sarbacane, les enfants et les personnes âgées s'aident et s'encouragent mutuellement. Ces échanges créent également du lien social avec les résidents de l'Ehpad. «Ce jeu me change les idées, lance Isaora. Et puis un peu de jeunesse, cela donne de la vie et beaucoup de joie !».



# les festivals

de Montpellier



Tous les  
vendredis soir  
rendez-vous  
sur l'Espla\*



du 10 juillet au 21 août



**Dégustation  
de vins et de tapas**



**Musique, danse,  
animations...**

\* Esplanade Charles de Gaulle

Midi Libre

