

Code en 2 dimensions qui une fois scanné par un Smartphone permet de visualiser un contenu avec du texte, des photos et éventuellement du son. Les différents QR codes proposés par la Ville renvoient vers son site Internet.



## LIEN SOCIAL

**Mieux vaincre la solitude des personnes âgées** PAGE 4



## SANTÉ

**Maladie d'Alzheimer, comment aider les proches ?** PAGE 8

Le journal des séniors et des aînés

# PERPIGNAN

www.mairie-perpignan.fr

Supplément au Journal d'information de la Ville de Perpignan

## Le dialogue intergénérationnel



28 % de la population aura plus de 65 ans en 2020. Cet allongement de la durée de vie implique une attention particulière aux conditions de vie des plus âgés, prenant en compte leurs attentes et les difficultés qu'ils rencontrent, notamment dans les situations d'isolement. Il semble essentiel de renforcer les liens intergénérationnels, la solidarité et la mixité. A l'heure des nouvelles technologies et de la communication à outrance, Marie-Claire Mas, conseiller municipal délégué aux séniors et aux aînés répond à nos questions.

**Le Journal de Perpignan : Marie-Claire Mas, vous êtes conseiller municipal délégué aux séniors et aux aînés, en quoi le lien intergénérationnel est-il essentiel au sein de notre société ?**

**Marie-Claire Mas :** Il faut rappeler que le dialogue entre jeunes et

personnes âgées n'était pas en vogue ces dernières décennies, excepté celui entre grands-parents et petits-enfants toujours présent mais qui a évolué d'une relation hiérarchique à une relation de coopération et de communication. Nous assistons aujourd'hui à une volonté de resserrer les liens

sociaux entre les générations ce qui me semble primordial. Les grands-parents aident souvent à la gestion des tâches quotidiennes, ils participent parfois financièrement aux besoins des petits-enfants, et peuvent être des substituts des parents quand ceux-ci sont en difficulté ••• **LIRE LA SUITE P2**



### ÉDITO

**Bien vivre ensemble est essentiel !**

Il y a 2 ans déjà la 1<sup>ère</sup> Journée européenne de la Solidarité et de la Coopération entre les générations était organisée. Cette journée intervenait alors dans le contexte d'une crise économique sans précédent et dont le monde n'est pas encore sorti.

Ces réalités nous interrogent plus que jamais aujourd'hui sur notre capacité à vouloir vivre ensemble et au bien vivre ensemble. Cette cohésion sociale ne peut désormais plus se concevoir sans le devoir de solidarité entre les générations, dont dépendent la cohésion et la viabilité mêmes des sociétés.

Depuis plus de 30 ans, la Ville priorise l'action en faveur des aînés, afin de lutter contre la solitude et l'isolement.

Notre objectif consiste aussi à développer les moyens pour resserrer les liens sociaux et amorcer un changement de politique pour renforcer la solidarité. La coexistence de 4 à 5 générations d'une même famille au sein de notre société, pratiquement inédite jusqu'à aujourd'hui, est une grande chance dont les jeunes n'ont pas souvent conscience.

**Jean-Marc PUJOL**  
Maire de Perpignan

### DOSSIER

**Le dialogue intergénérationnel**

PAGES 1 à 3



**Services :**  
Espace Séniors,  
un guichet unique  
de proximité PAGE 6



**Forme :**  
Comment rester en  
forme après 60 ans ?  
PAGE 5



**Une Super Mamie**  
perpignanaise PAGE 5

Représentant légal : Jean-Marc Pujol  
Directeur de la publication : Sandra Cognet  
Rédaction en chef : Johanna Halimi-Claverie  
Photos : Service photo de la Ville  
Mise en page et impression :  
Agence Totem.fr  
La reproduction même partielle, des  
textes, dessins et photographies publiés est  
interdite.  
Numéro d'ISSN : 1769-9673  
Dépôt légal : © Ville de Perpignan, nov. 2011



### Services

**Les services aux personnes âgées**

PAGES 6-7

# 2 / Dossier Solidarité et lien intergénérationnel

## Colocation solidaire



La colocation solidaire est un hébergement gratuit en échange de services, de compagnie ou d'assistance. Elle peut concerner tous les âges : étudiants, actifs, personnes seules... C'est une formule idéale pour rompre avec la solitude et se loger pour un prix modique voire nul. Dans de nombreux pays d'Europe comme l'Espagne, la Belgique, l'Allemagne ou la Suède, la colocation est devenue un nouveau mode de vie pour les retraités et les séniors. Ils retissent le lien social, s'entraident et maintiennent ainsi une ambiance conviviale qui pallie parfois à l'absence de leur famille. La colocation 3<sup>ème</sup> âge n'a pas encore fait beaucoup d'émules en France mais il s'agit d'une forme d'habitat très intéressante pour les personnes âgées qui peuvent ainsi bénéficier d'une présence leur évitant la solitude. Une formule à encourager ! ■

**RENSEIGNEMENTS :**  
→ Bureau d'Information Jeunesse  
7 et 9 rue Emile Zola  
Tél. 04 68 34 56 56



Le dialogue intergénérationnel passe mieux autour d'une bonne paëlla !



Marie-Claire Mas, conseiller municipal délégué aux séniors et aux aînés.

... à l'occasion d'une rupture ou lorsque la famille est déstructurée. Ils sont appelés à offrir un repère, un lien de transmission de l'histoire familiale. Les adolescents se tournent souvent vers eux pour confier leurs états d'âme, leurs interrogations. Les grands-parents distillent également des valeurs fondamentales morales, citoyennes. Un certain nombre de changements socio-économiques justifient qu'ils occupent une place de plus en plus grande : le travail des femmes, le coût de la garde des enfants, l'augmentation des divorces, des séparations, des mésententes dans les couples... Bon nombre d'entre eux prennent leur rôle à cœur et sont des piliers affectifs essentiels pour la famille. Ainsi, la solidarité intergénérationnelle n'a jamais été aussi forte et doit être encouragée !

**J de P : A Perpignan précisément, quelles actions sont mises en place ou font l'objet d'une réflexion pour développer et renforcer ce lien ?**

M.C.M : Depuis 10 ans il y a une volonté de resserrer les liens sociaux entre les générations. Le 29 avril a été déclarée « Journée européenne de la solidarité entre les générations ». Plusieurs associations impulsent des initiatives, « Racine Identité de vos Aïeux » est de celles-là en organisant à l'occasion de cette journée un grand débat où j'ai tenu à souligner l'importance du lien intergénérationnel qui ne doit pas s'arrêter uniquement aux établissements de long séjour. Je préconise de le développer dans les quartiers et de l'intégrer dans le service de maintien des personnes



Jean-Marc Pujol, maire et Marie-Claire Mas, conseiller municipal, à la rencontre des aînés.

à domicile. Ces propositions font l'objet d'une réflexion : les échanges intergénérationnels peuvent être mis en place par exemple entre un club du 3<sup>ème</sup> âge du quartier et un centre social de jeunes; une maison de retraite et une classe du groupe scolaire du quartier ; une association de séniors et une association sportive; enfin, il serait intéressant de faire visiter des personnes âgées isolées chez elles par des volontaires, jeunes ou moins jeunes, qui voudraient leur consacrer du temps.

**J de P : Les services de la Ville travaillent-ils en étroite collaboration avec les clubs du 3<sup>ème</sup> âge, les associations, les maisons de retraite ?**

M.C.M : Bien sûr et toute l'année mais aussi pour des manifestations ciblées comme la Semaine Bleue. Il s'agit d'un moment privilégié de la vie associative. A Perpignan, la Semaine Bleue est



Le 29 avril, Journée européenne des solidarités entre générations.

fêtée chaque année avec les 13 maisons de retraite de la ville. La thématique nationale pour 2010-2011 est « A tout âge, acteurs, proches et solidaires ». Dans chaque maison de retraite, la Ville offre un goûter et un spectacle de variété qui apporte aux résidents un peu de gaieté et leur permet de passer un après-midi convivial. Cela

rappelle aux pensionnaires la nécessité de vivre ensemble, de créer des contacts avec le personnel, d'être solidaires de façon à éviter l'isolement, de conserver des liens sociaux dans la chaîne des générations avec famille, enfants, petits-enfants, amis, anciens voisins... Les résidents deviennent ainsi des acteurs de la socialité. Je tiens



Une Semaine Bleue avec de nombreuses animations, ici à la maison de retraite Jean Balat !



Quartier du Vernet :  
la création artistique  
au service du dialogue  
intergénérationnel.



Remise de la médaille de la Ville à une centenaire perpignanaise.

à rappeler que les maisons de retraite réalisent un énorme travail quotidien au cœur de la cité. Un autre exemple est *l'hommage de la Ville rendu aux centenaires*. Une marque de considération pour la longévité de nos centenaires perpignans, devenus nombreux en raison de l'amélioration des conditions de vie et des progrès médicaux.

**J de P :** *Les séniors sont de plus en plus actifs, sont-ils plus à la recherche de rapports avec les jeunes ou avec des personnes de leur âge ?*

**M.C.M :** Ils sont en priorité à la recherche de rapports humains. La fin de l'activité professionnelle ouvre le champ des solidarités familiales, associatives,

individuelles, de la transmission de l'expérience. Les séniors sont prêts à aider les jeunes, ne demandant qu'à garder un lien social afin de rester en bonne santé. Il faut développer des solidarités en favorisant l'interaction des jeunes des quartiers, de l'école, des centres sociaux, avec les personnes âgées du quartier qui font partie d'associations diverses, des clubs du 3<sup>ème</sup> âge, des maisons de retraite, des résidences séniors. Il s'agit de développer des activités intergénérationnelles. Les intérêts des générations sont loin de s'opposer, au contraire ils sont complémentaires ; et en favorisant ce lien nous arriverons progressivement à promouvoir la fraternité entre les différents habitants d'un même quartier. Les pensionnaires des maisons de retraite ne doivent pas être oubliés et doivent aussi participer à des activités intergénéra-

tionnelles. Il conviendrait de pouvoir structurer un réseau actif de solidarité au travers d'ateliers pour assurer et pérenniser les liens créés et intervenir à domicile ou dans les établissements spécialisés et faire ainsi partager à ces catégories d'ânés les bienfaits des liens intergénérationnels dont ils sont demandeurs.

**J de P :** *Perpignan est une ville qui compte de nombreux retraités, quelles sont les actions menées par la Ville pour mieux les faire participer à la vie quotidienne et pour renforcer la solidarité ?*

**M.C.M :** Il convient de citer 2 expériences actuelles dans le domaine de l'intergénérationnel. Tout d'abord un projet mené entre l'Espace Adolescence et Jeunesse Diaz et la Résidence Jean Balat. Pour mieux se connaître ils réalisent ensemble une fresque murale dans la cour de la maison de retraite. Ce projet constitue pour les 2 groupes une aventure humaine, artistique et pédagogique ; elle fédère et favorise le lien social et intergénérationnel. Un deuxième projet est conduit entre les élèves de l'école maternelle R. Rolland et la maison de retraite Les Tuiles Vertes qui invite chaque mois les enfants de grande section de la maternelle à venir participer aux activités des résidents : après-midi crêpes, rifles, chorale... Ces 2 exemples sont pleins de sens. La solidarité et la fraternité sont plus que jamais nécessaires pour une meilleure cohésion sociale, qualité de vie et autonomie des personnes âgées. Des expériences intergénérationnelles à faire connaître et à intensifier ! ■



Un après-midi ludique et rempli de sourires aux Tuiles Vertes...



La Résidence Paul Alduy au Moulin à Vent, permet aux personnes âgées de garder leur indépendance et leur autonomie.



La gardienne de la Résidence, une présence rassurante et réconfortante pour les locataires.

## Un bon compromis : les Résidences et Foyers-Logements

Une autre forme d'habitat est celle des Résidences ou des Foyers-Logements, tout aussi intéressante pour les personnes âgées. Il s'agit de petits logements groupés dans un immeuble où chaque locataire a son indépendance mais sait qu'il peut être aidé ou secouru en cas de problème par le concierge chargé de veiller aux difficultés éventuelles des personnes âgées. Une salle commune au rez-de-chaussée permet aux locataires de se réunir et d'organiser des après-midi conviviaux qui maintiennent le lien social entre les résidents du foyer.

Le Centre Communal d'Action Sociale de Perpignan (CCAS) gère ainsi la Résidence Paul Alduy du Moulin à Vent. ■

### RENSEIGNEMENTS :

→ CCAS

38 bis rue Couvent de la Merci, Place du Saré

Tél. 04 68 34 44 53

[accueil@ccas-perpignan.fr](mailto:accueil@ccas-perpignan.fr)

## 4 / Lien social



Le traditionnel goûter des aînés, un après-midi de rencontres et de convivialité !

### Goûter des aînés

Chaque année a lieu début décembre, au Parc des expositions, le traditionnel Goûter des aînés offert par la municipalité. Un rendez-vous convivial, qui a rassemblé plus de 1 000 participants l'an passé et qui permet au maire et aux élus de remercier tous les Clubs du 3<sup>ème</sup> âge de la ville, leur Président et membres du bureau, mais aussi les maisons de retraite pour leur implication. Les séniors du XXI<sup>ème</sup> siècle voyagent, font du sport, surfent sur internet aussi bien que leurs petits-enfants, il n'en demeure pas moins que le contact de proximité avec voisins, amis, personnes du même âge partageant les mêmes préoccupations reste irremplaçable. C'est pourquoi cet après-midi convivial permet de les réunir et d'échanger sur les problématiques qui les touchent. ■



**Soleil, bonne humeur et rencontres pour La Fête des quartiers.**



Une partie de cartes à se « fendre le cœur ! » dans un Club du 3<sup>ème</sup> âge.

## Vaincre la solitude des personnes âgées

**Bien souvent, la chose la plus difficile à endurer pour les personnes âgées est la solitude. Elles se retrouvent seules chez elles et passent ainsi parfois plusieurs semaines sans voir ni discuter avec personne. Au-delà de la difficulté de faire certaines choses seules comme les courses, le ménage... le manque de compagnie et de contact avec autrui les plonge parfois dans un profond désarroi.**

Les séniors et les aînés représentent une partie de plus en plus importante de notre société perpignanaise, c'est la raison pour laquelle depuis plus de 30 ans, la Ville priorise l'action en faveur des personnes âgées de façon à lutter contre la solitude et l'isolement. Le maintien du lien social est alors essentiel, ce dernier peut prendre des formes diverses.

### Les Clubs du 3<sup>ème</sup> âge : qui a dit que l'on s'ennuyait à la retraite ?

Les clubs du 3<sup>ème</sup> âge sont les maillons d'un réseau d'animation et de solidarité. Dans chaque quartier, un club, soutenu par la Ville, accueille séniors et aînés toutes les semaines. 11 clubs fonctionnent ainsi, 1 ou 2 fois par semaine dans une salle mise à leur disposition par la Ville. Ces associations sont vecteurs de rencontres, de soutien entre les adhérents, de convivialité et d'amitié. Les activités y sont diverses : loto, spectacles, animations, sorties... Les anniversaires, la Fête des mères, Noël, l'Épiphanie sont l'occasion pour les membres de se réunir autour

d'un bon repas. Certains existent depuis de nombreuses années, comme le club de Saint-Martin qui a fêté ses 25 ans le 14 octobre 2010 en présence du Maire, autour d'un goûter et d'une après-midi récréative. La Fête des voisins, la Fête des quartiers, sont aussi l'occasion de réunir toutes les générations et de favoriser les contacts entre habitants d'un même quartier. C'est une synergie entre les diverses associations : associations de commerçants, associations sportives, clubs du 3<sup>ème</sup> âge... qui est recherchée. Cette convivialité, cette complicité entre membres des clubs, habitants, permettent de nouer des liens amicaux réguliers entre adhérents, de se rencontrer, même en dehors du club, pour participer à des animations diverses de la ville et ainsi ne pas rester seuls et isolés mais au contraire être solidaires d'un « bien vieillir et bien vivre ensemble ».

### L'Université du Temps Libre

Créée en novembre 1985 par la Ville, qui assure l'organisation, le fonctionnement comme la gestion, et l'Université qui prend en charge l'animation pédagogique, l'Univer-

sité du Temps Libre (UTL) connaît un succès croissant. Cet espace d'accueil, d'animation, de réflexion et d'enrichissement personnel est ouvert à tous, sans condition d'âge, ni de diplôme. Cours, conférences et visites sur le terrain se succèdent. Ils sont dispensés par des professeurs universitaires et un certain nombre de personnalités. Même si la majorité des étudiants ont entre 60 et 75 ans, l'UTL est une formidable structure de rencontres intergénérationnelles puisqu'elle accueille également des étudiants de 25 à 60 ans. Elle propose à ses adhérents toute l'année : des conférences les mardis et vendredis après-midi, des sorties culturelles le jeudi, 3 voyages culturels par an, des options : histoire de l'art, histoire de la musique, nature et patrimoine (conférences et sorties sur le terrain), langues vivantes (anglais, espagnol, italien), informatique. Les cours et conférences optionnels sont hebdomadaires. ■

**Renseignements : Ouvert tous les matins (sauf le mercredi) de 9h30 à 11h30 52, rue Foch - Tél. 04 68 34 74 08 utl@mairie-perpignan.com**



← Rentrée studieuse pour l'Université du Temps Libre.



← L'Université du temps Libre propose des conférences de qualité sur une multitude de thématiques.



### Plan d'alerte et d'urgence

Afin de prévenir les risques liés à la canicule, il est institué un plan d'alerte et d'urgence, coordonné par le préfet, en direction des personnes âgées et des personnes handicapées. Ce plan prévoit le recensement des personnes âgées et handicapées résidant à domicile et qui en font la demande. Peuvent figurer à leur demande les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile, les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leurs domiciles, les personnes adultes handicapées. Chaque personne est inscrite sur un registre nominatif informatisé et sécurisé, communicable au Préfet, en cas de déclenchement du plan d'alerte. 150 inscrits ont été recensés pour l'été 2011. Alors ne laissez pas une personne âgée seule près de chez vous et adoptez les bon réflexes ! ■



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

→ CCAS  
Tél. 04 68 34 44 53  
de 9h à 12h et de 13h à 17h  
Dispositif actif du 1<sup>er</sup> juin au 30 octobre



## Une super Mamie perpignanaise

Pour la première fois, en février dernier au Palais des congrès, comble pour l'occasion, Perpignan accueillait l'élection de la *Super Mamie perpignanaise*. Organisée par le Comité *Super Mamie France*. Chaque club du 3<sup>ème</sup> âge avait été convié, un rassemblement en bus avait été organisé avec arrêt dans les quartiers pour permettre à un maximum de personnes d'être présentes. Ce divertissement fut couronné par l'élection de Josette Ricard, Présidente de l'Atelier détente-Loisirs du Bas-Vernet, élue au terme du vote du jury et des spectateurs. Le 20 mars, Josette Ricard se présentait au concours de *Super Mamie du Roussillon 2011*, à Saint-Cyprien, et a, une fois de plus, remporté le titre ! Un bus de supporters a fait le déplacement à Nice le 22 mai pour l'élection de *Super Mamie France 2011*. Malgré une excellente prestation, elle n'a pas été sélectionnée. Une belle aventure néanmoins ! ■



Election Super Mamie 2011.

# Comment rester en forme après 60 ans ?



Pourquoi faudrait-il arrêter de pratiquer une activité physique ou sportive à partir d'un certain âge alors que c'est souvent à la retraite que nous sommes le plus disponible pour cela ? De nombreux clubs et associations proposent un large choix d'activités pour les séniors. Alors n'hésitez plus et gardez la forme !

**A** la retraite, les séniors n'osent parfois pas se lancer dans la pratique d'une activité physique par peur de ne pas être suffisamment en forme, ou encore de ne pas se retrouver avec des personnes du même âge, et pourtant...

### Une retraite active et sportive !!!

Après 60 ans, que l'on soit très actif, que l'on souhaite se maintenir en forme et se préserver du vieillissement ou bien que l'on soit sédentaire et qu'il faille perdre un peu de poids, il faut choisir l'activité que vous aimez le plus.

Les clubs et associations sportives de la ville proposent un panel complet d'activités :

> **Gymnastique d'Entretien** : favorisant un bien être général et une aisance dans les mouvements de la vie quotidienne sans peine ni fatigue, bon pour le corps et le moral cette activité permet de développer endurance, muscles, coordination et équilibre.

> **Gymnastique Volontaire** : la pratique d'exercices corporels même de manière modérée a des effets bénéfiques sur la santé, dans cette optique vous trouverez à Perpignan de nombreux clubs de Gymnastique Volontaire qui proposent des cours adaptés aux sexagénaires et plus.

> **Natation** : c'est le sport complet par excellence qui développe l'endurance cardiovasculaire et musculaire ; pour des problèmes d'articulation mieux vaut privilégier l'aqua-gym.

> **Aqua-gym** : Mélange de gymnastique d'entretien et de natation qui permet de développer tout en douceur la musculature.



Un sacré coup de raquette !!!



La randonnée, une activité de groupe, physique et conviviale.

> **Marche** : mieux que le vélo pour lutter contre l'ostéoporose, progressivement pour ne pas être à bout de souffle, la marche est le sport idéal, bon pour les poumons et la résistance cardiovasculaire, elle se pratique en groupe ou de façon individuelle.

> **Marche nordique** : moins agressive que la course à pied en termes de choc et de contrôle de l'activité cardiaque, cette activité sollicite toutes les chaînes musculaires.

> **Vélo** : parfait pour l'endurance cardiovasculaire, les muscles des jambes, l'adresse et l'équilibre, et enfin la capacité pulmonaire.

> **Tennis** : une alliance parfaite entre adresse, coordination, équilibre et force.

> **Fitness** : ensemble d'activités physiques douces visant à améliorer sa condition physique et son hygiène de vie. Les activités peuvent à la fois relever de l'entraînement cardiovasculaire, de la gymnastique rythmique ou

aérobic qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés, ou du renforcement musculaire (cours « abdos cuisses fessiers »).

> **Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga** : activités douces excellentes pour la sérénité, une maîtrise de son corps et la lutte contre le stress.

> **Pétanque ou Lyonnaise** : de nombreux clubs proposent ces disciplines qui permettent de développer adresse, maîtrise de soi, le tout dans une ambiance conviviale.

Il est donc possible à Perpignan après 60 ans de conserver ou même d'acquérir une capacité physique excellente qui permette de réaliser, pourquoi pas, de véritables exploits sportifs. L'objectif est de pratiquer régulièrement une activité afin d'améliorer sa santé. D'autant plus que toutes ces activités s'effectuent dans un contexte relationnel d'amitié, d'entraide et de solidarité. ■

## Le sport de compétition chez les vétérans

Né de la volonté de plusieurs fédérations de développer la participation des plus de 50 ans dans une pratique sportive compétitive, de nombreuses compétitions nationales et internationales sont organisées. Ainsi fidélisés, les meilleurs Français disputent de plus en plus ces épreuves. A cette occasion, la Ville met à l'honneur M. Besnard des *Marcheurs Catalans*, M. Patrick Sarrat de l'*Union Perpignan Athlé 66*, Mme Nowakowski du *Perpignan Badminton*, qui ont obtenu des titres nationaux et internationaux. ■



Patrick Sarrat, membre de l'Union Perpignan Athlé 66 savoure sa victoire sur le podium.



Mme Nowakowski du Perpignan Badminton, médaillée d'or en Championnat de France.

## Renseignements

→ Direction des sports  
Avenue Paul Alduy,  
Parc des sports  
Tél. 04 68 62 39 00

Retrouvez la liste des clubs et associations sportives sur :  
[www.mairie-perpignan.fr](http://www.mairie-perpignan.fr)  
→ Rubrique « Vie Pratique »  
→ Perpignan Sport  
→ Vie des clubs et sport à tous les âges



Gymnastique Volontaire dans tous les quartiers de la ville !

## Informations pratiques

### → Gratuité des transports

Les conditions :  
Etre âgé de + de 70 ans  
Ne pas être imposé sur le revenu.  
Renseignez-vous auprès de votre annexe mairie !

### → Téléalarme

Le CCAS verse sous condition de ressources, une aide au financement d'un dispositif de téléalarme en direction des personnes âgées et/ou handicapées.

### → Association ALMA 66

« Allo maltraitance personnes âgées / personnes handicapés »  
Tél. 04 68 63 56 79

### → Sorties accompagnées

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2011, le CCAS propose aux perpignanais de plus de 60 ans un service de sorties accompagnées (course, médecin, coiffeur...)  
Tél. 04 68 34 47 74



**Le Portage de repas, un service très apprécié et une visite quotidienne pour les personnes seules.**



## Les services aux personnes âgées .....

Etre âgé signifie également dans certains cas, ne plus pouvoir accomplir des gestes de la vie quotidienne pourtant essentiels, comme par exemple faire le ménage, faire ses courses ou encore préparer ses repas. C'est pour cette raison que la Ville, à travers plusieurs structures dont la principale est le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), propose divers services destinés aux personnes âgées qu'elles soient seules, handicapées ou sans moyen de locomotion.

**L**e CCAS est l'outil social de la Ville de Perpignan, auprès duquel tout citoyen de la commune connaissant une difficulté particulière peut s'adresser pour être renseigné, orienté

ou directement aidé suivant les missions d'aides légales ou facultatives que le CCAS anime. Cependant au delà de sa vocation sociale, le CCAS reste ouvert à tous pour tous renseignements utiles.



Le Centre Communal d'Action Sociale

### Nouveau : Espace Séniors, un guichet unique de proximité

La Ville de Perpignan, par l'intermédiaire de son Centre Communal d'Action Sociale, a décidé de la création d'un espace dédié aux personnes de plus de 60 ans résidant sur la commune. Il se présente

comme un guichet unique de proximité, animé par des professionnels, centralisant l'ensemble des réponses aux questions liées à cette tranche d'âge.

Ce point d'accueil communal permet, de façon personnalisée : écoute, information et accompagnement social accessible à tous les séniors de la ville.

Il constitue pour la Ville une nouvelle mission de service public qui se décline en :

#### > Un espace généraliste d'écoute :

afin de mieux cerner les attentes et les besoins des personnes de plus de 60 ans. Il représente un lieu d'échange de parole et de prise en compte de la demande. La personne sera, si nécessaire, orientée et mise en relation avec les organismes compétents.

#### > Un espace d'information :

La personne de plus de 60 ans ou sa famille, pourra trouver au sein de ce lieu l'ensemble des informations locales, mais aussi juridiques, sociales, administratives en lien avec les demandes exprimées. L'espace Séniors est un espace de renseignements pratiques sur par exemple les clubs sportifs, l'Université du Temps Libre, les spectacles, les sorties organisées par les diverses associations, les expositions, les mairies de quartier et annexes-mairies auxquelles chaque secteur est rattaché...

#### > Un espace d'accompagnement social personnalisé :

à tout moment il est possible d'établir un bilan social, de mettre en relation les personnes avec les services prestataires du CCAS ou des partenaires, d'instruire les dossiers relatifs aux demandes d'aide, ou bien encore d'accompagner les familles dans les démarches de placement, ou en soutien dans la garde de la personne âgée au domicile familial.

N'hésitez pas à venir vous renseigner pour mieux profiter

des nombreux services mis en place par la Ville.

#### RENSEIGNEMENTS :

→ **Espace séniors**  
38 bis rue Couvent de la Merci  
Place du Saré  
Tél. 04 68 34 66 07  
[espace.senior@ccas-perpignan.fr](mailto:espace.senior@ccas-perpignan.fr)  
Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h  
Possibilité, sur rendez-vous, de visites à domicile

### D'autres services bien utiles...

Le Centre Communal d'Action Sociale propose également d'autres types de services spécifiques à destination des personnes de plus de 60 ans. Ainsi, le « service d'aide et d'accompagnement à domicile » permet aux personnes qui en font la demande de recevoir à domicile une aide ménagère, une auxiliaire de vie sociale ou encore un professionnel pour réaliser des travaux de petit bricolage (électricité, plomberie...). Il s'agit d'un personnel qualifié qui intervient chez les personnes retraitées, les personnes handicapées, les personnes en perte d'autonomie (APA), ou encore les personnes en sortie d'hospitalisation. La participation financière est modulée en fonction des ressources. Dans le cadre de ses obligations légales, le CCAS instruit des demandes de placement et d'hébergement pour les personnes âgées et handicapées résidant dans la commune



Le tout récent « Espace Séniors » permet aux 60 ans et plus d'accéder à une multitude de renseignements et d'informations.



A l'Espace Séniors, des professionnels disponibles et à l'écoute vous reçoivent, alors faites appel à eux !



...e, un outil essentiel d'aide, d'accompagnement et de soutien.



Une aide pour les tâches quotidiennes, et un brin de causerie dans la bonne humeur !

et les transmet à l'autorité compétente. C'est également auprès de ce service que se fait le dépôt des dossiers de retraite au titre de l'allocation solidarité aux personnes âgées (ASPA).

Enfin, un autre service bien utile aux personnes de plus de 60 ans, aux personnes handicapées ou encore à celles qui, momentanément, pour des raisons de santé, ne peuvent pas confectionner leur repas : « Le portage de repas à domicile ». Ce sont des menus adaptés et spécifiques (repas : mixés, sans sel...). Ils comportent une entrée, un plat principal (viande ou poisson accompagné de

légumes ou de féculents), un fromage, un dessert, du pain, des ingrédients et un potage pour le soir. La participation financière est, une fois encore, modulée en fonction des ressources. ■

**RENSEIGNEMENTS :**

→ **Service d'aide et d'accompagnement à domicile**

Tél. 04 68 34 88 34  
[aideadomicile@ccas-perpignan.fr](mailto:aideadomicile@ccas-perpignan.fr)

→ **Aide sociale légale**

[aide.legale@ccas-perpignan.fr](mailto:aide.legale@ccas-perpignan.fr)

→ **Portage de repas à domicile**

Tél. 04 68 34 44 53  
[portage.repas@ccas-perpignan.fr](mailto:portage.repas@ccas-perpignan.fr)



La visite de l'aide à domicile, un rendez-vous essentiel pour les personnes âgées, handicapées ou isolées.



**Question à Brigitte Puiggali,**  
maire-adjoint délégué à la cohésion sociale  
et vice-présidente du CCAS de Perpignan

**En quoi le service aux personnes âgées est-il primordial et un des axes forts de la municipalité et du CCAS ?**

« Le vieillissement de la population française et notamment celui de notre ville, remet forcément en question pour un élu, et ce à différents niveaux, la manière d'imaginer, d'organiser la ville, et de ce fait d'anticiper les besoins de participation de nos séniors. C'est la raison pour laquelle a été mis en place un « Espace Séniors », cet espace s'adresse à toute personne retraitée, il s'agit d'un espace de renseignements pratiques en tout genre. Le fait d'accéder à cet espace peut également permettre à des personnes qui connaissent mal les services proposés par le CCAS de les découvrir et de les utiliser comme l'aide au logement, le portage de repas à domicile ou encore le service d'aide et d'accompagnement à domicile, y compris pour des personnes en forme et tout à fait valides, puisque ces services



Brigitte Puiggali.

s'adressent à tous, la participation financière étant modulée selon les ressources du demandeur. La compréhension des besoins de nos aînés doit se faire par une meilleure prise en compte de leur demande, par la diversification des services de proximité quelque soit leur âge et leur condition sociale. Plus qu'une simple réponse à de nouvelles demandes, c'est assurément pour la Ville un enjeu fort de cohésion sociale ». ■



**Le portage de livres à domicile**

La Médiathèque assure un service de portage de livres à domicile destiné aux personnes âgées et aux grands malades étant dans l'incapacité de se déplacer. En plus de permettre aux personnes à mobilité restreinte d'avoir accès à la culture, le portage de livres est également vecteur de lien social pour un public trop souvent isolé. Dans cet objectif, 2 employés de la médiathèque consacrent leurs vendredis à effectuer des tournées dans la ville pour apporter, une fois par mois, des documents aux abonnés. Parmi le vaste choix d'ouvrages proposés (revues, romans, documentaires), les personnes peuvent notamment emprunter des livres écrits en gros caractères et des livres lus sur disques compacts. Le portage de livres à domicile est soumis à un abonnement annuel modique de 5 €. ■



La culture d'un coup de voiture !



Portage de livres et partage de sourires pour des personnes souvent isolées.

**RENSEIGNEMENTS :**

→ **Médiathèque centrale**

15 rue Emile Zola  
Tél. 04 68 66 30 22

**Renseignements**

→ **CCAS**

38 bis rue Couvent de la Merci,  
Place du Saré  
Tél. 04 68 34 44 53  
[accueil@ccas-perpignan.fr](mailto:accueil@ccas-perpignan.fr)

**Naomi Feil**  
et la méthode  
de Validation



Le 19 octobre 2010, Naomi Feil à Perpignan.

Le 19 octobre 2010, la Ville recevait, grâce à Marlène Nuage, Naomi Feil, créatrice de la méthode de Validation. Méthode d'aide à la communication et d'accompagnement aux personnes âgées, elle est basée sur une attitude empathique et une façon humaine de les considérer ; au service des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, cette méthode permet de recréer des liens en mettant les émotions au cœur de la relation. La Validation peut être pratiquée par tous, des professionnels aux membres de la famille. N. Fiel est directrice de l'Institut de Formation à la Validation qui propose cours et formations, que l'on retrouve dans les formations professionnelles de *France Alzheimer*. ■



## Maladie d'Alzheimer, comment aider les proches ?

La maladie d'Alzheimer touche de nombreuses personnes, les personnes âgées sont loin d'être les seules atteintes. Si elle reste une épreuve pour les malades, elle l'est tout autant pour les proches trop souvent isolés. Guy Le Rochais, famille de malade, Président de l'association *France Alzheimer Catalogne* et des *Accueils thérapeutiques de jour autonomes Le Grand Platane* nous parle de la façon dont peuvent être aidés les proches.



G. Le Rochais, également membre du Conseil de surveillance de l'Hôpital de Perpignan, de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et membre de diverses missions sur l'accueil de jour et l'hébergement temporaire.

### Journal de Perpignan : Quelle est la place des proches face à la maladie d'Alzheimer ?

**G. Le Rochais :** Elle est fondamentale. En 2006, 10% du coût de la maladie était médical, le reste étant du champ médico psycho social. La maladie est donc traitée à 90% hors du champ médical les traitements étant symptomatiques, ils atténuent, ralentissent mais ne guérissent pas. *Le Grand Platane* créé en 1998 regroupera bientôt 3 sites dans le département. Près de 70% des malades vivant à domicile, le binôme aidant/aidé est indissociable. Il faut savoir que le reste à charge moyen des familles est de 1 000 euros par mois et que celles-ci consacrent en moyenne 6h30 de travail/jour auprès du malade. La maladie se passe donc essentiellement à domicile et en famille.

### J de P: Accorde-t-on suffisamment d'attention aux aidants ?

**G. le R. :** Pas encore assez ! En moyenne, en France le diagnostic est annoncé 2 ans après le début de la maladie, la prise en soin n'est donc pas immédiate or l'acteur

le plus important de l'aide à la personne malade reste la famille. *Le Grand Platane* complète ce travail avec 2 objectifs : la prise en soin de la personne malade et le répit de l'aidant, dans une démarche individualisée car les parcours Alzheimer sont différents. La maladie évolue progressivement, dure en moyenne 8 à 9 ans et se déclare souvent tard, même si l'on estime que 30 000 malades ont moins de 60 ans. L'espérance de vie augmentant, le risque de



L'accueil de jour Le Grand Platane met en œuvre un projet thérapeutique structuré.

développer des maladies neuro-dégénératives s'accroît. Il est important de savoir à quel stade en est la maladie, mais aussi où en est la famille dans la compréhension et l'acceptation de celle-ci, car ces paramètres ralentissent la prise en soin et le soutien apporté aux aidants.

### J de P : Que faites vous pour soutenir ces familles et quels sont les conseils à leur prodiguer ?

**G. le R. :** Nous informons, écoutons et formons. Cela notamment pour faire prendre conscience que le facteur affectif est essentiel pour le malade pour qui jusqu'au bout ce lien est présent. La famille a tendance à penser qu'il ne comprend plus, ne communique plus. Or, lorsque la communication verbale disparaît les personnes malades ressentent et perçoivent. L'attitude et le ton employé ont alors plus d'importance que les mots. A cet égard la musicothérapie est très révélatrice, une simple mélodie peut rappeler à la personne malade un événement et la faire réagir. Enfin un conseil pour tous les aidants : ne restez pas seul face à la maladie ! ■

## Formation des aidants familiaux

*France Alzheimer* milite depuis 25 ans pour faire reconnaître le rôle essentiel des aidants familiaux. Ceux-ci, malgré les efforts déployés, peuvent être confrontés à des situations d'échec et d'épuisement. Cette formation (14h) s'adresse aux familles qui accompagnent un proche atteint de la maladie. Animée par un psychologue et un bénévole formé, elle est gratuite. Ses objectifs : mieux comprendre les mécanismes de la maladie, adapter ses compor-

tements face au malade, mieux communiquer, évaluer ses possibilités, savoir reconnaître ses limites, découvrir et accepter les aides existantes. ■

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

→ **France Alzheimer Catalogne :**  
av. du Palais des expositions - Tél. 04 68 522 222  
francealzheimer-catalogne@wanadoo.fr  
Prochaines sessions :  
novembre et décembre 2011- janvier 2012

## Une journée au Grand Platane



Soleil et bol d'air au parc pour les patients du *Grand Platane*.



La musicothérapie révélatrice de l'importance du facteur affectif.

*Le Grand Platane* c'est 15 personnes par jour et un projet thérapeutique structuré : lecture et discussion sur l'actualité, musicothérapie, psychomotricité, sortie et marche, Tai-chi, déjeuner, art thérapie, relaxation, ateliers cognitifs, entretiens individuels avec la psychologue. Une aide financière pour le transport est reversée aux familles. ■

### RENSEIGNEMENTS :

→ **Accueil  
Thérapeutique  
de jour autonome  
Le Grand Platane**  
(Perpignan, Argelès,  
Millas)  
10 rue Vincent d'Indy  
Tél. 04 68 522 222  
legrandplatane@orange.fr  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 17h