Tempo Montpellier
La gazette des seniors
Printemps 2011 • n°80

Le temps des carnavals dans les clubs

Montpellier mille et une vies

Au fil des contes

15 décembre

À l'occasion de Noël et pour clore l'année de partenariat avec l'association *J'ose lire et clair de lune*, la maison de retraite des Aubes a offert aux résidants et aux enfants du centre de loisirs voisin, un spectacle *Un Père Noël dans le vent* qui a enchanté petits et grands.

Des vœux solidaires

5 janvier

Hélène Mandroux et toute l'équipe municipale ont présenté leurs vœux aux Montpelliérains, lors d'une réception organisée à la salle des rencontres de la mairie.

On a tiré les rois !

20, 21 et 25 janvier

Les clubs de l'Âge d'Or ont organisé la galette des rois pour leurs adhérents.

Galette du CCAS

28 janvier

L'adjointe au maire déléguée aux actions solidaires a partagé la galette des rois avec tous les partenaires et associations du Centre communal d'action sociale. En préambule de cette réception, la chorale Chante la vie, dirigée par Gérard Escande.

Sommaire

P 4 à 8 • la vie des clubs

- Des sourires et de la bonne humeur
- Garder la mémoire, c'est rester dans le coup !
- 5 000 personnes au Zénith
- Belles et séduisantes
- Voyage, voyage…

P 9 • Actualité

- L'exclusion, parlons-en !

P 10 à 13 • Société

Santé

- Je témoigne pour la recherche médicale

Vie quotidienne

- Testez votre cœur

Interview

- J'éprouve de l'empathie pour elles

Culture

- Un nouveau cinéma de quartier

P 14 à 15 • Intergénération

- Un repas pour rompre la solitude
- Musique en direct

Vivement N°80 / Printemps 2011
Direction de la publication /
Hélène Mandroux
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 /
Transport Express Montpellier - 06 07 35 69 41

Dépôt légal : février 2011
Le journal est imprimé en papier recyclé.

*Retrouvez toutes les infos de l'Âge d'Or sur le site internet de la Ville : **www.montpellier.fr***

Des activités et des services pour les seniors

Votre magazine a changé de nom depuis l'an passé. Il est devenu *Tempo Montpellier*, avec des rubriques régulières sur la vie des clubs, la santé, les activités intergénérationnelles… Tempo Montpellier innove encore cette année, en vous proposant désormais quatre numéros par an pour vous accompagner au fil des saisons. Il sera diffusé à date fixe : à la mi-février, pour permettre un retour en photos des repas du nouvel an au Zénith, à la mi-mai, juste avant les Olympiades, à la fin août, pour l'inscription dans les ateliers et à la mi-décembre, juste avant les fêtes de fin d'année.
Au fil des pages, vous trouverez des portraits, des présentations d'ateliers dans les clubs, le programme des voyages et tout ce qui fait l'actualité de Montpellier, sans oublier le projet sur l'observance, qui me tient particulièrement à cœur. Je compte sur votre engagement dans cette étude. Votre participation à l'enquête permettra de faire progresser la recherche médicale.
À Montpellier, les activités pour les seniors ne manquent pas et sont adaptées aux envies et aux possibilités, afin que chacun trouve sa place dans la cité. Le CCAS prend en charge tout le volet social et offre avec l'Âge d'or, un service exclusivement dédié aux seniors. Mais l'objectif pour la municipalité, est d'aller encore plus loin, afin de favoriser les échanges intergénérationnels, de réfléchir aux problématiques du vieillissement de la population, de la dépendance, des prestations de santé, de l'activité des seniors… En tant que maire, j'ai la responsabilité de penser la ville de demain, en anticipant les évolutions de la société. Le lien social est au cœur de notre action. Il faut aussi que les citoyens puissent réinvestir les champs de la solidarité et de la sociabilité, pour favoriser le bien-vivre ensemble, entre toutes les générations.

Hélène MANDROUX

Maire de Montpellier
Présidente du CCAS

Des sourires et de la bonne humeur

Au Club de l'Âge d'Or Paul-Valéry, les habitués s'adonnent à leurs loisirs favoris, accompagnés par deux nouvelles hôtesses.

« *Aujourd'hui c'est jeudi, il y a peu de monde* », s'excuse l'hôtesse, Géraldine Beaujean. Ce, alors que 25 personnes sont affairées à jouer aux cartes dans les locaux du club de l'Âge d'Or Paul-Valéry. Ce club installé dans les locaux de la maison pour tous Marcel-Pagnol, dans le quartier Estanove, accueille certains jours jusqu'à 90 personnes. Le lieu est spacieux, lumineux, agréable et bénéficie d'un jardin. *« Avec les beaux jours qui arrivent, j'aimerais qu'on puisse organiser des après-midi pétanque à l'extérieur. Regardez, on a un terrain qui s'y prête, non ?* » interroge Géraldine. Tous les après-midi, les adhérents se retrouvent pour jouer au scrabble, triomino, rami ou tarot. Des tournois de belote sont aussi organisés régulièrement et remportent un vif succès. Géraldine, qui est arrivée en septembre dernier, anime tous les lundis le club 3D. Il s'agit *« de confectionner des cadres en 3 dimensions, avec des photos qu'on colle, en les superposant »*. Et le vendredi, elle mène, avec la même passion, l'atelier patchwork sur carton mousse. Les adhérents sont des fidèles qui participent souvent à plusieurs activités dans la semaine, à l'image de Rose-Marie, qui vient jouer au rami voleur tous les après-midi, avec ses copines de club, Silvana, Jacqueline et Adrienne. Rose-Marie participe aussi au cours de gymnastique adaptée les lundi et jeudi matin. *« Claudine qui fait le cours, nous fait travailler le corps et la mémoire. Et chaque semaine, ça s'intensifie ! »* précise-t-elle. Toutes les quatre plaisantent, galèjent, *« mais ce n'est jamais méchant »* ajoute Silvana, avec son bel accent italien. Elles aiment rire et ça se sent.

Le mercredi matin, c'est poterie et le mardi après-midi, salsa. Il y a des cours pour débutants, ainsi qu'un créneau pour les danseurs confirmés. Quant au mercredi, c'est jour du loto, qu'il vente ou qu'il neige. Jacqueline, elle, suit assidûment l'atelier de 3D : *« on fait plus que de la 3D. On discute et on goûte ! »* L'hôtesse ouvre le placard et sort les travaux en cours. *« C'est joli tout plein, c'est magnifique »*, s'émerveille Silvana en découvrant les travaux de Jacqueline. Deux fois dans l'année, des repas de fête sont organisés et très appréciés par les adhérents. Dans les perspectives de l'année, Géraldine indique qu'elle aimerait bien *« que le club propose un spectacle lors des prochaines Olympiades. On va en discuter avec les adhérents et Marie-Pierre Jaumain »*. Cette dernière est la nouvelle hôtesse du club. Elle a succédé à Martine Caville depuis le 1er février. •

Les hôtesses, Géraldine et Marie-Pierre.

Le lundi, c'est l'atelier 3D.

Infos : Club de l'Âge d'or Paul-Valéry, Maison pour tous Marcel-Pagnol, 64 route de Lavérune. 04 67 27 35 96

Garder la mémoire, c'est rester dans le coup !

La mémoire est une fonction essentielle du cerveau. Aussi est-il important de l'entretenir grâce à des ateliers comme celui du club de l'Aiguelongue.

L'atelier a lieu tous les mardis de 14h30 à 15h30.

« *Moi, j'oublie tout !* » Même si ce constat est dit sur un ton badin, Andrée est consciente que les années passant, les souvenirs s'estompent et que la mémoire doit se travailler. C'est ainsi que depuis l'automne, elle a rejoint l'atelier mémoire du club de l'Aiguelongue. Chaque semaine, durant une heure, elle retrouve une demi-douzaine d'adhérentes autour de Christelle Garcia. L'animatrice a mis au point toute une série de jeux qui permettent de remuer les méninges. « *Il y a plusieurs activités*, précise l'animatrice. *Je leur pose des questions de culture générale, mais il y a aussi des exercices d'observation. Par exemple, trouver les éléments manquants d'une image.* » La mémoire auditive est également sollicitée. Annick, Monique, Raymonde et les autres adhérentes doivent répondre aux questions sur un texte que Christelle vient de leur lire.

« *On ne s'ennuie pas*, déclare Annick. *Ce genre d'atelier est très stimulant. C'est important d'entraîner ses cellules grises. Par exemple, quand je discute avec mes petites-filles d'un film que je viens de voir, si je ne me souviens plus ni du titre, ni de l'histoire, les discussions sont difficiles. Et du coup, cela peut détourner la jeunesse. Garder sa mémoire, c'est rester dans le coup !* ».

Au cours de notre vie, nous utilisons seulement 30 à 40 % de notre capital de neurones, il y a donc toujours de la réserve pour développer notre mémoire. Elle ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Il est donc essentiel de l'entretenir. •

Infos : club de l'Aiguelongue. 04 67 54 53 72
Atelier également le lundi de 14h30 à 15h30 et de 15h45 à 16h45 au club du Dr Bonnet. 04 67 60 76 02

Brève

Hommage à Jacqueline Bégin

Jacqueline Bégin, élue au conseil municipal de 1989 à 2001 et adjointe déléguée à l'Âge d'or de 1995 à 2001, s'est éteinte le 12 janvier. « *Je rends hommage à cette femme engagée dans l'action publique au service de la ville et de ses habitants* » s'est émue Hélène Mandroux. « *J'ai décidé, en accord avec ses enfants Ghislaine et Jean-Pierre, que le club Saint-Martin qui ouvrira d'ici la fin de l'année, portera son nom.* »

Départ et arrivées des hôtesses

Au club Jeanne-Galzy, Elyette Ruggieri partira à la retraite en avril prochain. Elle sera remplacée par Virginie Bec qui travaille à Saint-Côme.
Au club des Aubes, Isabelle Girault a pris la suite de Christiane Sanz qui est partie à la retraite.
Au club Aiguelongue, Marie-Josée Balmes est remplacée par Lyria Polio, qui travaillait à Demangel.
Au club Luis-Mariano, Isabelle Girault est remplacée par Martine Caville.

Qui sera la reine du carnaval ?

Du 17 février au 14 mars, les adhérents de l'Âge d'or vont rivaliser d'imagination et de créativité lors des carnavals organisés dans leurs clubs.
17 février : Saint-Martin et Le Lac
25 février : Galzy
1er mars : Vincent-Scotto
8 mars : Laure-Moulin
10 mars : La Cavalerie et Aiguelongue
11 mars : Baroncelli
14 mars : Jacqueline-Maillan

5 000 personnes au Zénith

Du 10 au 14 janvier, plus de 5 000 adhérents de l'Âge d'Or se sont succédé au Zénith pour cél

Cette année, le Zénith était superbement décoré par la direction de l'Âge d'or et l'équipe technique.

Le lundi 10 janvier, ce sont les adhérents des clubs Jacqueline-Maillan, Lemasson et l'espace Antonin-Balmès, qui étaient les invités. Serge Fleurence, premier adjoint au maire, accompagné de nombreux élus, est allé les saluer.

Le repas était concocté par le traiteur Germain. Chaque jour, plus de 1 000 repas étaient préparés et servis par soixante employés.

Le 11 janvier, étaient accueillis les seniors des clubs : Dr Bonnet, Les Aubes, La Cavalerie, Luis-Mariano, et La Treille.

L'orchestre XL et la compagnie de danseurs Destination ont présenté leur spectacle *Divine Comédie*, imaginé par Jean-Claude Gautier. Un tour du monde en couleurs des plus belles comédies musicales, apprécié par les convives des clubs : Paul-Boulet, Jeanne-Galzy et Paul-Valery, des clubs privés de la SNCF et de Lou Clapas et des Major's Girls, accueillis le mercredi 12 janvier.

lébrer la nouvelle année, à l'invitation de la Ville de Montpellier. Retour sur cet événement.

Au menu, chaque jour, du foie gras de canard, un tournedos de filet de bœuf, un fromage Saint-Marcellin et un dessert composé d'un sablé, d'une crème caramel au beurre salé et d'éclats de chocolat noisette-caramel.

L'ambiance était au rendez-vous. Ici, le club Vincent-Scotto. Après le déjeuner, les seniors ont dansé jusque tard dans l'après-midi.

Le jeudi 13, ce fut le tour des seniors des quartiers Mosson et Hôpitaux-Facultés avec les clubs Baroncelli, Le lac, Vincent-Scotto, Aiguelongue et les associations et clubs privés : Proby, Rencontres, AGSMR, USSM, Surdi 34 et Nerel.

Le vendredi 14, le maire et toute l'équipe municipale, présents à chaque repas, ont salué les adhérents de Près d'Arènes, issus des clubs Laure-Moulin et Saint-Martin et les retraités municipaux.

Belles et séduisantes

Le club Âge d'Or Boulet propose les jeudis après-midi, des cours de sévillane, la danse populaire de l'Andalousie.

La Sévillane se danse sur une mélodie chantée.

« *Osez, écoutez, tapez du pied et laissez-vous pénétrer par la musique, enfin si j'ose dire !* », c'est Emma Simon, le professeur de danse sévillane, qui parle, non sans humour, à ses élèves. Elle anime cet atelier depuis huit ans au club Âge d'Or Boulet. Les cours de danse sévillane ont lieu le jeudi de 14h30 à 15h30, pour les débutants et de 15h30 à 16h30, pour les confirmés. On commence par le pied gauche et les robes virevoltent avec grâce et élégance. Emma transmet à ses élèves, la passion et la force de cette danse sanguine. Frédérique, une jeune fille de 70 ans explique « *j'aime suivre les cours, je me fais plaisir, c'est la rencontre, la colère et la séduction* ». En effet, la Sévillane est la danse même de la séduction : la femme avance, puis se dérobe, elle aguiche d'un pli relevé de sa jupe. Les corps se frôlent, mais ne se rencontrent pas. La danse sévillane est un folklore andalou pour les fêtes, les férias et les corridas, alors que le flamenco est une danse classique pour la représentation scénique. Encarnación qui a vécu en Espagne jusqu'en 1959, vêtue d'une longue jupe rouge et noire à volants, collier et boules d'oreilles assorties, danse avec une prestance à faire pâlir les adolescentes. Elle a 77 ans et une forme olympique ; cette année elle a démarré des cours de danse orientale. Roberta avec sa longue robe noire et son port altier, explique : « *la sévillane se danse en quatre parties et chacune a un sens romantique : la rencontre, la séduction, la dispute et la réconciliation.* » Mais comme le précise la belle Monique, avec sa robe turquoise à pois blanc : « *la dispute est fausse, c'est juste pour mieux se réconcilier.* » L'ambiance est joyeuse et fougueuse le jeudi après-midi au club Boulet. Emma entraîne sa petite troupe d'une dizaine de membres, dont deux hommes, Gilbert et Christian, pour une représentation publique aux Olympiades de juin. Ce sera la fiesta et l'occasion de découvrir comment la danse sévillane rend les femmes belles, gracieuses et séduisantes. •

Infos : Club Boulet. 04 67 40 43 87

Voyage, voyage…

Le CCAS va signer une convention avec l'ANCV, pour proposer aux adhérents de l'Âge d'Or, des séjours à des tarifs préférentiels.

Première destination, Madère, du 22 au 30 mai. Cette île, située sur la même latitude que Marrakech, offre une végétation luxuriante sur ses terres volcaniques. Un circuit en étoile proposé par une agence de voyages, au départ du même hôtel, vous permettra de visiter la capitale Funchal, ainsi que tous les sites les plus spectaculaires de Madère. Les trois autres destinations sont proposées par l'ANCV (Agence nationale pour les chèques-vacances), dans le cadre d'une convention qui sera signée prochainement par le CCAS. Cet accord permet de faire bénéficier les adhérents de tarifs préférentiels et de prendre en compte les minimas sociaux. Il privilégie les destinations dans les régions françaises. Pour cette année, un voyage en Gironde est programmé du 4 au 11 juin. Au programme : l'île d'Oléron, La Rochelle, le marais poitevin, Royan… Puis du 25 Juin au 2 juillet, destination la Bretagne avec la découverte de Carnac, Quiberon, Vannes, l'île aux Moines, le pays de Guérande…. Enfin du 1er au 5 octobre, ce sont les Pyrénées-Atlantiques qui ont été retenues et plus précisément la vallée d'Ossau, avec une journée en Espagne, au monastère de San Juan de la Pena. Tous les séjours, encadrés par des agents de l'Âge d'or, feront l'objet d'une présentation au CCAS, avant chaque voyage. •

Inscription, conditions et programme détaillé au bureau de l'Âge d'Or au CCAS. 04 99 52 77 99

L'exclusion, parlons-en !

La 3e journée de lutte contre l'exclusion, le 2 avril, est le point d'orgue d'un combat que la Ville mène avec les associations.

Une manifestation pour favoriser les échanges.

Le 2 avril, de 10h à 18h, une trentaine d'associations montpelliéraines sera rassemblée, place de la Comédie, pour sensibiliser le public à l'exclusion. Quatre thématiques ont été définies, autour desquelles, les bénévoles associatifs engageront le débat :

- la solitude et les discriminations
- l'accès au soin et la santé
- l'alimentation
- quitter la rue avec des problématiques autour du logement et de l'insertion sociale.

Des espaces de convivialité seront créés pour favoriser des échanges. Les représentants des associations feront connaître leur action par des animations et témoignages et en profiteront pour recruter de nouveaux bénévoles.

Même si la solidarité et l'exclusion sont de la compétence du Département, la Ville a fait le choix de coordonner l'action sociale. Elle gère des structures comme le Centre communal d'action sociale et la Maison Prévention Santé, qui regroupent les dispositifs sociaux destinés à simplifier les démarches pour sortir de l'isolement. Elle propose du sport solidaire, pratique des tarifs sociaux et subventionne aussi nombre d'associations qui se battent contre l'exclusion. •

Brèves

Ne jetez pas vos portables !
Cinq étudiantes en IUT techniques de commercialisation à Montpellier ont lancé jusqu'au 31 mars, une opération de collecte de téléphones portables usagés, en vue de les reverser à la Ligue contre le cancer. Des points de collecte sont répartis dans les lieux publics : mairie, maisons pour tous, Maison de la prévention santé, Office de tourisme…
Pour connaître le point de collecte près de chez vous : www.associationbeonline.com

Le droit à l'électricité pour tous

Le CCAS a souhaité renforcer sa lutte contre la précarité énergétique, en mettant en place un partenariat avec EDF. Dans la convention, signée le 16 février, ils s'engagent à collaborer pour aider les personnes démunies à honorer leurs impayés, en leur apportant un accompagnement personnalisé. L'accord inclut des actions de formation et de sensibilisation aux économies d'énergie, pour permettre à chacun de se réapproprier sa situation.

Infos : 04 99 52 77 00

Je témoigne pour la recherche médicale

Une enquête destinée à connaître la façon dont les seniors prennent leurs médicaments sera réalisée à partir de mai. Y participer, c'est faire avancer la recherche !

Oublier ses médicaments, une fois de temps en temps, cela arrive à tout le monde et ce n'est pas forcément très grave ! En revanche, le fait de ne pas suivre scrupuleusement le dosage, le rythme et la durée du traitement peut entrainer des effets indésirables. Les experts estiment que le non-respect des prescriptions médicales, qu'on appelle aussi mauvaise observance, induit 120 000 journées d'hospitalisations par an chez les personnes âgées. A la demande du maire, le Conseil des sages a consacré ses travaux à la santé des seniors et à un des facteurs déterminants de santé, l'observance. *« Avoir des informations précises sur ce problème est une question de santé publique du fait du vieillissement de la population »*, estime l'adjointe au maire, vice-présidente du CCAS. C'est pourquoi la Ville a souhaité susciter un partenariat entre la faculté de pharmacie de Montpellier, le CCAS et Sanofi Aventis. Une première enquête sera réalisée par des étudiants pharmaciens auprès des adhérents des clubs Âge d'or, afin de comprendre les causes de cette mauvaise observance. Des pistes sont déjà avancées : certains ignorent pourquoi ils prennent tel ou tel médicament, d'autres ont recours à plusieurs médecins, entre le généraliste et les spécialistes, et les prescriptions peuvent se télescoper… *« L'objectif n'est pas de culpabiliser les seniors, mais bien de rechercher dans leur mode de vie, leurs habitudes alimentaires, leurs façons de se déplacer, leurs loisirs…, des indicateurs de santé pour faire avancer les connaissances sur ce sujet. »* L'enquête se déroulera du 15 mai au 15 juin auprès de 50 personnes volontaires, recrutées dans trois clubs Âge d'or : Baroncelli, Les Aubes et Jacqueline-Maillan. Elle est totalement anonyme. Les étudiants en pharmacie, par groupe de deux, rencontreront les personnes intéressées, soit au club, soit à leur domicile. Ce sont les futurs pharmaciens qui rempliront le questionnaire. Les données anonymes seront synthétisées dans le courant de l'été, puis une nouvelle enquête pourra être envisagée à partir de septembre 2011, auprès d'un panel élargi. L'étude est suivie au niveau éthique par le Conseil des sages, à l'origine de ce projet. *« C'est un projet ambitieux »*, estime quant à lui, le Docteur Robert Regal, membre du Conseil des sages et du Conseil de l'ordre des médecins, *« il serait intéressant d'y associer dans un 2e temps les étudiants de la faculté de médecine qui sont les futurs prescripteurs de médicaments. »* L'enjeu est donc de taille et participer à cette enquête en répondant aux questions des étudiants, c'est un peu comme apporter une pierre à l'édifice de la recherche médicale. •

« L'ambition va au-delà puisque l'objectif pourrait être de développer diverses enquêtes et études pour améliorer l'observance, à travers un partenariat entre les communautés médicale et scientifique et faire de Montpellier, une ville pilote sur la bonne gestion du capital santé de ses seniors. »

Perla Danan, adjointe en charge du Conseil des sages

Testez votre cœur !

Le club Cœur et santé et la fédération française de cardiologie lancent, comme chaque année, une action de prévention des maladies cardiovasculaires.

Le 2 avril, de 9h30 à 16h, sur l'esplanade de l'Europe, aura lieu la 36e édition du Parcours du cœur, avec le club Cœur et santé de Montpellier. L'occasion pour le public de tester de nombreuses activités sportives adaptées à tous les âges et encadrées par des éducateurs, telles que la marche nordique ou la gym douce… Sur place, les bénévoles du club Cœur et santé seront présents toute la journée pour sensibiliser le public. En effet, les maladies cardiovasculaires sont responsables de 147 000 morts par an et sont la première cause de mortalité chez les femmes et chez les plus de 65 ans. Des infirmières de l'institut de formation, des membres du Samu, le personnel de la Maison prévention santé, des cardiologues du CHRU et de la clinique Fontfroide, de nombreux professionnels de la santé et des représentants de l'association des opérés du cœur et des diabétiques se relaieront sur l'esplanade de l'Europe, pour diffuser l'information la plus large possible et faire de cette journée d'information, un moment festif et convivial. •

Infos : club Cœur et santé. 04 67 07 96 74

La marche nordique muscle le cœur.

Infos santé

L'accessibilité du logement

L'habitat doit répondre à certains critères indispensables à la réalisation des actes de la vie quotidienne et être garant d'une autonomie durable. Il est donc souhaitable de réaliser un diagnostic précoce de son logement en se posant les bonnes questions, puis anticiper en réalisant les interventions éventuellement nécessaires.

Le cheminement de la rue à la porte d'entrée de l'immeuble ou du logement est-il stable ?

Conseils :

- Éviter les gravillons, la terre battue, les dallages inégaux.
- Le cheminement d'accès, même s'il n'est pas plat, doit respecter une dénivellation inférieure à 5 % et un palier de repos est nécessaire tous les 10 m.

La boite aux lettres est-elle à la bonne hauteur ?

Conseils :

- Elle doit être située entre 0,60 et 1,10 m.

Le parking est-il proche et accessible ?

Conseils :

- Le garage s'il est dans l'immeuble doit être desservi par l'ascenseur
- Les dimensions idéales d'une place de parking sont de 3,30 m x 6 m.

L'accès à la porte d'entrée de l'immeuble ou du logement est-il de plain-pied ?

Conseils :

- S'il y a des escaliers, vérifiez la possibilité d'installer également une rampe d'accès.

L'ascenseur répond-t-il aux critères suivants :

Conseils :

- il doit desservir tous les étages, y compris le garage.
- Le bouton d'appel (extérieur) et les boutons de sélection doivent être accessibles.
- L'éclairage et le digicode doivent être placés entre 0,80 m et 1 m du sol.

Cette rubrique est réalisée en collaboration avec le Pr Jacques Touchon, neurologue.

« J'éprouve de l'empathie pour elles »

Jean-Marie Sillou est psychologue clinicien dans trois Ehpad du Centre communal d'action sociale.

« *On est une personne jusqu'à son dernier souffle»,* dit Jean-Marie Sillou, psychologue des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). À 31 ans, ce Breton d'origine, intervient dans des Ehpad qui hébergent des résidants atteints de la maladie d'Alzheimer : Michel-Bélorgeot, Simone-Gillet-Demangel et Pierre-Laroque. Neuropsychologue du vieillissement, il s'occupe du résidant, des familles et du personnel. La meilleure prise en charge inclut l'environnement social, familial, cultuel et culturel. Le psychologue, dont la vocation est venue au cours de sa formation, explique : *« on doit respecter l'intégrité psychique et physique des personnes âgées et leur offrir les services d'orthophoniste, de kinésithérapeute, coiffeur, psychologue. »* Les personnes âgées des résidences ne sont pas vraiment là par plaisir. En général, elles intègrent un Ehpad après une chute grave et une perte d'autonomie. Le psychologue accompagne le résidant à reprendre la marche et à vaincre sa peur. Il offre une psychothérapie, un soutien, un accompagnement parfois jusqu'en fin de vie. Les résidants parlent de leurs symptômes, de la vieillesse, de leurs problèmes personnels et de la mort. Beaucoup ont des conflits familiaux, d'autres parlent du passé ou de la guerre. Le psychologue travaille en cohésion avec les équipes, les aides soignantes, les infirmières, les agents de service et les médecins coordonnateurs. Il organise des espaces de paroles, il a un rôle de régulation d'équipe.

« Mon privilège, c'est le temps »

Il recueille auprès des familles toutes les informations nécessaires. Beaucoup culpabilisent de laisser leur parent en institution, pourtant elles sont épuisées à l'extrême. Jean-Marie Sillou leur dit de ne pas culpabiliser. L'entrée en Ehpad est une bonne solution, l'équipe est formée et spécialisée pour tout ce qui concerne le vieillissement. Très souvent s'en suit pour les familles, un soulagement, elles font le deuil des capacités qui ne sont plus. En Ehpad, le psychologue a pour lui l'avantage de disposer du temps que n'ont pas forcément les infirmiers. Certaines personnes expriment le désir de mourir, c'est un appel à porter l'attention sur elles. *« Mon privilège, c'est le temps »…* La qualité de la prise en charge est liée à la très bonne coordination de l'information, à la confiance au sein de l'équipe et à celle du résidant vis-à-vis du soignant. Très impliqué, il lit chaque matin les transmissions de la relève. Etre attentif aux besoins, porter une grande attention, tel est le métier de ce psychologue, pour qui la personne âgée ajoute quelque chose à sa vie. En racontant son histoire, elle fait œuvre de transmission. Il éprouve comme tous les membres de l'équipes, de l'empathie, c'est impératif, elles méritent de la considération jusqu'au bout. *« J'aime m'occuper des personnes âgées, je me sens utile, ce métier me donne le sourire le matin. »* Deux autres psychologues, Isabelle Veyssière Grany et Frédérique Stephan travaillent également dans les Ehpad du CCAS. •

Un nouveau cinéma de quartier

Le cinéma municipal Nestor-Burma a ouvert à Celleneuve, depuis le 12 février, renouant ainsi avec l'histoire de cette salle qui accueillait déjà des projections, dans les années soixante.

Une salle de 108 places.

Les anciens du quartier s'en souviennent ! En 1960, ouvrait la salle Vox qui fonctionna jusqu'à l'ouverture du Diagonal Celleneuve en 1987. À la suite de sa fermeture et de la forte mobilisation des habitants, la Ville a acheté en novembre 2007 la salle de Celleneuve et a réalisé des travaux pour réhabiliter le bâtiment. Tout a été refait pour un coût total de 700 000 €, avec l'aide du Féder urbain. La salle offre désormais 108 places assises et dispose des meilleurs équipements techniques (35 mm et numérique, son dolby stéréo 5.1 et 3D relief). Elle a été rebaptisée Nestor-Burma en hommage à l'écrivain Léo Malet, né à Celleneuve.

Depuis l'inauguration, le 12 février, le cinéma Nestor-Burma propose une programmation éclectique, mêlant films populaires de qualité et films d'auteurs, qui répond aux attentes des habitants. Cette salle va devenir aussi le partenaire privilégié des manifestations montpelliéraines et régionales en réservant des créneaux aux festivals locaux et en accueillant les films tournés en région. Reflet d'une ambition de service public et d'une volonté d'équilibre territorial, les orientations de programmation sont conçues en complémentarité avec les exploitants de cinéma locaux.

Parmi les prochaines soirées prévues, à noter le 23 février à 14h : la projection de *Winter Vacation* sera suivie d'un Ciné-thé à la Saladerie ; le 24 février à 19h : le collectif Cocisola présente *La Forêt d'émeraude* de John Boorman avec des animations musicales et des dégustations de tapas et le 8 mars, dans le cadre de la journée internationale de la femme, une soirée en collaboration avec l'association REAL. •

Infos : 2 rue Marcelin-Albert. 04 67 61 09 62

Brèves

ZAT à Méric

Du 23 au 25 avril, la 2e édition de la Zone Artistique Temporaire s'installe dans un lieu emblématique de la ville de Montpellier : le parc de Méric, sur le site de l'ancienne demeure du peintre Frédéric Bazille. Un parcours artistique et poétique à savourer sur deux jours, avec des promenades et balades musicales, des machines à flammes, un bal, des siestes musicales, pour découvrir et redécouvrir ce lieu comme vous ne l'aviez jamais imaginé.

Lire et faire lire

L'association *Lire et faire lire* recherche des bénévoles ayant plus de 50 ans, disposés à offrir une partie de leur temps libre aux enfants pour stimuler leur goût de la lecture et favoriser leur approche de la littérature. Des séances de lecture sont ainsi organisées en petit groupe, une ou plusieurs fois par semaine, durant toute l'année scolaire, dans une démarche axée sur le plaisir de lire et la rencontre entre les générations.

Infos : Lire et faire lire Hérault 04 67 04 34 90 ou www.lireetfairelire.org

Spectacle du Comité des fêtes

Le 23 février, à 14h30, le comité des fêtes de Montpellier propose, à la salle des rencontres, une opérette *Là-bas dans les Calanques* par l'Ensemble vocal lyrique Il était une fois… Vente de billets sur place : 7 € et 5 € pour les adhérents de l'Âge d'Or.

Infos : 06 78 55 33 47

Un repas pour rompre la solitude

L'association d'entraide intergénérationnelle Concorda Logis lance des *repas solidaires seniors* dans le quartier Boutonnet.

© Concorda logis

« J'y ai même retrouvé une camarade d'université ! »

Des repas organisés pendant le week-end.

« *C'est une jolie idée que ce repas, car il facilite échanges et convivialité* », a apprécié Joelle qui a participé au premier repas solidaire, le 22 janvier. « *J'y ai même retrouvé une camarade d'université !* ». Le premier déjeuner de ce genre a rassemblé des adhérents de Concorda Logis et de l'association Astrée, au restaurant le P'tit Mas. Le principe est simple : le restaurateur, Thierry Mas, organise régulièrement, un déjeuner à 5 euros pour une vingtaine de seniors isolés. L'objectif : recréer du lien social, apporter du bonheur aux personnes seules, le temps d'un déjeuner et durant toute l'après-midi puisque le restaurant reste ouvert aussi longtemps que les convives le souhaitent. Ce repas a lieu le samedi ou le dimanche car les week-ends sont souvent longs et douloureux à vivre pour ces personnes souffrant de solitude. Les repas solidaires sont orchestrés par les associations Concorda Logis et Astrée. Elles gèrent les inscriptions afin d'assurer un renouvellement des bénéficiaires de l'opération, afin que le plus grand nombre de seniors profite de cette sortie.

« *Ces repas sont importants. Seule une telle proximité peut rompre les chaînes de la solitude* », précise Marie, une autre participante. •

Infos : renseignement sur le calendrier des repas et les conditions de participation, auprès de Concorda Logis au 04 67 54 95 12, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30.

Brève

Jeu vous livre ?

Un groupe de résidants de l'Ehpad Bélorgeot a aidé à la réalisation d'un jeu repère autour d'une animation, baptisée *Jeu vous livre*, conçue par la médiathèque Shakespeare et la compagnie Caméléon. Au cours de plusieurs séances, en décembre et janvier, les résidants ont été invités, individuellement ou en groupe, à évoquer des objets qui leur tiennent à cœur. Des lectures de textes, en lien avec l'objet choisi, leur ont ensuite été proposées. L'occasion d'un échange très vivant et fructueux. Les 18 et 19 février, venez jouer à ce jeu repère et à d'autres, le *Jeu parcours*, conçus avec des enfants de l'école maternelle Michelet ou le *Jeu lit* et le *Jeu trame*, réalisés avec des adultes de la maison pour tous François-Villon.

Infos : Médiathèque Shakespeare – 150, avenue Paul-Bringuier. 04 67 16 34 20.

Musique en direct

La Ville retransmet dans cinq établissements pour personnes âgées, certains concerts de l'Orchestre national de Montpellier.

Depuis quelques années déjà, les patients du CHRU de Montpellier et les résidants des établissements municipaux (Demangel, Bélorgeot, Montpelliéret, La Carriera et Laroque), peuvent suivre en direct, certains concerts et représentations lyriques de l'Opéra de Montpellier ou de l'Orchestre national de Montpellier, au travers du réseau Pégase, le réseau Internet très haut débit. Ce dispositif financé par la municipalité, permet de créer du lien culturel avec les personnes âgées des résidences et de lutter ainsi contre l'isolement. Voici le programme pour les prochains mois :

18 février à 20h30
Direction musicale : Alexander Vakoulsky ; Piano : Boris Berezovsky
Sebastian im Traum de Henze (création française)
Concerto pour piano d'Igor Raykhelson (création française)
Contrevalse de Bernard Olivier Faguet (création mondiale)
Le Tombeau de Ravel d'Olivier Greif
Metastasis d'Iannis Xenakis

20 mars à 15h
Direction musicale : Gregor Bühl
Rigoletto de Giuseppe Verdi

26 mars à 17h
Direction musicale : Enrico Delamboye ; Mezzo soprano : Dagmar Peckova ; Ténor : Nikolai Schukoff
Au programme : *Round Time* de Luis Tinoco et *Das lied der Erde* de Gustav Mahler

16 avril à 17h
Direction musicale : Enrico Delamboye
Orfeo de Claudio Monteverdi (version concert)

21 avril à 20h30
Direction musicale : Hervé Niquet
Contre-ténor : Damien Guillon
Nisi Dominus d'Antonio Vivaldi

22 avril à 20h30
Direction musicale : Benjamin Ellin
Soprano : Lenneke Ruiten
Ténor : Emmanuele D'Aguanno
Concert de Pâques
Exultante Jubilate de Mozart
Salve Regina de Nicola Porpora
Stabat Mater de Pergolesi/Paisiello (création française)

30 avril à 17h
Direction musicale : Lawrence Foster ; Baryton : Michael Volle
Ouverture, Scherzo et *Finale* de Robert Schumann
Liebeszauber de Rudi Stefan (création française)
Des Knaben Wunderhorn de Gustav Mahler

6 mai à 20h30
Direction musicale : James Conlon
Le Tombeau de Couperin de Maurice Ravel
Der Schatzgräbr, Symphonisches Zwischenspiel de Franz Schreker
Der ferne Klang, Nachtstück - Interlude de Franz Schreker
Daphnis et Chloé, Suites 1 et 2 de Maurice Ravel

13 mai à 20h30
Direction musicale : Lawrence Foster
Grand Adagio de René Koering
Concerto pour violon n°1 de Karol Szymanowski
Symphonie n°2 en ré majeur de Johannes Brahms

Voyageurs imaginaires

Les résidants de l'établissement pour personnes âgées Les Aubes ont participé à des ateliers de sculpture avec des enfants du centre de loisirs de la maison pour tous George-Sand, dans le cadre du programme *Culture en Arc en Ciel* et d'une convention de partenariat entre le Conseil Général et le CCAS. Toutes leurs œuvres ont été exposées. Un vernissage a été organisé le 19 janvier avec la plasticienne Hélène Rosset et l'adjointe au maire, vice-présidente du CCAS.

Cinéma
Nestor Burma

En février et mars,

le cinéma Nestor-Burma vous accueille avec : ***Les émotifs anonymes, Le ballon blanc, Le Quattro Volte, De l'influence des rayons gamma sur le comportement des marguerites, Winter Vacation, True Grit, Tron, South, Gruissan à la voile et à la rame, Mardi après Noël, Le nom des gens, Carancho, La moindre des choses, Le Discours d'un roi, Tous les garçons s'appellent Ali, Incendies, Quand la mer monte, Dessine-toi, The Social Network, La Forêt d'émeraude, Des hommes et des dieux.***

Et aussi des séances pour vos petits-enfants : ***Arrietty et le petit monde des chapardeurs, Raiponce, Le Tigre et les animaux de la forêt, En promenade, Les Contes de la ferme, Azur & Asmar, Capelito, le champignon magique, Une vie de chat, Perdu ? Retrouvé !***

Cinéma municipal Nestor-Burma
Rue Marcelin-Albert • Celleneuve

Programmation complète sur www.montpellier.fr