

L'air du temps

Le journal de la Maison des Aînés réalisé par la Ville de Villeneuve-sur-Lot



Se sentir vivre, tout simplement.

MdA

La Maison des « aimés »

Sept ans après son ouverture, la Maison des Aînés « Espace Lucie Aubrac » a prouvé son utilité et trouvé son public. Ce qui n'empêche pas le CCAS de continuer à réfléchir pour améliorer encore le service, tout en renforçant la convivialité. Des pistes se profilent pour la rentrée...



Ouverte en 2009, la Maison des Aînés est aujourd'hui une évidence pour de nombreux seniors ; pas moins de 500 la fréquentent chaque semaine. Lieu de pratique et de détente, elle a permis à beaucoup de rompre avec la solitude, et de trouver dans les activités de loisirs, sportives et culturelles, un nouvel entrain. « Ça fait du bien, tout simplement. J'ai retrouvé l'envie de sortir, petit à petit, et puis j'ai fait des connaissances. Depuis, je suis moins malade. On va pas se plaindre ! », confie Jeanine, 78 ans, en riant.

Une Maison à énergie positive

« Il s'agit d'un véritable outil sanitaire, confirme Marie-Françoise Béghin, 1^{ère} adjointe au maire en charge de l'Action Sociale et vice-présidente du CCAS. A travers les activités proposées, nous luttons contre les effets du vieillissement pathologique ». Carrefour des ateliers, conférences, rencontres, la MdA a permis de tisser des liens entre seniors mais pas seulement. Des activités en lien avec la petite enfance et la jeunesse se sont multipliées. Des échanges qui motivent et permettent aux aînés de « se sentir dans le coup ».

Réflexion en cours

Si le succès de la MdA n'est plus à démontrer, le CCAS a souhaité se poser et prendre du recul. Face à la multiplication des ateliers proposés et la cohabitation avec les clubs, les locaux sont devenus étroits. Par manque de place, et pour en préserver la qualité, des activités ont été délocalisées. Certains seniors n'y viennent que pour « consommer » un loisir et repartent la séance finie. « Or, cette maison a été pensée avant tout comme un espace d'accueil et d'information pour aider nos aînés à sortir d'un isolement affectif ou social. Cela fait partie de nos priorités », rappelle l'élue.

Viens, à la Maison...

Repenser un vrai service de proximité, pour tous, dans un cadre amical et serein : voilà l'idée. Objectif : créer un espace plus chaleureux où les seniors ont envie de se poser, prendre leur temps en dehors de toute pratique. Fauteuils confortables, accès WiFi pour consulter Internet, bouquiner, boire un thé ou un café, papoter avec d'autres ou l'équipe, c'est le nouveau concept. Avec leur accord, les 4 clubs déplaceront de quelques mètres leurs activités pour l'aménagement de cette zone-relax, un petit lieu de rendez-vous informel qui devrait faire des adeptes à la rentrée !

sommaire :

- La Maison des « aimés »
- Prévention canicule
- Service civique
- Vos agents ont du talent
- Ville accessible à tous !
- Remue-méninges



Brèves

A Rogé, fais ce qu'il te plaît !

La base municipale de Rogé est devenue un terrain de jeux des seniors qui y font des découvertes. Sportives mais aussi personnelles. Germaine, 94 ans, ne pensait jamais pouvoir monter sur un cheval. Elle l'a fait. Geneviève a embarqué dans un canoë. A 85 ans, Tous se sont essayés au tir à l'arc. Avec la complicité des animateurs du service municipal des sports, le Pôle seniors développe ces activités qui permettent de se dépasser et « piquer de gros fous-rires ». Une joie contagieuse, bonne pour le corps et la tête !



Fête des Assos : le 2 juillet

C'est une première du genre ! La Ville a fédéré toutes les associations pour organiser une grande fête gratuite au Parc des Expos. Démonstrations, animations, rencontres avec les clubs, tout est prévu pour découvrir la richesse associative villeneuvoise. Vous avez du temps à donner ? Envie de vous investir ? Une bourse au bénévolat sera organisée afin de faire coïncider les besoins et les envies. Rendez-vous le samedi 2 juillet, de 10h à 18h.

Prévention canicule

Pensez au registre !



Par chez nous, qui dit « été » dit fortes chaleurs et parfois même canicule. Chaque année, elle fait des victimes. Laissez-nous vous aider à passer un bel été.

À Villeneuve, quand les températures atteignent des sommets, les personnes âgées sont en première ligne. Pourquoi ? Parce qu'avec l'âge,

la sensation de soif diminue et si l'apport en eau est réduit, les fortes chaleurs peuvent provoquer épuisement, faiblesses, malaises.

Chaque année, le CCAS relance une campagne d'information sur la canicule et rappelle des conseils de bon sens : éviter de sortir aux heures les plus chaudes, se rafraîchir régulièrement, boire de l'eau et manger équilibré, garder son domicile frais, etc. facile à tenir pour certains, plus difficile pour d'autres, isolés ou en grande difficulté. C'est pourquoi, un registre « canicule » est ouvert à l'année pour recenser ces seniors qui ont besoin d'assistance. « Il est important que les personnes particulièrement isolées sachent que ce registre existe et qu'elles peuvent s'y inscrire » rappelle l'élue aux Affaires sociales Marie-Françoise Béghin. « Une intervention ciblée peut éviter des drames ».

● **Un registre pour qui ?** Les Villeneuvois de plus de 65 ans, handicapés ou isolés à domicile.

● **Comment s'inscrire ?** L'inscription peut se faire par téléphone, par courrier ou par Internet en remplissant la demande en ligne sur www.ville-villeneuve-sur-lot.fr. Le senior peut en être à l'origine, ou un parent ou même un voisin.

● **Pour quoi ?** En cas d'alerte canicule, les seniors sont contactés régulièrement par téléphone pour s'assurer de leur bon état de santé. Dans le doute, une visite au domicile est programmée par les travailleurs sociaux.

Le registre est totalement confidentiel et l'inscription est gratuite.



Service civique

Du renfort pour les seniors

A compter de cet été, deux jeunes en service civique rejoignent le CCAS pour une mission d'accompagnement des aînés.

Le service civique, c'est un engagement volontaire au service de l'intérêt général. Ouvert aux 16-25 ans. Cette mission, deux Villeneuvois ont choisi de la mener pour une durée de huit mois au sein du CCAS. Objectif principal : participer à la lutte contre l'isolement des personnes âgées. Leur mission : accompagnement dans les démarches, les courses, vers les services de MdA, ceux du CCAS ou même proposition de nouvelles activités. Motivés, attentifs et à l'écoute, ils renforceront les équipes sur des opérations ponctuelles. Arrivée prévue le 1^{er} juillet...

Vos agents ont du talent

Ils sont à vos côtés au quotidien mais cultivent de multiples passions et relèvent de nombreux défis. Le CCAS, ou l'envie d'entreprendre.

Mais que diable allaient-ils faire dans cette galère ? Se dépasser. Et prouver, encore une fois, que l'union fait la force. Vaillants, ces « marins du CCAS » qui sont allés porter haut les couleurs de l'action sociale sur le Lot mi-juin. Engagés dans le 2^e challenge Aviron Entreprise, ils ont fini à l'honorable 4^e place sportive, se payant le luxe de dépasser des équipages confirmés, et à la 1^{re} place des plus sympas ! Chapeau les rameurs.

Dans un autre registre, félicitations à Arnaud Rotellini, agent au Pôle seniors.



A la fois chauffeur de bus des aînés vers la table du CCAS, restaurant dans lequel il fait parfois le service, il est également accompagnateur des sorties mensuelles. Son regard si bleu, il le pose sur toute chose avec une attention particulière, car sa passion avouée, c'est la photo. Paysages, patrimoine, mais aussi visages : il saisit l'instant pour le rendre éternel. Un talent récompensé par le premier prix du concours photo organisé par le grand Villeneuvois ce printemps.



L'équipage du CCAS était composé (de g. à dr.) par Christine Martin, responsable du pôle seniors, Jean-Christophe Chabrot, adjoint de direction CCAS, Delphine Wneck, animatrice à la MdA, Marie-Françoise Béghin, 1^{re} adjointe au maire, et Arnaud Rotellini, chauffeur.

Ville accessible à tous !

Visite de terrain

La Maison des Aînés a été de nouveau associée à la visite organisée dans le centre-ville. Pas de visée touristique mais une chasse à tout obstacle entravant la bonne circulation des piétons.

Pratique et praticable : c'est ainsi que les seniors de Villeneuve rêvent leur ville. « Lorsqu'on n'a plus bon pied bon œil, il faut qu'on puisse continuer à venir à Villeneuve et s'y déplacer sans difficulté ». Nicole, au titre de la Maison des Aînés, a accompagné la dernière visite de terrain de la commission « pour une ville accessible à tous ». Aux côtés d'élus, d'associations de personnes handicapées ou à mobilité réduite, elle a arpenté le secteur du Cours Victor-Hugo et du boulevard de Lattre de Tassigny, zone choisie pour son activité commerciale, la proximité des services publics et des navettes. Chaussée déformée, camion garé sur trottoir, conteneur ou panneau de signalisation mal placé... rien n'a échappé à l'œil attentif des marcheurs. Les services techniques ont pris note. 45 000 € annuels seront réservés aux améliorations à apporter.

Depuis sa création en 2002, la commission a passé au crible et amélioré la desserte d'une dizaine de quartiers de la Bastide, dont les secteurs de la poste, la gare, la Maison de Santé des haras, etc.



C'est nouveau !

La VIC devient Pass'Seniors

La carte VIC Seniors, ce sésame qui permet de bénéficier de la gratuité aux ateliers de la MdA ou de tarifs attractifs pour de nombreux services change de nom. Elle devient, à compter de la rentrée : Pass'Seniors. Toujours 20 € à l'année. Pass' l'info !

Pour rester debout !

« Form'équilibre », c'est le nom du nouvel atelier proposé à la rentrée à la MdA. A l'initiative de l'association départementale Santé Education et Prévention, il a pour but de favoriser l'équilibre et apprendre les postures clés pour améliorer sa condition physique, ne plus craindre de chuter et retrouver le plaisir de marcher. Cet atelier sera assuré par des spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Avec participation.

Coup de jeune

Tout l'été, des adolescents villeneuvois s'engagent dans « Eté jeunes » et participent à des chantiers d'embellissement au profit de la Ville. Dans ce cadre, ils vont donner un coup de frais à la MdA par des travaux de peinture des murs. Merci les jeunes !

Remue-méninges



À méditer...



« Personne n'est jeune après quarante ans, mais on peut être irrésistible à tout âge. »

Coco Chanel

A noter !

La MdA ferme du 22 juillet au 15 août. Les inscriptions pour l'année 2016/2017 se dérouleront après l'été. Un courrier sera adressé à chaque adhérent pour une pré-inscription aux ateliers. Les seniors qui désirent les rejoindre seront conviés à une journée portes-ouvertes début septembre.

Réponses du n° 19 :

Avez-vous retrouvé le MOT caché ?

Prêt à trancher :

ACÉRÉ

Faut-il encore mourir pour elles ? :

IDÉES

Fait partie des écharpé(e)s :

MAIRE

On y voit les vedettes :

ECRAN

Interpelle la biche :

RALLE

Mot caché : **AIMER**

Anagrammes

Proposé par Philippe Marécaux, président du club de scrabble villeneuvois

Trouver une anagramme de chaque mot correspondant à sa définition... et découvrez le mot caché.

Exemple :

RODÉS	Joliment ambrés	D	O	R	É	S
LAPIN	C'est le pied au rez-de-chaussée					
PALME	On s'y frotte chez Aladin					
ETUIS	Encore en « active »					
ECOIN	Sur un piédestal					
SAPER	N'ont pas l'esprit de groupe					

● Réponses dans le prochain numéro...

Clin d'œil patrimoine

Sur l'emplacement de l'actuel quartier d'Eysses, s'élevait au 1^{er} siècle après J.-C., une agglomération prospère : Excisum. Trente années de fouilles ont permis d'en exhumer de nombreux objets. Sauriez-vous les identifier ?

Pas plus grande qu'un ongle, je suis une pierre de cornaline, de calcédoine, d'agate, de jaspe ou de cristal de roche, taillée ou gravée en creux dans la masse. Que suis-je ? Il s'agit d'une intaille : le contraire du camée qui est une pierre généralement composée de strates de couleurs contrastées, gravée en relief. Ces intailles étaient montées en bagues et servaient de sceau ou de cachet. Elles pouvaient également faire partie de parures.



Dans la série « qu'est-ce donc ? », reconnaissez-vous ces éléments extrêmement rares, trouvés à Eysses ? Il s'agit de tuiles en bronze doré dont il n'existe pas d'autres exemplaires en France ? Perforées, pour permettre leur fixation, elles couvraient vraisemblablement la toiture d'un fanum (petit temple gallo-romain), situé à l'emplacement du complexe monumental actuellement fouillé par les archéologues. Des fragments de frise, aussi rares que les tuiles, destinée à orner les murs, ont également été retrouvés par la société archéologique de Villeneuve-sur-Lot il y a quelques années : deux exemplaires ci-contre. D'autres sont à découvrir à l'espace muséal d'Eysses !



Maison des Aînés

☎ 05 53 70 39 64

À bientôt...

