



## Séniors : Bien vivre son âge !

**Une évidence démographique : Les seniors sont de plus en plus nombreux ! D'après l'INSEE, à l'horizon 2050, un Français sur trois aura plus de 60 ans. A Vigneux-sur-Seine, ils représentent près de 18 % de la population.**

Le vieillissement a un impact sur le plan sociologique et économique, mais aussi sur l'offre globale de services et de soins de santé pour faire face aux besoins des personnes âgées. Répondre à ces enjeux nécessite une action sociale adaptée et la commune reste l'échelon de proximité par excellence. Elle doit s'organiser pour favoriser conjointement la vie quotidienne des seniors et le vivre ensemble entre les générations.

### **Vieillir ne doit pas rendre invisibles...**

Vigneux-sur-Seine peut s'enorgueillir de la place importante qu'elles occupent au sein de la ville. Parce qu'elles en sont la mémoire vivante, les personnes âgées contribuent non seulement à l'équilibre démographique mais aussi à la richesse humaine de la collectivité.

Les seniors d'aujourd'hui ne veulent plus être représentés comme une population fragile et vulnérable, voire être associés au « début de la fin ! ». En effet, les aînés, une fois à la retraite, consacrent une grande partie de leur temps libre à la collectivité, aux autres et sont donc bien plus productifs qu'on pourrait le penser ! Et c'est notamment le cas à travers la vie associative.

Dans ce dossier, nous revenons sur les actions mises en place par la municipalité pour accompagner nos seniors au quotidien. Le fil conducteur ? Améliorer, toujours l'offre à leur disposition, leur offrir des services adaptés à leurs besoins, renforcer leur accessibilité aux activités, rompre l'isolement, favoriser le maintien d'une autonomie aussi longtemps que possible... Nous vous ouvrons également les portes du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), où les agents municipaux œuvrent au quotidien pour apporter présence et assistance à nos aînés... Vous découvrirez que ce lieu et ses différents services apportent beaucoup à ces Vigneusiens et Vigneusiennes...

# Ecouter, suivre et aider



**Le Centre communal d'action sociale (CCAS) est un organisme qui a le statut d'établissement public administratif intervenant au niveau communal. Il est administré par un Conseil d'administration et présidé par le Maire. S'il s'adresse à tous pour l'aide sociale, il attache une importance particulière aux personnes âgées. Le champ d'action de ce service municipal est vaste, mais guidé par une seule volonté : L'accompagnement !**

En préambule, soulignons que la grande majorité des seniors font l'objet de la part du CCAS d'un recensement (identité, âge, adresse du domicile...) permettant de coordonner les éventuelles interventions des services sociaux auprès d'eux, et en particulier de ceux qui ont des besoins spécifiques, qu'il s'agisse d'aides médicales ou qui sont en situation de fragilité. Pour les aider, les personnels du CCAS accompagnent les aînés dans leurs démarches et déploient un large panel de services destinés à développer des relations d'accompagnement, à soutenir le lien social et leur capacité à être acteur et citoyen à part entière. Le CCAS a aussi la mission d'informer les personnes concernées sur les aides qui existent : matérielles ou financières.

## Des aides pour « rester » à la maison

Pour favoriser le maintien à domicile, la mairie via le CCAS a mis en place le portage de repas. Ce service à domicile

s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans. La livraison d'un repas chaud et équilibré est assurée du lundi au vendredi (pour le samedi, un repas à réchauffer est livré la veille). Une quarantaine d'habitants a souhaité bénéficier de ce service (chaque année, ce sont près de 9800 repas livrés). Plus qu'un simple service de livraison, il est aussi l'occasion de veiller sur les bénéficiaires. Les porteurs sont parfois l'un des rares contacts avec l'extérieur pour les personnes isolées.

Maillons essentiels de la préservation de l'autonomie et de la dignité des personnes, le CCAS gère un service du maintien à domicile.

A Vigneux-sur-Seine, les aides à domicile interviennent du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00, selon un planning hebdomadaire, organisé en fonction des besoins et demandes individuelles, définis dans un plan d'aide personnalisé. Dans le cadre de leurs engagements quotidiens, les aides à domicile ont pour mission d'accompagner les personnes âgées dans les actes de la vie : préparation et prise des repas, entretien courant du logement et du linge, soins simples d'hygiène, courses, démarches administratives, compagnie... tout en veillant à préserver l'autonomie de la personne aidée et en lui apportant un soutien moral. Notons aussi les visites de convivialité, le transport accompagné et la téléassistance. Cette dernière a été instauré pour les personnes les plus vulnérables lors d'un partenariat avec l'O.L.P.A.V. (Office Local des Personnes Agées de Vigneux). Il permet de vivre chez soi en toute sérénité et offre la garantie de recevoir une aide ou un secours dans les meilleurs délais, 24h/24, 7j/7. Ainsi, le maximum est fait pour permettre à chacun de rester le plus longtemps chez soi. Quand cela n'est plus possible, la Ville ac-

**17**  
aides à domicile  
à Vigneux-sur-Seine

**180**  
vigneusiens(nes)  
accompagnés

**15 500**  
heures  
d'aide, d'accompagnement et  
d'écoute dans l'année



### Le mot de l'élue

**Michelle Leroy** Adjointe au Maire  
déléguée aux séniors et aux solidarités  
actives

« La question du « bien- vieillir » est un souci permanent de la municipalité. Si la prise en charge de la dépendance est un sujet majeur sur lequel la Ville travaille au quotidien avec ses équipes, nous privilégions la lutte contre l'isolement et la préservation de l'autonomie physique et intellectuelle pour un vieillissement actif tout en valorisant le mieux possible les forces vives que constitue la présence de nombreux « jeunes retraités ». Actifs, engagés, fragiles, dépendants, les seniors recouvrent une grande diversité de situations, d'attentes et surtout de besoins. C'est pourquoi, le Centre communal d'action sociale (C.C.A.S) propose à leur attention un haut niveau d'accompagnement social et ce, malgré les contraintes budgétaires. Sans renoncer à aider les plus fragiles – bien au contraire – la ville a mis en place des animations, des structures, mobilisé des femmes et des hommes pour que bien vieillir dans notre ville soit une réalité concrète. Nous faisons au quotidien tout notre possible pour remplir cette mission ! Il est en effet établi que le fait de rester utile socialement contribue à repousser le vieillissement. Je suis convaincue que beaucoup d'administrés de plus de 65 ans vivant à Vigneux-sur-Seine, sont là parce qu'ils ont envie de profiter de l'attention et du dynamisme de la ville à leurs égards ! »

cueille ses séniors au sein du Foyer Logement « Résidence Gaston Grinbaum » (RPA). Il s'agit d'un établissement public géré par le CCAS accueillant des personnes dès 60 ans et à la retraite, valides et autonomes. C'est un concept novateur proposant à nos aînés (e) de résider, en location, dans un lieu pensé pour eux, avec un aspect sécurité optimisé (système de téléalarme). Les résidents y sont logés dans un des 70 appartements de 33m<sup>2</sup> avec un balcon de 6 m<sup>2</sup>, équipés d'une kitchenette, d'une salle d'eau. Une buanderie (avec 2 laves linge et 2 sèche-linges) est mise à disposition gratuitement pour l'entretien du linge des résidents. L'équipe de professionnels qui est constamment présente est composée au total d'une directrice et de 12 autres personnes (agent de services hôteliers, agent technique, animatrices, veilleurs de nuit et de la brigade du restaurant, chauffeur, navette...). Le CCAS intervient largement aussi à travers des informations et actions en lien avec la santé (prévention des chutes, des maladies cardio-vasculaires...).

### Inactifs les retraités ? Loin de là !

Bien vieillir c'est aussi partager des moments conviviaux. Ainsi, les actions ne se limitent pas à un accompagnement puisque le CCAS offre aussi une multitude d'animations et d'activités dédiées aux habitants âgés de 60 ans et plus : C'est notamment le cas en octobre avec les activités organisées dans le cadre de la Semaine bleue. Parallèlement, en plus des sorties diversifiées (7 par an), le CCAS organise également des ateliers culturels, linguistiques ou sportifs (la gymnastique d'entretien ...). Des activités récurrentes (thés dansants, repas avec orchestre, spectacles, distributions de colis à tous les anciens (inscrits dans le fichier des retraités), des animations intergénérationnelles. Autant d'activités s'appuyant sur les équipements sportifs de la commune, le tissu associatif ou encore les institutions culturelles locales... Pour bénéficier de toutes ces activités, il est impératif de se faire connaître auprès du CCAS.

#### ■ C.C.A.S. Service des Seniors

40, rue Pierre Marin

Tél. : 01 69 83 41 97

Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

## Debout dans son corps mais aussi dans sa tête

Plongée dans le quotidien de la résidence pour personnes âgées Gaston Grinbaum (RPA), où les résidents aspirent à « vivre le plus normalement possible ». Et où l'équipe veille au respect de l'intimité et de la singularité de chacun...

En prise directe avec ce public depuis 23 ans à raison de 4 jours par semaine (de 9h00 à 18h00) l'animatrice Marianne, privilégie les moments de joie, de rencontres et d'échanges. Elle contribue ainsi au maintien de la vie sociale des personnes âgées. Elle les aide à garder le goût de la vie et à améliorer l'image qu'elles peuvent avoir d'elles-mêmes. « *Cela requiert autant de passion, de patience que de créativité. C'est un métier de cœur, un métier plein d'humanité et ça serait pas mal de remettre un peu d'humanité dans notre monde !* ».

Il est 15h30, nous sommes au rez-de-chaussée du lieu, les lumières traversent la grande véranda du salon, l'endroit est chaleureux, la télé diffuse des chansons des années 60. Trois résidentes attablées, échangent tranquillement autour d'une petite collation : Monique (92 ans) ici depuis 8 ans explique qu'avant d'être à la résidence, la solitude devenait pesante, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. « *Tout en ayant chacune notre espace privatif, nous côtoyons d'autres personnes quotidiennement, c'est une bonne chose !* ». « *J'ai des amies qui sont heureuses de me voir tous les jours et avec qui je partage des activités* », témoigne une autre Monique (88 ans). Attilia (90 ans) qui est à la RPA depuis seulement deux mois, estime être chanceuse de pouvoir vivre ici « *même si ça ne remplace pas un chez soi !* ».

■ Résidence pour personnes âgées « Gaston Grinbaum (RPA) »

## Aide à domicile : un métier d'émotion



**L'aide à domicile permet d'aider au quotidien des personnes âgées ou dépendantes. Que serait Christiane (89 ans) sans les interventions de Nadjet ? Empreint d'humanisme, restituons le temps d'une visite la dignité de ces deux personnes, au cœur de cette relation qui les unit...**

Christiane 89 ans est très attachée à Vigneux-sur Seine, véritable mémoire de la ville, elle y vit depuis ses un an ! Elle bénéficie depuis 2005 du service à domicile à raison de deux heures par jour. « *Je ne peux pas faire grand-chose, mais je préfère être ici chez moi* », livre-t-elle assise face à sa télé, son cahier de mots fléchés à portée d'elle. Nadjet, aide à domicile, intervient chez notre aînée depuis quelques années maintenant. Elles se connaissent bien et le courant passe parfaitement entre elles. Pour la retraitée, les moments qu'elles passent ensemble sont très importants : « *C'est pratiquement la seule personne qui vient me voir, je n'ai plus beaucoup de famille, seulement une nièce. Nos rencontres me permettent de garder un contact avec l'extérieur* ». Au-delà de l'aide qu'apporte Nadjet, quant aux repas et à l'entretien du domicile, ce sont beaucoup de moments de partage et de discussions qu'entretiennent les deux femmes. « *Il faut faire preuve de beaucoup de gentillesse et de patience, car les personnes âgées mettent plus de temps à faire les choses. Une partie de mon travail consiste aussi à leur prouver qu'elles sont encore capables de faire plein de choses* ». On l'aura compris prendre soin des personnes fragiles va bien au-delà des simples gestes du quotidien !

## Une aide pour les petits travaux à domicile

L'Office Local des Personnes Agées de Vigneux (OLPAV) s'efforce depuis 1988 de répondre bénévolement à la demande des aînés se trouvant face à des difficultés de la vie quotidienne.

« Nous sommes partis d'un constat simple : avec l'âge, il est parfois plus difficile de réaliser les petits travaux de bricolage », des mots qui a eux seuls, résument bien la philosophie animant l'OLPAV. Pour Jean-Pierre Renier, président depuis 2017 de l'association, il s'agit d'un « service » de petits travaux et services à domicile favorisant un maintien entre la personne en perte d'autonomie et

son environnement, de sorte à rompre l'isolement et la solitude qui pourraient s'installer chez des personnes âgées ou handicapées. « L'initiative consiste donc à proposer des interventions simples : Petite électricité, plomberie, installation, jardinage, expliquer une notice d'appareil ménager...Précision importante ! Cela ne concerne pas les gros travaux (réfection complète d'une pièce, rénovation d'une installation électrique...) en conséquence, nous ne pouvons pas répondre à ces urgences ». Vous êtes quelqu'un de manuel ? Vous aimez bricoler et réparer ? Vous aimez transmettre bénévolement vos connaissances et aider les autres ou vous avez tout simplement besoin d'aides ? N'hésitez pas à contacter l'association...

■ Contact : Tél. : 06 08 23 23 96  
Mail : [olpav.renier@orange.fr](mailto:olpav.renier@orange.fr)



**120**  
adhérents  
à l'association  
OLPAV

**8**  
bénévoles

**160**  
interventions  
auprès de personnes  
âgées en 2023

## Comment aider sa mémoire à ne pas fléchir ?

La mémoire est une ressource précieuse, surtout à mesure que nous cheminons en âge. Via des ateliers souvent structurés autour de jeux et d'activités adaptés, l'association « Mnémosyne » développe une approche innovante et divertissante pour faire travailler les capacités cognitives...

Déjà dans la riche mythologie grecque, Mnémosyne occupait une place centrale en tant que déesse de la mémoire. Rappelant avec force l'importance de se souvenir et de préserver les connaissances du passé pour façonner un avenir riche en sagesse et en créativité. Fidèle à cette divinité, l'association vigneusienne perpétue de manière singulière et ce, depuis sa création en 1991, ce rayonnement et surtout cet héritage. « Chacun a des trous de mémoire, ça s'accroît un peu avec l'âge mais ce n'est pas grave ! », indique la présidente de l'association, Christine Deflacelière. « Certes parfois la mémoire de nos 20 ans disparaît quelque peu, mais il y a d'autres mémoires, d'autres souvenirs à aller chercher ».

### Travailler sa mémoire de manière ludique

Dans ce cadre, l'association propose différents exercices, pratiques et ludiques, aux personnes présentes : culture générale, jeux de mots, logique mathématique, anagramme, charades ... Ces jeux sollicitent toutes les formes de mémoire (visuelle, auditive, à court et à long terme...), et les fonctions cognitives (attention, concentration, mémoire, langage, raisonnement...).

Mnémosyne ce sont aussi des échanges-débats, des conférences, des visites, des déjeuners, de la généalogie, un club littéraire, des ateliers découverte de la musique, d'initiation à l'informatique... Si vous voulez éviter que votre mémoire « flanche » pourquoi ne pas rejoindre l'association ?

■ Contact : Tél. : 06 66 69 20 38  
Mail : [mnemosyne91@free.fr](mailto:mnemosyne91@free.fr)

## Il n'y a pas d'âge pour se faire de nouveaux amis !

Tout au long de l'année, l'association « Club du Lac » propose aux personnes âgées des lotos, sorties culturelles et conviviales, jeux divers, repas, travaux manuels et voyages. Un moyen de lutter contre l'isolement tout en découvrant de nouvelles choses...



Comme l'indique Denise Guibert, présidente du « Club du lac », le passage à la retraite marque une rupture dans la vie. « *Beaucoup de retraités souhaitent garder un réseau relationnel* ». Au sein de l'association (comptant près de 160 adhérents (e)), ils peuvent assouvir leur passion et découvrir de nouvelles activités faisant appel au sens créatif, à l'en commun et aux capacités cognitives.

### Entretenir sa forme physique et mentale grâce aux autres

Tous les mardis et vendredis, les séniors s'adonnent à des activités ludiques, culturelles et artistiques. Ce sont bien sûr les jeux qui remportent l'adhésion de bon nombre, comme les intemporelles parties de cartes ou encore le scrabble... Autre rendez-vous incontournable aussi pour les habitués (e) : le repas mensuel dansant. La danse, rien de tel pour conserver sa motricité ! « *Notre association permet aux seniors de se réunir entre personnes de même génération et donc de discuter ensemble, de se distraire, d'échanger leurs différentes expériences, de s'aider mutuellement mais aussi de se lier d'amitié parfois !* »

■ Pour tout renseignement : Club du Lac  
2 rue Maurice Marion

Contactez Denise au 01 69 03 97 81 (de 9h à 19h) sauf le dimanche

## La sociabilité, ressort important du bénévolat

« Apprivoiser » une machine à coudre, faire un ourlet...c'est ce qu'enseignent entre autres Annie et Marie-Françoise, deux retraitées bénévoles, lors d'ateliers couture organisés au Centre social l'Amandier. Durant l'un d'entre eux, elles ont notamment réalisé les nappes en tissu qui recouvrent à présent les tables lors des Conseils municipaux des « Grands » et celui des « enfants ». Une fierté pour nos deux retraitées !

Les couturières se retrouvent, tous les jeudis, au centre social. L'atelier, est placé sous la responsabilité d'Annie et d'Anne-Marie. Nos deux retraitées y consacrent bénévolement près de six heures par semaine. Pour elles, il s'agit d'un rendez-vous hebdomadaire incontournable. Au-delà du savoir-faire, on apprend ici « à vivre en groupe ». « *C'est un moment très convivial, de conseils, de méthodes et d'envies* » témoigne Annie.

### L'atelier où l'on coud et cause !

« *Nous souhaitons décloisonner, permettre les échanges d'expériences entre des gens différents autour d'une activité commune* » dixit Anne-Marie. Et l'atelier couture accueillant des femmes de tous âges et de toutes origines, répond bien à cette préoccupation. Toutes les couturières, débutantes ou

chevronnées, sont accueillies pour partager des « trucs » et astuces ou d'autres expériences de création. Poursuivant, elle indique « *Quand je couds, je m'aperçois que j'oublie mes soucis et je me sens bien., l'échange et la création de lien social. Il y a longtemps que je suis engagée...J'ai fait partie de plusieurs associations... J'ai constaté que le bénévolat ne peut qu'être gratifiant ! Désormais, je m'implique dans ce lieu* ». Si vous souhaitez apprendre, mais aussi transmettre, vous engager, direction le Centre social l'Amandier !

■ Renseignements : 24 bis, avenue de la Concorde  
Accueil : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.  
Tel : 01.69.52.49.44 / centresocialamandier@vigneux91.fr

