

Les RDV quotidiens par semaine

Amicales Rencontres

Salle Anthémis
Place Alphonse Martin
30320 Marguerittes

Les mardis de 10h à 11h30 : Partager ensemble des activités, « Amicales rencontres » vous accueille à partir de 13h30 : jeux de société, tarot, belote, rami, loto, goûter...

Le mercredi de 14h à 16h : place à la chorale

Le vendredi à 14h : Avis aux marcheurs - RDV face à l'Ecole De Marcieu

La Montadette

02 rue de la commune
30320 Bezouze
04 66 75 32 02

Solidarité, culture, partage, loisirs, lien social, accueil et échanges sont les bases du club.

Le mardi : Scrabble

Le mercredi : jeux de cartes, activités manuelles et artistiques... à la salle des fêtes

Le jeudi : Atelier décoration

Le Club Bella Vista

Salle du Foyer socioculturel Henri GRAVIER
30320 Saint - Gervasy

Renseignements à la salle du Foyer tous les jeudis

Faciliter les contacts humains entre personnes du 3ème âge de toutes provenances et de tous revenus.

Ouvert à tous, tous les jeudis de 14h à 17h30 avec goûter, rami, tarot, belote, scrabble.

Les Ateliers de l'ESCAL

7 ter rue des Cévennes
30320 Marguerittes

04 66 75 28 97

Découverte, partage, rencontre, apprentissage, lien social, loisirs, convivialité définissent les ateliers.

Aquarelle, Langue Provençale, Peinture sur Soie, Créativité (couture, cuisine, tricot...), Multimédia

Ouverts à tous, sur inscription - Adhésion à l'ESCAL 10 euros - Tarifs en fonction des activités et du Quotient Familial.

Association Jeux de société

Salle des fêtes
Cabrières

Renseignements sur place

Tous les mardis à partir de 20h30 et les jeudis de 13h45 à 18h.

Marguerittes Retraite Sportive (M.R.S.)

30320 Marguerittes
04 66 75 55 79

<http://marguerittesretraitesportive.blogspot.fr>

Préserver la santé de chacun des membres, offrir la possibilité de pratiquer de nombreuses activités sportives dans la convivialité et à moindre coût, développer le concept « Sport, Senior, Santé »

Randonnée pédestre, Gymnastique, Activités dansées, Gymnastique aquatique, Tennis de table, Marche avec bâtons bungee pump, Marche nordique, V.T.C., Yoga, Randonnées citadines avec visite, Marche aquatique en mer

Comité de rédaction :

Bezouze : 04.66.75.24.23 (Mairie)

Monique SAEZ

Cabrières : 04.30.06.52.22 (Mairie)

Odile REVEILLON

Marguerittes : 04.66.75.28.97 (ESCAL)

Inca CABRERA, Danielle CHOUCAN, Geneviève GAZELLE, Laurent MARECHAL et Ivette ROUJON

Poullx : 04.66.75.25.16 (Mairie)

Denise STRUBEL

Saint Gervasy : 04.30.06.53.00 (Mairie)

Bernadette FERCAK, Françoise MORAIN, Guy RETHORE et Sylvie ROSEN

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux



www.ammy.fr



[marguerittes escal](https://www.facebook.com/marguerittesescal)



N°2/ HIVER 2019

Les Echos des Aînés

ON EN PARLE !
Une aide financière pour rémunérer une aide ménagère à domicile

A qui faut-il s'adresser ?
Quelles sont les conditions ?

Toutes les explications, en page 4

Une nouvelle année commence ...

Tout d'abord, un grand **MERCI** pour l'accueil chaleureux que vous avez réservé à ce nouveau journal intercommunal.

Une nouvelle année commence, de bonnes résolutions, prendre soin de nous-mêmes, s'ouvrir aux autres, être bienveillant, prendre des engagements et ouvrir nos fenêtres jusqu'à l'arrivée du printemps...

Dans ce nouveau numéro, vous trouverez de quoi **bien vieillir ensemble dans nos communes**, en bougeant et rencontrant d'autres personnes avec qui partager divers moments.

Profitez-en, usez-en car en continuant à s'instruire, se distraire, partager avec grands et petits, la vie est bien remplie et plus douce.

Souriez à la vie !

L'équipe de rédaction



Allez !
On bouge

Page 2



Prévention

Page 3



On en parle...

Page 4



Vos animations
par communes

Page 6



Vos RDV
quotidiens

Page 8



Cette action est financée dans le cadre de

**Conférence des Financeurs de la Prévention
de la Perte d'Autonomie du GARD,**

avec le soutien de vos communes, en lien avec le Centre Socioculturel ESCAL.

La navette intercommunale



26 Janvier
2019

16 Février
2019

16 Mars
2019

13 Avril
2019

Afin de vous permettre de faire le Marché de Marguerittes, votre commune, en lien avec le Centre Socioculturel ESCAL, met en place gratuitement la NAVETTE des SENIORS de plus de 60 ans, un samedi par mois. Il suffit de vous inscrire dans votre Mairie, et d'adhérer à l'ESCAL (10 € par an).

1. Je vais m'inscrire en Mairie, en remplissant un document et en m'acquittant d'une cotisation de 10 € à l'ordre de l'ESCAL, afin de bénéficier de l'assurance ;
2. Une fois l'inscription et l'adhésion réalisées, tout est gratuit ;
3. Si je souhaite prendre la NAVETTE des SENIORS, un des samedis, j'appelle l'ESCAL (04.66.75.28.97), pour réserver ma place (attention nombre de places limité) ;
4. Le samedi matin, j'attends la NAVETTE des SENIORS au lieu de rendez-vous de mon village ;
5. Je fais mon marché et je pense à être de retour dans la cour de l'ESCAL, à l'heure de rendez-vous (11h pour les habitants de Cabrières et Poulx, et 11 h 45 pour les habitants de Bezouce et Saint-Gervasy) !

4 ateliers Séniors

SUR INSCRIPTION 04 66 75 28 97

- Les jeudis de 15h30 à 18h30
- Les samedis (en périodes scolaires) de 10h à 12h à l'ESCAL MARGUERITTES

SOPHROLOGIE

Les mardis de 10h à 12h

Janvier-Février à MARGUERITTES
Mars-Avril à BEZOUCE
Mai-Juin à ST GERVASY

MASSAGES ET AUTOMASSAGES

Les vendredis de 10h à 12h

Janvier-Février à POULX
Mars-Avril à CABRIERES
Mai-Juin à BEZOUCE

MEMOIRE

Les mercredis de 10h à 12h

Janvier-Février à ST GERVASY
Mars-Avril à MARGUERITTES
Mai-Juin à CABRIERES

GYM DOUCE

Les jeudis de 8h30 à 10h30

Janvier-Février à CABRIERES
Mars-Avril à ST GERVASY

Tarifs en fonction des quotients familiaux pour un cycle de 6 ou 7 séances

Bas	Moyen	Haut
30	35	40

CABRIERES

La Municipalité vous informe :

Samedi 05 Janvier
Les traditionnels voeux du maire
Samedi 16 mars
Carnaval

SAINT GERVASY

La Municipalité vous informe :

Samedi 05 janvier
Les traditionnels voeux du Maire
Dimanche 06 janvier
Course des 3 collines
Du 17 janvier au 16 février
Campagne de recensement de la population
Samedi 16 mars
Karaoké organisé par l'association « St Gervasy Demain »
Vendredi 5 avril Foyer socioculturel à 20h45
Les vendredis de l'agglo - The Voice 2
Spectacle imitation et chanson
Billetterie gratuite sur place - Nombre de places limité
Samedi 6 avril
Carnaval de l'APE
Du 27 au 28 avril
Exposition de peinture par l'association ART'TISTIC

Le club BELLA VISTA vous propose :

Judi 03 janvier
Assemblée Générale au Foyer Henri Gravier
Judi 28 mars
Journée « la Dame Jeanne »
Dégustation gratuite de produits du terroir - Possibilité de repas chauds à 10 euros

Les Lotos

BEZOUCE Salle des fêtes

Dimanche 20 janvier : organisé par les boules, la chasse, la FNACA

Dimanche 24 février : organisé par l'Union Nationale des Combattants

Pour les horaires, veuillez vous adresser en Mairie

CABRIERES Salle des fêtes

Dimanche 27 janvier : organisé par La Perdrix Cabrieroise - club de chasse

Dimanche 17 février : organisé par l'APE

Pour les horaires, veuillez vous adresser en Mairie

MARGUERITTES

Dimanche 6 janvier : organisé par Amicales Rencontres à 15 h - ESCAL

Dimanche 20 janvier : organisé par Les Amis de l'Olivier - Salle polyvalente

Dimanche 27 janvier : organisé par Le Secours Populaire à 15 h - ESCAL

Dimanche 17 février : organisé par l'UNC - ESCAL

Dimanche 31 mars : organisé par Li Coute Negre à 14 h 30 - Salle polyvalente

SAINT GERVASY

Salle des fêtes

Dimanche 20 janvier : organisé par la paroisse

Dimanche 10 février : organisé par les Aînés Bella Vista

02 et 03 mars : organisé par Les 3 Moulins

Pour les horaires, veuillez vous adresser en Mairie

BEZOUCÉ

La Municipalité vous informe :

Samedi 05 janvier

Les traditionnels voeux du Maire

LA MONTADETTE vous propose :

Mercredi 09 janvier

La galette des rois

Samedi 26 janvier

Soirée dansante costumée

Mercredi 20 février

Journée démonstration et mini lots

Mercredi 13 mars

Concours de belote

Week-end du 27 et 28 avril

La Montadette fête ses 45 ans !



POULX

La Municipalité vous informe :

Du 17 janvier au 16 février

Campagne de recensement de la population

MARGUERITTES

AMICALES RENCONTRES vous propose :

Samedi 26 janvier Salle ESCAL

Animation : gâteau des rois offerts aux adhérents

Vendredi 15 février Salle Anthemis dès 9 h

Journée de promotion

Samedi 2 mars Salle polyvalente à partir de 11 h

Assemblée Générale suivie d'un repas et d'une animation dansante

Du 16 au 17 mars

Week-end au carnaval d'Anney : déambulation dans les rues pour les festivités, visite de l'écomusée, croisière sur le lac...

Vendredi 5 avril

Journée au Perthus

Samedi 27 avril Accueil à la salle polyvalente dès 9 h

Journée de la marche : 2 parcours proposés - Apéritif et repas suivi d'une animation

La Municipalité vous informe :

Samedi 05 janvier

Les traditionnels voeux du Maire

Samedi 30 mars

Carnaval

Vous gardez vos petits enfants ? Initiez-vous aux gestes qui sauvent. Apprenez à prévenir les accidents domestiques pour les garder en toute sérénité.

Pour vous qui gardez régulièrement vos petits enfants ou des enfants de votre entourage, l'initiation aux gestes de premiers secours et la prévention contre les accidents domestiques ajouteront à votre sérénité pendant ces moments de garde.

Les accidents de la vie courante (chute, noyade, asphyxie...) sont la première cause de mortalité chez les enfants âgés de 1 à 4 ans et se produisent très majoritairement à domicile. Pour prévenir ces situations et savoir réagir lorsqu'un accident survient, Harmonie Mutuelle propose aux seniors **un atelier d'Initiation aux Premiers Secours à l'Enfant (IPSE) gratuit**, et animé par un formateur professionnel,

Le lundi 14 janvier de 9h30 à 12h à Saint Gervasy - Foyer communal

Le lundi 15 avril de 9h30 à 12h à Cabrières - Salle des fêtes

Vous souhaitez vous inscrire ?

Rien de plus simple, téléphonez à l'ESCAL : 04 66 75 28 97

Matinée dépistage santé

Se faire dépister est l'une des principales clés de votre santé ! Tout au long de votre vie, un dépistage permet d'identifier les éventuelles anomalies avant l'apparition des premiers symptômes.

Nous vous proposons des ateliers ludiques :

- dépistage maladies cardio vasculaires
- dépistage diabète
- etc...

Le lundi 18 mars de 9h00 à 12h à l'ESCAL

Vous souhaitez vous inscrire ?

Rien de plus simple, téléphonez à l'ESCAL : 04 66 75 28 97

Retour sur...

ATELIERS « Senior vigilant au volant »

Le Service Territorial Camargue Vidourle du Conseil Départemental a convié nos seniors à venir évaluer leurs capacités en matière de conduite automobile. Trois ateliers « code de la route » les 17, 18, 19 octobre animés par l'auto-école La Garonnaise et une conférence, le 22 octobre, proposée par Franck Boggiani, psychologue consultant sécurité routière du Groupe Avenir Performance, ont été organisés, sur Marguerittes dans un but préventif.

Nous avons donc interrogé quelques participants...

Pourquoi avez-vous fait ce stage ?

Pour la remise en question et connaître les nouveautés. Avec le temps peuvent survenir des baisses de vision, d'audition, des manques de souplesse, une perte de réflexes... parfois sans même s'en apercevoir.

Comment se sont donc déroulés ces 3 jours ?

Très constructifs et très bien encadrés, nous avons constaté beaucoup de changements, notamment les rond-points qui n'existaient pas à notre époque ou très peu... Et nous avons pu repasser notre code de la route !

Conseilleriez-vous ces stages à vos proches, amis ?

Ohhhhh que ouiiii, et nous sommes d'accord pour dire qu'une simulation à la conduite pourrait être également proposée afin de tester notre vision et nos réflexes.



UNE AIDE FINANCIERE POUR REMUNERER UNE AIDE MENAGERE A DOMICILE

A qui faut-il s'adresser ?

L'aide sociale :

C'est une aide du Département sous conditions d'âge et de ressources. Il faut avoir plus de 60 ans et être inapte au travail ou être âgé de 65 ans. La demande se fait auprès du CCAS du lieu de résidence du demandeur. Une participation forfaitaire par heure est demandée. L'aide sociale est attribuée pour une durée de 3 ans.

Les conditions de ressources :

1 personne	Jusqu'à 833,20 euros
1 ménage	Jusqu'à 1293,54 euros

La caisse de retraite :

La demande se fait auprès de la Caisse de retraite, où la personne a le plus longtemps cotisé. L'attribution est accordée sous conditions d'âge et de ressources. Il faut avoir 60 ans et être titulaire d'une pension de retraite.

Les conditions de ressources :

1 personne	Au delà de 833,20 euros
1 ménage	Au delà de 1293,54 euros

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie - APA :

C'est une aide du Département. Il faut avoir 60 ans ou plus et avoir une dépendance reconnue GIR 4 à 1. La demande se fait auprès du Conseil Départemental de résidence du demandeur. L'octroi de l'APA dépend de l'incapacité à réaliser les actes essentiels de la vie courante (toilette, habillage, élimination, alimentation, transferts déplacements et troubles de la cohérence et de l'orientation). Une participation s'applique en fonction des revenus.

Ces 3 types d'aide ne sont pas cumulables

Les conditions de ressources sont revalorisées annuellement



UNE MAISON EN PARTAGE A BEZOUCE

La commune de Bezouce a réfléchi à ce qui pourrait être proposé en matière de logement aux personnes âgées et a décidé de la construction d'une maison en partage : La Maison de Lagarde

C'est une forme d'habitat solidaire entre maintien à domicile et structure d'hébergement, proposant des logements locatifs individuels regroupés alliant vie privée et vie collective.

Ce type d'appartement s'adresse à un public autonome de personnes âgées de plus de 60 ans, et/ou handicapées qui souhaitent vivre dans un cadre sécurisant leur permettant un maintien à domicile.

Le loyer social permettra de ne pas exclure les plus précaires. La maison en partage favorisera le lien social et la mixité intergénérationnelle en organisant des animations appropriées avec les locataires. Chacun pourra recevoir en toute indépendance sa famille et ses amis.

L'immeuble comportera 14 logements adaptés sur 3 niveaux. Accessibles aux personnes à mobilité réduite et d'une superficie moyenne de 47 mètres carrés, les appartements bénéficieront d'un ascenseur et de la climatisation.

Les tarifs pratiqués bénéficient des tarifs sociaux ainsi que des aides au logement par la CAF ou la MSA.

Au rez de chaussée sera aménagée une salle pour les activités en commun. Un agent de vie sociale aura pour fonction de facilitateur ou médiateur de projets de vie individuels et collectifs. Il accompagnera les résidents dans leurs démarches en lien avec les familles, les professionnels de santé et organismes divers.

La livraison de l'immeuble est prévue pour fin 2019.

La demande de logement social doit être déposée auprès du bailleur UN TOIT POUR TOUS et du CCAS de Bezouce.

