

Contact(s)

La lettre d'information
des seniors courbevoisiens
n°5 - Automne 2022

*Autonomie,
prévention
et lien social*

Édito

Nous sommes heureux de vous retrouver après un été riche en rencontres et en activités ! La levée complète des restrictions liées à la crise sanitaire a permis de renouer avec des plaisirs que nous avons hâte de vous proposer de nouveau, en particulier les sorties en bateaux-mouches et les voyages en France et à l'étranger.

Tout au long de l'année, vous pouvez également profiter du restaurant Vermeil, situé rue du Docteur Schweitzer, où vous avez la possibilité de venir déjeuner dans un espace convivial et chaleureux qui vous est réservé. Cette année, de nouvelles animations, parmi lesquelles des ateliers consacrés à la fabrication de crêpes ou de glaces, ont vu le jour. Devant le succès rencontré, nous les renouvelerons régulièrement tout au long de l'année.

Au sommaire de ce numéro de Contact(s), vous retrouverez notamment la présentation de Delta 7, une association de notre ville dont l'objet est de favoriser l'autonomie et le maintien à domicile. Enfin, nous vous invitons à répondre à un questionnaire afin de mieux connaître vos besoins et de répondre toujours mieux à vos attentes.

Bonne lecture,



Jacques Kossowski
Maire de Courbevoie



Sébastien Beauval
Adjoint au maire délégué
aux solidarités, à l'action sociale
et à la lutte contre les discriminations

Vous aidez un proche, besoin d'une pause ? Le dispositif « Pause » vous accompagne

S'informer, échanger, se ressourcer : les mots clés de « Pause »

La Ville et le CCAS de Courbevoie ont lancé en avril dernier un nouveau dispositif auprès des Courbevoisiens qui s'intitule « Pause ».

Ce dispositif s'adresse aux personnes accompagnant des proches en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Elles peuvent profiter de différentes activités : conférences sur des sujets dédiés, activités culturelles et activités physiques adaptées en binôme « aidant/aidé ».

Retrouvez la programmation trimestrielle (hors été) sur le site internet de la Ville de Courbevoie (menu Santé & solidarité / Les aidants) et dans notre supplément « Agenda ».

Faites une pause, venez participer à nos événements !

Renseignements :
pause@ville-courbevoie.fr

Pause

*Vous aidez un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.
besoin d'une pause ? Le dispositif « Pause » vous accompagne.*

Renseignement : pause@ville-courbevoie.fr

**S'informer
Échanger
Se ressourcer**

**VILLE
DE
COURBEVOIE**
HAUTS-DE-FRANCE

Delta 7 : aux côtés des aidants

Interview de Natacha de La Tour, psychologue, et Marie Benoit, coordinatrice sociale, de la plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants Delta 7



domicile afin qu'ils se sentent moins seuls au quotidien.

MB En tant que coordinatrice, je propose un espace d'écoute et d'accompagnement des aidants selon leur chemin de vie, ainsi qu'un espace de conseil et d'orientation sur les aides, les dispositifs existants et les offres de répit sur le territoire.

MB & N-de-LT En tant que psychologue, je propose des entretiens individuels de soutien psychologique pour comprendre la maladie de son proche, savoir comment accompagner certains comportements et trouver des stratégies.

Ce soutien amène notamment à réfléchir sur le rôle d'aidant : comment concilier vie d'aidant et vie personnelle et professionnelle, mettre en mots les différentes émotions ressenties comme la colère, la honte, la culpabilité, l'inquiétude... Il permet aussi de prendre du temps et de réfléchir aux bouleversements produits par l'arrivée de la maladie. Des espaces d'échanges entre aidants de type groupe de parole, groupe de formation ou à thématique, permettent de partager ces expériences entre aidants afin qu'ils se sentent moins isolés face aux difficultés rencontrées.

Pouvez-vous nous dire quelques mots sur l'association Delta 7 ?

MB & N-de-LT Créée en 1973, Delta 7 est une association loi 1901 à but non lucratif. Sa mission : innover en faveur de l'autonomie et du maintien à domicile des personnes fragiles. L'association est notamment à l'origine de plusieurs dispositifs bien connus tels que la téléalarme et les accueils de jour en faveur des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer

Votre plateforme d'accompagnement et de répit s'adresse aux aidants qui assistent au quotidien un proche en perte d'autonomie, souffrant d'une maladie neuro-évolutive ou en situation de handicap. Quelles difficultés peuvent rencontrer ces aidants ?

MB & N-de-LT L'aide apportée par un conjoint, un enfant ou un parent, à un proche en perte d'autonomie en raison de l'avancée en âge, d'une maladie neuro-évolutive ou d'un handicap, n'est pas neutre. L'aidant peut ressentir un fort sentiment d'impuissance et d'incompréhension et voir naître des tensions avec son proche.

MB & N-de-LT La bonne santé de l'aidant, qui oublie parfois de prendre soin de lui, est elle-même mise à mal : stress, problèmes de sommeil, douleurs physiques... Il se sent seul et dépassé par les besoins de son proche. Le risque pour l'aidant est d'atteindre un état d'épuisement physique et psychique.

Comment y répondez-vous ?

MB & N-de-LT La plateforme a pour mission d'accompagner et de soutenir les aidants ayant un proche au

Quelles sont vos interactions avec la Ville de Courbevoie et son Centre communal d'action sociale (CCAS) ?

MB & N-de-LT Nous sommes intervenues dans le cadre du dispositif Pause, organisé par le CCAS, lors d'une conférence sur le répit. Nous proposons de plus une permanence mensuelle dans les locaux du CCAS (contact : Marie Benoit) durant laquelle il est possible de prendre rendez-vous. Toujours en partenariat avec le CCAS, reprenez la date du 3 décembre pour le bal des aidants et des aidés.

Contacts

- **Site internet** : <https://www.delta7.org/fr>
- **Marie Benoit, coordinatrice sociale**
Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants
Hauts-de-Seine Centre Nord
Tél. : 07 67 15 71 26
Mail : par92@delta7.org
- **Natacha de La Tour, psychologue**
Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants
Hauts-de-Seine Centre Nord
Tél. : 07 69 26 11 07
Mail : ndelatour@delta7.org



PRÉVENIR ET SOIGNER L'OSTÉOPOROSE POUR ÉVITER LES FRACTURES

Un témoignage de l'hôpital de jour du Centre hospitalier Rives de Seine, 30 rue Kilford à Courbevoie



Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une diminution de la densité osseuse et une fragilisation des travées de soutènement des os. La diminution de la densité osseuse s'explique par l'avancée en âge ou des problèmes de santé, et, chez la femme, la ménopause, en raison de la carence en œstrogènes que les ovaires ne produisent plus.

Nous recherchons toutes et tous des propositions positives, simples et efficaces pour préserver notre santé et, en ce cas précis, permettre la conservation de notre capital osseux pour éviter les fractures qui impactent notre qualité de vie.

Quelle peut être la prévention osseuse ?

La prévention osseuse doit être intégrée dès à présent dans nos rendez-vous médicaux. En effet, la densitométrie osseuse, qui détecte l'ostéoporose, peut être prescrite par votre médecin. Le Centre hospitalier Rives-de-Seine est équipé d'un densitomètre sur le site de Courbevoie. L'examen est couplé, si nécessaire, à une recherche des facteurs de risque et des conseils thérapeutiques.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs ?

Une chute reste un non-événement lorsqu'on se relève rapidement en proclamant que « tout va bien » pour donner le change à l'entourage et en pensant « heureusement que mes os sont solides ». Cependant, il faut bien savoir que lorsque la fracture survient à la suite d'une chute banale de sa hauteur, cela signifie que l'os est ostéoporotique.

Les traitements médicamenteux de l'ostéoporose diminuent de 50% le risque de fracture. Il y a eu des progrès récents mais il y a encore des progrès à faire. Les recherches se poursuivent pour optimiser ces traitements. La recherche porte également sur le renforcement musculaire qui

préserve l'os. L'activité physique régulière et adaptée est fortement recommandée ainsi que des apports réguliers en calcium et vitamine D.

En savoir plus :

Journée mondiale contre l'ostéoporose vendredi 21 octobre (chrds.fr).

Participez à la conférence « **La bonne santé osseuse tout au long de la vie : quoi de neuf ?** »

De 13h à 17h - Centre Charlemagne (près de l'hôtel de ville), 7 rue Felix Braquet à Bois-Colombes
Entrée libre

Analyse des besoins sociaux (ABS) des Courbevoisiens : vous avez la parole !

L'autonomie, la prévention et le lien social sont au cœur des préoccupations de la Ville de Courbevoie et de son Centre communal d'action sociale (CCAS). Soucieux de continuer à soutenir et développer l'action sociale locale, ils mènent une enquête pour mieux vous connaître et mieux cerner vos réflexions et vos attentes.

En tant que Courbevoisiens, vous avez la parole ! Un questionnaire est à votre disposition en format numérique sur le site Internet de la Ville ville-courbevoie.fr ou en format papier à retirer à l'accueil du CCAS, 2 place de l'Hôtel-de-ville à Courbevoie.



Contact(s) - La lettre d'information des seniors courbevoisiens n°5, automne 2022, est éditée par la Ville de Courbevoie • Tél. : 01 71 05 70 00
• Directeur de la publication : Jacques Kossowski, maire de Courbevoie
• Coordination éditoriale : Vincent Deshayes, Isabelle de Champsavin •
Rédaction : CCAS de Courbevoie • Iconographie : Vera Senesi • Crédits photos : Getty Images - DR

À vos agendas !

Les activités proposées par
le **Centre communal d'action sociale (CCAS)** de Courbevoie

ATELIERS NUMÉRIQUES (payant) – Inscription obligatoire

Mardi 27 septembre de 14h à 15h30

Atelier « Me repérer dans l'espace grâce au numérique »

Lors de cet atelier, vous apprendrez à utiliser différentes solutions de cartographie en ligne qui vous permettront de rechercher un itinéraire ou vous repérer dans l'espace. Nous verrons les principes fondamentaux de ces services et les différentes fonctionnalités pour, notamment, trouver des commerces à proximité ou identifier les transports en commun à prendre afin de vous rendre à un endroit précis !

Mardi 11 octobre de 14h à 15h30

Atelier « Échanger avec mes proches à distance grâce au numérique »

Aujourd'hui, de nombreuses solutions existent pour vous permettre d'échanger avec vos proches malgré la distance. Lors de cet atelier, nous étudierons différents moyens de communication à distance. Ainsi que différents moyens de communication à distance disponibles sur smartphone ou tablette. A l'issue de cet atelier, vous serez en mesure d'échanger avec vos proches par message, à l'oral ou encore en vidéo. Mais aussi de recevoir et envoyer des photos avec votre smartphone !

Mardi 25 octobre de 14h à 15h30

Atelier « Escape Game numérique en équipe »

Lors de cet atelier inédit, vous serez répartis au sein de différents équipes. Votre objectif ? Coopérer avec vos partenaires pour réussir les différents défis numériques auxquels vous allez être confrontés ! Concrètement, cet atelier ludique et interactif vous permet de développer votre maîtrise des nouvelles technologies dans un contexte convivial et original.

Tarif par atelier : 5 euros pour les personnes non imposables – 8 euros pour les personnes imposables

Lieu : 48 rue de Colombes (salle Corail) à Courbevoie

ATELIERS « PRÉVENTION » (gratuit) – Inscription obligatoire

Lundis 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre (journée des aînés de 9h30 à 11h)

Atelier « Stimulation de la mémoire et du corps »

En partenariat avec le centre hospitalier Rives-de-Seine et la résidence Léonard de Vinci

Lieu : Restaurant Schweitzer, 1 rue du Docteur Schweitzer à Courbevoie

À partir du 17 octobre de 10h à 11h (nouveaux inscrits) et de 11h à 12h (personnes déjà inscrites aux sessions précédentes)

Atelier « Équilibre »

En partenariat avec Prévention retraite Île-de-France (PRIF). 12 séances d'activités physiques d'une durée de 1h. Ces séances, encadrées par un intervenant qualifié, ont pour objectif de se prémunir du risque de chute.

Réunion d'information : lundi 10 octobre à 14h

Lieu : 48 rue de Colombes (salle Corail) à Courbevoie

Du lundi 7 novembre au 12 décembre : tous les lundis de 14h à 16h

Atelier « Bien chez soi »

Le Clic Archipel 92, réseau de maintien à domicile, vous propose cet atelier qui répond à une action de prévention relative à l'adaptation du logement afin d'informer et de sensibiliser les retraités sur des solutions existantes sur leur territoire. Objectifs de cet atelier : Sensibiliser les seniors aux moyens d'adaptation du logement - Orienter les participants vers des professionnels de l'habitat de proximité - Informer sur les dispositifs d'aide existants (humains, matériels et financiers) - Encourager les aménagements préventifs dans le logement - Créer du lien social de façon durable sur le territoire.

Inscription : téléphone au 01 47 88 12 22 ou par mail : clicarchipel@wanadoo.fr

Lieu : 48 rue de Colombes à Courbevoie

CONFÉRENCES (gratuit) – Inscription obligatoire

Mardi 11 octobre de 14h à 17h30

« **Code de la route : les nouvelles règles, la priorité piétons** »

Ses limites. Ses dangers. Les nouvelles sanctions. Trottinettes, vélos sur les trottoirs et les piétons. Les nouveaux panneaux de signalisation. Tirage au sort gratuit en fin de réunion parmi les participants (cadeaux)

Lieu : Salle Marius Guerre, 2 place de l'Hôtel de Ville (entrée rue Albert Simonin)

Jeudi 20 octobre de 14h à 15h30

« **Alimentation équilibrée (fruits et légumes)** »

Manger équilibré, ça veut dire quoi ? et comment y arriver ? Retrouvez les conseils et astuces de notre expert pour adopter une alimentation équilibrée tout en se faisant plaisir.

Lieu : à préciser

Jeudi 24 novembre de 14h à 15h30

« **Sommeil et Relaxation** »

Le sommeil, la relaxation jouent un rôle primordial dans notre bien-être quotidien. Alors, comment réunir les conditions favorables pour un sommeil et une relaxation de bonne qualité ?

Lieu : à préciser

Date à préciser de 14h à 15h30

« **Le diabète** »

Comprendre le diabète, vivre avec le diabète et échanger sur le diabète, trois items qui seront développés lors de cette conférence.

Lieu : à préciser

BAL (gratuit)

Samedi 15 octobre dès 14h

Bal des aînés

Lieu : Salle Marius Guerre, place Hôtel de Ville (entrée rue Albert Simonin)

SORTIES (payant)

Lundi 17 octobre

Visite de la ville de Rouen

Mercredi 23 novembre

Visite de la ville de Chantilly

VOYAGES (payant)

Programme « Senior en vacances » en partenariat

avec l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV)

Du mercredi 2 novembre au dimanche 6 novembre (5 jours)

Séjour à Sainte-Maxime

383 euros/personne maximum – tout inclus (transport/logement/pension complète/excursions)

Du samedi 5 novembre au dimanche 12 novembre (8 jours)

Séjour à Marseille

410 euros/personne maximum – tout inclus (transport/logement/pension complète/excursions)

Les 14, 15, 16 décembre (3 jours)

Marché de Noël d'Arras

450 euros/personne tout inclus (transport/logement/pension complète/excursions)



VOUS AIDEZ UN PROCHE, BESOIN D'UNE PAUSE ?

LE DISPOSITIF « PAUSE » VOUS ACCOMPAGNE

Conférences thématiques

Le mercredi de 9h30 à 11h

« S'informer, échanger »

Les conférences ont vocation à vous apporter toute information sur un sujet dédié mais également à répondre à toutes les questions que vous vous posez au quotidien dans l'accompagnement de votre proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Mercredi 5 octobre

« Les bonnes postures physiques à adopter dans les gestes quotidiens auprès de son proche (gestes répétitifs, maux de dos...) »

Conférence animée par l'association ODAAS (Objectif diversification autour d'actions de sensibilisation)

Mercredi 9 novembre

« L'approche relationnelle avec son proche aidé (distance à avoir, maintien de l'autonomie...) »

Conférence animée par l'association ODAAS (Objectif diversification autour d'actions de sensibilisation)

Mercredi 7 décembre

« Accompagnement budgétaire : astuces et conseils permettant aux aidants d'identifier les principes généraux d'une gestion financière saine »

Conférence animée par Jacqueline MUSIAL et Nicole HOURDON, assistantes sociales au CCAS de Courbevoie

Lieu : restaurant Vermeil-Schweitzer, 1 rue du Docteur Schweitzer à Courbevoie

Activités culturelles

Les mercredis 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre de 14h à 15h30

Apprendre ensemble

Le service culturel de la Ville de Courbevoie vous invite à découvrir le musée Roybet Fould et à participer à des ateliers dédiés à l'art visuel. Temps d'accueil et de découverte du musée (environ 20 mn). Visite rapide, définir ce que sont un musée, une œuvre d'art, un artiste. Focus sur les portraits : regarder et connaître l'autre, comprendre comment l'autre se voit. Temps de pratique en arts visuels. Travail sur portrait soit en dessin, soit en volume/argile (salle d'activités en étage sans ascenseur). Activité animée par le service culturel de la Ville de Courbevoie.

Venez en binôme avec la personne que vous aidez

Lieu : musée Roybet Fould, 178 bd Saint-Denis à Courbevoie

Activités physiques adaptées

Les mercredis 19 octobre, 23 novembre, 14 décembre de 10h à 11h

Se détendre

L'activité physique adaptée est une activité sportive douce adaptée à tout niveau et à tout type de handicap. Elle est l'occasion pour les binômes « aidants/aidés » de bouger et de se divertir. Activité animée par l'association APA de Géant, ouverte à tout type de handicap

Lieu : bâtiment Colombes, 48 rue de Colombes à Courbevoie (salle multi-activités)

Vous souhaitez participer aux conférences thématiques, aux activités culturelles, aux activités physiques adaptées (gratuit) ?

Renseignements et inscription obligatoires par mail à pause@ville-courbevoie.fr

SEMAINE BLEUE

Du lundi 3 au vendredi 7 octobre

Le CCAS de la Ville de Courbevoie propose les animations suivantes :

Faciliter la participation à la vie sociale et culturelle – lien social

Mardi 4 octobre de 14h30 à 16h30

Atelier lecture : « A la recherche du temps perdu de Marcel Proust »

Intervenante : Véronique Aubouy, actrice

Lieu : Restaurant Schweitzer – Vermeil, 1 rue du docteur Schweitzer à Courbevoie

Adapter son cadre de vie – logement - santé

Lundi 3 octobre 2022 de 9h30 à 11h30

Atelier « La consommation de l'eau du robinet plutôt qu'en bouteille »

Intervenant : Association PikPik Environnement

Lieu : Restaurant Schweitzer – Vermeil, 1 rue du docteur Schweitzer à Courbevoie

Mardi 4 octobre de 9h30 à 11h

Atelier « L'air intérieur de nos logements est souvent plus pollué que celui que nous respirons à l'extérieur ! »

Intervenant : Direction de la Prévention et de la promotion de la santé de la Ville Courbevoie

Lieu : Restaurant Schweitzer – Vermeil, 1 rue du docteur Schweitzer à Courbevoie

Mobilité douce

Jeudi 6 octobre (horaires à préciser)

Atelier « Parcours de marche »

Intervenant : Centre hospitalier Rives-de-Seine

Lieu : Hall de l'ancienne mairie

Vendredi 7 octobre de 9h30 à 11h30

Atelier « Art-Thérapie »

Intervenant : Centre hospitalier Rives-de-Seine

Lieu : Hall de l'ancienne mairie

Promouvoir un autre regard sur les aînés

Mercredi 5 octobre de 14h30 à 16h30

Cinéma : projection du film *Un jour, tu vieilliras*

Intervenant : Edouard Carrion, scénariste et réalisateur

Lieu : Restaurant Schweitzer – Vermeil, 1 rue du docteur Schweitzer à Courbevoie

Renseignements et inscriptions obligatoires

CCAS de Courbevoie

2 place de l'Hôtel de Ville – 92400 Courbevoie

Tél : 01 80 03 60 84

Adresse mail : aines@ville-courbevoie.fr