

Vivement

BULLETIN D'INFORMATION • N°72 Automne 2008

**RETROUVEZ
LE PROGRAMME COMPLET
DES ACTIVITÉS !**



Les Olympiades



Séjour en Guadeloupe



Voyage en Norvège

M

Montpellier *mille et une vies*



Ne manquez pas l'Antigone des associations dimanche 14 septembre à partir de 9h.
Retrouvez le stand du CCAS et de l'Age d'or, place du Millénaire !

Toutes les dates et événements à marquer sur votre agenda.

**26 au 28
septembre**

MONTPELLIER QUARTIERS LIBRES. 48 créations artistiques dans 51 lieux répartis dans les quartiers de la ville.

27 septembre

LA JOURNÉE DES NOUVEAUX MONTELLIÉRAINS dès 9h à la mairie et à 11h30 au Corum.

10 au 20 octobre

60^e FOIRE INTERNATIONALE au parc des expositions avec le Maroc comme pays invité d'honneur.

16 octobre

SEMAINE NATIONALE DU GOÛT. Un repas sera proposé à Grammont à partir de 11h30.

20 au 26 octobre

SEMAINE BLEUE. A l'occasion de la semaine nationale des retraités, les adhérents de l'Age d'or vont à la rencontre des résidents des établissements pour personnes âgées.

24 octobre

BAL DE LA RENTRÉE avec l'orchestre Retrostyl's à la salle des rencontres. Ce sera l'occasion de célébrer les noces d'or et de diamant des participants.

5 et 6 décembre

TÉLÉTHON. Participez au grand élan de solidarité pour vaincre les maladies neuromusculaires !





Le 21 octobre à 11h, nous inaugurerons dans le quartier de la Pompignane l'établissement Pierre-Laroque, destiné à l'hébergement des personnes âgées dépendantes. Il y aura 66 chambres dont 12 pour les personnes désorientées. Deux autres établissements sont prévus, l'un à Malbosc et le second dans le quartier Ovalie afin d'anticiper les besoins du 4^e âge. Toutes les nouvelles résidences sont conçues pour s'adapter à l'évolution des besoins des patients en terme de soins et de confort d'accompagnement. L'action de la municipalité vise aussi à retarder l'entrée en maison de retraite et faciliter le maintien à domicile : en gérant un service municipal de soins à domicile et d'aides ménagères; en proposant, avec l'Agglomération, aux personnes âgées de s'équiper d'une téléalarme; et bien sûr en organisant des animations et des activités dans les clubs de l'Age d'or. Ils sont des espaces de vie et de rencontres pour les seniors, mais aussi des espaces pour vivre ensemble.

Bonne rentrée à tous dans vos clubs !

Hélène Mandroux
Maire de Montpellier

Être à la retraite, c'est gérer son temps à sa guise ! Ce numéro de Vivement vous permettra de faire votre choix entre divertissement et implication dans la cité.

Comme chaque année, la Ville et son Centre communal d'action sociale vous proposent toute une palette d'activités et de conférences pour rester actifs : ateliers dans les clubs, visites guidées, randonnées pédestres, spectacles, activités sportives... Et pour ceux qui veulent s'évader : séjours, excursions... Avec plus d'une trentaine d'activités gratuites, la Ville poursuit son effort financier pour offrir des loisirs de qualité et s'adapter au mieux aux besoins des seniors actifs.



La carte Age d'or change. Elle est valable désormais six ans mais il est nécessaire de présenter chaque année en septembre, un justificatif de domicile pour continuer à en bénéficier. Autre nouveauté, les clubs s'informatisent progressivement. Ce qui signifie que vous n'aurez plus à vous déplacer à la direction de l'Age d'or et que vous allez pouvoir vous inscrire aux activités directement dans votre club. Pour la rentrée, 4 clubs expérimentent la démarche : la Cavalerie, Luis-Mariano, Paul-Boulet et Baroncelli. C'est moins de déplacements et plus de temps consacré à vos activités !

Je vous souhaite à tous, une bonne rentrée.

Christiane Fourteau,
Adjointe au maire, déléguée à la solidarité

Retrouvez toutes les infos de l'Age d'or sur le site internet de la ville : www.montpellier.fr

Vivement

N° 72 - Automne 2008

Direction de la publication :
Hélène Mandroux
Rédaction :
Direction de la communication :
Mairie de Montpellier
www.montpellier.fr
Création/Réalisation/Impression :
JF Impression
Contact :
C.C.A.S Direction de l'Age d'or
Tél. 04 99 52 77 99

LA VIE DES CLUBS

LA RENTRÉE DE L'ÂGE D'OR

Seize clubs Age d'or répartis sur toute la ville proposent un choix complet de 61 disciplines : expression artistique, randonnées... et une trentaine d'activités gratuites.

Laissez-vous tenter par le programme 2008 de l'Age d'or. Oubliez vos réticences et osez vous apprendre une langue, que vous aviez un don que vous n'avez jamais eu le temps d'exploiter, Camaraderie, loisirs, plaisirs et convivialité sont déclinés dans tous les clubs...

LA CARTE AGE D'OR, UN SÉSAME !

Une grande variété de loisirs et d'animations sportives, culturelles est offerte à toute personne disposant de la carte Age d'or. Pour en bénéficier, il faut avoir 60 ans ou être retraité ou encore posséder une carte d'invalidité. Pour l'obtenir - elle est gratuite - il faut justifier d'un domicile sur Montpellier. La carte est délivrée par la direction Age d'or du CCAS sur présentation :

- de la carte nationale d'identité,
- d'un justificatif d'adresse (quittance EDF, téléphone ou taxe d'habitation)
- d'une photo d'identité.

Elle permet :

- de participer à toutes les activités proposées par l'Age d'or (voyages, séjours, conférences, bals, thés dansants, etc), ainsi qu'aux divers ateliers et animations programmés à l'Espace Antonin-Balmès et dans tous les clubs ;
- de prendre part aux traditionnelles Olympiades des retraités en juin ;
- d'être invité aux repas du nouvel an offerts par la Ville ;
- d'obtenir la gratuité des activités sportives sur présentation de la carte Animation Sports ;
- de bénéficier de tarifs préférentiels :
 - dans les piscines gérées par l'agglomération sur les créneaux réservés à l'Age d'or,
 - dans les cinémas (réduction du lundi au vendredi jusqu'à 18h sauf Gaumont Multiplexe),
 - pour les opéras, les représentations au théâtre Lakanal, les concerts de l'Orchestre National de Montpellier Languedoc Roussillon les samedis et dimanches (1/2 tarif sur présentation de la Carte Age d'or à retirer à la billetterie du Corum la semaine précédant le concert du mardi au jeudi de 12h à 18h dans la limite des places disponibles),
 - dans les maisons pour tous : tarifications spéciales sur conditions de ressources,



sports, cours de langues, ateliers manuels, faire plaisir ! Découvrez qu'il n'y a pas d'âge pour que des amis sont là, prêts à vous rencontrer...



- pour les films présentés dans le cadre du Festival Méditerranéen et ceux organisés par Visages du Monde,
- au Lycée Jules-Ferry : tarifications réduites à 50 % pour des soins esthétiques et de coiffure.

La carte Age d'or change de formule cette année. Elle est valable désormais six ans, mais il est nécessaire de présenter en septembre, un justificatif de domicile pour continuer à en bénéficier.

Infos et inscriptions toute l'année :
 125 place Thermidor - Bureau de l'Age d'or
 Tél : 04 99 52 77 99
 (Accès tramway ligne 1, arrêt Port Marianne)
 Ouverture au public : 10h à 12h et 13h 30 à 17h.

MULTI-CARTES

Pour obtenir la carte Montpellier-Sports, il est nécessaire d'avoir au préalable la carte Age d'or, puis de présenter un certificat médical certifiant de l'aptitude sportive, une attestation d'assurance responsabilité civile et une photo. Elle coûte 5 €.

La carte des maisons pour tous est indispensable pour la pratique des activités organisées dans les maisons pour tous. Elle coûte 8 € et est vendue dans toutes les maisons pour tous.

INSCRIPTION EN SEPTEMBRE

Les inscriptions pour les **ACTIVITÉS NAUTIQUES** s'effectuent dans chaque piscine à partir de 9h :

- Centre nautique Neptune (Mosson)
lundi 15 septembre
- Piscine Jean-Vives (Maurin)
mardi 16 septembre
- Piscine Jean-Taris (Pompignane)
mercredi 17 septembre
- Piscine Suzanne-Berlioux (La Rauze)
jeudi 18 septembre
- Piscine Marcel-Spilliaert (Chamberte)
vendredi 19 septembre
- Piscine olympique d'Antigone
lundi 22 septembre

Tarifs : 50 € par an pour l'aquagym et 26 € par an pour la natation loisir. Il faut se munir de la carte Age d'or et d'un certificat médical au moment de l'inscription. Les paiements s'effectuent en espèces ou en chèques.

Les inscriptions pour les **ATELIERS PAYANTS** ont lieu le 10 septembre à partir de 9h dans 5 lieux au CCAS (125 place Thermidor - Bureau de l'Age d'or) mais aussi dans 4 clubs Age d'or qui viennent d'être informatisés :

- Club de la Cavalerie**
28 rue de la Cavalerie - Tél. 04 67 79 09 81
- Club Luis-Mariano**
Parc de la Guirlande - Tél. 04 67 58 88 64
- Club Paul-Boulet**
rue des Araucarias - Tél 04 67 40 43 87
- Club Baroncelli**
155 avenue de Bologne - Tél. 04 67 75 65 83

POUR LES RANDONNÉES, les inscriptions se déroulent le 9 septembre à partir de 9h au **CCAS** (125 place Thermidor - Bureau de l'Age d'or - Tél : 04 99 52 77 99) et au **club Baroncelli** (maison pour tous Léo-Lagrange - 155 avenue de Bologne - Tél. 04 67 75 65 83). Attention, les jours de randonnées ont changé par rapport à l'année dernière. Désormais les sorties à la journée ont lieu tous les vendredis. Les départs s'effectuent du boulevard d'Antigone à 9h et du centre nautique Neptune à 9h30. Les marches à la demi-journée ont lieu tous les jeudis. Les départs s'effectuent du boulevard d'Antigone à 13h et du centre nautique Neptune à 13h30.



La rentrée informatique

Les 3 centres informatiques sont relancés au club de la Cavalerie, au club Luis-Mariano et au club de la Treille. Suite à l'enquête de satisfaction que la direction de l'Age d'or a effectuée auprès des adhérents ayant suivi les stages d'initiation informatique et à la demande générale des participants, une session de révision et de perfectionnement est prévue au club de la Treille.

Au club de la Cavalerie

L'atelier animé par Michel Larrieu se déroule de 10h à 12h en accès libre. Il est possible sur place de travailler sur un logiciel d'évaluation de connaissances. Coût : 10 € les 8 heures. De 14h à 16h, des modules d'initiation (window, word, Internet) sont proposés. Coût : 40 € les 8 heures. Les inscriptions ont lieu directement au club depuis le 25 août. Infos. 04 67 79 09 81

Au club Luis-Mariano

Des modules d'initiation (window, word, Internet) sont animés par Philippe Pélerin, tous les jours de 10h à 12h. Coût : 40 € les 8 heures. Les inscriptions ont lieu directement au club à partir du 1^{er} septembre. Infos. 04 67 58 88 64

Au club de la Treille

Animé par Philippe Pélerin, le module perfectionnement - révision et traitement de la photo numérique se déroule chaque jour de 14h à 16h. Les inscriptions ont lieu sur place à partir du 1^{er} septembre. Infos. 04 67 55 12 17

ILS ARRIVENT !

De nouveaux bénévoles animent les ateliers de l'Age d'or :
Mimouni, professeur d'art plastique animera à partir d'octobre, un atelier à l'espace Antonin-Balmès, tous les vendredis de 9h30 à 11h30. Dans ses cours, les adhérents aborderont le dessin et ses bases, les encres, lavis, pastels, gouaches, acryliques et les peintures à l'huile. L'année s'achèvera par une exposition commune des élèves.

Nathalie Vignando, sophrologue de l'association Topaze, interviendra dans quatre clubs : Antonin-Balmès, lundi de 16h15 à 17h15, Luis-Mariano, lundi de 11h à 12h, Lemasson, le mardi de 11h à 12h et Laure-Moulin de 9h30 à 10h30.

ILS S'EN VONT !

Des intervenants s'en vont : Chantal Seyman (sophrologie), Michelle Fiol (sculpture, couture et décoration), Aline Ferran (broderie) Gisèle Mayoral (espagnol) et Maxime Privat (occitan).

RECHERCHE BÉNÉVOLES

L'Age d'or recherche un bénévole pour animer les cours d'initiation en anglais dans les clubs Age d'or. **Infos : 04 99 52 77 99**

LES NOUVEAUTÉS

Un cours de gymnastique adaptée est proposé par l'association Oxygène les mardis et vendredis de 9h30 à 10h30 au club Aiguelongue. Il prolonge le programme de prévention des chutes organisé l'an passé.

Deux chorales sont créées : la première, au club de la Cavalerie, sous la direction de Gérard Escandé, le mercredi à 14h; la seconde au club Lemasson avec Hélène Ponsy, le lundi à 14h.

CONCOURS D'ÉCRITURE

L'Age d'or lance son 5^e concours d'écriture sur le thème du portrait. Ce concours est ouvert à tous les retraités de Montpellier et de son agglomération. Chaque participant ne pourra produire qu'un seul texte qui ne doit pas excéder 700 mots. La signature est facultative mais l'adresse obligatoire. Le portrait pourra être celui d'une personne ou d'un personnage qui vous a marqué ou ému par son attitude, sa personnalité, son histoire. Il pourra être dressé sous forme de récit ou de courte nouvelle. Les meilleurs écrits sélectionnés par le jury seront compilés et édités sous forme de recueil.

Pour participer, il suffit d'envoyer son texte avant le 31 décembre 2008 à
 «Concours Age d'or un portrait» Centre communal d'action sociale -
 Direction de l'Age d'or - 125 place Thermidor - 34045 Montpellier cedex 1.

FAITES LE PLEIN D'ACTIVITÉS !

ACTIVITÉS CORPORELLES ET SPORTIVES

Yoga

30€ par trimestre ou 80 € par an
Espace Antonin-Balmès : mardi de 9h15 à 10h15 et de 10h45 à 11h45
Club de la Cavalerie : jeudi de 9h45 à 10h45
Club Laure-Moulin : vendredi de 9h à 10h
Club Jeanne-Galzy : vendredi de 10h30 à 11h30

Taïchi

30 € par trimestre ou 80 € par an
Club Luis-Mariano : mercredi de 11h à 12h
Club la Cavalerie : vendredi de 9h30 à 10h30
Club Boulet : vendredi de 11h à 12h

Sophrologie

30 € par trimestre ou 80 € par an
Espace Antonin-Balmès : lundi de 16h15 à 17h15
Club Luis-Mariano : lundi de 11h à 12h
Club Lemasson : mardi de 11h à 12h
Club Laure-Moulin : mardi de 9h30 à 10h30

Tir à l'arc (gratuit et sous réserve)

Mardi de 9h à 10h30 (perfectionnement) et de 10h30 à 12h (initiation) au gymnase Ferrari (complexe sportif de la Rauze)

Tennis de table (gratuit)

Mardi de 14h30 à 17h30 à la maison pour tous Georges-Brassens

Tennis (gratuit et sur rendez-vous)
Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h à 12h au Tennis club de Grammont
Tél. : 04 67 64 29 55

Gymnastique (gratuit)

Dans les clubs, les maisons pour tous, les gymnases (se reporter au dépliant spécifique Sport et Age d'or)

Aquagym

50 € par an. Pour les lieux, jours, horaires, consultez le dépliant Sport et Age d'or

Pétanque

Clubs La Treille et Laure-Moulin, tous les jours

Gymnastique adaptée (prévention des chutes)
30 € par trimestre ou 90 € par an
Club Aiguelongue mardi et vendredi de 9h30 à 10h30

Marche et randonnée

8 € la journée, 5 € la demi-journée.
Pour les lieux, jours, horaires, consultez le dépliant Sport et Age d'or

Natation

26 € par an. Pour les lieux, jours, horaires, consultez le dépliant des randonnées Age d'or.

COURS DE LANGUES

Anglais (gratuit)

Club Luis-Mariano : mardi de 10h à 11h30 pour les 5^e année ; jeudi de 10h à 11h30 pour les 3^e année.
A partir du 23 et 25 septembre.
Club Laure-Moulin : lundi et jeudi de 10h à 11h30 : perfectionnement
lundi de 14h à 15h30 : notions scolaires

Espagnol (gratuit)

Club Paul-Valéry : jeudi de 10h à 12h (niveau moyen, entraînement au dialogue), tests le 16 octobre après inscriptions au club.

Club La Treille : jeudi de 16h à 17h (initiation)

Italien (gratuit)

Club de la Cavalerie : vendredi de 15h à 16h (initiation) et de 16h à 17h (perfectionnement) à partir du 3 octobre (inscription au club).

Club Luis-Mariano : lundi de 14h à 16h (conversation)

MUSIQUE/CHANT/DANSE

Chant gospel

43 € par trimestre ou 124 € par an
Espace Antonin-Balmès : lundi de 10h à 12h

Bossa-Nova (groupe vocal)

43 € par trimestre ou 124 € par an
Espace Antonin-Balmès : mercredi de 10h à 12h

Karaoké (gratuit)

Club Baroncelli : un vendredi par mois de 14h à 16h
Chorales / groupes vocaux (gratuit)
Club les Aubes : lundi de 14h à 16h
Club le Lac : lundi de 15h à 17h
Club Boulet : vendredi de 14h30 à 16h30



Club Lemasson : lundi de 14h à 16h
Club Aiguelongue : mardi de 14h à 16h
Club Baroncelli : mardi de 14h30 à 16h
Club Cavalerie : mercredi de 14h à 16h

Tango argentin

35 € / an
Club de la Cavalerie : lundi de 14h à 15h30 (débutants) et 15h30 à 17h (confirmés)

Danses latines (salsa, chacha...)

35 € / an
Club Paul-Valéry : jeudi de 14h à 15h (débutants) et de 15h à 16h (confirmés)

Rock

35 € / an
Club Jeanne-Galzy : lundi de 14h à 15h (débutants) et de 15h à 16h (confirmés)

Sévilane / Flamenco

35 € / an
Club Boulet : jeudi de 14h à 15h (débutants) et de 15h à 16h (2^e année et +)

Country

Club Vincent-Scotto :
vendredi de 14h30 à 16h

**Bals** (gratuit)

Club Bonnet (mercredi), la Cavalerie (jeudi) - Lemasson (mardi), Jeanne-Galzy, Laure-Moulin (mardi et vendredi) et Paul-Valéry (vendredi)

EXPRESSION ARTISTIQUE**Arts plastiques**

43 € par trimestre ou 124 € par an
Espace Antonin-Balmès :
vendredi de 9h30 à 11h30

Dessin, aquarelle

43 € par trimestre ou 124 € par an
Club Lemasson :
lundi de 9h30 à 11h30
Club Luis-Mariano :
mardi de 14h30 à 16h30

**Sculpture et modelage**

43 € par trimestre ou 124 € par an
Espace Antonin-Balmès (jeudi de 10h à 12h) - Laure-Moulin (lundi de 14h30 à 16h30) - Paul-Valéry (mercredi de 9h30 à 11h30) - les Aubes (jeudi de 14h à 16h)

**Emaux sur cuivre**

43 € par trimestre ou 124 € par an
Club Jeanne-Galzy :
jeudi de 14h à 16h30

Bricolage décoratif

43 € par trimestre ou 124 € par an
Club Luis-Mariano :
vendredi de 14h à 16h

Mosaïque

43 € par trimestre ou 124 € par an
Club Maillan : mardi de 14h à 16h

Peinture sur verre / faïence

12 € par trimestre ou 30 € par an
Club Vincent-Scotto (mardi de 14h à 17h) - le Lac (mardi de 14h à 17h) - la Cavalerie (vendredi de 14h à 17h)
Jacqueline-Maillan (jeudi de 14h à 17h) - Bonnet (jeudi de 14h à 17h)

Peinture sur soie

12 € par trimestre ou 30 € par an au club Vincent-Scotto (jeudi de 14h à 17h) et à l'Espace Antonin-Balmès (gratuit) : mercredi de 14h à 17h30

Patchwork sur tissu / carton

12 € par trimestre ou 30 € par an
Club Vincent-Scotto :
mardi de 14h à 17h
Club Aiguelongue :
vendredi de 14h à 17h
Espace Antonin-Balmès (gratuit) :
mercredi de 14h à 17h30.

Couture (gratuit)

Club Jeanne-Galzy :
un lundi après midi sur deux de 14h à 17h
Club les Aubes :
mardi de 14h à 16h
Club Maillan :
jeudi de 14h à 17h
Club Boulet :
vendredi de 14h à 16h

Club Lemasson :

mardi de 14h à 16h
Espace Balmes :
mercredi de 14h à 17h30

Loisirs créatifs

12 € par trimestre ou 30 € par an
Club Laure-Moulin :
jeudi de 14h à 16h
Club Boulet : lundi de 14h à 16h

Théâtre

43 € par trimestre ou 124 € par an
Espace Antonin-Balmès :
lundi de 14h à 16h
Club Le Lac :
vendredi de 14h30 à 16h30

Atelier d'expression (gratuit)

Club Paul-Boulet :
mardi de 14h à 16h

Ecriture

43 € par trimestre ou 124 € par an

Club Docteur-Bonnet :
lundi de 10h à 12h

Images en 3 D

12 € par trimestre ou 30 € par an
Club Aiguelongue :
lundi de 14h à 16h
Club Maillan : vendredi de 14h à 16h

JEUX DE SOCIÉTÉ**Bridge** (gratuit)

Vincent-Scotto :
lundi et vendredi de 14h à 17h
La Treille : mardi de 14h à 17h
Club Bonnet tous les jours

Bridge tarot (gratuit)

Espace Antonin-Balmès :
jeudi de 14h à 17h

Club Vincent-Scotto :
lundi et jeudi de 14h à 17h (tarot)
Club Lemasson :
lundi, mercredi et jeudi (tarot)

Scrabble (gratuit)

Espace Antonin Balmès :
mardi de 14h à 17h
Club Lemasson : jeudi de 14h à 16h30 (scrabble, belote)
Club Jacqueline-Maillan : mardi de 14h à 17h (scrabble et tarot)
Club le Lac : jeudi de 14h à 17h (scrabble et tarot)

Chiffres et lettres (gratuit)

Club Lemasson :
mercredi de 14h à 16h

Belote, tarot, dominos, loto et rummikub (gratuit)

Dans tous les clubs

DIVERS**Atelier esthétique**

Club Bonnet (gratuit)
Club La Treille : 3 € la séance, le vendredi de 14h à 16h (sur inscriptions) et club du Lac, le jeudi de 14h à 16h

Atelier mémoire

12 € par trimestre et 30 € par an
Club Bonnet : lundi de 14h30 à 16h30

Atelier informatique

Clubs Cavalerie, Luis Mariano et La Treille (voir encadré page 6).

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Tout au long de l'année, l'Age d'or propose un programme de voyages et de sorties à la journée ou à la demi-journée. Attention! les départs et arrivées des sorties se font désormais sur le boulevard Antigone.

LES VOYAGES

Du 5 au 12 octobre : combiné croisière Nefertiti et Le Caire.

Mai 2009 : Les Landes (7 jours)

Fin juin 2009 : croisière dans les îles grecques

Septembre/octobre 2009 : Londres (5 jours)

Octobre : 3 jours de

randonnée (lieu non défini)

Décembre : marché de Noël en Alsace (5 jours)

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

24 septembre : Espalion (12)

30 septembre : Castelnau de Pegayrolles et Montpellier le Vieux (12)

20 octobre : Ruoms (07)

22 octobre : Saint-Gilles (30)

14 novembre : Saint-Victor la Coste et Domazan (30)

18 novembre : Narbonne, Montserret et Lagrasse (11)

21 novembre : Pont Saint-Esprit (30)

18 décembre : marché de Noël à Castres (81)

LES SORTIES DES CLUBS

25 septembre : Istres (13)

7 octobre : Mazamet (81)

7 novembre : Anduze (30)

2 décembre : Le Perthuis (66)

EN DEMI-JOURNÉE :

11 septembre : visite de la grotte de Trabuc et du musée du désert à Mialet (30)

15 septembre : Fort de Brescou et musée de l'éphèbe au Cap d'Agde (34)

1^{er} octobre : Faugères (34)



Abordage sur l'île des Embiez en juin

25 novembre : aquarium Mare Nostrum à Montpellier

27 novembre : musée Fabre à Montpellier

5 décembre : musée de l'infanterie à Montpellier

9 décembre : sortie au planétarium Galilée à Montpellier

CONFÉRENCES ET FILMS

14 octobre : Madagascar, mairie (salle Urbain V) à 14h30

13 novembre : l'Argentine, mairie (salle Urbain V) à 14h30

10 décembre : Le Népal, mairie (salle Urbain V) à 14h30

LE PROGRAMME DES CHORALES



La chorale d'Aiguelongue dirigée par Gérard Escandé

Chorale Lou Clapas

- 23 octobre – 15h : Ehpad Sudalia St Jean-de-Védas
- 6 novembre – 14h30 : club Vincent-Scotto
- 13 novembre – 14h30 : club Luis-Mariano
- 20 novembre – 15h : Ehpad Les Aubes
- 27 novembre – 15h : Hôpital Balmes
- 4 décembre – 15h : Montpellieret
- 11 décembre – 15h : Ehpad Bêlorgeot
- 18 décembre – 15h : paroisse Saint-Paul

Chorale Chante la vie du club Aiguelongue

- 24 septembre – 15h : Ehpad Bêlorgeot
- 2 octobre – 14h30 : Club Jacqueline-Maillan
- 9 octobre – 14h30 : Club Lemasson
- 27 novembre – 15h : Ehpad Demangel

Le chœur des Balladins

- 2 octobre : Ehpad Les Campériols
- 9 octobre : résidence La providence
- 16 octobre : résidence Bellevue
- 30 octobre : Ehpad La Carriera
- 6 novembre : résidence Péridier
- 13 novembre : résidence La palmeraie (St Clément de rivière)
- 19 novembre : maison de retraite protestante
- 27 novembre : Ehpad Bêlorgeot
- 4 décembre : résidence Reflets d'argent (Palavas)
- 11 décembre : résidence Jacques d'Aragon (Lattes)
- 19 décembre : Ehpad Bêlorgeot

PRÉVENTION SANTÉ



Une enquête menée en collaboration avec l'association des diabétiques de l'Hérault (11, rue de la Méditerranée. Tél : 04 67 65 51 26)

PARTICIPEZ À UNE ÉTUDE SUR LE DIABÈTE

Le professeur Jaffiol lance une enquête pour améliorer le dépistage du diabète auprès de 2500 volontaires montpelliérains.

Il y aurait en France 3 millions de diabétiques. Mais le plus alarmant est que près d'un quart de ces patients ignore la maladie. Pour contrer cette maladie, la lutte passe par un renforcement des mesures de dépistage et une amélioration de la prise en charge thérapeutique. Fort de ce constat, le professeur montpelliérain Jaffiol et son équipe lancent avec l'académie de médecine de Paris, une enquête visant à relier les caractéristiques des conditions de vie des personnes (logement, alimentation...) avec le fait qu'elles ignorent ou non qu'elles ont un diabète et pour celles qui se savent diabétiques avec la qualité de la prise en charge de la maladie.

Une infirmière à disposition dans les clubs

L'étude se déroulera en octobre et novembre auprès des adhérents des clubs Age d'or en collaboration avec le CCAS. Elle s'adresse dans un premier temps aux personnes non diabétiques.

Une infirmière sera présente dans cinq clubs Age d'or (planning ci-dessous) pour rencontrer les personnes intéressées qui devront répondre à un questionnaire. L'infirmière effectuera ensuite quelques contrôles : poids, taille, prise de la tension artérielle et mesure de la glycémie. Un questionnaire plus complet sera fait auprès des personnes volontaires qui se savent diabétiques ou celles qui ont une glycémie élevée.

Avec le concours de l'association des diabétiques de l'Hérault, des enquêtes seront également réalisées lors de journées d'information afin de recueillir le maximum de questionnaires. La qualité des résultats dépend du nombre de participants.

- Club Baroncelli, lundi de 14h à 17h
- Club Jeanne-Galzy, mardi de 9h à 12h
- Club Paul- Boulet, mardi de 14h à 17h
- Club Luis-Mariano, mercredi de 14h à 17h
- Club Bonnet, jeudi de 14h à 17h
- Club du Lac, vendredi de 14h à 17h



Pratiquiez la marche active !

LA MARCHÉ POUR RESTER EN FORME !

Le CHU Lapeyronie, dans le cadre de sa recherche sur les bienfaits de la marche, organise une réunion publique le 18 septembre à la maison de la prévention.

La marche réduit considérablement les risques de fractures ostéoporotiques. Une étude américaine l'a prouvé en 1997. Pour aller plus loin dans cette analyse, le CHU Lapeyronie sollicite les femmes âgées de 60 à 75 ans qui souhaitent reprendre une activité

physique gratuite à Montpellier pour une recherche sur « L'incidence de la marche active sur la densité osseuse ». Un programme de marche sur une durée de 9 mois, accessible à toutes et encadré par du personnel qualifié est proposé. Il permettra de vérifier si cette activité physique peut jouer un rôle prépondérant dans la prévention de l'ostéoporose, en réduisant la densité minérale osseuse. Elle peut avoir d'autres effets bénéfiques comme renforcer la force musculaire et la coordination des mouvements et permettre de réduire ainsi le risque de chute. La marche présente l'avantage d'être un exercice physique simple et accessible pour les personnes âgées.

Pour en savoir plus sur cette opération « acti'march' », une réunion publique aura lieu le 18 septembre à 15h à la Maison de la prévention, en présence du professeur Hubert Blain.

Infos. Maison de la prévention. Tél. 04 67 02 21 60

ENVIE DE BOUGER ?

L'hôpital Arnaud de Villeneuve propose un programme de remise en forme personnalisé et gratuit.

Dans le cadre d'une étude, le service de physiologie clinique de l'hôpital Arnaud de Villeneuve recherche des personnes volontaires, hommes ou femmes âgés de 50 à 75 ans, en bonne santé et pratiquant peu d'activité physique (moins de 30 minutes par jour) pour étudier les effets de l'entraînement physique sur leur fonction musculaire. Un programme de remise en forme adapté et personnalisé sera proposé à une vingtaine de personnes pendant six semaines, au cours desquelles un bilan de santé complet sera réalisé. L'activité est encadrée par une équipe de professionnels de la santé composés de médecins, kinésithérapeutes et d'éducateurs physiques.

Infos. 04 67 33 59 14

MAISON DE PRÉVENTION SANTÉ

En septembre, la maison de la prévention santé reprend ses activités. Un cours de remise en forme (gym douce, étirements) est proposé gratuitement tous les mardis de 10h à 11h aux adhérents de l'Age d'or, en collaboration avec le service des sports. Reprise des cours le mardi 23 septembre.

Infos. Maison de la prévention santé, 6 rue Maguelone. Tél 04 67 02 21 60

QUARTIER LIBRE !

Dans le cadre de Montpellier QuARTiers libres, les 26, 27 et 28 septembre, des compagnies investissent les quartiers, mais aussi les maisons de retraites montpelliéraines.

Pour sa 5^e édition, Montpellier quARTiers libres propose 48 projets artistiques dont 19 créations et 8 projets d'animation. Avec cette manifestation gratuite, la Ville souhaite encourager l'émergence et l'expression des jeunes artistes, promouvoir l'excellence culturelle et la rendre accessible au plus grand nombre. Tous les arts sont représentés : théâtre, arts de la rue, arts visuels, musique, danse, littérature et contes, dans 51 lieux répartis dans les quartiers de la ville. Parmi les sites choisis, les maisons de retraite.

Le Théâtre de Mathieu (théâtre d'objets) présente Emile et les choses, un spectacle d'une heure qui raconte l'histoire d'un petit personnage de la taille d'une main. Avec lui, le public va explorer des objets qui font l'environnement quotidien.

Vendredi 26 septembre à 14h30 la maison de retraite Les Aubes et samedi 27 septembre à 15h à la maison de retraite Demangel.

Les Belles Musettes, ce trio musical composé de trois jeunes femmes, a mis ses notes en commun pour faire virevolter le public au son de ses douces mélodies.

Samedi 27 septembre (14h) à la résidence Montpelliéret.

La Peña dei Clapas sera présente le 27 septembre à La Carriera (14h) et à la maison de retraite Bélorgeot (16h). Cette fanfare est composée de 7 saxos altos, 4 trompettes, 2 saxos ténor, deux trombones ainsi qu'un baryton, un batteur, un percussionniste, 1 sous-bassophoniste.



Les Belles Musettes,
le 27 septembre

COMME À L'OPÉRA

En partenariat avec l'Opéra National de Montpellier, des mini concerts et des ateliers sont programmés dans les résidences.

Depuis 2007, des concerts de l'orchestre national de Montpellier sont retransmis en direct depuis les salles de concert du Corum et de l'opéra Comédie, dans l'ensemble des CHU de Montpellier et dans deux établissements pour personnes âgées : La Carriera et Montpellieret. Cette initiative a d'ailleurs été récompensée par le trophée de la meilleure réalisation inter-services - dans le cadre de la 8^e édition des Prix Territoriaux, créés par la Gazette des Communes et la GMF.

Pour poursuivre cette action, des mini concerts avec deux chanteurs et une pianiste sont programmés pour cette saison culturelle dans les résidences :

Une après-midi sur le Danube (répertoire viennois et chants de Noël) le vendredi 12 décembre à 15h aux Ehpad Montpellieret et Carrière.

Sur la route fleurie (avec des airs légers, méditerranéens, Offenbach, Scotto...) le jeudi 30 avril à 15h aux Ehpad Montpellieret et Carrière.

Les programmes musicaux veilleront à conjuguer des airs connus, populaires et ancrés dans la mémoire collective et des propositions un peu plus pointues.

De même dans le cadre des retransmissions de concerts dans les 2 Ehpad qui en bénéficient, des ateliers pourraient être mis en place en amont : un atelier découverte des voix de l'opéra et un atelier musical autour de l'œuvre proposée, animés par Jean-Michel Ballester.



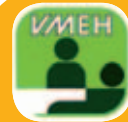
Lors de la remise du trophée

ECRIRE POUR SE SOUVENIR

Un atelier d'écriture se met en place avec l'association Passeurs de culture.

A partir d'octobre, l'association Passeurs de culture va créer un atelier d'écriture, projet qui mettra en relation des jeunes (12/15 ans) avec la collaboration de l'Espace Montpellier Jeunesse et des résidents des maisons de retraite. Cette action s'inscrit dans le cadre du Contrat urbain de cohésion sociale sur les parcours migratoires et la mémoire.

Une série d'interviews serait faite par les adolescents auprès de résidents volontaires afin qu'ils puissent ensuite travailler à l'écriture de portraits. L'idée est de pouvoir regrouper ces nouvelles pour éditer un recueil. Les résidents susceptibles d'être intéressés par ce projet peuvent s'adresser directement aux équipes d'animation des établissements pour personnes âgées.



DEVENEZ VISITEUR DE MALADES !

L'association Visite des malades dans les établissements hospitaliers (VMEH) recherche des bénévoles pour renforcer ses équipes. Son but est de recruter des personnes chargées de visiter des malades à l'hôpital, des personnes âgées en maison de retraite ou encore des personnes handicapées (enfants, ados et adultes) dans leur centre de soins. Vous pouvez rejoindre cette association en offrant un après-midi par semaine à ceux et celles qui attendent une visite.

Infos. Tél : 04 67 66 75 65 ou 04 67 06 99 13

ou vmeh34@aliceadsl.fr

Site internet : www.vmeh-national.com



28^e ANTIGONE DES ASSOCIATIONS

Pour tout savoir sur les activités proposées par les associations, rendez-vous est donné le dimanche 14 septembre.

De 9h à 19h, entre la place Paul Bec et au-delà des berges du Lez, le visiteur trouvera toutes les réponses à ses envies de sport, de culture, de découverte, de divertissement ou d'engagement divers, le tout dans une ambiance de fête et de convivialité.

Plus de 1200 associations seront présentes pendant cette journée. Elles sont regroupées par thème. De 10h à 18h30, les associations proposeront des animations sur les trois podiums installés place du Nombre d'Or, du Millénaire et place Dionysos. De 10h à 18h, auront lieu des démonstrations d'acrobaties à moto sur le quai du Pirée présentées par l'association Co2 et des activités sportives et nautiques se dérouleront le long du Lez avec les associations.

Le CCAS et la direction de l'Age d'or seront à votre disposition sur leur stand, situé au début de la place du Millénaire.



LA JOURNÉE DES NOUVEAUX MONTPELLIÉRAINS

Samedi 27 septembre, la Ville organise sa traditionnelle journée d'accueil des nouveaux Montpelliérains..

Cette journée conviviale permet aux personnes résidant à Montpellier depuis moins d'un an de découvrir la ville.

Programme

9h : Rendez-vous à l'hôtel de ville où Philippe Saurel, adjoint au maire, délégué au à l'urbanisme exposera les grands projets urbanistiques.

9h30 : Départ par groupes pour une visite commentée de Montpellier avec les guides de l'office de tourisme.

11h30 : Accueil au Corum où Hélène Mandroux, maire de Montpellier, présentera l'équipe municipale.

13h : Les participants seront invités à découvrir les services municipaux et les organismes culturels. Tous les documents et renseignements pratiques sur la ville leur seront alors remis, dans les salons du niveau 3 du Corum.

Inscription à l'office du tourisme place de la Comédie.
Tél. 04 67 60 60 60.

LA CRAM S'INSTALLE À CELLENEUVE

La CRAM (agence retraite de la caisse régionale d'assurance maladie) développe ses services de proximité et a ouvert une antenne depuis le 17 juin à Celleneuve (rue André-Lenôtre) pour le secteur Ouest de Montpellier. Le public est accueilli par onze conseillers du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Infos. 0 821 10 34 34 (prix d'un appel local)





Bon pied, bon œil ! A l'issue du programme de gymnastique adaptée de prévention des chutes mis en place par Oxygène, un diplôme a été remis aux participants.



Les adjointes au maire, Christiane Fourteau et Amina Benouargha-Jaffiol ont célébré avec les résidents le 27^e anniversaire de l'Ehpad Belorgeot.



Sortie à Castries commentée par l'association Cap Environnement et visite du domaine départemental de Fondespierre.



Une journée à Marseille, avec escale à l'archipel du Frioul.



18^e OLYMPIADES DE L'AGE D'OR

Les Olympiades de l'Age d'or sont le point d'orgue, la concrétisation de tout ce qui s'accomplit tout le long de l'année dans les différents clubs. Les seniors ont prouvé lors de cette journée combien ils sont présents et impliqués dans la vie de l'Age d'or : 1500 participations, avec 195 personnes inscrites sur le tournoi de belote et 685 sur la marche au bord du Lez, les épreuves reines. Au sein de l'espace intergénérationnel, un jardin fut créé autour du thème : « Les éco gestes au jardin », avec les enfants des maisons pour tous et le partenariat de la direction paysage et nature...Enfin, trois heures de spectacle, avec 36 passages (chants, chorégraphies, danses...) ont été proposées par les adhérents de l'Age d'or. Merci à tous...

Au pied du moulin de Daudet lors d'une excursion aux Baux-de-Provence.



TOUS LES TALENTS DE L'ÂGE D'OR

Les 6^e Talents de l'Age d'or se sont déroulés du 20 au 23 mai à la salle des rencontres. 180 adhérents ont participé. Le jury a apprécié l'harmonie des formes et des couleurs, le traitement technique et l'originalité de la création. 16 prix ont été décernés :

Peinture

Brigitte N'Diaye (club Luis-Mariano)

Aquarelle/dessin

1^{er} prix : Denise Gleze (Lemasson)

2^e prix : Yolande Laclare (Luis-Mariano)

Sculpture

1^{er} prix : Marie-Thérèse Juillaget (Laure-Moulin)

2^e prix : Catherine Houssat (Les Aubes)



Mosaïque

Monique Escout
(Jacqueline-Maillan)

Emaux sur cuivre
José Martinez
(Jeanne-Galzy)

Broderie

« Eugénie »

Patchwork sur tissu

1^{er} prix : Solange Monnereau
(Antonin-Balmès)

2^e prix : Trinidad Medan (Antonin-Balmès)

Patchwork sur carton

Georgette Vioulac (Vincent-Scotto)

Peinture sur soie

Simone Rouquette (Jacqueline-Maillan)

Loisirs créatifs

1^{er} prix : Danielle Esnaud
(Luis-Mariano)

2^e prix : Joëlle Traquini
(Laure-Moulin)

Peinture sur verre

Alice Gout (Vincent-Scotto)

Image en 3 D

Marie-José Lafuma
(Aiguelongue)



La direction Age d'or remercie l'ensemble des bénévoles, les intervenants associatifs et les hôtes des clubs encadrant les activités tout au long de l'année.