

LE PIÉTON ... et son GR® 400 préféré

Les Cantaliens seront bien d'accord avec le Piéton : le département est un magnifique terrain de jeu pour la randonnée. Et notamment le GR® 400 - tour des volcans cantaliens. Cet itinéraire fait partie des huit sentiers en compétition, cette année, dans le cadre du concours « Mon GR® préféré » 2018, proposé par la fédération française de randonnée, en novembre. Si le Piéton relaie l'info avant l'ouverture du vote au public, c'est parce que d'autres territoires mobilisent déjà leurs électeurs en faveur de leur itinéraire en lice. À bon entendeur, les Cantaliens...

CANTINE

LES MENUS DE LA SEMAINE.

Lundi. Chou rouge au vinaigre de cidre, galette de saucisse et pommes de terre rissolées, petit suisse et caramel, compote de pomme, galette bretonne.
Mardi. Rillettes de poisson, poulet au vin blanc, blé et ratatouille, tomme grise, banane, crème fouettée, vermicelles chocolat.
Mercredi. Samoussa, agneau à l'indienne, carottes et riz, vache qui rit, mélange exotique.
Jeudi. Salade de pomme de terre, bœuf Stroganoff, gratin de choux-fleurs, fromage blanc, fruit.
Vendredi. Salade grecque, filet de merlu, purée de courgette, bûche de chèvre, gâteau amande bio. ■



Aurillac → Vivre sa ville

LOISIRS ■ Le centre social ALC quartiers ouest intensifie ses offres et services envers une catégorie d'habitants

Un programme privilégié pour seniors

La raison d'être d'un centre social est de s'adresser à toutes les composantes de son quartier. C'est pourquoi le centre social ALC quartiers ouest développe un pôle seniors.

Chemcha Rabhi

« **P**artout, on entend dire que la vieillesse coûte chère ! Pour nous, c'est une richesse ! », clame la présidente du centre social ALC quartiers ouest. À l'heure où la population gagne de l'âge, la structure, basée à l'espace Hélicas, souhaite remettre cette catégorie de population au cœur de son projet social durant ces trois prochaines années, voire plus. « On a envie que les gens du quartier vieillissent bien », résume Marie-Hélène Andrieu.

Face à cette réalité, et en écho à leurs instances sociales qui planchent aussi sur ce sujet, les centres sociaux d'Aurillac veulent s'adapter à ce public, et changer la manière de l'aborder. « Cela passe souvent par l'aspect intergénérationnel mais peu de moyens spécifiques lui sont dédiés, c'est là où les choses changent », développe Jean-Michel Lac, directeur du centre social ALC quartiers ouest qui vient de créer son Pôle seniors pour intensifier, diversifier, coordonner et spécialiser son offre à destination de ces habitants.

« Depuis quelques années, on proposait des choses aux aînés, mais c'étaient des activités de



ÉCHANGE. Les participantes cuisinent ensemble au sein de l'atelier nutrition, qui ne demande aucune qualification si ce n'est un peu de bonne humeur. Durant la séance, Léonie Cuvelier, diététicienne propose des conseils et des idées pour constituer un repas équilibré et adapté. Elle répond aussi à toutes les questions avant la dégustation.

service, les unes à côté des autres. Là, on passe d'une logique de juxtaposition d'activités à un projet global en direction des seniors », poursuit le responsable.

Des actions ciblées

Ce projet se décline en trois niveaux d'intervention. Le niveau collectif leur permettra de pousser la porte de l'espace Hélicas pour profiter des animations autour de cinq thèmes : bouger pour bien vieillir (gym, sorties...), créer pour bien

vieillir (bricolage, mémoire...), jouer pour bien vieillir (jeux de société...), participer pour bien vieillir (ateliers nutrition, sorties culturelles...), s'informer pour bien vieillir (conférences, espace numérique, rencontres thématiques...).

Le niveau intermédiaire vise à constituer des micro-groupes. « Cela va se traduire par un volet seniors dans le café associatif des Alouettes... On va y faire des ateliers papotage, regarder les séries TV ensemble plutôt que tout seul chez soi... L'idée

est de reconstituer des groupes, du lien... Car la plus grande crainte exprimée par les anciens, c'est la peur de l'isolement », détaille Jean-Michel Lac.

Plus poussé, le niveau individuel repose sur la démarche inverse. « L'idée, c'est de déployer des réseaux de bénévoles, de salariés du centre social, développer des collaborations avec des partenaires pour être plus volontaristes dans le "aller vers". On va aller chez les gens, ceux qui ne sont pas repérés, pas

mobiles... »

Avant de mettre en place son programme, le centre social, avec l'appui de ses partenaires et d'un service civique, avait dressé une typologie des seniors du quartier, notamment les invisibles (ceux qui ne font pas partie des associations et clubs), les isolés..., avant d'identifier des besoins (divertissement, partager un moment convivial, rompre l'isolement...).

Faire évoluer le programme

Le but étant d'apporter des réponses adaptées et pertinentes pour que chaque senior, dans sa très grande diversité (âge, mobilité, santé, situation familiale...), y trouve son compte. Inversement encore, chaque participant, étant une personne ressource et un acteur à part entière, peut apporter sa contribution. C'est d'ailleurs à partir des demandes formulées ou induites que le programme d'actions va s'enrichir et évoluer. Cette partie a été confiée à un référent recruté par le centre social. Il sera donc chargé de conduire, animer, peaufiner et enrichir ce projet. Ce référent fera partie du « groupe seniors », une gouvernance composée de bénévoles. « La démarche repose sur la participation des habitants. Ils sont aux manettes. Dans ce collectif, il y aura des seniors, mais on va glisser de l'intergénérationnel, des partenaires, des gens du conseil d'administration... » L'objectif du centre social, derrière tout cela, est d'intégrer la démarche Monalisa qui regroupe les structures luttant contre l'isolement des personnes âgées. ■

PROGRAMME

À L'ANNÉE. Les ateliers du Pôle seniors. ■

LUNDI. De 14 h 30 à 17 heures, ateliers informatiques. Un atelier débutant et un de perfectionnement pour les seniors. ■

MARDI. De 10 h 30 à 11 h 30, ateliers bien-être (yoga, pilate, sophrologie). De 14 heures à 17 h 15, le club des aînés (tarot, jeux de cartes, jeux de société, conférences et repas régulièrement proposés).

MERCREDI. De 10 heures à 11 h 30, ateliers mémoire par une animatrice du Clic. ■

JEUDI. De 9 h 30 à 10 h 30, gym douce,

avec le club des aînés des Alouettes. ■

VENDREDI. Certains vendredis, de 10 heures à 13 heures : ateliers nutrition, préparation de repas équilibrés et dégustation, avec une diététicienne. ■

Conférence

Mardi 16 octobre, à 10 heures, conférence de la Caba sur la gestion des déchets.

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES. Chaque semaine. ■

LUNDI. De 14 h. à 17 h., patchwork (ou mardi, de 17 h 30 à 20 h.). De 17 h 15 à 18 h 30, peinture à l'huile. De 19 h 30 à 23 h., théâtre.

MARDI. De 9 heures à midi, couture et dentelles, atelier animé par Oxana (ou vendredi, de 14 h. à 17 h.). De 18 h. à 20 h., atelier Reiki (technique énergétique japonaise), à la maison de quartier des Alouettes.

MERCREDI. De 19 h 30 à 21 h 30, modelages adultes, axés sur le travail de l'argile.

JEUDI. De 14 heures à 17 h 30, tricot avec Monique. De 20 h. à 22 h., scrap'booking.

VENDREDI. De 9 h. à 11 h., frivolité (techniques de broderies et dentelles).

Festival Automne de la flamboyance

Mercredi 17 octobre, après-midi festif avec spectacle de chants et balade en voiture ancienne. Jeudi 25 octobre, visite du musée de l'accordéon de Siran. Vendredi 26 octobre, sortie intergénérationnelle au parc animalier de Gramat. Mercredi 21 novembre, clôture du festival et spectacle de cabaret. ■

PRATIQUE. Renseignements sur le Pôle seniors au 04.71.62.70.05 ou centresocialc@ yahoo.fr