

Tempo **Montpellier**

..... La gazette des séniors

Hiver 2015 • n°99



**Plus belle
la vie avec
l'Âge d'Or**

1^{er} octobre

C'est dans la joie et la bonne humeur que la résidence pour personnes âgées (EHPAD) Pierre-Laroque a convié ses hôtes à sa fête annuelle.



Fête annuelle à Pierre-Laroque



4 octobre

Cette manifestation citoyenne est l'un des événements phare de la rentrée montpelliéraine. Décalée début octobre pour cause d'alerte météo fin septembre, elle a réuni près d'un millier d'associations, illustrant la diversité des activités proposées dans notre ville.

Antigone des associations

11 novembre

La cérémonie officielle de la commémoration du 97^e anniversaire de l'armistice du 11 novembre 1918 s'est déroulée au Monument aux morts de l'Esplanade Charles-de-Gaulle.



Armistice



19 novembre

La Ville de Montpellier a célébré, le 19 novembre dernier, les unions des membres de l'Âge d'Or qui fêtent leurs noces d'or (50 ans de mariage), de diamant (60 ans), et même de platine (70 ans) pour Lucien et Ginette ! Félicitations !

Bal des noces d'or et de diamant

Du 11 au 15 janvier

La Ville de Montpellier convie les adhérents des clubs de l'Âge d'Or aux traditionnels repas du Nouvel an, au Zénith du 11 au 15 janvier. Les colis repas seront également distribués ou livrés à domicile via le service d'aide à domicile du CCAS de Montpellier.



L'Âge d'Or au Zénith

Sommaire

P 4 à 10 • La vie des clubs

- De longs et beaux mariages
- Au Zénith, c'est la fiesta !
- Clubs ouverts l'été, un bilan positif
- Plus belle la vie !
- Les nouveaux horaires des promenades
- Les activités des clubs évoluent
- Le charme du club Luis-Mariano
- Une journée à Gordes en Luberon

P 11 • La vie à domicile

- Prévenir la perte d'autonomie

P 12 à 15 • La vie des résidences

- Les résidents brûlent les planches
- Téléthon : Les EHPAD se mobilisent

Agenda de l'Âge d'Or

Programme des animations et sorties, de janvier et février 2016.

Tempo N°99/Hiver 2015

Direction de la publication/

Le 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/

France 3 Languedoc-Roussillon (P.3), Pas-de-Calais Tourisme (P.8), Laurence Pitiot (P.8-9), Caroline Peirone (P.10), Frédéric Damerdj, Hugues Rubio, Ludovic Séverac.

Dépôt légal : décembre 2015

Le journal est imprimé sur 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

Unis et solidaires

«Ce qu'ils étaient hier, ils ne se le demandent point l'un à l'autre. Sous la Croix de Lorraine, le socialiste d'hier ne demande pas au camarade qui tombe s'il était hier Croix-de-Feu. Dans l'argile fraternelle du terroir, d'Estiennes d'Orves et Péri ne se demandent point si l'un était hier royaliste et l'autre communiste. Compagnons de la même Libération, le père Savey ne demande pas au lieutenant Dreyfus quel Dieu ont invoqué ses pères. Des houles de l'Arctique à celles du désert, des ossuaires de France aux cimetières des sables, la seule foi qu'ils confessent, c'est leur foi dans la France écartelée mais unanime.» - Pierre Brossolette, 18 juin 1943

Les Français, après les attentats de Paris du 13 novembre dernier, sont unis et solidaires. Toutes nos pensées attristées vont aux victimes et de leurs proches. Nous appelons chacune et chacun d'entre nous à ne pas céder à la peur : la République forte ne baisse pas les yeux devant l'adversité. Notre devise «liberté, égalité, fraternité» résonne dans tous les cœurs.

À Montpellier, la solidarité est une seconde peau. Il est essentiel que les aidants et nos aînés ne restent pas isolés. C'est dans ce sens que vos clubs de l'Âge d'Or et le Centre Communal d'Action Sociale vous proposent de nombreuses activités et rencontres. Vous trouverez dans ce numéro de «Tempo» tous les prochains rendez-vous.

De même, avec les Hivernales, cœur de ville en lumières, les illuminations et féeries, notre ville a souhaité maintenir les festivités de fin d'année, pour que chacun puisse partager de bons moments avec sa famille et ses amis.

Je vous souhaite à toutes et à tous d'excellentes fêtes de fin d'année.

Philippe SAUREL,
maire de la Ville
de Montpellier,
président du CCAS

Annie YAGUE,
adjointe au maire,
déléguée aux affaires sociales,
vice-présidente du CCAS

Hommage à Jean JOUBERT



L'écrivain et poète humaniste, prix Renaudot 1975 pour «L'Homme de sable» s'est éteint à l'âge de 87 ans. Arrivé à Montpellier au milieu des années 50 comme étudiant pour terminer son agrégation d'anglais, Jean Joubert fut séduit par la lumière du Midi et la beauté sauvage de la garrigue. Il y restera toute sa vie. Professeur au lycée, puis à la faculté Paul-Valéry où il enseigna la littérature américaine, le poète s'inséra vite dans la vie languedocienne. Il nous laisse de nombreux romans et poésies teintés de couleurs méditerranéennes et de bonheurs simples qu'il aimait à transmettre et partager avec tous les publics et tous ses amis.

De longs et beaux mariages

C'est par un grand bal que le CCAS a célébré, le 19 novembre dernier les unions des membres de l'Âge d'Or qui fêtent leurs noces d'or, de diamant et même de platine.

Ils ont 50 ans, 60 ans, voire 70 ans de mariage. Et toujours une petite flamme au fond des yeux. Les noces d'or, de diamant, et exceptionnellement cette année, les noces de platine, sont fêtées chaque année à l'occasion du traditionnel bal de l'Âge d'Or, célébrant les unions des membres des clubs de l'Âge d'Or qui ont su traverser le temps. Afin de les honorer, un parchemin et un bouquet leur ont été offerts. Sur la piste de danse de la salle des rencontres, à l'hôtel-de-Ville, le 19 novembre, les couples se sont élancés et ont dansé sur les rythmes de l'orchestre Sardi-Sixties. Un moment partagé avec l'adjointe au maire, déléguée aux affaires sociales, vice-présidente du CCAS. •



C'était le 19 novembre à la salle des Rencontres de l'hôtel-de-Ville en présence d'Annie Yague, adjointe au maire déléguée aux affaires sociales.

Noces de platine : 70 ans

Lucien et Ginette Caylus

Georges et Louise Perich

Léon et Lutécia Longui

André et Christiane Deny

Berbard et Christiane Vernet

Jean-Marie et Rina Sabatier

Pierre et Nicole Pomarede

Raymond et Odette Langlois

Jean et Jacqueline Uteza

André et Michelle Belen

Noces de diamant : 60 ans

André et Maryse Jacob

Pierre et Renée Bousquet

Marcel et Françoise Guiraud

Noces d'or : 50 ans

Henri et Josette Enjalbal

Ban et Sue Hoang

Jean-Pierre et Georgette Peroni

Au Zénith, c'est la fiesta !

Les adhérents des clubs de l'Âge d'Or sont conviés au traditionnel repas du Nouvel an qui se dérouleront du lundi 11 au 15 janvier 2016. C'est «LE» rendez-vous incontournable, offert par la Ville de Montpellier, aux adhérents de l'Âge d'Or pour démarrer en beauté et dans la joie la nouvelle année. Un grand repas festif et convivial, avec spectacle, dans l'enceinte prestigieuse du Zénith, vêtu de ses habits de fête. Ce rendez-vous bat chaque année des records d'affluence. Avec cette année, plus de 4400 inscrits pour venir célébrer le passage du nouvel an.

Comment ?

Le jour même, se rendre entre 11h et 12h, à la station Gare St-Roch de la ligne 1 du tramway (en bas de la rue Maguelone, face à la gare). Sur présentation de votre invitation au repas, des agents de la TaM vous remettront un ticket aller-retour gratuit. Prendre le tram jusqu'à la station Odysseum, puis la correspondance, le bus de la

ligne 9 qui vous amènera jusqu'à Grammont. Pour le retour, procéder de la même manière.

L'accès au Zénith

Pour pouvoir pénétrer dans l'enceinte du Zénith, il vous sera demandé de présenter deux documents : votre carton d'invitation et votre carte Âge d'Or mise à jour.

Nouveauté : les adhérents doivent pour retirer leur invitation, présenter leur ticket délivré lors de leur inscription. Cette invitation est à retirer dans le club de votre inscription.

Livraison des colis

La Ville de Montpellier n'oublie pas tous ceux qui ne peuvent pas se déplacer jusqu'au Zénith. Près de 2400 colis repas seront ainsi distribués, dont 344 directement livrés à domicile, pour les bénéficiaires d'un service d'aide à domicile du CCAS. Ces colis alimentaires – attribués sur inscription – sont également disponibles directement dans les clubs. •

Clubs ouverts l'été, un bilan positif

Cet été, plusieurs clubs de loisirs sont demeurés ouverts aux adhérents. Le bilan de cette innovation s'avère être très positif.



Pour la 1^{re} fois, des clubs de l'Âge d'Or ont été ouverts tout au long des mois estivaux afin de palier l'isolement social des personnes âgées qui ne partaient pas en vacances. Sur les 17 structures, 13 étaient ouvertes en juillet (La Cavalerie, Boulet, Galzy, Mariano, Lemasson, Scotto, Begin, Aiguelongue, Baroncelli, Laure-Moulin, Paul-Valéry, Bonnet et Balmès) et 5 autres en août (Le Lac, Bonnet, Laure-Moulin, Les Aubes et Paul-Valéry).

Des clubs fréquentés

Afin de mesurer l'impact de cette innovation, des questionnaires ont été distribués aux adhérents. Les résultats de cette étude indiquent que près de 8 adhérents interrogés sur 10 ont fréquenté un club durant le mois de juillet contre plus de la moitié au mois d'août. Avec une moyenne de 35 personnes par jour au mois d'août, le club Le Lac a vu jusqu'à 60 personnes venir à l'occasion du bal ou du loto et jusqu'à 80 au club Laure-Moulin. Les autres clubs ouverts, Bonnet,

Paul-Valéry ou les Aubes ont été visités par une trentaine de personnes par jour avec des augmentations sensibles à l'occasion des lotos.

Des clubs répartis sur le territoire de Montpellier

Ces clubs ouverts au mois d'août tenaient compte des zones géographiques de façon à ce qu'il y en ait un dans chaque quartier, et des zones desservies par les transports en commun. C'est ainsi que par exemple, le club du Lac a été ouvert en août et le club Baroncelli ouvert en juillet. Des adhérents ont ainsi été incités à aller vers d'autres clubs et à découvrir d'autres endroits et activités.

Cette ouverture estivale s'est accompagnée de plusieurs travaux pour le plus grand bien-être des adhérents. Ainsi, au club Le Lac, le CCAS a réalisé des travaux d'insonorisation. Des modules installés au plafond de la grande salle, en mousse assez dense et revêtus de tissus colorés, pallient les problèmes de nuisances sonores. Le club Laure-Moulin dispose à présent

Brèves

Anne-Marie Castano



prend une retraite bien méritée. Hôtesse au club de loisirs Lemasson (quartier Croix d'Argent) depuis 23 ans, c'est

avec un petit pincement au cœur qu'elle a quitté ce qui était devenue un peu sa deuxième maison. «*La vie continue*» assure cette sexagénaire dynamique qui démarre une nouvelle vie. Elle continuera à fréquenter le club comme bénévole mais surtout elle va s'investir à 200% dans le comité de quartier Tastavin –Lemasson–Marqueroise dont elle assure désormais la présidence.

Solange Bertrand



ne réalise pas encore qu'elle est à la retraite. Le 20 octobre dernier, elle a clôt ses 20 ans de présence au club La Cavalerie

(quartier Montpellier Centre). «*J'aimais le côté familial de ce club et je me régalaïs d'organiser les bals. Je faisais le DJ!*». À présent, son quotidien se partage entre son intérieur, courir les brocantes et voir ses amis. Il lui arrive encore de revenir passer quelques heures au club. Elle est tranquillisée. Les adhérents sont entre de bonnes mains, celles des nouveaux animateurs Sherazade et Jean-Marc.

d'une climatisation tandis que des travaux de mise aux normes d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite ont aussi été réalisés dans les sanitaires du club des Aubes. •

Plus belle la vie !

Michel Cordes, acteur dans la série *Plus belle la vie*, a présenté aux adhérents de l'Âge d'Or la pièce de théâtre qu'il a mis en scène.



Le 5 novembre à 15h, au théâtre La Vista, une trentaine d'adhérents de tous les clubs de l'Âge d'or ont assisté à une représentation d'*Espanhol d'aqui*, une pièce de théâtre qui abordait le thème de l'intégration. Le spectacle très apprécié du public, était mis en scène par Michel Cordes, acteur dans la série *Plus belle la vie*. L'occasion d'une belle rencontre avec le comédien-réalisateur, doublée d'une séance d'autographes... •

Les nouveaux horaires des promenades

Parc Méric, parc Rimbaud, parc Montcalm... Les promenades-santé d'une ou deux heures organisées par les clubs de l'Âge d'or passent aux horaires d'hiver à partir du mois de janvier.

- **club Aiguelongue** : Parc Méric, le lundi et le jeudi de 11h à 12h;
- **club Les Aubes** : Parc Rimbaud, le lundi de 11h à 12h;
- **club Baroncelli** : Domaine Bonnier de la Mosson, le mardi de 14h à 16h;
- **club Galzy** : Parc Montcalm, le jeudi de 11h à 12h;
- **club Le Lac** : Grabels, le Lac, Juvignac le mardi de 11h à 11h;
- **club Lemasson**, Parc Montcalm, le mardi et le jeudi de 11h à 12h avec le;
- **club Jacqueline-Maillan** : Parc Montcalm, le mardi et le jeudi de 14h à 15h;
- **club Paul-Valéry** : Parc Montcalm, le mardi et le jeudi de 14h à 15h.

De bonnes chaussures et une bouteille d'eau sont conseillées. Et il est nécessaire de s'inscrire au préalable auprès des clubs. •

Les activités des clubs évoluent

Changements de lieux, modifications de jours, les activités des clubs s'adaptent pour répondre à la demandes des adhérents :

Danses de salon

- au club Galzy (au lieu de La Cavalerie) : le jeudi à 10h et à 11h (débutants) et le mardi à 13h30 (intermédiaires et perfectionnement).

Tango argentin

- au club Galzy : le mardi à 10h30 (perfectionnement);
- au club Lemasson : le vendredi à 14h30 (débutants).

Bal

- au club Lemasson : le mercredi à 14h (à la place du jeudi).

Loto

- au club Lemasson : le jeudi à 14h30 (à la place du mercredi).

Alphabétisation

- au club Lemasson : le jeudi à 15h.

Sophrologie

- au club Balmès (à la place du club Galzy) : le lundi à 16h15.

Atelier mémoire

- au club Luis-Mariano : le mardi de 14h30 (à la place du lundi).

Esthétique

- au club La Cavalerie : le mardi et le vendredi à 11h (sur rendez-vous, 3€).

Atelier pâtisserie

- au club Galzy : le mardi à 13h30 (1 fois/mois).

Loisirs créatifs

- au club La Treille : le mardi à 14h.

Le charme du club Luis-Mariano

Le club de loisirs Luis-Mariano a la chance d'être situé dans le magnifique parc de la Guirlande, à Figuerolles et de proposer des ateliers variés, dans une ambiance conviviale.



Atelier pâtisserie avec les enfants du centre de loisirs de la Maison pour tous Albertine-Sarrazin.

C'est dans le cadre enchanteur du parc de la Guirlande, en plein cœur du quartier Figuerolles que se situe le club de loisirs Luis-Mariano. Non loin de la Maison pour tous Albertine-Sarrazin, la structure est installée dans les anciennes serres de ce jardin du XVIII^e siècle, acquis par la Ville de Montpellier en 1978. Le club a durement été touché par les inondations de l'automne 2014, à tel point qu'il avait dû être fermé durant plusieurs mois. «*Beaucoup d'adhérents en ont été désorientés, se souvient Kenza Bejaoui, une des deux agents. Mais à présent, ils sont tous revenus et nous sommes repartis d'un bon pied.*

Un parc à disposition

Il faut avouer que le dynamisme de Kenza y est pour beaucoup. Vive et enthousiaste, elle a lancé plusieurs activités en compagnie de sa collègue Martine Savanier. Pas un jour sans que deux, voire trois activités, soient proposées à la cinquantaine d'adhérents. Atelier mémoire, aquarelle, bridge, gymnastique, goûters littéraires, cours d'italien... le choix est éclectique et correspond aux attentes des seniors qui fréquentent le club. La proximité du parc est un atout pour le club qui y organise les cours de tai-chi mais aussi les repas annuels. Les tables sont alors dressées aux abords des bassins et du buffet d'eau afin de profiter du soleil.

De nouveaux ateliers

Les adhérents du club Luis-Mariano sont pour la plupart des habitants du quartier. Néanmoins, il n'est pas rare que certains viennent de Celleneuve ou de l'Écusson. «*Ce sont souvent des anciens cadres ou des professeurs à la retraite qui ont une certaine exigence. Des femmes en majorité*», indique Kenza qui cette année a mis en place de nouvelles activités. Notamment une chorale le vendredi («*nous y chantons aussi bien Sardou que Stromae*») mais aussi un atelier pâtisserie intergénérationnel tous les mercredis après-midi, avec les enfants du centre de loisirs de la Maison pour tous Albertine-Sarrazin. Des enfants qui également, ne manqueraient pour rien au monde la traditionnelle chasse aux œufs dans le parc au moment des fêtes de Pâques.

Parmi les autres activités proposées, les incontournables parties de cartes et de scrabble®. Autant de prétextes pour se divertir et se faire de nouveaux amis. •

Infos : Rue Tour-Gayraud - Parc de la Guirlande

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h - 09 64 03 51 29

Accès par Bus 11 (arrêt Claret ou Cité Gély).

Cinéma mémoire

Depuis la rentrée, le club de loisirs Luis-Mariano met en place avec l'association Brand à part, un atelier cinéma. Un jeudi sur deux, Caroline Barraud, présidente de l'association réunit une demie douzaine d'adhérents afin d'écrire et réaliser un film d'une quinzaine de minutes sur le quartier Figuerolles. L'objectif est de dresser un portrait filmique de la ville à travers ses aînés. À cette occasion, elle lance un appel aux détenteurs d'archives filmées sur Figuerolles. Si vous êtes en possession de vieux films amateurs ou professionnels, vous pouvez contacter l'association Brand à part au 06 71 88 52 43 ou brandapart.asso@gmail.com

Journée à Gordes en Luberon

L'Âge d'Or organisait le 1^{er} octobre une excursion dans le Vaucluse, et plus précisément sur les premières pentes des Monts de Vaucluse, à Gordes. Au rendez-vous de la journée, soleil et vieilles pierres, si caractéristiques de la Provence.

Cinquante personnes ont participé à la journée à Gordes organisée par l'Âge d'Or. Au programme: la visite du village des Bories. Avec ses constructions typiques aux formes simples, ces petites cabanes en pierre sèche sont des chefs d'œuvres architecturaux. Elles sont construites grâce à l'empilement de pierres non jointées, fermées par une voûte en encorbellement. Ces habitats portent, en pays d'Apt, le nom de « borie » (du latin « boaria » - étable à bœuf). En Languedoc, elles sont connues sous le nom de capitelles. Par une belle matinée automnale, les participants ont pu circuler librement dans les ruelles entre enclos et murs d'enceinte et entrer dans chacune des habitations, bergeries. Ou encore découvrir le four à pain et les cuves à vin, ainsi qu'une collection d'objets et d'outils traditionnels de la région. Ces bories, dont l'origine remonte à l'âge de bronze, sont l'un des témoins de la vie rurale jusqu'au XVIII^e siècle. Elles ont été restaurées par des passionnés à la fin des années 60 et classées monuments historiques en 1977. Après le déjeuner à la table d'un restaurant, la joyeuse bande a suivi la visite de Gordes avec la guide, distillant non sans humour moult histoires et anecdotes. De l'église Saint-Firmin, toujours debout malgré trois tremblements de terre, à la Porte de Savoie, rappelant que Gordes s'était alliée, au XIII^e siècle, à Béatrix de Savoie en lutte contre le Royaume de France, l'excursion prit fin au pied du château. Les participants ont alors pu profiter d'un temps libre avant de regagner Montpellier et de penser à leur prochaine escapade avec l'Âge d'Or. •

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



1. Le groupe découvre l'histoire de la porte de Savoie.
2. Petite pause au soleil au pied du château.
3. Le village de Gordes sur son piton.
4. Une institution historique de Gordes.
- 5 et 8. Couleurs d'automne au village des Bories.
- 6 et 9. Au cœur de l'église Saint-Firmin.
7. Le château de Gordes - détail de la façade.
- 10, 11, 12 et 14. Au village des Bories.
13. Marmousets (heurtoir) sur une porte à Gordes.



Les seniors en vacances

Le Centre communal d'action sociale en partenariat avec l'ANCV propose aux seniors disposant de faibles revenus, des séjours en France à des prix très attractifs.



Soucieuse d'offrir au plus grand nombre de ses adhérents, la possibilité de participer à un séjour d'au moins cinq jours, la direction de l'Âge d'Or du Centre communal d'action sociale (CCAS) a passé une convention avec l'ANCV (Agence nationale des chèques vacances). Ce programme «*Seniors en vacances*», permet aux personnes dont les revenus nets imposables sont inférieurs à

61 € de bénéficier d'une participation financière. Un partenariat indispensable pour que les adhérents participent à ces séjours-découverte de notre beau pays et de lever les freins liés au coût. L'ANCV sélectionne dans toute la France, des villages vacances, plus rarement des hôtels, avec lesquels un programme «*Découverte*» est élaboré. Pour 2016, les séjours suivants vous sont proposés :

- **Découverte de la Côte d'Opale**, du samedi 25 juin au samedi 2 juillet 2016 ;
- **Au cœur de la Vendée** : Grand Parc du Puy-du-Fou et l'île de Noirmoutier, du mercredi 7 au mercredi 14 septembre 2016 ;
- **Tradition en Béarn**, du samedi 24 au mercredi 28 septembre 2016. •

Programme détaillé au bureau de l'Âge d'Or dès le 1^{er} décembre. Inscriptions au bureau de l'Âge d'Or dès le mardi 19 janvier 2016.

Nouveauté! Chaque programme sera accompagné d'un questionnaire médical à faire remplir par votre médecin et à remettre impérativement lors de votre inscription.

Infos : Âge d'Or : 04 99 52 77 99

Bordeaux, Médoc et Bassin d'Arcachon

Pour satisfaire la demande – plus de 80 participants – deux séjours ont été organisés, du 9 au 16 juin et du 30 juin au 4 juillet, à la découverte de Bordeaux et sa région. Au programme, Carcan, Bordeaux, le Bassin d'Arcachon, avec notamment plusieurs haltes au Cap Ferret et au village ostréicole de l'Herbe. Et une étape dégustation dans les vignobles du Médoc, à Saint-Émilion. •



Découvrir l'île de Beauté

Découvrez la Corse au mois de mai, avec un circuit touristique complet prévu entre Bastia, Calvi, Porto, Ajaccio... Programme détaillé disponible dès janvier. •

Infos : Âge d'Or - 04 99 52 77 99

Prévenir la perte d'autonomie

Nouveau ! Début 2016, le CCAS de Montpellier, en partenariat avec le CCAS de Lattes, permettra aux aînés de s'informer sur les aides techniques du maintien à domicile. Premières réunions d'informations dès janvier.



A lors que 92% des plus de 75 ans vivent à domicile, et qu'une personne sur deux de plus de 70 ans vit seule, le maintien à domicile passe plus que jamais par l'adaptation du logement. Avant de s'engager dans des travaux d'aménagement, des solutions techniques facilitant les actes de la vie quotidienne peuvent aussi être trouvées.

À Montpellier, le CCAS de la Ville, en partenariat avec le CCAS de Lattes – précurseur en la matière avec le service Étape*, proposera dès le début de l'année 2016, d'apporter gratuitement des informations et des conseils pratiques afin de favoriser le maintien à domicile. Ce nouveau dispositif, baptisé «Autonobus»®, permet à un ergothérapeute de l'Étape de se déplacer

Anticipation, adaptation, accompagnement

dans les clubs de l'Âge d'Or, équipé d'une sélection d'aides techniques et technologiques, pour informer, conseiller et préconiser des solutions techniques favorisant l'autonomie. Une sélection de ressources disponibles au CCAS de Lattes (sur les ustensiles de cuisine par exemple), sera proposée dans les clubs concernés par ce projet. Plus besoin de se déplacer pour s'infor-

mer, c'est «Autonobus»® qui vient à vous !

Mis en place dans deux quartiers de Montpellier (Centre et Croix d'Argent), de janvier à mai 2016. •

** Créé en 2009 à l'initiative de la commune de Lattes et de son CCAS, «L'Étape» est un service public gratuit dédié aux aides techniques et aux solutions apportées par les nouvelles technologies en faveur du maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie (personnes âgées ou en situation d'handicap).*

AGENDA. Les premières réunions d'informations auront lieu :

- au club de l'Âge d'Or Maillan : le 21 janvier à 14h ;

- au club de l'Âge d'Or La Cavalerie : le 12 février à 14h.

D'autres dates seront programmées dans les clubs de l'Âge d'Or Paul-Valéry, Bonnet et Les Aubes à partir de mars (les dates seront publiées dans le prochain numéro de «Tempo» au printemps 2016).

Les résidents brûlent les planches

L'EHPAD La Carrière a accueilli la Cie L'Astrolabe en résidence d'artistes dans le cadre du programme Culture et Arc en ciel du Conseil départemental. L'expérimentation, menée par la Ville, a ravi les résidents. Ainsi que des collégiens et écoliers venus en voisins.



Résidente de l'EHPAD La Carrière, Geneviève s'est exclamée «*Je me régale à l'avance!*». Comme 15 autres pensionnaires de l'établissement, ce professeur des écoles à la retraite a participé à un projet théâtral innovant, en octobre et novembre derniers, mené par la Cie L'Astrolabe, dans le cadre d'une résidence d'artistes à l'initiative de la Ville et du Conseil départemental.

Ce que Geneviève attend avec impatience, c'est la représentation de *Monsieur de Pourceaugnac*, donnée par la Cie L'Astrolabe au Domaine d'Ô, le 12 novembre.

L'institutrice connaît bien ce classique de Molière pour avoir participé aux ateliers théâtre menés par Marc et Nicolas, deux comédiens de la troupe, qui interprètent respectivement les rôles d'Oronte et Sbrigrani dans la

pièce. Geneviève s'est entraînée à interpréter ces personnages dans certaines scènes. Elle connaît bien l'intrigue, mais ignore tout de la mise en scène. Et celle-ci est annoncée particulièrement décalée et baroque.

Au fil des jours, les acteurs ont investi les lieux et noué des liens étroits avec les résidents. Ils ont bien sûr quelque peu chamboulé le quotidien bien réglé de l'EHPAD. Cela n'a pourtant pas eu l'air de déplaire aux seniors de l'établissement. L'expérimentation était pourtant surprenante : les acteurs avaient accroché des photos de leurs spectacles aux murs et suspendu des costumes de scène, déjeuné tous les midis à l'EHPAD, et travaillé tous les matins leur nouvelle pièce intitulée *Débrayage* dans une salle d'animation. Une présence joyeuse, volubile, extravertie, loin d'être passée inaperçue...



« Je me suis bien amusé ! »

Les après-midi, chacun a pu s'essayer au théâtre, avec Marc et Nicolas. Des temps de sensibilisation, également proposés aux résidents des EHPAD Simone-Gillet-Demangel, Michel-Bélorgeot et Françoise-Gauffier avec d'autres comédiens de la troupe. Exercices de voix, diction, jeux de rôles... Ainsi que chansons. Celles de *Monsieur de Pourceaugnac*, mix de comédies musicales, alliant le jazz au blues, et que tous les résidents ont pris plaisir à entonner de concert.

Lors de deux journées portes ouvertes, des élèves de 5^e du collège Les Garrigues et de CM2 de l'école Kurosawa, sont venus se joindre en voisins à cette joyeuse compagnie. «*Je me suis bien amusé*», confie Kevin, un petit bonhomme aux boucles brunes, à l'issue de la séance. Des rires contagieux ont effectivement fusé pendant les improvisations partagées entre enfants et adultes. Une expérience gaie et enrichissante orchestrée avec panache et humour par Marc et Nicolas.

La représentation théâtrale de la Compagnie L'Astrobale qui scellait leur intervention a été un succès. Un final à la hauteur du projet qui a favorisé les échanges intergénérationnels. Et joué un rôle de stimuli pour la créativité et l'imaginaire de chacun. •



Le plaisir de chanter ensemble

La résidence pour personnes âgées Françoise-Gauffier accueille un projet d'ateliers musicaux intergénérationnels.



C'est un joli moment de partage musical qu'ont vécu, le 24 novembre dernier les résidents de l'EHPAD Françoise-Gauffier avec les tout-petits de cinq mois à deux ans, accompagnés de leurs assistantes maternelles du relais Croix-d'argent. Ensemble, ils ont dansé, chanté, joué dans une joie communicative et pleine de douceur. « Cet atelier intergénérationnel existe grâce à un partenariat entre le CCAS de Montpellier, le CLIC Maill'Age qui finance le projet à 100% et l'association Musique et Handicap 34. Cela témoigne que l'EHPAD Françoise-Gauffier est un véritable lieu de vie » explique le directeur François Gaffard. La mati-

née a démarré par une collation. Les enfants, les résidents, le personnel de l'EHPAD, dont les animatrices Véronique, Cynthia et Sylviane, ainsi que les assistantes maternelles Florence, Brigitte et Audrey ont pu tous faire connaissance ou même se retrouver, car ces séances ont lieu deux fois par mois depuis octobre. « Autant de séances qui permettent de créer des liens entre les petits et les personnes âgées avec des objectifs de socialisation, de transmission, d'acquisition ou de maintien de repère de temporalité », précise le musicothérapeute Rémy Rodriguez de l'association Musique et Handicap 34 qui anime cet atelier. Et l'ambiance fut tout de suite joyeuse

dans la grande salle où ce jour-là les poussettes se mêlaient aux fauteuils roulants. Et puis, en avant la musique ! Rémy Rodriguez a pris son ukulélé. « Bonjour, bonjour, on va faire de la musique et ce sera magique... J'ai un nom, un prénom... » Et à chacun de se présenter : Je m'appelle Louis, je m'appelle Marie-Thérèse, je m'appelle Ciara, je m'appelle Marie-Jeanne... Et puis sur un air bien connu : « Lundi matin l'empereur, sa femme et le p'tit prince sont venus chez moi pour me serrer la pince... ». Le petit Damien va saluer Marie-France... et ainsi de suite... Un petit rituel où chacun se présente en musique. « Quelles chansons chantiez-vous enfants ? » demande l'animateur. « Au clair de la Lune... », entonne la petite assemblée des grands et des bout'chous. Henriette chante à tue-tête le répertoire des chansons de sa jeunesse... Les enfants distribuent des œufs musicaux aux résidents. Tous chantent « Sur le pont d'Avignon » pendant que les enfants font la ronde. Le petit Sacha fait des galipettes, Antonia tape des mains, Marguerite fredonne « Il pleut, il pleut bergère ». On a chanté pour Yoan, Marius, les bébés présents « Ainsi font, font, font... ». Et quand on félicite Henriette pour ses talents de chanteuse, elle opine du chef et répond « Ah bon, j'ai chanté ? Eh bien, je ne m'en rappelle plus ! ». Ce fut un moment plein d'émotions durant lequel chacun a savouré l'instant présent tel un joli cadeau. •

Téléthon : 16 658 euros remis par le CCAS

Résidents, familles, personnels, partenaires et même voisins...
le Téléthon mobilise chaque année l'ensemble des EHPAD du CCAS de Montpellier.



Le 21 novembre, c'est l'EHPAD des Aubes, avec ses 89 résidents, qui a inauguré la vaste chaîne de solidarité du Téléthon. Avec 963 euros récoltés grâce à la vente de billets de loterie et de tombolas, le record de l'an dernier a été dépassé. « Chaque année, c'est une véritable émulation qui mobilise l'ensemble de l'établissement », explique Marie-Christine Panos, la directrice. « C'est à la fois une animation importante et bien sûr, un don à une association indispensable ». Livres, bouteilles de vin, jeux pour les enfants, parfums, appareils de bain... L'EHPAD Françoise-Gauffier a récolté auprès des fournisseurs, mais aussi des familles, voire des commerçants – une fleuriste du quartier a offert des compositions florales – les lots également mis en vente pour la tombola du 26 novembre. « C'est toujours une journée conviviale où les différents secteurs de l'établissement se retrouvent, avec une forte mobilisation du personnel », confirme Cynthia Soto, animatrice. « Nous offrons un carton de loto gratuit à tous les résidents pour que chacun puisse profiter de cette belle journée ». À la résidence Simone-Gillet-Demangel, c'est un petit marché de Noël, organisé pendant deux jours, qui inaugure le rendez-vous du Téléthon. « Nous y vendons les objets en tricots réalisés par les dames de la résidence », explique Valérie Bulard, animatrice. Doudous, portes clés, pochettes pour téléphones mobiles, écharpes... « Nous travaillons pratiquement toute l'année, lors des ateliers, pour réaliser ces objets. Certaines résidentes œuvrant même jusque dans leur chambre pour terminer à temps. Le tout dans des couleurs fluos, voguant sur la mode, « Made in Demangel ».

Les clubs aussi

Bals, lotos payants, et autres animations... du 23 novembre au 2 décembre, les 17 clubs de l'Âge d'Or ont multiplié les initiatives pour récolter des fonds au bénéfice du Téléthon. Les ateliers loisirs créatifs se sont mobilisés pour confectionner de nombreux lots mis en vente dans les EHPAD. Sans oublier la brocante du 5 décembre organisée sur la Comédie.

Les clubs de l'Âge d'or



Club Aiguelongue

Rue Raoul-Follereau, cité de la Justice, esc.21
Tél. 04 67 54 53 72
Accès: Bus n° 9, direction Aiguelongue - arrêt Boutonnet

Club Le Lac

Les Hauts de Massane, rue Louis-Pergaud
Tél. 04 67 45 11 60
Accès: bus n° 15 - arrêt place d'Italie
Tram L1 - arrêt Hauts de Massane

Club Baroncelli

Avenue de Bologne
Tél. 04 67 75 65 83
Accès: bus n° 15 - arrêt Halles de la Paillade
Tram L1 - arrêt les Halles

Club Vincent-Scotto

Rue Jacques-Lemercier
Tél. 04 67 45 53 86
Accès: bus n° 15 - arrêt La Fontaine

Club Docteur Bonnet

34, rue des Étuves
Tél. 04 67 60 76 02
Accès: bus n° 6 - arrêt Observatoire

Club La Cavalerie

28, rue de la Cavalerie
Tél. 04 67 79 09 81
Accès: bus n° 4 - arrêt Louis-Blanc
Tram L1 - arrêt Louis-Blanc et L2 - arrêt Corum

Club Les Aubes

Avenue St-André-de-Novigens
Tél. 04 67 72 98 83
Accès: bus n° 9 - arrêt Marie-Durand,
bus n° 14 - arrêt foyer les Aubes

Club Luis-Mariano

Parc de la Guirlande, cité Gély
Tél. 04 67 63 22 06
Accès: bus n° 11 et 7 - arrêt Cité Gély

Espace Antonin-Balmès

Place de l'Europe
Tél. 04 67 22 48 56
Accès: tram L1 ou L2, arrêt Place de l'Europe

Club Paul-Boulet

4, rue des Araucarias
Maison pour tous François-Villon
Tél. 04 67 40 43 87
Accès: bus n° 6 - arrêt Petit Bard
bus n° 15 - arrêt Paul-Rimbaud

Club Jeanne Galzy

Cité Astruc, 14, allée Clémentville
Tél. 04 67 92 03 25
Accès: bus n° 6, 15 - arrêt Cité Astruc

Club Paul-Valéry

Maison pour tous Marcel-Pagnol,
64, route de Lavérune
Tél. 04 67 27 35 96
Accès: bus n° 11 et 6 - arrêt Cité Valette

Club Lemasson

8, rue Ripoll
Tél. 04 67 42 80 81
Accès: bus n° 27 - arrêt Lemasson
Tram L2 - arrêt Lemasson

Club Jacqueline-Maillan

123, rue Georges-Brassens
Tél. 04 67 42 43 07
Accès: bus n° 6 - arrêt Georges-Brassens
Tram L2 - arrêt Croix d'Argent

Club Laure-Moulin

45, rue Frédéric-Bazille
Tél. 04 67 65 48 60
Accès: bus n° 8, 12, 16 bus n° 6
arrêt Frédéric-Bazille

Club La Treille

8, rue Abbé-de-l'Épée
Tél. 04 67 55 12 17
Accès: Tram L1 - arrêt Albert 1^{er}

Club Jacqueline-Bégin

630, avenue Maréchal-Leclerc
Accès: Bus n° 12 - Arrêt Maréchal-Leclerc
Tél. 04 67 22 37 56



125, place Thermidor
BP 9 511 - 34045 Montpellier
Tél. 04 99 52 77 00

Accès Tram L1 - arrêt Port Marianne
Horaires du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
Pour l'Âge d'or, accueil et inscriptions de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h