

AGE D'OR

INFORMATIONS

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 88 - N° 15

BULLETIN D'INFORMATION . ANIMATION AGE D'OR

MAIRIE 67.34.70.00 - 67.34.70.80 - 67.34.70.97



**LE BEL ETE
DE L'AGE D'OR**

Sommaire :

- P. 1 et 3 Tonus. Le 3e Age est aussi sportif
- P. 4 et 5 Il était une fois Montpellier !
- P. 6 et 7 Les rendez-vous de l'Age d'Or

LE SPORT APRES 40 ANS



Le vieillissement est sans doute inéluctable, car inscrit dans nos gènes. En revanche, les médecins s'accordent pour dire que la pratique du sport peut en conjurer les effets néfastes. Quand on fait du sport, quel que soit l'âge, les effets sont bénéfiques. Il suffit de prendre quelques précautions qui dépendent de plusieurs facteurs. Le docteur Christian Benezis, adjoint au Maire et Délégué aux sports distingue essentiellement deux facteurs : "Avant de proposer une activité physique après 40 ans, il faut tenir compte d'abord des antécédents médicaux (surtout liés aux problèmes du vieillissement) et aux antécédents en matière de pratique sportive". Pour ce faire, il existe un centre d'évaluation de la condition physique créé par la Municipalité et dirigé par le docteur Benezis. Situé à la Maison

des Sports, ce centre a un rôle de conseil et de prévention. Le docteur Benezis distingue trois cas à prendre en considération : "Le premier est le vétéran sensé : il s'agit de celui qui a pratiqué un ou plusieurs sports tout au long de sa vie. Il a accumulé un capital santé qu'il gère au mieux et dont il connaît les limites. Le deuxième cas est celui du sédentaire n'ayant jamais pratiqué. Véritable débutant, il doit s'évaluer et être conseillé. Il doit procéder progressivement et être patient. Le troisième cas concerne le "tarzan du dimanche". Il s'agit d'anciens sportifs de compétition qui reprennent une activité sportive après un arrêt de plusieurs années. C'est dans cette dernière catégorie que le risque d'accidents est le plus grand."

On trouvera ci-après la liste des sports les plus

OU FAIRE DU SPORT ?

Outre les huit places aux sports proposées par les Maisons pour Tous, il existe d'autres lieux où vous pouvez vous renseigner. Ainsi, le Comité Départemental de la retraite sportive, le CODERS, est une association qui regroupe vingt quatre clubs omnisports accueillant des préretraités et des retraités. Au total, mille personnes sont déjà membres. Elles sont âgées en moyenne de 63 ans, la plus âgée à 85 ans. Cette personne pratique le ski de fonds, l'escalade et la marche à pied !

Ce principe de fonctionnement du CODERS est l'utilisation des installations sportives en dehors des heures d'utilisation par les actifs. Le prix de la licence est de 30 F par an. (90 F pour le ski alpin) auquel il faut ajouter les 50 F de cotisation annuelle au club. Beaucoup d'activités sportives sont proposées pour tous les niveaux. L'encadrement est assuré par des retraités formés par le CODERS et par quelques profes-

sionnaires. Christian Benezis distingue trois catégories : "la première concerne les activités de base, dont la pratique dosée et progressive régulière en fait des sports d'endurance. Nous citerons la marche, la randonnée, le jogging, le ski de fond, la natation et le cyclotourisme. Seconde catégorie, les activités physiques intenses : de pratique souvent irrégulière, ces sports de résistance sollicitent de façon exagérée les fonctions cardio-vasculaires, osteo-articulaires et musculo-tendineuses de ces sportifs. Nous citerons le ski, le squash, le tennis, les sports à haut risque : les notions physiques et psychiques sont ici prises en compte. Il faut en effet tenir compte de l'acuité et de la conscience du danger. L'alpinisme, la plongée sous marine, la pratique des ailes volantes, la course automobile et la boxe figurent parmi ces sports".

Pour évaluer votre condition physique : Centre Régional de la Médecine du sport. Centre d'évaluation de la condition physique, 200 av. du Père Soulas. Prendre rendez-vous du lundi au vendredi au 67 54 51 02. Ouvert de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

QUELS SPORTS PRATIQUER ?

— La marche

C'est un sport praticable par tous et qui apporte beaucoup de bienfaits : entraînant les muscles des jambes, il préserve l'autonomie de nos mouvements. On peut marcher en randonnée jusqu'à 2 000 mètres d'altitude sans problèmes. C'est une activité physique modérée et continue et qui permet de trouver facilement un rythme.

— La gymnastique

Aussi simple qu'efficace, c'est le sport préféré des retraités sportifs. La gymnastique est parfaitement adaptée au troisième âge avec des éducateurs formés. Elle permet une tonification musculaire et calme les petites douleurs et l'arthrose. A condition de ne pas se lancer dans l'aérobic télévisuel qui pourrait provoquer quelques lumbagos, c'est un sport sans restriction.

— La bicyclette

Excellent sport pour les hanches et contre les varices. Effectué à son rythme et progressivement, il est praticable à tout âge.

— La natation

Un des meilleurs sports. Il permet de mesurer son effort et d'apprécier les mouvements en apesanteur. Parallèlement, à ce sport existe l'aquagym : une gymnastique adaptée au milieu liquide, très recommandé à ceux qui ont des problèmes fonctionnels.

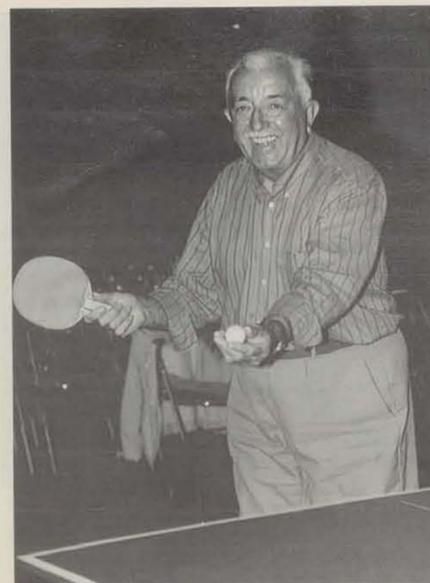
— Le ski de fond

Permet un travail musculaire complet. Un sport très apprécié par les retraités.

— Divers

D'autres sports tels le yoga, le tir à l'arc et... la pétanque ont aussi de grandes qualités.

Ces exemples ont été fournis par les docteurs Nicole Gay et Hélène Avellaneda du Centre d'Evaluation de la Condition Physique.



Cet hiver un vendredi 7 heures... animation devant la Maison des Sports de Montpellier. Des voitures avec skis sur le toit, des taxis qui se succèdent, un autocar qui stationne. Des groupes se forment dans une joyeuse ambiance malgré un froid glacial. Mais qui sont donc ces sportifs enthousiastes qui déjà s'engouffrent dans le car à destination des Alpes ? Une classe de neige ? Mais non, ces élèves ont passé depuis longtemps l'âge scolaire. Ce sont tous des pré-retraités et retraités, de 55 à 85 ans, qui partent pour une semaine à la neige. Et pas

FEDERATION DE LA RETRAITE SPORTIVE

La Fédération des retraités qui bougent !

pour une promenade, mais bien pour faire 4 heures de ski de fond par jour. Ils sont tous inscrits à la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Devant cette exubérance, nous avons voulu en savoir davantage et tandis que l'autocar finissait de se remplir, nous avons interrogé au hasard quelques uns de ces sportifs.

Jacqueline, la soixantaine nous confie : "je n'avais jamais eu l'occasion de faire du sport. Lorsqu'à 58 ans j'ai pris ma retraite, j'ai eu la chance de rencontrer des amis qui ont réussi à vaincre mon appréhension de faire du sport à mon âge. C'est grâce à eux que je fais partie maintenant de la F.F.R.S. Chaque semaine je fais 2 séances de gymnastique et une marche de 8 à 12 kilomètres. Je n'ai plus aucun complexe pour les activités physiques. Voyez, je commence même le ski de fond".

Jean, 74 ans, me précise : "je fais régulièrement du vélo, en moyenne 60 km par semaine et chaque année, je participe à 3 stages de ski de fond, comme moniteur bien sûr ! Car il faut bien que les plus expérimentés encadrent leurs jeunes camarades..."

Etiennette a retrouvé la joie de vivre : "depuis que je participe aux activités sportives de la F.F.R.S., j'ai rencontré des tas de gens, je suis sortie de mon isolement et je me sens beaucoup plus jeune qu'avant".

Le car s'est rempli. Tout le monde est impatient de prendre la route des Alpes. Le responsable du groupe, un solide gaillard me lance avant de partir : "venez nous voir à la Maison des Sports, au siège du CODERS 34 (1). Nous nous réunissons tous les jeudis à 10 heures ; vous rencontrerez des retraités heureux qui débordent d'imagination pour rester en forme. Et dites aux 180 000 retraités de l'Hérault que le CODERS est là pour les aider à rester jeunes. Qu'ils nous rejoignent ! A bientôt et faites donc du sport, vous aussi !

(1) Comité Départemental de la Retraite Sportive de l'Hérault - Maison des Sports - 200, av. du Père Soulas, 34000 Montpellier - 67 54 62 44.



S'ÉVALUER... POURQUOI PAS !

En répondant d'abord à ces quelques questions concernant nos habitudes de vie.

Encerclez la réponse appropriée

■ Système cardio-respiratoire

- Je participe à des activités physiques, sportives (bicyclette, natation), de loisir (jardinage...) ou professionnelles (travaux manuels)
- Je m'essoufle de rien
- J'utilise les ascenseurs plutôt que les escaliers
- Après ma journée de travail je suis fatigué(e)
- Je fume

■ Alimentation et poids corporel

- Je me préoccuperais de mon poids s'il était excédent
- Mon poids est supérieur à ce qu'il devrait être
- Avant de commencer la journée, je prends un petit déjeuner
- Je préfère des fruits et légumes plutôt que des sucreries et du café
- Pour maigrir, j'utiliserais le sauna ou les bains chauds

	jamaïs ou rarement	occasionnellement	régulièrement ou très souvent
1	3	5	
5	3	1	
5	3	1	
5	3	1	
1	3	5	
5	3	1	
1	3	5	
5	3	1	
1	3	5	
5	3	1	

Flexibilité et endurance musculaire

- Je ressens des douleurs articulaires
- Je pratique différents exercices d'assouplissement
- Je suis courbaturé(e) après avoir pratiqué une activité physique comme pelleter de la neige, jardiner, etc... ou après avoir pratiqué un sport
- Je renforce les groupes musculaires importants de mon corps par des exercices spécifiques tels les redressements assis

Détente

- Je prends le temps de me détendre
- Je regarde la télévision
- Je veux tout faire le même journée

INSCRIVEZ LE TOTAL DES CHIFFRES ENCERCLES

	jamaïs ou rarement	occasionnellement	régulièrement ou très souvent
5	3	1	
1	3	5	
5	3	1	
1	3	5	
1	3	5	
1	3	5	
1	3	5	
1	3	5	
1	3	5	
1	3	5	

une idée de KONO-QUEBEC rapportée par Christian BENEZIS (Résultats page 5)

IL ETAIT UNE FOIS MONTPELLIER



BERNARD JAMME : MONTPELLIER AU COEUR

De doigts en or trempés dans un élixir d'amour pour sa ville : à 75 ans, Bernard JAMME pourrait bien incarner Montpellier la Millénaire tant il est vrai que son histoire et celle de sa famille sont liées à celle de la cité.

Bernard JAMME n'est pas un inconnu : il est le restaurateur méticuleux des oratoires, dont le dernier en date, le Saint-Roch de la rue des Gagne-petits, vient tout juste d'être inauguré. Il est aussi le génial ingénieur de la mécanique vivante du Musée de la Pharmacie. Il est enfin l'ancien directeur de la succursale Citroën de Montpellier dont il eut la charge de 1919 à 1976 à la suite de son père. Il est né entre la rue d'Alco et le château d'O, dans la propriété de son grand-père Charles Jamme. Lequel fut président d'une grande société agricole et partagea la découverte du remède contre le phylloxéra avec Planchon. Son autre grand-père n'est autre qu'Alfred Gervais, fondateur des Salins du Midi et qui fut président de la chambre économique.

Son père fut celui qui créa la première affaire automobile du sud de la France : « Montpellier Automobiles » en 1906.

Une entreprise liée à l'Histoire locale. Revenu de la guerre de 14, le père de Bernard Jamme lie connaissance avec André CITROËN, à Paris. Auparavant concessionnaire de Ford, il adopte l'enseigne Citroën que son héritier n'abandonnera pas.

Ancien président de la Chambre Régionale de l'Automobile, M. Jamme père fut à l'origine de la première école d'apprentissage de la mécanique. Et avec le sourire du souvenir, Bernard Jamme se souvient des premiers modèles qu'il vendait : « c'était la Rosalie 8 CV. On vendait cinq à six cents voitures par an. En 1975, j'en vendais trois mille ». L'ancien directeur de Citroën a gardé la passion des voitures dont il collectionne encore les modèles anciens après avoir couru quelques rallyes avec... « En 1934, se souvient-il, il y avait bien moins de circulation. Le danger principal, c'était les tramways qui circulaient au milieu des voies de Castelnau à Celleneuve et tout autour de la ville ». Un danger surtout pour les chevaux de trait qui tombaient mortellement entre les rails. Des chevaux dont le crottin était très convoité par les concierges montpelliérains qui s'armaient d'une pelle et seau pour nourrir leurs géraniums. C'était l'époque où les rues étaient encore pavées avant qu'elles ne soient

recouvertes par l'asphalte « découvert par un dentiste monégasque » ajoute mon interlocuteur érudit.

Deux mille femmes sous une croix.

En 1976, Bernard Jamme prend sa retraite. C'est-à-dire qu'il se consacre à tout autre chose qu'aux voitures. Catholique fervent, il assiste à une visite guidée de la cathédrale à la fin d'une messe. Le guide est un pénitent blanc, ami des oratoires, deux associations qui concourent à la restauration des oratoires. Passionné par le sujet, il décide de participer à la restauration de quelques uns de ces bijoux cachés, avec l'aide de la ville. Après avoir fait l'inventaire de ces statues - elles sont onze à Montpellier - la rénovation commence. D'abord, Saint-Mathieu, dérobé il y a quelques mois, puis Saint-Roch, patron de Montpellier, tout récemment inauguré. Une véritable passion qui n'a d'égale que la ferveur de deux mille femmes qui, en 1807, transportèrent la croix en bois putréfié du Peyrou à Saint-Lazare sur leur dos. Bernard Jamme n'a pas cette seule corde à son arc. Il participe aussi à la vie du musée de la Pharmacie situé au sein de la Faculté. Unique en Europe, ce musée abrite des richesses uniques : les médicaments depuis l'Empire et tous les appareils en état de fonctionner. Par ailleurs, on y apprend que le montpelliérain GERHARDT est l'inventeur de l'aspirine. Avec tant d'amour et de passion, pas étonnant que les bienfaiteurs soient nés à Montpellier !



LE MONTPELLIER ENTRE DEUX GUERRES DE PAUL ET RAYMONDE

Le train assasin. Et quand ils n'allaient pas à la plage, les époux Ginisty fréquentaient l'opéra et les cinémas. « Ah oui c'était beau : José Manson « Le pays du sourire », Tino Rossi, les galas Karsenty... On allait aussi aux cinémas voir Mariano, Guétary et Fredo Cordoni. Le Capitole était le plus beau cinéma, en 1905 (actuellement Salle Rabelais), Le Royal (à l'époque l'Athénée) et le Palace appartenaient au coureur à pied M. Rolland ».

ce qui ne l'empêche pas de connaître l'histoire de France parfaitement, et celle de Montpellier en particulier. Paul a donc à peine 14 ans quand il travaille, pour la première fois, dans la chocolaterie des Arceaux, actuellement un garage dont les propriétaires ont gardé l'ancienne porte d'usine. En 1937, Paul abandonne le chocolat pour les biscuits de l'entreprise UNIC du plan CABANES. Il se trouve manœuvre dans les entreprises de bâtiment, nombreuses dans le Montpellier des années 30. Au tout début de 1940, la guerre provoque les restrictions et la fortune de l'usine à bougies située dans l'actuel lycée Marguerite Audoux. Paul se rappelle le prix exorbitant du pétrole : le litre coûtait 1,50 F : « je me souviens même des pièces de 10 cts, 25 cts. Et les billets de 100 F, ils étaient jolis et grands ! A l'époque avec 100 F on était riche ».

Paul allié au métier mal payé et sporadique de manœuvre sur les chantiers celui plus calme et plus rémunérateur de « poussetiste », c'est-à-dire de balayeur : « je gagnais 220 F par semaine » rappelle Paul, décidément très au fait de ce qu'il gagnait à l'époque. Une méningite soignée à l'aide de sang de pigeon versé sur les tempes laissera des séquelles irréversibles qui l'obligent à renoncer au métier de manœuvre. Mais tout cela n'empêche pas notre homme d'être un solide gaillard : « c'est une époque où l'on marchait beaucoup. Je n'utilisais que très peu les tramways de Montpellier », lesquels disparurent en 1950, « j'ai même failli travailler dans l'entreprise chargée d'enlever les rails ! ».

Le train assasin.

C'était le temps des fiacres et des premiers congés payés. Que faisait-on quand on était pauvre, après neuf heures de travail dans la journée ? On prenait le « tortillard » pour aller à Palavas. Un train qui partait d'une gare située entre l'actuel Mess des Officiers et le Polygone : « Il y avait des gens partout, se souvient Raymond, même sur le marchepied. Un jour de 1945, alors que le train roulait ainsi, la fille du préfet s'est faite écraser en tombant du marchepied, quelle horreur ! » En 1963, le train disparaît : « un vrai scandale, s'écrie Raymond, un train qui datait de 1875, qui aidait les commerçants à transporter le poisson, les légumes et tout le reste !... »

Et quand ils n'allaient pas à la plage, les époux Ginisty fréquentaient l'opéra et les cinémas. « Ah oui c'était beau : José Manson « Le pays du sourire », Tino Rossi, les galas Karsenty... On allait aussi aux cinémas voir Mariano, Guétary et Fredo Cordoni. Le Capitole était le plus beau cinéma, en 1905 (actuellement Salle Rabelais), Le Royal (à l'époque l'Athénée) et le Palace appartenaient au coureur à pied M. Rolland ».

L'AGE D'OR

Directeur de la publication : André Vézinet.

Rédaction : Service Information

Mairie de Montpellier - Tél. : 67 34 72 21

Edition - Régie publicitaire :

SEDIP COMMUNICATION

Parc Club du Millénaire, Route de Mauguio

34036 Montpellier - Tél. : 67 64 64 90.

Photocomposition, montage, photogravure :

CRIPP - Tél. : 72 33 00 57.

Impression : Offset-Languedoc - Vendargues

Tél. : 67 70 28 40.

Dépôt légal : juin 88



PAPA ET MOI UN JOUR DE FOIRE A MONTPELLIER

Il me vient en mémoire un souvenir familial Aujourd'hui j'en ris rien que d'y penser Et pourtant combien de regrets D'un jour de foire à Montpellier Dont je vais vous conter l'histoire Un clin d'œil vite endimanché Complicité le tour était joué Faut-dire qu'à papa et moi La foire nous brûlait les doigts Fallait nous voir au pas cadencé Dévaler les vieilles rues de la cité Pour déboucher sur l'esplanade Comme l'on dit en pleine limonade Un monde à vous marcher sur les pieds Des enfants pleurnichaient criaient Disques tambours trompettes Musiques à vous casser la tête Là mon père se sentait bien Au bon milieu des citadins Comme un paon faisant la roue Ça le changeait du tout au tout Car à la maison il filait doux Maman avait le dessus, lui le dessous Et croyez mon vieux, il enrageait Aussi sur les séries de boîtes il se vengeait Il en faisait des misères, jusqu'à la dernière, De là on passait au stand de tir C'était pour lui un grand plaisir Attention ! Pas plutôt épaulé ça crachait L'employé affolé allait se planquer Pour ne point se faire dégommer Partout il y en avait des plombs Sauf dans le petit carton Le garçon n'osait montrer Que le bout de son nez Faisait des signes par pitié Je vous en supplie, arrêtez Vous allez finir par me tuer. Marché conclu, mon père ne tirait plus Et se voyait offrir carton pipe ou gadget Ouf ! Content de le voir décamper il avait une passion pour la roulette il fallait le voir rouler des mirettes Suivre la boulette jusqu'à la dernière station Là, le pauvre il était souvent marron Faites vos jeux, rien ne va plus Son porte-monnaie non plus De là on filait à la ménagerie Ou si vous préférez la singerie N'approchez pas fauve dangereux Les lions pauvres vieux Il fallait les voir gâteaux

Edentés, l'œil miteux On les tirerait par la queue.. ! Ils ne bougeraient pas pour si peu Nous allions voir les champions Avec qui voulez-vous lutter ? Approchez, n'ayez pas peur Venez voir la terreur Dit "gros bébé", le lutteur L'enjambeur, le casseur pourtant, il ne faisait pas peur Plutôt gras, de l'andouillette Pauvre type ! Ça un athlète ? Une véritable mauviette Plein de cellulite, en sueur Bon pour les bains de vapeur Puis ce fut la voyante Celle qui prédit l'avenir Les richesses et les plaisirs Faisait plutôt appauvrir Et ses frusques étaient ternies La richesse... La donzelle. La misère en bretelle Moche plutôt cloche Pour le manège aux chevaux Là je me sentais un héros J'étais chef sioux ou buffalo J'allais pa sloin à chevauchée Vas-y coco hue bourricot Le temps de pousser le cri du guerrier Je montais, je descendais Plus les tours passaient Plus mon père se lamentait Pas pour moi, vous comprenez mais pour son porte-monnaie Il fallait me désarçonner Je ne me laissais pas faire Me cramponnais à la crinière Marchandais, mon père cédait J'avais gagné on passait au glacier Et le tour était joué Papa était glouton pour les chiques, les bonbons De peur d'en manquer, ses poches il remplissait Mais avec la canicule qui tombait Ça fondait, dégoulinait de son veston Sur le pantalon jusque dans les souliers Dès la rentrée à la maison on va entendre Manon La fête se terminait Le cœur content bourse déliée Ou si vous préférez allégée Nous regagnons la maison En sifflotant une chanson Chargés d'objet de peu de valeur Poupées, oursins, petites fleurs Mais tout au fond du cœur Une image à jamais gravée d'un jour de foire à Montpellier.

SALANOVA - Décembre 1987

LOU CLAPAS CANTO ATOUT CHŒUR

La Chorale "Lou Clapas Canto", issue de l'Amicale des Retraités "Lou Clapas", avec ses 31 choristes, dirigée au pupitre par Marcel et son accompagnateur accordéoniste Roger, va terminer la saison 87/88 des concerts qu'elle organise dans les Clubs 3^e Age de la Ville de Montpellier, fin juin.

Elle reprendra, pour la saison 88/89, le jeudi 13 octobre 88 à 14 h 30 cette distraction qu'elle offre gracieusement aux personnes âgées, avec toujours un programme varié rétro (mais pas trop) et d'aujourd'hui présenté par Mary-Ange. Il comprend : Chants choraux, chansons, poèmes, histoires drôles, 1 h 30 de détente et de bonne humeur, formule aimée et appréciée dans les Clubs au cours de cette saison.

Prochain spectacle Club du 3^e Age : 22 juin, Paul Boulet, rue des Aconits M.P.T. François Villon.



Résultats du test de la page 3

Faites d'abord la somme de toutes vos réponses encadrées. Plus votre total sera grand, meilleur sera votre résultat.

mauvais	faible	moyen	bon	excellent
- de 51	52 à 57	58 à 63	64 à 69	70 et plus

Comment interpréter votre résultat

Si votre résultat est de 60 et plus
Vous êtes sur la voie de la bonne forme. Continuez et persévérez. Comme le dit si bien le dicton "Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage", seule la pratique régulière et variée d'activités physiques permettra une amélioration et un maintien de vos capacités. En fait, une bonne condition physique c'est une habitude à prendre pour la vie.

Si votre résultat est de 59 ou moins
Évitez de vous comparer. Même si votre condition physique n'est pas à son meilleur, cela ne doit pas vous empêcher de participer à un programme d'entraînement et de progresser à votre rythme. Vous en retirerez les bienfaits escomptés en y investissant temps et efforts. Souvenez-vous, l'activité physique utilisée avec sagesse demeure la plus naturelle des médecines, peu coûteuse et efficace. Ça ne dépend que de vous !

Les centres d'évaluation de la condition physique de Montpellier sont à votre service :

- information sur la condition et l'activité physique,
- évaluation de la condition physique,
- plan d'activité physique adapté,
- documentation pour les spécialistes en activité physique,
- cours d'activités physiques,
- consultations sur les habitudes de vie.

CENTRES D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
Maison des Sports, 200 av. du père Soulas, 34100 Montpellier.
Tél. 67 54 51 02

Château de Grammont, route de Mauguio, 34000 Montpellier.
Consultation sur rendez-vous : du lun. au vend. de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h, le samedi de 9 h à 12 h. Pour obtenir un rendez-vous, tél. au secrétariat du lun. au vend. de 8 h à 12 h et de 14 h à 18 h.

JUILLET

Date	Activités	Prix	Heure	Lieu
Vendredi 1 ^{er}	La ville et ses meubles : Le mobilier urbain avec l'APIEU.	G	10 h	Rendez-vous devant les grilles du Peyrou.
Du 24 juin au 12 juillet	Montpellier Danse 88.			Programme à votre disposition au Service de L'Age d'Or.
Mardi 5	Visite du Château de Flaugergues.	30 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 7	Visite de Saint-Pons avec ses vieilles rues, sa cathédrale, son musée (repas), après-midi départ en direction de La Salvetat-Sur-Agout, tour du Lac de la Raviege. Visite de la Médiathèque.	150 F G	8 h 10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie. Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Médiathèque, 1 ^{er} étage, Bibliothèque Municipale, 37 Bd Bonne Nouvelle.
Du 9 juillet au 15 juillet	L'Allemagne Romantique (Heidelberg, Munich, les châteaux de Bavière).	3 600 F		Inscription Bureau de l'Age d'Or.
Lundi 11	Visite du Château de la Mogère.	30 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or.
Mardi 12	Visite de la Médiathèque.	G	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Médiathèque, 1 ^{er} étage, Bibliothèque Municipale, 37 Bd Bonne Nouvelle.
Mercredi 13 au 3 Août	Festival international de Radio-France et de Montpellier Languedoc-Roussillon.			Programme à votre disposition au Service de l'Age d'Or.
Mercredi 13	Visite de la ville. circuit nord. Hôtels particuliers des XVII ^e et XVIII ^e siècle, Canourgue, cathédrale, faculté de Médecine... avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 21	Visite ville : circuit sud. Hôtels particuliers, chambre de commerce, les ruelles médiévales, Peyrou avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.

AOUT

Date	Activités	Prix	Heure	Lieu
Lundi 8	Visite ville : circuit nord. Hôtels particuliers des XVII ^e et XVIII ^e siècle, Canourgue, Cathédrale, faculté de Médecine, avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous devant le Bureau Municipal du Tourisme, 6, rue Maguelone.
Jeudi 18	Visite ville : circuit sud. Hôtels particuliers, Chambre de Commerce, les ruelles médiévales, Peyrou... avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	10 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous au Bureau Municipal du Tourisme, 6, rue Maguelone.
Mardi 5	Sortie nature : circuit ornithologique en Camargue. Les oiseaux migrateurs d'automne avec les écologistes de l'Euzière. Prévoir un pique-nique, bonnes chaussures de marche, chapeau.	50 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Lundi 29	Les jardins pour demain : Les jardins de Maguelone avec l'APIEU.	20 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mardi 30	Visite de Saint-Pons , avec ses vieilles rues, sa cathédrale, son musée (repas), après-midi départ en direction de la Salvetat-sur-Agout, tour du Lac de la Raviege..	150 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.

FLASH... VOYAGES

Quelques places sont disponibles au niveau des voyages organisés dans le cadre des Activités Age d'Or pour :

— l'Allemagne Romantique, du 9 au 15 juillet,
— La Haute-Savoie, Suisse, du 19 au 23 septembre.

D'autre part, le programme du voyage au Maroc est à votre disposition au Service Age d'Or. Ce dernier doit avoir lieu du 16 au 23 octobre 1988.

COUP DE JEUNE POUR LES CARTES AGE D'OR

A partir du mois d'octobre, de nouvelles cartes âge d'or seront délivrées. Plastifiées et comportant obligatoirement une photo d'identité elles remplaceront les anciennes cartes.

Cette carte est **gratuite**. Pour l'obtenir, 2 conditions : avoir 60 ans et résider à Montpellier ou payer une taxe locale.

Pour obtenir cette carte remplir le bulletin ci-dessous et le renvoyer ou le déposer au :

Service Age d'Or
Mairie Polygone
Allée Henri II de Montmorency
34064 Montpellier Cedex
Tél. : 67 34 70 80.

✂

CARTE AGE D'OR
 demande
 renouvellement
 NOM :
 PRENOM :
 NE(E) LE :
 ADRESSE :
 N° RUE :

 3 4 | | | MONTPELLIER

SEPTEMBRE

Date	Activités	Prix	Heure	Lieu
Lundi 5	Dans les serres du centre horticole Domaine de Grammont avec L'APIEU.	20 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mardi 6	Visite de ville : Montpellier Technopole - Zac du Millénaire - ANTENNA - avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mercredi 7	Visite du Château d'Assas.	30 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 8	Sortie nature : Lecture du paysage au nord du Pic Saint Loup dans la cuvette de Saint Martin de Londres avec les écologistes de l'Euzières.	30 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 8	Visite de la ville : Musée Fabre : Les peintres montpelliérains du XIX ^e siècle avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 8	Chorale Dom Bosco.	G	14 h 30	Club Laure Moulin.
Vendredi 9	Sortie archéologique dans le Canton de Ginestas (Aude) , avec visite du Musée Archéologique de Sallèles (chantier de fouille), Repas - Après-midi visite du Musée de Mailhac, accompagnée par Luc Gallot archéologue.	150 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Dimanche 11	Foire aux Associations.	G	10 h à 19 h	Antigone.
Lundi 12	Conférence-diaporama sur "Le sud marocain & Marrakech, la ville impériale" avec Florence Quentin.	G	14 h 30	Salle Rabelais Esplanade.
Mardi 13	Visite de la ville : Montpellier Technopole : le câble avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mercredi 14	Visite du Château de la Mogère.	30 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 15	Visite de la Médiathèque.	G	14 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Médiathèque, 1 ^{er} étage, Bibliothèque Municipale 37, bd Bonnes-Nouvelles.
Jeudi 15	Visite de la ville : Antigone & Le Montpellier de l'An 2000 avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Vendredi 16	Une rivière et un lac dans la ville : Le Lac des Garrigues et les bords de la Mosson avec l'APIEU.	20 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Du 19 au 29	La Haute-Savoie Suisse : Le programme complet de ce voyage est à votre disposition au Service Age d'Or.	1940 F		Inscription Bureau de L'Age d'Or.
Lundi 19	Visite de Roquebrun et son jardin botanique avec l'Association le C.A.D.E. - repas - après-midi visite à pied des gorges d'Héric avec des animateurs du parc naturel du Haut Languedoc.	150 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mardi 20	Visite de la ville : Montpellier Technopole : Agropolis avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Mardi 20	Grand bal de la Rentrée.	G	14 h 30	Salle des Rencontres.
Mercredi 21	Visite du Château d'Assas. Edifié au 18 ^{ème} siècle par un conseiller à la Cour des Comptes, ce château mérite la visite pour ses lignes harmonieuses, sa simplicité et son site agréable.	30 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 22	Visite de la Médiathèque.	G	14 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Médiathèque, 1 ^{er} étage, Bibliothèque Municipale, 38, Bd Bonnes-Nouvelles.
Jeudi 22	Visite de la ville : La Faculté de Médecine & le Musée d'Anatomie avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 22	Chorale Dom Bosco.	G	14 h 30	Club Lemasson.
Jeudi 22	Sortie nature : Connaissance & Cueillette des champignons dans la région de Saint-Pons avec les écologistes de l'Euzière. Prévoir pique-nique.	50 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Lundi 26	Visite de Roquebrun et de son jardin botanique avec l'association le C.A.D.E. (repas), l'après-midi, visite à pied des gorges d'Héric, avec des animateurs du parc naturel du Haut Languedoc.	150 F	8 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Lundi 26	Conférence diaporama sur Naples & les villes disparues de Pompei Herculanium avec F. Quentin.	G	14 h 30	Salle Rabelais Esplanade.
Mardi 27	Visite de la ville : Montpellier Technopole Parc Euromédecine, avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Jeudi 29	Visite de la ville : Antigone et le Montpellier de l'An 2000 avec les guides du Bureau Municipal du Tourisme.	10 F	14 h	Inscription Bureau de L'Age d'Or. Rendez-vous Hall Mairie.
Vendredi 30	Sortie archéologique : les bornes milliaires de la "Via Domitia" vers Beaucaire.	30 F	13 h 30	Inscription Bureau de L'Age d'Or.

A la date de parution du journal Age d'Or, il nous est impossible de vous communiquer le programme de la Saison 88-89 de l'Opéra, ainsi que de l'Orchestre Montpellier Languedoc-Roussillon. Ils seront à votre disposition auprès du Service, début Juillet.

MONTPELLIER UNE VILLE VERTE

OU CHANTE L'EAU

