

la Lettre des aînés

N° 24 - 3^e trimestre 2012



© J.-C. Le Massou

© S. Garcia



© C. Bartringer

✦ Dossier :
Le vieillissement
actif au cœur
de la Semaine Bleue

✦ Actualité : des nouvelles
activités culturelles
pour les Aînés clichois

✦ Retour en images
sur le bal de rentrée
et les sorties de l'été



www.ville-clichy.fr

En période de



grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.



Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations :

www.meteo.fr ou 32 50 (0,34€/minute) • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • www.sante.gouv.fr • www.invs.sante.fr

› ACTUALITÉS pp. 5-6

L'arrivée de la nouvelle commissaire et de la nouvelle directrice du Clic, les activités culturelles avec la calligraphie chinoise et un atelier peinture, le bilan du plan canicule, et la journée nationale Alzheimer

› DOSSIER pp. 8-11

La présentation de la Semaine Bleue avec ses différents intervenants : médecins, aînés, jeunes, musiciens...

› RETOURS EN IMAGES pp. 12-13

Les sorties de l'été avec notamment le séjour à Murat-le-Quaire, le Bal de rentrée et Nos Aînés ont du talent

› LOISIRS pp. 14-15

Tout le programme automne-hiver des activités du CCAS

Contactez le service des Retraités :
90 bis, rue Martre
Tél. : 01 47 15 31 47



© C. Bartringer

Édito

L'heure de la rentrée a déjà sonné pour beaucoup d'entre nous. Je pense bien sûr à tous ceux qui ont pu partir en vacances, mais je n'oublie pas ceux qui n'ont pas pu partir. Chez les aînés, la saison estivale n'a pas été calme, loin de là. Tout au long des vacances, l'équipe du CCAS a maintenu l'offre d'activités pour garantir aux personnes inscrites une animation constante avec des voyages ou des sorties ponctuelles dans la région. Tout, pour que chacun ait pu profiter de cet été et pour que la rentrée se prépare du bon pied pour tout le monde.

Cette rentrée nous a donné aussi l'occasion de faire le point sur le Plan Canicule, qui a été déclenché une fois au mois d'août. Avec la participation de tous les services municipaux, le bilan est positif puisqu'aucun cas grave n'a été recensé suite à cette vague de chaleur.

Place désormais à la saison 2012-2013, avec notamment de nouvelles activités dans le domaine artistique. Le beau succès de la dernière édition de « Nos aînés ont du talent » en juin dernier a donné envie aux équipes de la Ville de poursuivre leur investissement dans ce domaine.

Comme chaque année, la Semaine Bleue, qui se déroulera du 15 au 21 octobre, s'affiche comme un temps fort. Le thème retenu pour cette édition,

« Vieillir et agir ensemble dans la communauté » mettra l'accent sur l'implication des personnes âgées au sein de la ville et sur le besoin de lien intergénérationnel entre les seniors et les plus jeunes. Mais, même en dehors de cette semaine, mon ambition est aussi de laisser aux personnes la possibilité de rester chez elles autant de temps qu'elles le souhaitent et d'agir toute l'année pour les aînés.

Clichy est une ville où les aînés se sentent chez eux, et les différents projets et chantiers en cours sur la Ville en témoignent. J'ai pu voir que la réhabilitation de la résidence Azur avance, tout comme les travaux de la future Fondation Roguet, établissement en pointe dans la construction d'une unité Alzheimer dont le centre de longs séjours est en pleine rénovation. D'ici 2014 c'est un nouveau bâtiment plus écologique qui verra le jour. En attendant ces nouveaux équipements, qui vont considérablement améliorer le quotidien des aînés, je vous souhaite à tous une bonne rentrée!



Gilles Catoire

© DR

Questions à...



Catherine BÉRÉGOVOY-COTTINEAU
Conseillère municipale déléguée
aux Retraités et aux Personnes âgées

© C. Perruçon

Quel bilan tirez-vous des animations estivales pour les seniors ?

Pendant l'été, les activités ont continué et certaines se sont même intensifiées. Par exemple, nous avons organisé deux sorties à Messelan par mois, en juillet et en août au lieu d'une habituellement. D'après le retour que nous avons eu, cette multiplication des journées a été très appréciée. Elle a bien sûr entraîné un surcroît de travail pour l'équipe du service des retraités, qui est, en période estivale, moins nombreuse. Je tiens à la remercier pour son dévouement et son implication dans la gestion du quotidien des Aînés. Je me suis moi-même rendue à Murat-le-Quaire un week-end et j'ai pu participer aux diverses activités, aux repas et aux animations. Ce fut un moment sympathique où j'ai pu rencontrer la trentaine de participants, les écouter et surtout noter leur souhait que ces séjours soient maintenus et prolongés pour les années à venir. Beaucoup de personnes âgées restent à Clichy pendant l'été. Ce sont généralement les personnes les plus démunies sur les plans financier, social et familial. Je ne voulais pas que l'été soit pour eux une double peine.

Le Plan Canicule a été enclenché pendant l'été. Le système est-il bien rôdé ?

Tout a pu se mettre en place sans angoisse ni complication. Le seul point restant à gérer est celui de la communication, afin de mieux faire connaître à la population les moyens mis en œuvre et comment y accéder de manière concrète. Les personnes qui en ont éprouvé le besoin ont pu venir se rafraîchir au foyer Vergnes. Grâce au fichier mis en place, nous avons pu répondre à leurs demandes et prendre régulièrement de leurs nouvelles, soit physiquement, soit en téléphonant chez eux.

La semaine Bleue se déroulera du 15 au 21 octobre. Pouvez-vous nous présenter cette animation ?

Il s'agit d'une semaine d'échange entre les personnes âgées elles-mêmes, les services et établissements concernés, et la Municipalité. Le thème retenu du « vieillissement actif » nous parle de manière concrète,

puisque c'est ce que nous vivons chaque année à Clichy. Notre politique municipale est basée sur un concept fondamental : le citoyen âgé est un citoyen à part entière et est donc actif dans ses choix, ses décisions, ses activités dans le respect de sa personne et ses valeurs. Ainsi, les retraités de Clichy ne sont pas en retrait ! La Semaine Bleue est aussi un moment d'échange particulier entre les différentes générations puisque un grand nombre des activités proposées font appel à la participation des membres du CCEJ, de collégiens et d'élèves du lycée Auffray. Les jeunes qui participent à cette semaine Bleue en ressortent plus proches de la génération des Aînés et peuvent spontanément demander à participer à des actions que nous menons tout au long de l'année.

Pendant cette semaine, le Conseil des aînés va également être renouvelé. Quel est son rôle ?

Le Conseil des Aînés n'est ni une association ni une émanation de la municipalité, mais un groupe constitué de « volontaires ». Ils sont un intermédiaire entre les Anciens et les actions menées par la Ville. Il y a trois champs de réflexion au sein de ce conseil : le cadre de vie, l'intergénérationnel et les loisirs et la culture. Ce groupe se réunit tous les trois premiers mardis du mois de 14h30 à 16h30 au foyer Vergnes. Je suis présente à chacune de ces réunions pour collecter leurs souhaits, leurs demandes et leurs remarques, que je transmets à mes collègues plus directement concernés. Ainsi, nous pouvons mener au plus près, des actions et des politiques qui répondent à leurs attentes. Toute personne peut être membre du Conseil des aînés et dans ce cadre, peut solliciter un mandat pour prendre des responsabilités au sein de ce groupe. Chacune de ses réunions se termine autour du goûter servi au Foyer et témoigne ainsi de la convivialité de ces rencontres. Il s'agit aussi d'un moment de partage avec les autres utilisateurs qui viennent jouer à différents jeux de société, lire ou échanger.

Propos recueillis par Mélanie Le Beller

Une nouvelle commissaire de Police

Depuis le mois d'avril, la ville de Clichy a une nouvelle commissaire. Catherine Jourdan a pris ses fonctions à la tête du 1^{er} district d'Asnières-sur-Seine qui comprend également les communes de Colombes, Gennevilliers, Levallois-Perret, et Villeneuve-la-Garenne. Ses missions sont le maintien de l'ordre public et la protection des personnes. La nouvelle commissaire a été officiellement installée jeudi 9 août, sous la présidence de l'Inspecteur Général, Directeur territorial de la sécurité de proximité des Hauts-de-Seine, Eric Draillard, en présence du maire et du maire adjoint en charge de la Sécurité publique, Pascal Mazoué. «Le travail réalisé par les unités à Clichy et les efforts doivent se poursuivre sur des secteurs ciblés, où se posent des problèmes précis. Un vrai travail de

proximité est également réalisé avec les bailleurs sociaux et les différents partenaires de la ville, qui font un suivi attentif et préventif. Je compte relancer avec le nouveau préfet de Police, Bernard Boucault, le projet d'extension du commissariat avec une mise à disposition de locaux par la ville, qui permettrait à terme d'améliorer les conditions de travail des agents, de sécuriser l'accueil des usagers, et de mettre aux normes d'accessibilité pour les handicapés», a déclaré Gilles Catoire.



© S. Garcia

Les nouveaux camions de portage des repas sont arrivés



© S. Garcia

Après le choix d'un nouveau prestataire pour la livraison des repas, les nouveaux camions ont été livrés au début du mois d'octobre. Ceux-ci seront plus identifiables, avec le logo de la ville de Clichy. Pour rappel, après le non renouvellement du contrat avec l'ancien prestataire pour cause de hausse de ses prix, la Fondation Roguet s'était occupée à partir du 1^{er} décembre de préparer et de stocker ces plateaux repas livrés par les agents de la Ville. Aujourd'hui, les menus particuliers sont toujours distribués (diabétiques, sans sel et mixés). Mais un troisième choix de menu est désormais proposé sans augmentation des prix.

Dominique Lenoquier, nouvelle directrice du CLIC

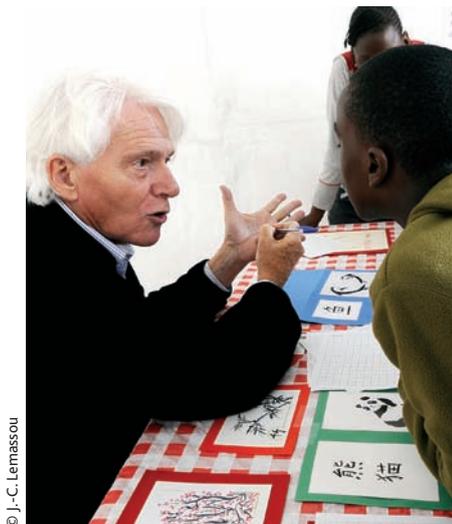
Dominique Lenoquier a pris ses fonctions à la tête du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) le 20 août dernier, après avoir exercé les fonctions de directrice d'EH-PAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) dans le secteur para-médical et avoir aussi eu des responsabilités au sein d'un CLIC intercommunal en grande région parisienne. «Je pense donc connaître les problématiques de la vie des personnes âgées. Je suis ravie d'avoir rejoint le SIVU (Syndicat Intercommunal à Vocation Unique) - CLIC qui est composé d'une équipe pluridisciplinaire de véritable professionnels.» Ce centre, à cheval sur les deux communes de Saint-Ouen et Clichy, a pour but de définir les prestations destinées aux personnes de plus de 60 ans dans le cadre du maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, en coordination avec différents par-

tenaires (Assad, service de soins infirmiers, cellule de vie sociale). Outre les deux interventions lors de la Semaine Bleue (*lire aussi en page 11*), le CLIC travaille sur un projet d'enrichissement des partenariats (service de maintien à domicile, etc...) et s'inscrit dans un travail d'amélioration du soutien à apporter aux familles et aux aidants.



© C. Bartringer

> **CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination):**
90, bis rue Martre. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 - fermé le jeudi matin.
Tél.: 01 47 15 72 98.



© J.-C. Lemassou

Du nouveau dans les activités culturelles

Après le succès de « Nos Aînés ont du talent » en juin dernier et de la fresque représentant le patrimoine clichois réalisée par les seniors, l'équipe du CCAS a décidé de créer une nouvelle activité peinture. Celle-ci débutera le 5 octobre et se déroulera tous les vendredis de 14h à 17h au foyer Maurice Vergnes. L'atelier sera gratuit, les inscrits devront simplement acquérir le matériel.

Passés maîtres dans l'art de l'écriture chinoise, les seniors franchissent une étape supplémentaire. À partir du mois de janvier, ils suivront des cours de calligraphie chinoise, dispensés par une professionnelle. D'ici cette date, les personnes auront trois mois de transition pendant lesquels ils poursuivront les cours d'écriture chinoise, toujours sous la houlette de Georges Cottineau. Ces cours auront lieu tous les mercredis à 14h30 et seront gratuits.

La gestion canicule passée en revue

Le bilan a été fait le 14 septembre sur la gestion du Plan canicule qui s'est déroulé sans encombre malgré quelques pics des températures en juillet et août. Sur le numéro vert mis en place, 64 appels ont été reçus et plus de 1 000 appels ont été émis afin de renseigner les seniors inscrits sur le fichier, les familles concernées, les concierges et les partenaires sociaux. Du 18 au 20 août, le foyer Maurice Vergnes a même été ouvert afin d'accueillir les personnes dans le salon climatisé. Sans oublier les visites à domicile et le travail du CLIC installé dorénavant au sein du CCAS.



© M. Broyer

Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer



© S. Garcia

À l'occasion de la Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, vendredi 21 septembre, Catherine Bérégovoy-Cottineau, conseillère municipale déléguée aux Personnes Agées et aux Retraités, a visité la Fondation Roguet. L'établissement dispose d'une Unité cognito-comportementale avec 14 résidents et de deux autres services d'Ehpad (Etablissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes) avec 43 lits. Ces trois services vont être complétés lors de l'inauguration du nouveau bâtiment de la Fondation Roguet, en 2014. « Cette unité va se trouver doublée en termes de capacité et recevra de personnes qui ont eu un épisode non seulement la maladie d'Alzheimer mais aussi ce que l'on appelle des affections cognitivo-comportementales », souligne Catherine Bérégovoy-Cottineau. Pour cette journée mondiale Alzheimer 2012, l'accent a été mis sur le rôle préventif de l'accompagnement des familles des personnes malades. « Nous ne pouvons pas faire grand-chose de plus mais nous sommes aussi très à l'écoute de ceux qu'on appelle les aidants naturels et familiaux. Pour eux, la journée d'Alzheimer, c'est 365 jours par an », poursuit elle, en rappelant que le Clic (Centres Local d'Information et de Coordination) organise régulièrement des rencontres avec les familles et les malades.



TOUS connectés !

TOUTE L'INFO DE
CLICHY
SUR VOS
ÉCRANS !

👉 le site
www.ville-clichy.fr

👉 la newsletter
hebdomadaire
Clichy Plus

👉 l'application
iPhone Clichy Plus



Le Maire de Clichy
et la Municipalité



« Vieillir et agir ensemble dans la communauté », tel est le thème cette année de la Semaine Bleue, consacrée aux personnes âgées et des retraités. Pendant six jours, plusieurs rassemblements auront lieu autour de cette thématique, regroupant professionnels, intervenants et élus municipaux.



Lundi 15 octobre

Ouverture de la Semaine Bleue à la Fondation Roguet à 14h.

Conférence-débat « L'importance du travail en filière, en réseau et en intergénérationnel pour permettre de créer un « vieillissement actif ». Intervenants : Mme Lenoquier, directrice du Centre Local d'information et de Coordination de Clichy/Saint-Ouen, Dr Eischen, Médecin-chef de la Fondation Roguet et un représentant de l'ASSAD (Association de soins à domicile), à 14h30.
Visite libre de la galerie d'art et cocktail d'ouverture à la Fondation Roguet, 58 rue Georges Boisseau à 16h30. Entrée libre.

Mardi 16 octobre

Assemblée Générale du Conseil des Aînés à 14h30. Venez assister à cette séance publique qui sera pour vous l'occasion de vous informer des missions et activités de cette instance de démocratie participative, au moment du renouvellement du Bureau. Les personnes intéressées pour intégrer le Conseil peuvent se rendre sur place ou contacter le 01 47 15 31 47. Salle du Conseil, Hôtel de Ville (sous réserve de disponibilité) ou salle Heidenheim, Place du Marché, à 12h30. Entrée libre.

Mercredi 17 octobre

Déjeuner intergénérationnel. Les membres du Conseil Communal de l'Enfance et de la Jeunesse sont invités à partager un déjeuner convivial avec les personnes âgées de la Fondation Roguet, à 12h15.

Triathlon intergénérationnel, 1^{ère} épreuve « scrabble ». La première épreuve du triathlon permettra de départager les équipes autour d'un tournoi de scrabble. À vos dictionnaires ! À 15h30, foyer Maurice Vergnes, 48 rue du Landy

Jeudi 18 octobre

Atelier cuisine organisé par le service social du CCAS. Des recettes seront réalisées dans la convivialité et le partage par des résidents du foyer Vergnes, de la Résidence Azur et des usagers de la Maison pour Tous, à 10h. LCR, 50 rue du Landy. Inscriptions : 01 47 15 31 47.

Déjeuner à Vergnes pour les participants à l'atelier cuisine à 12h15.

Quizz organisé par Clichy Habitat dans le but de créer du lien social entre les personnes âgées résidentes de l'OPH, dégustation des réalisations du matin, suivi d'un karaoké, à 15h. Foyer Maurice Vergnes, 48 rue du Landy. Entrée libre

Vendredi 19 octobre

Conférence : Être en sécurité chez soi et dans sa ville à 9h30. Des représentants du commissariat, de la Police Municipale, des Pompiers, du service Retraités et du CLIC seront présents pour vous informer des mesures de protection à prendre dans les gestes de la vie quotidienne pour prévenir les incidents, agressions, chutes et accidents domestiques. Foyer Vergnes, 48 rue du Landy. Entrée libre
Trivial Poursuit de l'alimentation équilibrée. Venez tester vos connaissances sur l'alimentation autour d'un jeu quizz amusant. Le jeu sera suivi d'un goûter. À 14h30. Foyer Vergnes, 48 rue du Landy. Entrée libre

Samedi 20 octobre

Triathlon intergénérationnel, 2^e épreuve « tennis de table » à 10h. Les équipes s'affronteront dans une épreuve d'habileté au tennis de table. À vos raquettes ! Gymnase Henri Barbusse, 111 rue Henri Barbusse.

Triathlon intergénérationnel, 3^e épreuve « tournoi de pétanque » à 15h. La dernière épreuve du triathlon amènera les équipes à se départager. Organisé en partenariat avec l'association Lou Pitchoun.

Triathlon intergénérationnel, « Remise des prix » à 18h. Hôtel de Ville

Dimanche 21 octobre

Concert dansant à 14h30. Le groupe Papy Cool et le club Clichy Danse vous feront danser tout l'après-midi. Salle Heidenheim, Place du Marché. Entrée libre.

Renseignements au service retraités, 90 bis, rue Martre au 01 47 15 31 47.

au cœur de la Semaine Bleue

Le vieillissement par le Dr Philippe Eischen, gériatre à la Fondation Roguet

Lettre des aînés : Le vieillissement est-il mal perçu par la société ?

Dr Philippe Eischen : Il faut faire attention au jeunisme ! Aucun d'entre nous n'a envie d'avoir l'image de quelqu'un qui vieillit. Et pourtant, quand on est âgé, on ralentit. Il faut faire attention à ne pas plaquer notre besoin d'activité sur les jeunes car ce modèle n'est pas adapté. Quand on vieillit on est obligatoirement plus lent, on a des désirs souvent plus modestes et moins de recherche de performance. La notion de loisirs évolue également : il y a une manière différente de se promener, d'être plus contemplatif. C'est aussi ça être actif.

LDA : Entrer en maison de retraite rime-t-il forcément avec perte d'activité ?

Dr P. E. : Être en maison de retraite ne permet plus les activités de base comme les activités ménagères, qui occupent parfois 80% du temps. Les gens vont se dire qu'ils ne font plus rien. Pourtant, ils font encore. Nous proposons des activités comme les jeux de cartes, les activités de loisir. L'aide à la préparation des repas de fête sur l'EHPAD (menus, décorations de table...) est bien souvent l'équivalent de l'organisation d'un repas avec invités à la maison. Et quand deux résidents viennent regarder ensemble la télévision, c'est aussi de l'activité sociale.



LDA : Quel est l'effet bénéfique de l'activité sur le vieillissement ?

Dr P. E. : Plus vous avez le sentiment d'exister, de bouger ou d'agir et plus vous garderez de possibilités. Cela ne va pas empêcher la maladie mais ça va limiter la perte de fonctions. Lors des ateliers de peinture, il est fascinant de voir les résidents travailler : des personnes avec de gros handicaps dégagent une vraie sérénité.

© C. Bartringer

Les soins à domicile avec Jacques Guyot, directeur de l'Assad (Association de soins et services à domicile) de Clichy.



© C. Bartringer

Lettre des Aînés : Quel est le rôle de l'Assad ?

Jacques Guyot : L'Assad est une association loi 1901 créée en 1973, à destination des personnes âgées et handicapées qui ont des difficultés dans les actes de leur vie quotidienne comme les travaux ménagers, les courses, la préparation des repas

jusqu'à une aide à la toilette. Chaque année, nous nous occupons de 550 personnes âgées pour 85.000 heures de prestations et une centaine de salariés.

LDA : Quelles actions menez-vous pour garantir à vos patients un vieillissement actif ?

J. G. : Nous essayons d'intervenir et de préserver l'autonomie des personnes chez qui l'on intervient avec les services de soins, la téléalarme, les portages de repas... Nous proposons aux personnes, dans le cadre du maintien à domicile, de faire leurs courses tant qu'elles pourront sortir ou de les faire participer aux activités ménagères. Par exemple, si la personne ne peut plus faire la vaisselle, l'aide à domicile peut s'en occuper mais si elle peut encore l'essuyer, on va le lui demander. Aujourd'hui il existe tout un panel de prestations pour maintenir les personnes à domicile.

LDA : Qu'apportent ces soins à domicile aux personnes âgées ?

J. G. : Pour les personnes âgées qui sont très isolées, l'aide à domicile est un peu la personne qui va faire le lien avec la société. C'est elle qui va apporter des nouvelles du voisinage, de la ville, des activités proposées. Il y a donc un côté relationnel très important et pour les personnes âgées, cela change beaucoup. Parfois, on nous fait même la réflexion que les personnes aidées considèrent l'aide à domicile comme faisant partie de leur famille !

Du lien social en cuisine avec Pascale Evano, responsable du service social

Lettre des aînés : L'atelier cuisine, le 18 octobre, est le rendez-vous culinaire de la Semaine Bleue. Qui seront les participants et quel sera le programme ?

Pascale Evano : C'est un atelier qui réunit les travailleurs sociaux et les animateurs du CCAS et tous les seniors qui le veulent. Le but est de recréer un lien humain dans un contexte différent de celui dans lequel nous les accueillons quotidiennement. Dans le suivi social, on est toujours habitué à les aborder individuellement, ici, ils pourront nous voir sous un autre angle et nous aussi par la même occasion !

LDA : Pourquoi avoir choisi de mettre en place une animation autour de la cuisine ?

P.E. : C'est à la suite d'une première expérience réussie au centre social Gainsbourg en 2010, que nous avons renouvelé l'opération avec les membres du Conseil des aînés à destination des enfants du Secours populaire. Les personnes âgées pourront concocter leurs préparations pour 100 personnes et les dégusteront avec elles au foyer Maurice Vergnes le jour même. Cette année, les recettes seront sucrées et salées avec comme point commun la verrine.

LDA : Quel est le travail quotidien d'assistance sociale dont vous nous avez parlé ?



© C. Bartringer

P.E. : C'est d'abord la gestion des demandes d'aides municipales des Clichois et celle de l'hébergement d'urgence en cas de sinistre et en période hivernale. On s'occupe également des domiciliations administratives et des dispositifs de droit commun. Mais je souhaite vraiment que nous continuions à promouvoir ces projets collectifs, qui peuvent également s'articuler dans le domaine culturel comme ce fut le cas lorsque nous avons monté des ateliers slam avec Frangélik pour les bénéficiaires du RMI.

La sécurité des seniors avec Marie-Christine Migault, chef de police municipale

Lettre des aînés : Lors de la Semaine Bleue, une réunion est organisée le 19 octobre, « Être en sécurité chez soi et dans sa ville ». Quels seront les points importants abordés ?

Marie-Christine Migault : Chaque année ce rendez-vous est l'occasion de rappeler plusieurs mesures de prévention de base. La police nationale est présente ainsi que la police municipale. Le problème le plus fréquemment abordé est celui du vol à la fausse qualité. Nous avons souvent eu à faire à des personnes se faisant passer pour un plombier, un serrurier, et même un faux policier ! Nous invitons donc les personnes âgées à se méfier de ce genre de démarchage et nous leur développerons quelques cas concrets à cette occasion.



© C. Bartringer

LDA : Les pompiers participeront aussi à l'événement.
M-C.M. : Tout à fait, ils traiteront des points essentiels de prévention des feux domestiques et d'intoxication au monoxyde de carbone. Par exemple, il ne faut surtout pas boucher les aérations des fenêtres en hiver pour éviter le non renouvellement de l'air. Un autre des dangers abordés est celui des multiples branchements électriques qui peuvent être générateurs de surchauffes et d'incendies.

LDA : Quels sont les outils de prévention à la disposition des seniors ?

M-C.M. : Il y a déjà la téléalarme qui leur permet d'avoir un interlocuteur 24h/24 et 7j/7 en cas de problème comme lors d'une chute au domicile. C'est un dispositif qui peut se porter en collier ou en bracelet et qui est relié à une station branchée à la ligne téléphonique. Le service Retraits du CCAS gère les dossiers d'inscription. Lors de retraits à la banque, un agent d'accompagnement du service de la Sécurité Publique Locale peut transporter les aînés, sur demande* faite au moins 48 heures à l'avance, en fonction des disponibilités.

*Tél. : 01 47 15 95 90

au cœur de la Semaine Bleue

Christian Bailly, un retraité actif au triathlon intergénérationnel



© S. Garcia

À 66 ans, Christian Bailly aligne les succès au triathlon intergénérationnel. Ce très actif retraité participe en effet à la compétition depuis ses débuts, il y a trois ans avec à la clé quelques succès, comme en 2011 à la pétanque. « Avec un bon partenaire », précise ce senior, qui veut avant tout mettre en avant la particularité de l'épreuve. « L'intérêt, c'est de le faire avec des jeunes. Je suis pour le rapprochement avec les autres générations. On dit que

les jeunes sont parfois coupés de nous mais si on ne cherche pas le contact avec eux, ils ne viendront pas vers nous. » Cette année, outre sa participation aux trois épreuves (scrabble, tennis de table et pétanque), Christian Bailly va pleinement s'investir dans la Semaine Bleue. « Cette semaine montre que les retraités sont actifs. Tous les débats peuvent faire avancer les choses. » Il participera notamment à l'atelier cuisine, qui se déroulera le jeudi 18 octobre au foyer Vergnes. « L'avantage de cette semaine est aussi de faire participer les personnes », conclut-il.

Le CLIC participe aux conférences

Le Centre Local d'Information et de Coordination s'investit lui aussi dans la Semaine Bleue avec notamment deux participations. L'une à la conférence d'ouverture sur « l'importance du travail en filière, en réseau et en intergénérationnel pour permettre de créer un « vieillissement actif » » le lundi 15 octobre et une autre intervention vendredi matin sur la sécurisation des personnes âgées à domicile et dans la ville, avec le PACT Paris Hauts-de-Seine.

Un coup de jeune sur la Semaine Bleue

À respectivement 15 et 14 ans, Mareme et Matthieu ont décidé de donner un peu de leur temps aux personnes plus âgées en participant au triathlon intergénérationnel. Un geste naturel pour les deux collégiens, actuellement en classe de troisième. « Cela nous permet de rester avec les personnes âgées et de découvrir leur univers. Je trouvais cela amusant », explique Mareme, qui espère ainsi « changer de point de vue » sur les Aînés. Pour Matthieu, la Semaine Bleue est une bonne initiative. « En fin de 5^e, j'avais déjà participé à une journée dans une maison de retraite et c'est quelque chose qui m'avait plu. » Les deux jeunes préparent déjà activement les trois épreuves de tennis de table, scrabble et pétanque, en comptant sur le soutien et l'association avec les aînés. Puis ils poursuivront leur implication dans la vie clichoise puisqu'ils font également partie du CCEJ (Conseil communal enfance jeunesse), qui œuvre pour les 10-15 ans.



© S. Garcia



© S. Garcia

Les Papys restent cool et rock'n roll

À chaque événement culturel de Clichy les Papy'Cool n'hésitent pas à venir gratter leurs cordes et à installer une ambiance rock'n'roll ! Depuis deux ans, le groupe de seniors n'a rien à envier aux petits jeunes, look branché et guitares électriques, leur sympathie et leur sens du rythme font d'eux des vrais stars clichoises. Cette année, les six comparses entendent bien vous faire vibrer à la salle Heidenheim sur leur répertoire twist, madison, samba, tango... et rock bien sûr ! Yves, le batteur, Jean-Marie, le chanteur soliste, Christian, à la guitare, Michel, guitariste et chanteur, Guy à la basse et Patrick, au clavier, se connaissent depuis plusieurs années et cinq d'entre eux font même partie de l'association GAM (Groupe d'animation musicale) qu'ils ont monté pour jouer dans les écoles élémentaires de Clichy et du 17^e arrondissement de Paris.

<http://papy-cool.blogspot.fr>



© C. Bartringer

Nos Aînés ont du talent



La troisième édition de cette journée clichoise a eu lieu le 23 juin dernier en présence de Gilles Catoire, Catherine Bérégovoy-Cottineau, Conseillère municipale déléguée aux Retraités et aux Personnes âgées, Evelyne Lauer, maire-adjointe à l'Action sociale, Annabel Galinié, maire-adjointe en charge des Actions de proximité, Manuel Allamellou, maire-adjoint en charge de la Vie associative, et Jean-François Bertrand, président du Conseil des aînés. Pendant une journée, les Aînés se sont réappropriés le centre-ville avec plusieurs stands installés sur la place des Martyrs, rénovée et inaugurée deux jours plus tôt. Les retraités clichois sont venus nombreux présenter les talents qu'ils exercent tout au long de l'année dans les différents ateliers ou clubs de la ville. Au programme : du chant avec l'artiste Isabeau qui a fait revivre le Paris d'antan ou le quatuor rock'n roll des Papy Cool, de la danse, du slam, du modélisme ou de la peinture. Temps fort de cette année, la fresque, hommage à l'architecture clichoise réalisée par les membres du Conseil des aînés depuis le mois de janvier. Elle représentait ainsi tous les pans de la culture de la ville. Un succès tel, qu'un atelier peinture a été mis en place à la rentrée par le CCAS. Catherine Bérégovoy-Cottineau a salué la qualité de ce travail et « *la volonté de partager des moments ensemble et d'avoir des objectifs communs. Cette journée témoigne que si l'on se retire de la vie professionnelle, on ne se retire pas de la vie* ».



Un bal de rentrée très chargé

Vous vous étiez donnés rendez-vous le 13 septembre dernier pour le grand bal de rentrée, qui marque la reprise des activités. L'orchestre de Régis Gibourdel a animé l'après-midi, avec ses madisons, twists et tangos. Une cinquantaine de personnes étaient présentes à cet événement, en compagnie de Catherine Bérégovoy-Cottineau, conseillère déléguée aux Retraités et Personnes Agées, et Gilles Catoire. Cet après-midi était l'occasion de présenter les nouvelles activités du CCAS pour les Aînés. Parmi elles, l'atelier peinture et l'atelier de calligraphie chinoise, qui remplace celui d'écriture (voir aussi en page 6).



© S. Garcia



Séjour annuel à Murat-le-Quaire

Pendant dix jours, du 25 août au 5 septembre, les aînés sont partis en séjour à Murat-le-Quaire, en Auvergne. 27 personnes s'étaient inscrites à ce rendez-vous annuel, encadré par deux accompagnateurs. Au programme, différentes visites : le musée de la vigne et du vin à Aubière, le marché du Mont-Dore, les grottes de Cornadore, le train panoramique des Dômes, qui offre une vue imprenable sur les volcans auvergnats ou encore d'autres visites culturelles comme celle de la maison de la pierre de Volvic et le musée de la coutellerie à Thiers.



© DR

OCTOBRE 2012**LUNDI 1^{er} OCTOBRE****VISITE DE RAMBOUILLET**

A la découverte de Rambouillet et de son château. Une promenade en compagnie d'un guide-conférencier « Ville d'art et d'histoire » dans le coeur de ville et au château permettra d'évoquer les grandes heures de l'histoire rambolitaïne à travers ses principaux monuments...

Départ : 13h / Tarif : 6€**JEUDI 4 OCTOBRE****VISITE DU QUARTIER AUTEUIL (PARIS)**

Visite guidée de l'ancien village d'Auteuil, ancien lieu de villégiature de la haute société et des artistes. Découverte des hameaux et des villas cossues qui conservent leurs espaces verts.

Départ : 13h30 / Tarif : 8€**JEUDI 11 OCTOBRE****VISITE DU PARC ANDRÉ CITROËN (PARIS)**

Situé à l'emplacement du petit port de pêche de Javel, où venaient canoter les plaisanciers dès le XV^e siècle, ce parc de 14 hectares offre une très belle perspective sur la Seine. La structure originale associe un ordre végétal strict à la fantaisie des plantes et fleurs naturelles.

Départ 13h30 / Tarif : 8€**DU LUNDI 15****AU DIMANCHE 21 OCTOBRE****SEMAINE BLEUE**

À l'occasion de cette semaine nationale, consacrée aux retraités et personnes âgées, des moments d'échange et de rencontres vous seront proposés.

LUNDI 22 OCTOBRE**LES JARDINS****DU CHATEAU DE VERSAILLES**

En 1661, Louis XIV charge André Le Nôtre de la création et de l'aménagement des



D.R.

jardins de Versailles qui, à ses yeux, sont aussi importants que le Château. Les travaux sont entrepris en même temps que ceux du palais et durent une quarantaine d'années.

Départ 13h15 / Tarif : 8€**JEUDI 25 OCTOBRE****SAINT-GERMAIN-EN-LAYE : LE JARDIN ET LA VILLE**

Résidence favorite de nombreux rois de France depuis Philippe Auguste, berceau de Louis XIV qui y naquit en 1638, Saint-Germain-en-Laye est aujourd'hui réputée pour son exceptionnel cadre de vie, son château-musée et sa célèbre terrasse dominant la Seine et l'ouest parisien.

Départ 13h30 / Tarif : 8€**LUNDI 29 OCTOBRE****VAUX-LE-VICOMTE : JARDIN ET CHÂTEAU**

D.R.

Jardin à la Française dessiné et créé par André Le Nôtre, jardinier-paysagiste, le jardin de Vaux-le-Vicomte est le premier grand jardin à la française imaginé par ce paysagiste de génie.

Départ 13h15 / Tarif : 19€**NOVEMBRE 2012****VENREDI 2 NOVEMBRE****FÊTE DU HARENG (ETRETAT)**

Comme chaque année a lieu la fête du hareng à Etretat. Venez participer à ce grand événement en suivant le défilé traditionnel qui traverse la ville pour atteindre la plage d'Etretat où les harengs grillés vous attendent avec des troupes musicales traditionnelles.

Départ 7h / Tarif : 5€. Participation limitée à 50 personnes.**LUNDI 5 NOVEMBRE****VISITE DE LA SORBONNE (PARIS)**

Placé au coeur du Quartier Latin, à quelques pas du Panthéon, on sait que

de l'édifice ancien et original de La Sorbonne reste seulement la chapelle. Véritable palais dédié au savoir, siège de l'Université de Paris jusqu'à la Révolution, politiquement influente, elle est encore aujourd'hui la plus célèbre université de France.

Départ 13h30 / Tarif : 17€**JEUDI 8 NOVEMBRE****MUSEE DU PARFUM (PARIS)**

Situé à deux pas de l'Opéra Garnier, le Musée du Parfum est ouvert depuis 1983. Installé dans un hôtel particulier de style Napoléon III construit en 1860 par l'architecte Lesoufaché, il abrite une collection importante d'objets de parfumerie allant de l'Antiquité au début du XX^e siècle.

Départ 13h30 / Tarif : 8€**LUNDI 12 NOVEMBRE****VISITE DU QUARTIER LATIN (PARIS)**

A Paris, le Quartier Latin était le quartier des étudiants ; maintenant c'est avant tout un quartier touristique très animé avec en particulier la zone piétonne de La Huchette.

Départ 13h30 / Tarif : 8€**JEUDI 15 NOVEMBRE****FÊTE DU BEAUJOLAIS NOUVEAU À RIEUX**

Venez passer une journée dans une ambiance guinguette et dans un cadre agréable au bord de l'Oise. Un délicieux repas vous sera servi, suivi d'un après-midi dansant, animé par Jacques Besset et son accordéon.

Départ 10h / Tarif : 38€**LUNDI 19 NOVEMBRE****LOTO AU FOYER MAURICE VERGNES (CLICHY)**

Venez passer un après-midi détente et tenter votre chance au Loto du foyer Maurice Vergnes (48, rue du Landy).

14h30 / Gratuit**JEUDI 22 NOVEMBRE****MUSÉE DE LA FRANC-MAÇONNERIE (PARIS)**

Le Musée de la Franc-maçonnerie a ouvert ses portes en 1973, à l'occasion de la commémoration du bicentenaire de la fondation à Paris du Grand-Orient de France. L'hôtel de Chaulnes appartenait autrefois à la famille Grimaldi ; c'est dans

activités du CCAS

la salle de bal de ce grand édifice que le musée a pris place.

Départ 13h30 / Tarif : 12€

LUNDI 26 NOVEMBRE VISITE DE LA SORBONNE (PARIS)

Placé au coeur du Quartier Latin, à quelques pas du Panthéon, on sait que de l'édifice ancien et original de La Sorbonne reste seulement la chapelle. Véritable palais dédié au savoir, siège de l'Université de



Paris jusqu'à la Révolution, politiquement influente, elle est encore aujourd'hui la plus célèbre université de France.

Départ 13h30 / Tarif : 17€

JEUDI 29 NOVEMBRE MUSÉE CARNAVALET (PARIS)

Sous ce nom quelque peu énigmatique se cache le plus parisien des musées de la capitale. Doyen des musées municipaux, le musée Carnavalet a pour vocation de faire connaître l'histoire de Paris, depuis ses plus lointaines origines (une pirogue préhistorique date de 4600 avant J.-C.) jusqu'à nos jours et sous ses aspects les plus divers.

Départ 13h30 / Tarif : 8€



© DR

DÉCEMBRE 2012

LUNDI 3 DÉCEMBRE PARVIS DE LA DÉFENSE

La Défense, en région parisienne, est le premier quartier d'affaires européen par l'étendue de son parc de bureaux. Une visite guidée vous sera proposée pour découvrir quelques secrets de cet endroit connu pour son architecture et l'ambiance de ses magasins et de ses rues, dont vous pourrez profiter librement durant l'après-midi.

Départ : 9h30 / Tarif : 18€

JEUDI 6 DÉCEMBRE LES ILLUMINATIONS DE NOËL (PARIS)

En période de fêtes de fin d'année, Paris, par ses illuminations, se transforme en un bijou scintillant qui ne laisse pas le regard du passant indifférent. Cette année encore, ce sont les Champs Elysées qui risquent de créer l'événement avec de nouvelles illuminations.

Départ 14h / Tarif : 11€



LUNDI 10 DÉCEMBRE LOTO AU FOYER MAURICE VERGNES

Venez passer un après-midi détente et tenter votre chance au Loto du foyer Maurice Vergnes (48, rue du Landy).

14h30 / Gratuit

JEUDI 13 DÉCEMBRE LES GALERIES LAFAYETTE (PARIS)

Le concept des galeries Lafayette est de proposer, sur un seul et même espace, des dizaines de grandes marques de vêtements, de maroquinerie, de bijoux, de décoration, de linge de lit.

Pour faire son shopping ou juste flâner.
Départ : 13h30 / Gratuit

JEUDI 17 DÉCEMBRE DEMI-JOURNÉE LIBRE AU CENTRE COMMERCIAL D'AULNAY

Ce centre commercial régional d'Île-de-France est dans la zone industrielle de la commune d'Aulnay-sous-Bois au nord-est de Paris. Depuis son agrandissement, il est incontournable. Sa récente refonte en fait un lieu familial et idéal pour faire son shopping ou juste flâner.

Départ : 13h30 / Gratuit

JEUDI 20 DÉCEMBRE BÛCHES DE NOËL (CLICHY)

Venez déguster les traditionnelles bûches de Noël sur un fond musical convivial avec Arlette Denis, auteur, compositeur et interprète lauréate de la « Palme d'or du festival national des chansons de rue ».

Rendez-vous : 14h / Tarif : 5€. Gratuité pour les personnes titulaires de carte avantages Ville. Salle Heidenheim, place du marché.

LUNDI 24 DÉCEMBRE REVEILLON DE NOËL AU FOYER MAURICE VERGNES

Venez passer le soir de Noël au foyer Maurice Vergnes autour d'un repas de fête, avec une animation musicale chaleureuse. Un minibus de la ville pourra vous raccompagner après les festivités.

Tarif : 38€ (modifiable sur délibération du Conseil d'administration du CCAS). Inscriptions au service retraités à partir de mi-novembre au 48 rue du Landy

JEUDI 27 DÉCEMBRE MUSÉE DU PETIT PALAIS (PARIS)

Le Petit Palais a été construit à l'occasion de l'Exposition universelle de 1900. Organisé autour d'un jardin semi-circulaire, le « Palais des Beaux arts de la Ville de Paris » accueille une collection permanente éclectique.

Départ : 13h30 / Tarif : 8€



DR

Du 15 au 21 octobre 2012



Conférences,
ateliers,
triathlon
intergénérationnel,
concert, quizz...

Renseignements : 01 47 15 31 47

Gilles Catoire,
Maire de Clichy,
Conseiller général des
Hauts-de-Seine
et la Municipalité

