

# Tempo *Montpellier*

..... *La gazette des seniors*

Automne 2010 • n°78 .....



**C'est la rentrée !  
Exprimez vos talents dans  
les ateliers des clubs**

**M**

Montpellier *mille et une vies*

**CC  
as**

## du 17 au 21 mai

Sculpture, peinture, mosaïque, peinture sur soie, patchwork sur tissu, couture... les adhérents des clubs ont exprimé leurs talents et exposé leurs créations à la salle des rencontres de la mairie. Christiane Fourteau, adjointe au maire, a récompensé 17 d'entre eux : Annie Ferrand, Annie Vinas, Gisèle Garcia, Jacqueline Bouyssou, Robert Iovino, Georgette Prybys, Robert Gabillaud, Martine Gély, Ginette Loutre, Simone Rouquette, Annie Laplaze, Françoise Martinez, Jacqueline Slakmon, Nicole Picot, Michèle Rouer et Mme Lopez.



### 8<sup>e</sup> Talents de l'Âge d'or



### Fête des Aînés

## 8 juin

Le Domaine de Grammont a accueilli plus de 300 résidents des établissements gérés par le CCAS de la Ville de Montpellier, lors d'une journée festive ponctuée d'animations musicales.



### Les 20<sup>e</sup> Olympiades

## 16 juin

Tous les adhérents des clubs de l'Âge d'or se sont retrouvés sur la place du Nombre d'or pour partager des instants de jeux, une marche sur les rives du Lez, un pique-nique ou encore s'enthousiasmer des spectacles organisés par les seniors. C'est incontestablement le point d'orgue de l'année et la concrétisation de tout ce qui s'accomplit dans les clubs.



### Fête des Ehpad

## Juin

Traditionnellement, un mois ponctué de fêtes dans les établissements de personnes âgées. Ici, à la résidence Montpelliéret.

## Sommaire

### P 4 à 7 • la vie des clubs

- Le club Luis-Mariano
- Le programme des ateliers

### P 8 à 9 • Actualité

- L'Antigone des associations
- Découvrez le vélo taxi

### P 10 à 13 • Société

#### Santé

- Une étude chez les non fumeurs
- Rubrique : bien vieillir

#### Vie quotidienne

- L'association Concorda Logis

#### Interview

- Daniel Sarrouy  
de l'Ehpad Pierre-Laroque

#### Culture

- L'Agora des savoirs

### P 14 à 15 • Intergénération

- Les projets culturels dans les Ehpad
- Visite du chantier de l'Ehpad Gauffier

#### Vivement N°78 / Automne 2010

##### 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 : septembre 2010

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](http://www.montpellier.fr)

# Anticipons le défi sociodémographique

L'espérance de vie moyenne a dépassé les 80 ans depuis 2004 et les générations du baby-boom franchissent le seuil des 60 ans depuis 2006. En 2020, un Français sur cinq aura plus de 60 ans. Le nombre de personnes dépendantes devrait atteindre un premier pic dès 2020-2025 (1,2 million en 2020) et se maintenir à un niveau élevé jusqu'en 2050-2060. Simultanément, la société française présente le taux de fécondité le plus élevé en Europe, presque 2,1 enfants par femme. C'est incontestablement une chance pour le futur mais nous serons, plus que d'autres, confrontés à des difficultés quant à la prise en charge de ces publics dans les 15 années à venir, avec le cumul des besoins de la petite enfance et d'une population âgée dépendante en probable augmentation.

Face à ce nouveau défi sociodémographique, les collectivités locales doivent rechercher des solutions originales pour concilier les aspirations et les besoins de, non plus trois, mais quatre générations et s'attacher à anticiper au mieux les attentes des seniors d'aujourd'hui et de demain.

À Montpellier, nous anticipons en construisant de nouvelles résidences pour personnes âgées (après l'ouverture en 2008 de l'Ehpad Pierre-Laroque, l'Ehpad Gauffier ouvrira en 2011) et cherchons à développer les services à la personne. L'opportunité de créer des emplois est réelle. Il nous faut aussi concevoir de nouvelles formes d'habitat qui permettront un maintien à domicile le plus longtemps possible et une cohabitation avec d'autres générations.

En répondant aux besoins de nos aînés, qu'il s'agisse de santé, d'habitat ou de sécurité, les politiques publiques peuvent contribuer à améliorer le bien-être de tous.

Bonne rentrée !



Hélène MANDROUX

Maire de Montpellier  
Présidente du CCAS



Christiane FOURTEAU

Adjointe au maire  
Déléguée aux actions  
solidaires et à la prévention  
Vice-présidente du CCAS

Départ et arrivées



**Au club Paul-Valéry,** l'hôtesse, Monique Ruggeri est partie à la retraite, fin juillet. Elle quitte le club qu'elle animait depuis seize ans. « Je regrette déjà les adhérents, j'y laisse beaucoup de souvenirs. C'était tous les jours la fête, avec les bals le vendredi, les anniversaires et les repas organisés au fil des mois... ».



Géraldine Beaujean remplace Monique Ruggeri. Elle travaillait au club Aiguelongue, depuis quatre ans. « Je vais essayer de faire découvrir aux adhérents de nouvelles activités, comme celles que j'ai mises en place à Aiguelongue : le patchwork ou encore les images 3D... »



**Au club Aiguelongue,** c'est Christelle Limagne-Garcia qui est la nouvelle hôtesse depuis le 5 juillet. Elle avait en charge depuis douze ans, les animations de l'Ehpad Demangel, notamment les ateliers mémoire et esthétique. Au club Aiguelongue, elle compte bien mettre à profit son expérience pour développer de nouvelles animations.

# « À la retraite de la retraite »

**Fernande et Paulette, doyennes du club Luis-Mariano.**



Isabelle et Nadège, les deux hôtesse, bichonnent leurs hôtes.

**A**u club Luis-Mariano, Isabelle Girault, la nouvelle hôtesse depuis janvier, sert des boissons à ses hôtes. En cette après-midi de juin, il fait 30°C à l'extérieur et la fraîcheur du club, aménagé au cœur du parc de la Guirlande, est appréciable. Fernande et Paulette, âgées respectivement de 92 et 90 ans sont adhérentes de ce club depuis plus de 20 ans. « On y vient pour passer le temps, jouer aux dominos ou participer au loto. Nous sommes à la retraite de la retraite », ajoute avec humour Fernande. Toutes les deux se connaissent depuis presque

toujours. Elles sont nées à Figuerolles et ont fréquenté la même école. Ensuite, elles se sont mariées, ont eu des enfants... Paulette a tenu, avec son mari, une station-service. Fernande, était biscuitière, d'abord comme ouvrière pour terminer contremaître à la fin de sa carrière. Elles se souviennent avec plaisir de ces années passées et quand l'une oublie un détail, l'autre complète. Le 16 juin dernier, lors des Olympiades, elles ont participé à la marche. « Les olympiades, on y va depuis que la fête existe ! », précise Fernande. Elles y étaient avec deux autres adhérentes : Madeleine, 91 ans une ancienne institutrice parisienne, installée à Montpellier depuis 40 ans et Renée, 82 ans, originaire de Bordeaux. Le club Luis-Mariano est ouvert toute l'année et propose de nombreux ateliers, ainsi que des animations régulières. « Il y a une bonne ambiance », apprécient unanimement les mamies. •

Infos : 04 67 58 88 64

## Un simple clic

**Au club Luis-Mariano, un atelier blog fonctionne depuis un an en complément du cours d'informatique.**

**L'**ambiance est studieuse au club Luis-Mariano. Les adhérents s'activent pour réaliser un montage vidéo sur les Olympiades. Créé depuis février 2009, l'atelier blog animé par Renaud Ramel de l'association *Étoile Point Âge*, est le seul de ce type dans tous les clubs Âge d'or. Il fonctionne le mercredi après-midi et s'adresse à un public déjà familiarisé avec l'outil informatique. L'objectif est de permettre aux participants de pouvoir

exploiter leurs photos de vacances et réaliser des reportages vidéo. Tous les travaux sont consultables sur : <http://agedor.canalblog.com> •



Renaud Ramel guide les internautes.

# Volley pour seniors

À partir d'octobre, du volley-ball adapté est proposé aux plus de 60 ans au gymnase des Arts.

L'activité physique régulière apporte une protection importante contre les lésions cérébrales et permet de préserver une certaine qualité de vie. Pour



Les règles du jeu sont adaptées.

répondre à la demande des seniors actifs, la Ville (direction Âge d'or du CCAS et le service des sports), en partenariat avec la section volley de l'association sportive des Beaux-

Arts de Montpellier (Asbam), met en place à partir d'octobre, une activité volley adaptée aux personnes âgées de plus de 60 ans. Les cours se déroulent le jeudi, de 10h à 12h, au gymnase des Arts (quartier Beaux arts - rue de Substantion).

Les règles du jeu seront adaptées au public. Le filet sera plus bas, le nombre de joueurs passera à trois contre trois et la surface du terrain, quelque peu réduite.

Cet atelier s'inscrit dans le cadre d'un projet d'étude gérontologique. L'activité est ouverte aux titulaires de la carte Âge d'or et Montpellier sport. •

**Infos : Asbam 04 67 72 32 87**

## Brèves

### Toutes les dates

**30 août** : réouverture des clubs

**16 septembre** : début des inscriptions pour l'agenda

**21 septembre** : début des inscriptions pour les ateliers

### Les travaux de l'été

Pendant la saison estivale, des travaux ont été réalisés au club Bonnet. Des toilettes pour les personnes handicapées ont été créées, la cuisine réaménagée, ainsi que des travaux d'embellissement effectués. Il rouvrira ses portes le 13 septembre.

### Recherche bénévoles

L'Âge d'or recherche un bénévole pour animer les cours d'initiation en anglais dans les clubs.

**Infos : 04 99 52 77 99**

### Repas du nouvel an

Pour participer aux repas du Zénith qui se dérouleront du 10 au 14 janvier, il faut s'inscrire dans les clubs ou au siège de l'Âge d'or entre le 4 octobre et le 26 novembre.

### Carte Âge d'or

La carte Âge d'or est gratuite et valable six ans, mais il faut présenter à partir du 30 août, un justificatif de domicile pour continuer à en bénéficier. Pour l'obtenir, il faut avoir 60 ans, être retraité ou encore posséder une carte d'invalidité. Pour la carte Montpellier-Sport (à retirer à l'Âge d'or), il faut avoir au préalable la carte Âge d'or puis présenter un certificat médical, une attestation d'assurance responsabilité civile et une photo. Elle coûte 5 euros. La carte des maisons pour tous est indispensable pour la pratique des activités organisées dans les maisons pour tous. Elle coûte 8 euros et est vendue dans toutes les maisons pour tous.

## Une semaine bleue

Du 18 au 24 octobre se déroule la semaine nationale des personnes âgées.



Pour des échanges intergénérationnels.

Les générations et les cultures se rassemblent dans le cadre de la semaine bleue, la semaine nationale des personnes âgées, qui aura lieu du 18 au 24 octobre, en partenariat avec Face Hérault. L'objectif est d'organiser des actions d'informa-

tion auprès des personnes âgées tout en privilégiant des moments festifs. L'an passé, plus d'une centaine de personnes ont participé aux différentes animations. Le café social intergénérationnel a permis à des jeunes du Petit Bard d'initier des personnes âgées au djembé. La projection du film de Yamina Benguigui, *Mémoires d'immigrés* a rappelé de nombreux souvenirs aux personnes venues le visionner. La semaine bleue marque une volonté commune d'agir pour les personnes âgées et de favoriser les échanges intergénérationnels et interculturels. •

**Infos : Direction de l'Âge d'or  
04 99 52 77 99**

# Le programme des ateliers

## Activités corporelles



### Tai-chi (75€/an)

Luis-Mariano : mercredi de 11h à 12h.

Paul-Boulet : vendredi de 11h à 12h.

La Cavalerie : perfectionnement vendredi de 9h30 à 10h30.

### Qi Gong (75€/an)

Antonin-Balmès : mercredi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30.

### Sophrologie (75€/an)

Antonin-Balmès : lundi de 16h15 à 17h15.

Luis-Mariano : lundi de 10h30 à 11h30.

Lemasson : mardi de 10h à 11h.

Laure-Moulin : mercredi à 9h30 (confirmés).

### Yoga (75€/an)

Antonin Balmès : mardi de 9h15 à 10h15 et de 10h45 à 11h45.

La Cavalerie : jeudi de 9h15 à 10h15.

Jeanne-Galzy : vendredi de 10h30 à 11h30.

Laure-Moulin : vendredi de 9h à 10h.

### Gymnastique adaptée - prévention des chutes (75€/an)

Aiguelongue : mardi et vendredi de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30.

Paul-Valéry : lundi et jeudi de 9h30 à 10h30.

## Activités sportives

### Pétanque (gratuit)

La Treille, Lemasson, Laure-Moulin et Aiguelongue. Renseignements sur place.

### Tennis\* (gratuit)

Deux cours (n°9 et 10) de tennis du Domaine de Grammont sont à la disposition de l'Âge d'or de 9h à 12h les lundis, mardis, jeudis et vendredis sur réservation au 04 67 64 29 55.

### Tennis de table (gratuit)

Le mardi à 13h30 au club du Lac.

### Tir à l'arc (30€/trimestre)

Les mardis de 9h30 à 10h30 (perfectionnement) et de 10h30 à 11h30 (initiation) au gymnase Ferrari (Près d'Arènes).

### Randonnées pédestres\* (7€/journée)

Le vendredi matin (deux niveaux) - départ à 8h du boulevard de l'aéroport international et à 8h30 du Centre nautique Neptune (avenue Heidelberg) - Retour vers 15h. Programme des sorties à l'accueil de l'Âge d'or et dans les clubs.

### Activités gymniques\* (gratuit)

Programme à l'accueil de l'Âge d'or, dans les clubs ou dans certaines maisons pour tous. Inscription sur place auprès des éducateurs du service des sports.

### Activités aquatiques

#### (Aquagym : 50€/an)

#### (Natation loisir : 26€/an)

Programme détaillé et renseignements à l'accueil de l'Âge d'or et dans les clubs.

\* Les cartes Âge d'or et Montpellier Sport sont obligatoires, celle des maisons pour tous également si le cours se déroule dans cet établissement.

## Musique/Chant/Danse

Bal hebdomadaire dans presque tous les clubs.

Renseignements sur place.



### Gospel (60€/an)

Antonin-Balmès : un vendredi sur deux de 10h à 12h.

### Bossa Nova (60€/an)

Antonin-Balmès : un lundi sur deux de 10h à 12h.

### Chorales (gratuit)

Les Aubes : lundi de 14h30 à 16h.

Baroncelli : mardi de 14h30 à 16h.

Paul-Boulet : vendredi de 14h30 à 16h30.

La Cavalerie : mercredi 14h30 à 16h.

Le Lac : lundi de 15h à 17h.

Lemasson : lundi de 14h à 16h.

### Danse country (35€/an)

Vincent-Scotto : vendredi de 14h à 15h (débutants) et de 15h à 16h (perfectionnement).

Aiguelongue : jeudi de 14h30 à 15h30.

### Dances latines (35€/an)

Paul-Valéry : mardi 14h à 15h (débutants) et de 15h à 16h (confirmés).

### Dances Orientales (gratuit)

Luis-Mariano : lundi de 14h à 16h.

Lemasson : un vendredi sur 2 de 14h à 16h.



### Séville/flamenco (35€/an)

Paul-Boulet : jeudi de 14h30 à 15h30 (débutants) et de 15h30 à 16h30 (confirmés).

### Rock (35€/an)

Jeanne-Galzy : lundi de 10h à 11h (débutants) et de 11h à 12h (confirmés).

### Tango argentin (35€/an)

La Cavalerie : lundi de 14h à 15h30 (débutants) et de 15h30 à 17h (confirmés).

### Jeux de société (gratuit)

Loto hebdomadaire dans les clubs. Renseignements sur place.

### Scrabble

Antonin-Balmès : mardi à 14h.  
Baroncelli : tous les jours.  
Bonnet : mardi et jeudi à 14h.  
Le Lac : jeudi à 14h.  
Lemasson : lundi et jeudi à 14h.  
Jacqueline-Maillan : lundi à 14h.  
La Treille : lundi, mardi et mercredi à 13h30.

### Bridge

Bonnet : mardi à 14h (confirmés) et jeudi à 14h (débutants).  
La Treille : mardi à 14h.

### Tarot

Antonin-Balmès : jeudi à 14h.  
Les Aubes : mardi à 14h.  
Jacqueline-Maillan : mardi et jeudi à 14h.  
Le Lac : jeudi à 14h.  
Lemasson : mercredi après le loto et vendredi à 14h.  
La Treille : lundi à 13h30 et mercredi à 15h30.  
Vincent-Scotto : mercredi à 14h.



### Tarot et belote

Baroncelli : tous les jours.  
Lemasson : lundi et jeudi à 14h.  
Paul-Valéry : jeudi et vendredi à 13h30.

### Jeux de lettre

Antonin-Balmès : vendredi de 14h à 17h.

### Chiffres et lettres

Lemasson : mercredi de 15h30 à 17h.

### Cours de langues (gratuit)

#### Anglais

Laure-Moulin : lundi de 10h à 11h30 et mercredi de 10h à 11h30 (perfectionnement).

#### Espagnol

Paul-Valéry : jeudi à 10h30 (conversation).  
La Treille : jeudi de 16h à 17h (initiation).

### Italien

La Cavalerie : vendredi de 14h30 à 15h30 (perfectionnement) et de 15h30 à 17h (initiation).  
Laure-Moulin : mardi de 10h à 11h30 (confirmés).

### Expression artistique

#### Sculpture, modelage (121 €/an)

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.

#### Dessin, aquarelle (121 €/an)

Lemasson : lundi de 9h30 à 11h30.  
Luis-Mariano : mardi de 14h à 16h.

#### Décoration mosaïque (121 €/an)

Jacqueline-Maillan : mardi de 14h à 16h.  
Vincent-Scotto : jeudi de 14h à 16h.

#### Emaux sur cuivre (121 €/an)

Jeanne-Galzy : jeudi de 14h à 16h30.

#### Atelier de théâtre (121 €/an)

Antonin-Balmès : lundi de 14h à 16h.  
Le Lac : vendredi de 14h30 à 16h30.

#### Art floral japonais (75 €/an)

Jacqueline-Maillan : un jeudi sur deux de 14h à 17h.

#### Atelier création mode (75 €/an)

Les Aubes : mardi de 13h15 à 17h15 (avec l'intervenante un mardi par mois).



#### Patchwork sur tissu et carton (30 €/an)

Jacqueline-Maillan : mardi de 14h à 17h.  
Paul-Valéry : vendredi de 14h à 17h.

#### Images 3D (30 €/an)

Jacqueline-Maillan : vendredi de 14h à 17h.  
Paul-Valéry : lundi de 14h à 17h.

#### Peinture sur soie (30 €/an)

Vincent-Scotto : lundi de 14h à 17h.  
Jacqueline-Maillan : jeudi de 14h à 17h.

#### Peinture sur verre et porcelaine (30 €/an)

Bonnet : jeudi de 14h à 17h.  
La Cavalerie : vendredi de 14h30 à 17h.  
Le Lac : mardi de 14h à 17h.  
Vincent-Scotto : mardi de 14h à 17h.

### Atelier lecture, poésie, contes (gratuit)

Luis-Mariano : un vendredi par mois de 15h à 16h.

### Bijoux en perle (gratuit)

La Cavalerie : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois à 14h30.  
Jacqueline-Maillan : vendredi à 14h.

### Atelier d'expression (gratuit)

Paul-Boulet : mardi de 14h à 16h.

### Tricot - crochet (gratuit)

Bonnet : vendredi de 14h à 17h.

### Loisirs créatifs (gratuit)

Antonin-Balmès : mercredi de 14h à 17h30.  
Paul-Boulet : lundi de 14h à 16h.  
Laure-Moulin : jeudi de 14h à 16h.

### Couture (gratuit)

Jeanne-Galzy : un lundi sur deux à 14h.  
Jacqueline-Maillan : un lundi par mois à 14h.  
Lemasson : un vendredi sur deux à 14h.  
Bonnet : tous les mardis à 14h.

### Divers

#### Atelier Mémoire (30 €/an)

Bonnet : lundi de 14h30 à 15h30 et de 15h45 à 16h45.  
Aiguelongue : mardi de 14h30 à 15h30.

#### Esthétique (3 €/séance sur rendez-vous)

Aiguelongue : vendredi de 14h à 16h.  
Le Lac : jeudi à 14h30.  
Vincent-Scotto : lundi à 14h.  
La Treille : vendredi de 14h à 16h.

#### Cuisine (gratuit)

Le Lac : un vendredi par mois.

#### Jardin intergénération (gratuit)

Clubs le Lac, les Aubes et la Cavalerie - renseignements dans les clubs.

#### Goûters littéraires (gratuit)

Se reporter à l'Agenda en pages centrales.

#### Conférences (gratuit)

Clubs Boulet et Luis-Mariano : voir dates dans l'Agenda.

### Centres informatiques

(10 € les 8h de libre-service et 40 € les 8h de cours en groupe)

Inscriptions et renseignements sur place auprès des moniteurs.

La Cavalerie : tous les jours de 10h à 12h (cours particuliers : 10 € les 2h sur rendez-vous) et de 14h à 16h en séances de groupe sauf le mercredi.  
Luis-Mariano : initiation Word et Internet tous les jours sauf le mercredi de 10h à 12h. Blog Âge d'or le mercredi de 14h à 16h.

La Treille : perfectionnement Word et Internet ; initiation à la photo tous les jours sauf le mercredi de 14h à 16h.

**Associations**

**Des formations gratuites**

Le service des associations propose des formations aux bénévoles et salariés associatifs. En un an, 315 personnes ont pu bénéficier de ces ateliers gratuits qui se déroulent à la Maison de la démocratie. Ces formations portent sur les premiers secours, l'informatique, la fiscalité, les statuts, le fonctionnement des associations et le portail internet. Prochaines sessions : le portail internet des associations (les 22 et 28 septembre), la formation aux premiers secours (du 4 au 6 octobre).  
**Infos : 04 67 34 73 11**



**Un espace ressources**

Vous avez une question relative à la gestion de votre association, un permanent répond à toutes vos interrogations au cœur de l'espace ressources de la Maison de la démocratie. Les permanences gratuites ont lieu sur rendez-vous, le lundi et le jeudi de 14h à 17h. Un fonds documentaire est également mis à la disposition du public associatif et un ordinateur est en libre accès.

**Infos : Maison de la démocratie - 16 rue de la République - 04 34 88 75 25**  
<http://assos.montpellier.fr>

# À l'assaut des assos !

**L'Antigone des associations constitue l'un des événements majeurs de la rentrée.**



**animations et démonstrations se succéderont toute la journée**

**L'**Antigone des associations fête le 12 septembre sa 30<sup>e</sup> édition. Une exposition photo rétrospective de la manifestation sera à cette occasion présentée sur le stand de la mairie installé sur la place du Nombre d'Or. Aux côtés de la Ville, les maisons pour tous, la démocratie de proximité, l'Office de tourisme, le Centre communal d'action sociale auront aussi leurs propres espaces.

Rendez-vous est donc pris le 12 septembre, de 9h à 19h. Les bénévoles des associations investiront Antigone

pour une journée marathon. De la place Paul-Bec aux rives du Lez, les associations regroupées par thème proposeront une foule d'activités. Sur les bords du Lez, le public pourra s'essayer à diverses activités sportives dont certaines nautiques. Et sur les trois podiums, installés place du Nombre d'Or, Dionysos et sur le quai du Pirée, des animations et démonstrations se succéderont à un rythme cadencé toute la journée. •

**Infos : 04 67 34 73 11**

**Subventions**

Les dossiers de demande de subvention sont disponibles depuis le 23 juillet, à la mairie, la Maison de la démocratie, dans les mairies de proximité, ainsi que dans les maisons pour tous. Ils peuvent aussi être téléchargés sur le site Internet de la Ville. Le dépôt du dossier s'effectue du 1<sup>er</sup> au 15 octobre dans le hall de l'Hôtel de Ville.

**Infos : [www.montpellier.fr](http://www.montpellier.fr) > rubrique « vivre ensemble »**



# La journée des petits nouveaux

**La Ville accueille les nouveaux arrivants le samedi 2 octobre.**

Ils étaient 1 219 l'an dernier à avoir répondu à l'invitation de la Ville, pour participer à la journée d'accueil des nouveaux Montpelliérains.



Cette année, la manifestation destinée aux personnes résidant à Montpellier depuis moins d'un an, se déroule le 2 octobre.

Rendez-vous est donné à l'Hôtel de Ville dès 8h30, pour partager un petit déjeuner, avant de s'élancer dans les ruelles du centre historique pour une visite guidée. Puis les nouveaux Montpelliérains se retrouvent au Corum où ils découvrent les stands des services de la Ville et des partenaires. Hélène Mandroux et le conseil municipal les convient ensuite pour un discours de présentation. La journée s'achève par un moment convivial autour d'un buffet de produits régionaux. •

**Infos: 04 67 60 60 60. Inscription obligatoire à l'office du tourisme**

## Hep, vélo taxi !

**Depuis le 18 juin, quatre vélos taxis sillonnent la zone piétonne.**

Estampillés Cyclo ville Montpellier, ils peuvent être interceptés à tout moment comme n'importe quel taxi, ou encore commandés par téléphone. Ils disposent de 2 places assises.

Chaque course coûte 1€ par personne et par trajet et 1,50€ l'aller-retour. Les vélos taxis fonctionnent du lundi au samedi de 11h à 18h.

Cette nouvelle forme de déplacement écologique a été mise en place par la



société de cyclotaxis et s'inscrit dans la droite ligne des objectifs du Plan local de déplacement lancé par la Ville de Montpellier. •

**Réservations au 06 01 26 37 13**

### Brèves

#### **Les fleurs de la fraternité**

Vendredi 1<sup>er</sup> octobre, Journée internationale des personnes âgées. Les Petits frères des pauvres se mobilisent dans plus de 80 villes, dont Montpellier, pour offrir *les fleurs de la fraternité*. L'objectif pour les bénévoles, étant de distribuer gratuitement des fleurs à toutes les personnes qui s'engageront à leur tour à les offrir à une personne âgée souffrant de solitude ou de pauvreté. Une jolie occasion de partager un peu de temps.

#### **62<sup>e</sup> Foire Internationale**

Du 8 au 18 octobre, la Foire Internationale de Montpellier met le cap sur le sport. Marie José Percec et Isabelle Severino en seront les invitées. Grand gala de catch, nuit des arts martiaux, Fise Expérience, Pom Pom girls, soirée des champions, soirée bal, sport féminin, sports de glace... Et pour la première fois une grande fête foraine... sans oublier les bonnes affaires avec plus de 1 000 exposants.

**Infos : 04 67 17 67 17**

**et [www.foire-montpellier.com](http://www.foire-montpellier.com)**

#### **Téléthon 2010**

Le Téléthon 2010 aura lieu les 3 et 4 décembre. En Languedoc-Roussillon, le Téléthon 2009 a recueilli 3 801 474€. Forte de cet élan populaire, l'AFM poursuit son combat pour la Vie. En 2010, elle interviendra encore plus fortement dans le développement des thérapies innovantes pour les maladies rares. Comme chaque année, de nombreuses actions seront coordonnées par l'Âge d'or dont un loto, le 2 décembre à 14h30 à la salle des rencontres de la mairie, au profit du Téléthon.

# Le vieillissement pulmonaire

**Le docteur Bommart recherche pour une étude des volontaires non fumeurs âgés de plus de 70 ans, au centre hospitalier Arnaud de Villeneuve.**

**L**e vieillissement est un phénomène inéluctable, qui influe sur les individus de façon variable, en fonction de leurs caractéristiques biologiques, mais aussi de leur environnement. Le docteur Sébastien Bommart s'intéresse au vieillissement pulmonaire et recherche pour une étude, des volontaires non fumeurs, âgés de plus de 70 ans. L'évolution naturelle du poumon, chez les sujets non tabagiques, est en effet un phénomène beaucoup moins connu. L'équipe du docteur Bommart va étudier le remodelage

pulmonaire lié à l'âge, dans le cadre d'un protocole de recherche clinique, consistant à réaliser un scanner sans injection et une étude du souffle chez les personnes de 70 ans et plus, n'ayant pas ou peu fumé et sans maladie respiratoire. La recherche dans ce domaine, en particulier en imagerie, reste une voie de recherche en plein développement.

Si vous êtes intéressés, pour participer à cette étude, merci de contacter Mélina au 04 67 33 60 00, les mardis, jeudis et vendredis. •



Le Dr Bommart au centre hospitalier Arnaud de Villeneuve

## À la Maison de la prévention santé

Le 21 septembre à 14h, un café mémoire est animé par le docteur et neurologue Pierre-Jacques Prince sur la prévention et de la prise en charge de la maladie d'Alzheimer, dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre la maladie d'Alzheimer et en partenariat avec l'Association Alzheimer Hérault.

Ce mois-ci, également à la Maison de la prévention, une exposition intitulée Combat contre l'oubli / la maladie d'Alzheimer est proposée par l'Inserm Montpellier.

Les heures d'ouverture de la Maison de la prévention santé changent à compter du 1<sup>er</sup> septembre. Elle est désormais ouverte du lundi au vendredi de 10h à 17h, le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> samedi du mois de 10h à 13h et le 2<sup>e</sup> jeudi et 4<sup>e</sup> mardi du mois de 10h à 20h.

**Infos : 6, rue Maguelone - 04 67 02 21 60**

## L'alimentation des seniors par Claudine Berr \*

Au cours du vieillissement, des changements importants des habitudes alimentaires peuvent être observés : moins de repas conviviaux, des repas moins diversifiés, une perte de l'appétit ou du goût, des problèmes dentaires...

Ces changements vont de pair, bien souvent, avec une réduction des apports, qui peut se faire au dépend de nutriments pourtant toujours indispensables à l'organisme.

Il ne faut pas manger moins, mais veiller à manger mieux, sans oublier de bien s'hydrater (1 à 1,5 litre

d'eau/jour) et de maintenir une activité physique quotidienne. Les stratégies alimentaires recommandées dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) sont : consommer du poisson (même en conserve !) au moins deux fois par semaine et au moins cinq fruits et légumes par jour. Ce sont des principes de base pour préserver un mode de vie qui conjugue le plaisir de manger avec celui d'être bien dans son corps.

\*Directeur de recherche Inserm U888, Centre mémoire ressources et recherche, au CHRU Guy de Chauliac.

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

# Une étudiante habite chez moi

Grâce à l'association Concorda Logis, Marie-Thérèse ne vit plus seule. Elle partage depuis quatre ans sa maison avec deux étudiantes.



Marie-Thérèse est tranquille. Les filles s'occupent de Sarriette, quand elle n'est pas à la maison.

Certains la connaissent déjà. Marie-Thérèse, fan de danse, fréquente les clubs de l'Âge d'or où elle fait plusieurs fois par semaine du tango et de la danse de salon.

Elle fait partie de ces jeunes retraités qui ont soif de vivre, d'explorer des terrains inconnus et de partager. Depuis quatre ans, elle a même fait le choix d'ouvrir sa maison et de cohabiter avec des jeunes étudiants.

Elle découvre par hasard Concorda Logis en écoutant la radio. Cette association propose un concept de logement intergénérationnel intéressant. L'idée est simple, un senior accueille durant l'année un étudiant ou un jeune salarié sous son toit. En échange, le jeune verse une participation aux frais de fonctionnement et met un peu de son temps à disposition de son hôte (courses, ménage, partage de repas...). C'est le senior qui définit ses besoins. Concorda Logis sélectionne les jeunes en fonction des affinités entre personnes et veille au bon fonctionnement du binôme jeune/senior.

Marie-Thérèse a une vie bien remplie, « *mais le soir, ma maison me semblait bien vide.* » Elle commence par

**Ça apporte de la vie, de la jeunesse,  
on peut parler avec quelqu'un,  
échanger des idées.**

accueillir une jeune fille la première année. Depuis trois ans, ce sont deux étudiantes qui cohabitent avec elle et Sarriette, sa petite chienne. Cette année elle a accueilli Delphine (20 ans) et Edwige (24 ans).

Marie-Thérèse est un peu atypique, elle n'a pas d'exigence en matière de service. « *Je demande seulement de s'occuper de Sarriette, quand je ne suis pas là. Nous avons la salle de bains, la cuisine et le salon en commun. Elles ont chacune leur chambre et font ce qu'elles veulent. Je ne suis pas là pour les éduquer ou les surveiller. Ça c'est toujours bien passé. Ça apporte de la vie, de la jeunesse, on peut parler avec quelqu'un, échanger des idées. Cette solution est souple et idéale pour moi.* » •

**Infos : Concorda Logis au 04 67 54 95 12  
(lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h30 à 12h30).  
[www.concordalogis.com](http://www.concordalogis.com)**

# « Pour gérer les autres, il faut déjà se gérer soi-même »

Daniel Sarrouy, infirmier référent, est coordinateur de soins à l'Ehpad Pierre-Laroque.

**H**abitant de Lansargues, 55 ans dans l'année, Daniel Sarrouy est titulaire de son diplôme d'infirmier depuis 1976. Sa carrière l'a amené deux ans auprès des enfants grands brûlés, ainsi que deux ans en neurochirurgie à la clinique Rech, à Montpellier. En octobre 1980, il entre au CCAS, pour un poste d'infirmier à la résidence-foyer Campériols. « À l'époque, l'établissement accueillait 150 résidents actifs. On faisait de tout, des animations, des sorties... C'est différent aujourd'hui. La population accueillie est beaucoup moins valide ». Cela fait maintenant 29 ans qu'il officie au CCAS, d'abord à Campériols puis maintenant à l'Ehpad Pierre-Laroque, après le récent déménagement dans les locaux neufs de la Pompignane et dirigé par Caroline Hernando. « C'est sûr, il faut que le métier plaise ! D'ailleurs, pour gérer les autres, il faut déjà savoir se gérer soi-même ».



**A Laroque,  
l'équipe est très soudée.**

En amont du déménagement de Campériols, il a été détaché sur le projet de la nouvelle résidence. « J'ai ainsi participé à la conception de la nouvelle structure plus adaptée aux besoins des personnes âgées. Les résidents avaient été prévenus longtemps à l'avance, ils n'ont pas été perturbés par ce transfert. Et puis, ici, c'est neuf, spacieux, clair... »

Aujourd'hui infirmier référent, il s'occupe des traitements, du relationnel avec la famille, des plannings des aides-soignants et des infirmiers. « Matin, midi et soir, il faut préparer les médicaments de 68 personnes. Depuis maintenant bientôt un an, nous sommes passés à la PDA (Préparation des Doses à Administrer), c'est-à-dire que c'est la pharmacie qui prépare les médicaments. Nous

recevons des sachets hebdomadaires tout prêts pour chaque patient. Nous contrôlons bien sûr, mais cela représente quand même un gain de temps.

## Un lien privilégié avec les familles

Ici, on reçoit les familles avant l'admission. On aborde ensemble tout ce qui concerne le futur résident : ses vêtements, ses goûts... Ainsi, quand la personne âgée arrive, elle est déjà connue. Cela lui fait plaisir et la rassure, car au début, elle est toujours un peu perdue. Ensuite, on l'installe dans sa chambre agrémentée d'un petit meuble ou d'objets personnels. C'est un "plus" énorme ! Un mois plus tard, on refait un point avec la famille. Nous nous adaptons au patient... et à ses proches. Nous incitons les parents à venir nous voir au moindre souci.

Chaque trimestre, lors du Conseil de la vie sociale, nous réunissons plusieurs familles et résidents : les gens voient bien qu'ils partagent

les mêmes interrogations. Souvent, un sentiment diffus de culpabilité pour avoir "placé son parent"... d'où l'importance de la réunion d'admission. Je connais certains résidents depuis 17 ans ! La relation va bien au-delà du rapport patient / thérapeute. J'adore plaisanter. Si les seniors rient de mes facéties, c'est ma récompense ! Il faut être très serviable : couper les ongles, changer une ampoule, arroser les fleurs, déboucher un évier... Tout cela rassure les résidents. On les accompagne, certes, mais aussi on les "requinque". L'essentiel est de faire plaisir au résident, qu'il voit qu'on s'occupe de lui. Si le triangle famille-médecin-soignant est bon, le patient est OK ! Mes parents ont 80 ans. Si cela s'avérait nécessaire, je les accueillerais ici sans aucun souci ».

# Agora des Savoirs, saison 2

Cette nouvelle saison s'ouvre le 3 novembre avec Sylviane Agacinski et s'achèvera le 8 juin avec Marc Fumaroli,



Plus de 600 personnes sont présentes à chaque conférence.

Le constat est unanime. Les conférences de l'Agora des savoirs connaissent un succès populaire. Chaque mercredi, la salle Rabelais est comble. «*On est au début de quelque chose qui reste à inventer, commente l' élu à la culture, Michaël Delafosse, mais les objectifs sont atteints : contribuer à la diffusion des savoirs, permettre aux chercheurs de s'exprimer, proposer l'excellence quant à la qualité des intervenants et offrir un espace dédié à la confrontation de regards différents...*». Fort de ce succès, dès le 3 novembre, trente nouvelles conférences gratuites seront programmées, avec en guise d'introduction, une conférence de Sylviane Agacinski. Le 1<sup>er</sup> trimestre déclinera les valeurs

des sciences et des savoirs avec :

- **Le 10 novembre :** Le mythe de la science fonctionne-t-il encore ? par Dominique Lecourt.
- **Le 17 novembre :** L'homme de Néanderthal valait-il moins qu' homo sapiens ? par Marylène Patou-Mathis.
- **Le 24 novembre :** Sages, savants et barbares dans l'Antiquité, par Roger-Pol Droit.
- **Le 1<sup>er</sup> décembre :** La médecine à Montpellier : l'aventure d'un savoir, par Thierry Lavabre-Bertrand.
- **Le 8 décembre :** Les sciences arabes : de l'héritage gréco-indien à leur réception européenne, par Ahmed Djebbar. •

**Infos : tous les mercredis à 20h30 à la salle Rabelais. Conférences gratuites**

## Brève

### Les spectacles du comité des fêtes

Le 2 octobre, à 15h, à la salle des rencontres de la mairie, le comité des fêtes de Montpellier propose un récital de Christian Delagrange. En 1<sup>re</sup> partie : Christophe Michel et Jacques Chanson. Puis le 20 octobre à 14h30, même lieu, C'est beau la vie, un spectacle avec Isabelle Leon et Erwens.

**Infos : Pour le premier spectacle, tarif unique de 20 € et réservation avant le 15 septembre au 06 13 93 71 90. Pour le second, tarifs de 6 € et 4 € pour les adhérents de l'Âge d'or (vente de billets le jour du spectacle).**

## Idée de lecture



Dans son troisième livre intitulé *Série Z*, J.M Erre, professeur de français à Sète, nous invite à plonger dans les eaux troubles

mais réjouissantes du cinéma. Ce roman est un hommage à l'univers étrange et peu connu de la série Z. Il évoque l'univers d'une maison de retraite où vivent de vieux acteurs. Dans cet établissement au dessus de tout soupçon, un cadavre va semer le trouble...

**Infos : Série Z de J.M Erre Éditions Duchet-Chastel**

### Rencontre littéraire

Gérald Duchemin auteur de *Carmélia*, publié aux éditions du Chat Rouge, sera l'invité du goûter littéraire du 4 novembre (14h30 au club Luis-Mariano). Cette maison d'édition installée à Vic la

Gardiole, créée en 2002 lors de la sortie de son livre, publie désormais trois ou quatre auteurs par an en tirage limité, dans des genres littéraires aussi divers que le roman, la nouvelle, l'essai...

Cette rubrique est réalisée en collaboration avec Joseline Feuille, de l'association J'ose lire et clair de plume. Elle présente un moment convivial autour des livres, en présence d'écrivains régionaux.

# Résidence d'artistes

Les projets culturels se multiplient dans les établissements pour personnes âgées gérés par le CCAS de la ville. Tour d'horizon en cette rentrée



Des concerts partagés à l'Ehpad Demangel

Dans le cadre d'un partenariat avec le Conseil général de l'Hérault et son programme *Culture en Arc-en-ciel*, des projets sont mis en place dans les établissements pour personnes âgées gérés par la Ville, aussi bien dans le domaine du spectacle vivant que dans la création d'œuvres. Les résidences deviennent ainsi de véritables ateliers d'artistes. L'opération Accents gourmands menée en mai et juin dernier au sein de la résidence Pierre-Laroque, a eu pour but de faire découvrir des œuvres littéraires par une approche sensorielle. Elle a permis de stimuler la mémoire par le partage de connaissances, l'évocation de souvenirs et l'expression des émotions de chacun. Ces ateliers étaient animés par l'association Route des Épices, en partenariat avec Hélène Honnorat écrivain et Soraya Lagarrigue évaluatrice sensorielle. La musique est aussi un vecteur de rapprochement. Et des projets de rencontres avec les musiciens ont eu lieu dans les établissements. En mai dernier, Michel Bismut et Alessandra Agosti ont animé, avant leur concert, des rencontres de sensibilisation autour de la musique avec les personnes résidentes, mais aussi le personnel de l'Ehpad Demangel.



Des ateliers sensoriels à l'Ehpad Laroque

**Explorer leurs facultés créatrices  
et permettre à deux générations  
de se rencontrer**

Ces projets s'installent dans la durée et démarrent dès septembre : un atelier de sensibilisation musicale animé par la soprano Danielle Streiff et *Correspondances autour de voyageurs imaginaires*, un atelier intergénérationnel autour de la sculpture avec Hélène Rosset, prévu de septembre 2010 à janvier 2011. Le but pour ce dernier est de susciter l'imagination des personnes âgées et leur permettre d'explorer leurs facultés créatrices tout en donnant l'occasion à deux générations de se rencontrer. À partir des sculptures réalisées par des résidents, des enfants de centre de loisirs donneront libre cours à leur imaginaire dans des textes qui livreront un morceau de vie de ces personnages. L'ensemble sera réuni dans une exposition collective de sculptures et de photos montages.

La soprano Danielle Streiff souhaite, quant à elle, établir des liens concrets entre les résidents des Ehpad et l'art lyrique, convaincue des bienfaits de la voix chez un public dépendant. « *L'immersion dans un bain de vibrations sonores possède des vertus décuplées par la puissance de la voix lyrique, sa proximité et sa magie. Elle favorise le rapprochement de nos aînés vers les rythmes oubliés de la vie active et la mémoire vibratoire dote certains résidents d'un désir de mouvement et de communication* ». Le programme de ces récitals est basé sur les grands airs du répertoire qui véhiculent des émotions évidentes tant sur le plan musical que sur celui du sens. Des explications ponctueront le récital. •

# Vue sur le jardin

**Le futur Ehpad Françoise-Gauffier ouvrira en juin 2011**

**L**e chantier de construction de l'établissement d'hébergement pour personnes âgées Françoise-Gauffier avance. C'est ce qu'ont pu constater le maire Hélène Mandroux et Christiane Fourteau, ajointe au maire, en charge du CCAS, lors de la visite effectuée sur place le 15 juin. Ce bâtiment destiné aux personnes âgées dépendantes remplacera l'établissement Saint-Côme (Montpellier Centre), qui ne répond plus aux normes de qualité et de sécurité. Il sera doté d'une capacité d'accueil de 75 lits. Construit dans le quartier Ovalie, précisément rue André-Puig-Aubert, le bâtiment est réalisé par l'équipe d'A+ Architectures qui a privilégié la convivialité et l'échange en imaginant un jardin intérieur de 1500 m<sup>2</sup>. «*Il faudra encore faire des retouches, notamment sur certaines chambres, mais nous sommes sur la bonne voie*» a indiqué Philippe Bonon, l'ar-



L'Ehpad en construction

chitecte du projet. «*Une réflexion a été menée pour améliorer la qualité de vie du lieu, et notamment pour les espaces de restauration qui seront disséminés en plusieurs pièces*». La fin des travaux est prévue pour fin avril 2011, avec une ouverture en juin de la même année. L'opération coûte environ neuf millions d'euros. Elle est financée par le centre communal d'action sociale de Montpellier en partenariat avec le Conseil général de l'Hérault, l'État et la caisse régionale d'assurance maladie. •

## Brèves

### **Des activités physiques adaptées**

Dans le cadre du partenariat entre le CCAS et l'UFR-STAPS, des stagiaires animent des ateliers d'activités physiques spécialisées, encadrées à la fois par les responsables de cette formation universitaire et les équipes des Ehpad.

### **Les thés chantants**

Corinne Leconte, chef de chœur se rend deux mercredis après-midi par mois à la rencontre des résidents de Saint-Côme en chantant, soit en chambre pour les personnes en grandes difficultés, soit en salle d'animation. Un moment très attendu qui permet à un plus grand nombre de profiter de ce moment d'échanges privilégiés.

### **La chorale des résidents**

La chorale des résidents inter-établissements, les Ans chanteurs se poursuit avec Corinne Leconte. Elle a pour but d'encourager le lien social, de participer à la prévention du vieillissement (mémoire) et de privilégier la rencontre autour du chant.

## Les 1001 nuits des Aubes

Depuis maintenant sept ans, à l'initiative de la maison pour tous George-Sand, la résidence Les Aubes accueille tout au long de l'année un projet intergénérationnel. Après la Colombie déclinée en 2010, le thème portera en 2011 sur les 1001 nuits. Au printemps prochain, l'ensemble des partenaires du quartier\* se retrouvera autour d'une grande fête intergénérationnelle.



\*Les partenaires: Anim Frimousses, les crèches les Elfes, les Bambins du Lez, Ricochet, les assistantes maternelles, le centre de loisirs les Aubes, le club de l'Âge d'or des Aubes, la maison pour tous George-Sand et les Ehpad Laroque et Demangel.

## Rencontre à Saint-Côme



En mai dernier, L'Ehpad Saint-Côme a organisé avec les éducateurs des CEMEA, un projet intergénérationnel avec 27 élèves de CM2 de l'école Charles-Daviler. Deux ateliers intergénérationnels étaient organisés. D'abord, un atelier écriture sur l'école d'autrefois et d'aujourd'hui puis un atelier peinture, en partenariat avec l'association Aratousages. L'après-midi s'est achevée par un goûter commun, à la guitare et en chansons.

éducation

jeunesse

écologie

**30!**  
**ans!**

musique

loisirs

sport

# antigone des ASSOS

**12 septembre**

danse

culture

habitation

animaux

entraide

Programme sur  
**montpellier.fr**

**M**

Montpellier *mille et une vies*