



Bien vieillir À MAISONS- ALFORT !

Le 10 octobre dernier, Maisons-Alfort organisait son 1^{er} Forum des seniors. Un événement dédié qui ne fait que renforcer les engagements de l'équipe municipale envers nos aînés. Qu'ils soient retraités ou qu'ils n'aient pas encore franchi cette étape de vie : les seniors ont toute leur place dans notre société.

Senior. Cet anglicisme, chacun d'entre nous l'a déjà entendu un millier de fois. Un mot pour habiller 50 ans de vie et plus, d'expériences et de souvenirs. Pourtant, être un senior, c'est bien plus qu'une limite d'âge : c'est avant tout avoir de nouvelles opportunités d'activités et pouvoir donner vie à toutes ses aspirations.

C'est pourquoi, **la volonté de l'action municipale a toujours été d'accompagner les seniors maisonnaires et de veiller à ce que leurs attentes soient comblées.** En effet, être une ville attentive au bien-être de toutes les générations, c'est prendre soin de ses aînés. **Leur offrir des équipements et services de qualité adaptés à leurs besoins qui leur permettent de s'épanouir.**

C'est avoir été **novateur en créant** une structure dédiée à ce public bien des années avant que les enjeux du vieillissement de la population ne deviennent un sujet de société. Aujourd'hui, bien plus qu'une structure, **INFO-Séniors est devenu un pilier du bien-vieillir au sein de notre commune.** Une véritable communauté, qui se réunit pour échanger, profiter d'une multitude d'activités, et qui prend aussi soin les uns des autres.

À Maisons-Alfort, les seniors ont le choix ! Et il est de ces rendez-vous qu'ils ne manqueraient pour rien au monde : chaque année, la Ville les invite à se retrouver et **partager ensemble des moments conviviaux autour des Repas de Printemps et Goûters de Noël, des bals mais aussi des voyages seniors**, qui sont autant d'événements devenus de belles traditions maisonnaires.

Prendre de l'âge requiert néanmoins quelques adaptations. Cette entraide se manifeste par des **aides financières et des services adaptés mis en place par la Ville et pilotés par son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et le Service Municipal d'Aide à Domicile (SMAD)** : aide et portage de repas, ménage, courses, aide aux démarches administratives dématérialisées avec le **dispositif Aidants Connect**, et plus récemment à la mobilité avec la mise en place du service gratuit de navette à la demande.

Enfin, nous ne saurions évoquer les seniors maisonnaires sans mentionner **la richesse de la vie associative de notre commune.** Qu'ils soient plutôt sportifs ou manuels, les seniors ont tout loisir d'opter pour l'activité de leur choix, et pour nombre d'entre eux, de s'investir activement dans cette vie associative en devenant bénévoles.

Nous l'avons dit en préambule : les seniors ont plus que jamais toute leur place dans notre société et la Ville de Maisons-Alfort sera toujours à leurs côtés !



+ de 600
inscrits participent
activement aux activités
et sorties d'INFO-Séniors

INFO-SÉNIORS : il n'y a pas que les jeunes qui ont leur QG !

Quand nous pensons aux seniors à Maisons-Alfort, une structure vient immédiatement à l'esprit. Depuis 25 ans, INFO-Séniors informe, anime et surtout fédère les seniors maisonçais. Un service devenu aujourd'hui incontournable.

ACTIVITÉS VARIÉES ET SORTIES « ATYPIQUES »

Lorsque l'on s'intéresse à INFO-Séniors, il faut tout de suite mettre de côté les clichés. Au sein de cette structure paramunicipale créée en 1999, pas d'activités uniquement « estampillées » public senior, mais des sorties atypiques, des animations stimulantes, drôles, qui surprennent et sont autant de moments que les participants ont plaisir à partager et à se remémorer. « *S'il y a une chose que je souhaite avant tout leur communiquer, c'est du dynamisme et de l'énergie. Au quotidien, je m'efforce de*

leur prouver qu'ils ont la capacité de faire encore plein d'activités, même à 80 ans ! », s'enthousiasme la responsable d'INFO-Séniors, Laura Benichou. C'est sans doute pour cela que la structure connaît autant de succès auprès de son public. Rattaché à l'OMC, INFO-Séniors est ainsi la première source d'informations utiles et pratiques au quotidien des seniors

maisonçais. Le service coordonne également toutes sortes d'activités au sein de quatre Espaces Loisirs répartis dans divers quartiers de la ville, anime une chorale, un club de lecture, propose de la gym, des ateliers de prévention (mémoire, du cœur, ma maison sécurisée...), de couture ou encore du scrabble ainsi que deux à trois sorties par mois, dont le



En septembre dernier, un groupe de seniors maisonçais a eu l'opportunité de visiter l'Assemblée nationale aux côtés de notre député Michel Herbillon. Une visite organisée par INFO-Séniors.

thème varie afin de s'adapter à tous les publics. Deux voyages de trois jours sont aussi organisés chaque année.

DE L'INFORMATION AU LIEN SOCIAL

Plus qu'un « simple » équipement dédié à nos aînés, INFO-Séniors crée et maintient le lien social entre les adhérents. « *Nous faisons office d'intermédiaire et mettons en relation les participants d'une même activité, explique Laura Benichou. A l'issue d'un séjour, de véritables échanges se sont créés. De notre côté, nous nous enquerrons de leur état, prenons de leurs nouvelles lorsqu'ils nous appellent pour réserver une sortie.* » Participer à une activité d'INFO-Séniors, c'est aussi sortir d'une routine qui peut s'avérer pesante au quotidien. De plus, la structure travaille avec divers partenaires, comme l'association Les

Petits Frères des Pauvres qui lutte contre l'isolement ou bien l'espace autonomie du département qui se situe aux Juilliottes, notamment en ce qui concerne les aidants familiaux.

EN PRATIQUE...

10, rue Bourgelat
01 45 18 14 42

omc.infoseniors@gmail.com

L'ESPACE AUTONOMIE, VÉRITABLE LIEU RESSOURCE



Le département du Val-de-Marne compte sept Espaces autonomie, des lieux d'accueil, d'information et d'accompagnement à destination des personnes de 60 ans et plus et

des adultes en situation de handicap. **À Maisons-Alfort, cet espace se situe dans le quartier des Juilliottes au 2 rue Louis Pergaud. Il propose une aide gratuite dans les démarches liées à la perte d'autonomie : maintien à domicile, à la mobilité, au répit, aux loisirs adaptés.** Les aidants ont parfois besoin de soutien et peuvent également s'adresser aux Espaces autonomie. Après une écoute de vos besoins et l'évaluation de votre situation, vous êtes orientés vers les services adéquats. Une visite à domicile peut également être effectuée si nécessaire. Les Espaces autonomie favorisent également l'accès à des groupes de parole ou du soutien psychologique.

INFO-Séniors coordonne également de nombreuses animations lors de la Semaine Bleue, événement national dédié à nos aînés auquel Maisons-Alfort participe chaque année.



Atelier
d'art floral.



Atelier de street art à la
Maison de l'Environnement.



Visite culturelle à la
médiathèque André Malraux.

Avec INFO-Séniors, LE CCAS, PILIER DE L'ACTION SOCIALE

Parmi les missions du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) figure l'aide apportée aux personnes âgées et handicapées. Le CCAS est en charge de l'instruction des dossiers d'aides sociales légales allouées par les services de l'Etat ou du Département telles que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA), la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ou encore la carte d'invalidité. En complément, il verse les aides attribuées par la Ville de Maisons-Alfort : le complément mensuel de ressources afin d'atteindre le « *minimum vieillesse communal* », le chèque cadeau de Noël, des aides au paiement des factures d'eau et d'énergie ou encore alimentaires.



1 500 colis distribués aux 80 ans et plus et **4 200** boîtes de chocolats aux seniors maisonnaïses de 65 ans et plus inscrits au CCAS chaque année durant les fêtes



10/10
Maisons-Alfort figure dans le Top 10 des « Villes du Val-de-Marne où vivre une retraite heureuse »



2,2 millions d'euros alloués au service de maintien à domicile et au portage de repas en 2024



Plus de **50** de la navette demande gr aux 65 ans et de 50 ans à la

POURSUITE DE LA MISE EN ACCESSIBILITÉ

La municipalité poursuit la mise en accessibilité de ses équipements tout en travaillant avec le Département et Ile-de-France Mobilités pour renforcer l'accessibilité des transports, notamment des quais de bus, dont 112 sont actuellement adaptés sur les 127 quais de bus que compte la ville, soit plus de 88 %. Enfin, les normes handicap sont intégrées dans l'ensemble des nouvelles structures : gymnase Les Juilliottes (2020), Maison de l'Environnement (2023), QJ (2024)... De plus, la Ville compte aujourd'hui 211 places de stationnement PMR.

Une navette gratuite à la demande

Fin 2022 et conformément à ses engagements, la Ville – par le biais de son CCAS – a créé pour les Maisonnaïses de 65 ans et plus ainsi que les plus de 50 ans dont la mobilité est réduite, un service gratuit de navette à la demande afin de se rendre à leurs rendez-vous administratifs ou médicaux. Il vient compléter le service de navettes qui dessert déjà les deux marchés et le cimetière intercommunal de Valenton. De nombreux lieux sont desservis à Maisons-Alfort par la navette tout au long de la semaine (Poste, structures médicales, Hôtel de ville, établissements médicalisés, etc.) et même en dehors (CAF, CPAM, préfecture du Val-de-Marne). Ce service est assuré tous les jours du lundi au vendredi de 9h à 12h puis de 14h à 17h. La réservation est obligatoire et à effectuer auprès du CCAS au minimum sept jours avant la date d'utilisation. Ce service connaît un grand succès auprès des seniors avec plus de 500 utilisateurs pour des trajets réguliers ou occasionnels.

Des aides et des services adaptés



Près de 400 Maisonnaïses bénéficient d'une aide à domicile.

LE SMAD, LES AIDES INDISPENSABLES DU QUOTIDIEN

Parfois, avec l'âge qui avance, certains gestes du quotidien qui autrefois étaient une évidence deviennent plus difficiles à exécuter. C'est pourquoi, la Ville à travers son Service Municipal d'Aides à Domicile (SMAD) met à la disposition des personnes de 65 ans et plus, dépendantes ou non, malades ou handicapées, du personnel qualifié pour les seconder dans les gestes essentiels : courses, entretien du linge, lever et coucher, prise de médicaments, préparation des repas, aide à la toilette, travaux ménagers et d'entretien courant du logement, démarches administratives et promenades. Mais au-delà de cette aide précieuse, le SMAD, qui permet aux seniors de rester le plus longtemps possible chez eux avec leurs repères, c'est avant tout un soutien moral et psycho-social qui permet de se maintenir en forme et de continuer à bénéficier d'un lien humain et ainsi d'éviter l'isolement.

BÉNÉFICIAIRE DE REPAS DE QUALITÉ TOUS LES JOURS

Toujours via le SMAD, la Ville propose aux personnes âgées de 65 ans et plus un service de portage de repas à domicile. Réalisés par le Restaurant municipal, 7 repas sont livrés sur 5 jours directement au domicile des 135 bénéficiaires.

AIDANTS CONNECT, UN ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

Depuis 2022, la Ville propose, via son CCAS, le dispositif Aidants Connect aux Maisonnaïses non familiales de l'usage du numérique. Les usagers peuvent ainsi bénéficier d'un accompagnement personnalisé, gratuit et sécurisé pour obtenir une attestation, consulter leur avis d'imposition sur les revenus ou encore solliciter une aide.



0 utilisateurs de transport gratuite réservée plus et aux plus mobilité réduite



Près de **400**

Maisonnais bénéficient d'une aide à domicile et **135** du portage de repas.



420

visiteurs ont foulé les allées du 1^{er} Forum des seniors organisé par la Ville



+ 600

inscrits au service INFO-Séniors



3 résidences de personnes âgées, **3** maisons de retraites, **1** foyer d'accueil médicalisé

DES ACTIONS DE SENSIBILISATION

Pour prévenir les vols à la fausse qualité, la Ville a multiplié les actions de sensibilisation et d'information auprès des seniors principalement pris pour cible. Des ateliers ont été organisés lors de la Semaine Bleue ainsi que des matinées dédiées sur les marchés en lien avec la police nationale tandis que la communication a été renforcée sur les divers supports de la Ville. De son côté, INFO-Séniors organise régulièrement des rappels au Code de la route et des ateliers « Ma maison Secure ».

ÉVITER LES CHUTES AVEC LE TAÏSO

Afin de travailler en douceur l'équilibre et prévenir les risques de chute, de nouveaux ateliers de Taïso gratuits ont été créés par la Ville et le Département pour les 60 ans et plus. Cette discipline venue du pays du Soleil Levant mêle art du judo et mouvements doux pour travailler sur la souplesse, la coordination et l'équilibre. Une vingtaine de séances est dispensée tout au long de l'année, ce afin de pouvoir obtenir de réels bénéfices sur sa forme physique, et avec pour objectif final de réaliser seuls les mouvements appris avec le formateur.

Profiter d'une retraite active à deux pas de chez soi

RICHESSE DE LA VIE CULTURELLE ET DE LOISIRS

Avec ses deux théâtres, le Ciné Debussy, ses 3 médiathèques, 1 Bibliobus, et les divers concerts proposés tout au long de l'année par le conservatoire municipal Henri Dutilleux, il y a de quoi profiter d'une offre culturelle de qualité et diversifiée à deux pas de chez soi gratuite ou à des tarifs modérés ! Sans oublier la richesse du tissu associatif maisonnais qui propose un large panel d'activités culturelles, de loisirs ou sportives adaptées aux seniors.

FAVORISER LES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Être attentif aux seniors, c'est aussi les valoriser. Valoriser leur savoir-faire, leur expérience, leur désir de transmettre aux jeunes générations. Aussi, la Ville a su créer au fil des ans ces espaces de rencontres intergénérationnelles à l'image des concerts d'élèves du conservatoire municipal dans les maisons de retraite, le passeport Junior@Senior ou encore les rendez-vous des ludothèques des Maisons Pour Tous.

DES MOMENTS CONVIVIAUX À PARTAGER

La Ville propose deux temps forts spécifiquement dédiés à nos aînés, devenus de belles traditions maisonnaises : les Repas de Printemps et les Goûters de Noël. Chaque année, près de 2 000 personnes se réunissent dans les Salons du Moulin Brûlé pour profiter ensemble de ces moments conviviaux. Sans oublier les 4 bals annuels d'INFO-Séniors et bien sûr les 3 voyages réservés aux seniors maisonnais organisés tous les ans par



Voyage 2024 au Pays basque.



Voyage 2024 « Les perles de l'Europe centrale ».



Voyage 2024 en Sicile.

le CCAS (en plus de ceux, plus courts proposés par INFO-Séniors), synonymes de complicité et de découvertes. Autant de moments conviviaux qui contribuent à forger l'identité de Maisons-Alfort : une ville solidaire où le bien-vivre ensemble prend tout son sens.

A l'espace détente, les parties de jeux de société s'enchaînent

Le service INFO-Seniors toujours disponible pour répondre à vos questions et vous proposer des animations.



VIF SUCCÈS

pour le 1^{er} Forum des seniors !

En ce 10 octobre, ce n'était pas un événement sportif qui animait le Palais des Sports, mais le 1^{er} Forum des seniors organisé par la Ville en lien avec son Centre Communal d'Action Sociale. Figurant au programme de mandat, cette 1^{ère} édition a connu un vif succès auprès des seniors venus en nombre.

Entre les allées, les seniors ont ainsi eu l'opportunité d'aborder de nombreuses

thématiques en lien avec leur quotidien et leurs attentes : sécurité, bien-être, alimentation et santé, nouvelles technologies, employabilité... En parallèle, de nombreuses animations étaient proposées par divers services de la Ville – espaces verts, médiathèques, service des Sports, restauration municipale -, l'Office Municipal de la Culture et le milieu associatif : jardinage, ateliers culturels

et de loisirs, quiz, échecs, ainsi que des ateliers sportifs afin de prévenir les chutes et renforcer l'équilibre. L'occasion également, pour celles et ceux qui ne connaissaient pas encore la structure, de découvrir INFO-Séniors et la richesse des activités et événements qu'elle propose tout au long de l'année.



Les jardiniers de la Ville ont délivré aux seniors maisonnaires leurs astuces pour avoir la main verte.



Atelier manuel proposé par l'Office Municipal de la Culture.



Cours de renforcement musculaire et de gym douce pour maintenir son équilibre et éviter les chutes avec le service des Sports.



Une 1^{ère} édition à succès en présence des élus, dont Mme le Maire, Marie France Parrain, et notre député, Michel Herbillon.