



VERRIÈRES INFO SENIORS

« La Ville, soucieuse d'améliorer l'information de proximité sur les services et les activités proposés aux séniors, est heureuse de vous adresser cette première « Lettre info séniors » qui vous sera communiquée deux fois par an et dans laquelle j'espère que vous trouverez des informations utiles et des propositions qui vous intéresseront.

François Guy TRÉBULLE, Maire



RETOUR SUR...

Cette saison 2022/2023 a été marquée par le retour à 100% des animations et rencontres après la longue période de crise sanitaire.

LES ATELIERS TABLETTE

Largement plébiscités par les personnes âgées, les ateliers sur tablettes tactiles animés par un prestataire ont été reconduits cette année autour de deux thématiques :

« **Bien sur internet** » avec la sensibilisation à l'utilisation d'une tablette (création de mail, partage de photos, navigation internet). Les participants ont la possibilité d'emporter les tablettes prêtées pour un usage à leur domicile, avec possibilité d'achat à l'issue des ateliers.

« **Atelier mémoire** » avec des activités ludiques sur tablette pour travailler la mémoire.

LA GYM DOUCE

Des sessions de gymnastique douce et de relaxation sont proposées tout au long de l'année par le service animation séniors du CCAS. Les personnes âgées peuvent ainsi régulièrement profiter de séances de sports encadrées par les éducateurs sportifs municipaux ; mais aussi d'ateliers de relaxation animés par une sophrologue professionnelle.



LES SORTIES À LA JOURNÉE

Là aussi, après une longue pause, les sorties à la journée en car ou en mini-bus battent leur plein depuis ce printemps 2023, avec notamment la visite du Sénat en avril ; une sortie à Fontainebleau avec la visite du château en mai ; l'Armada de Rouen le 16 juin ; et une journée à Dieppe le 29 juin.

LES REPAS À THÈME

En plus des traditionnels repas des anciens en octobre et la galette des rois en janvier, des repas à thème font régulièrement le plein de la salle du Club 21 avec un déjeuner animé suivi d'un après-midi dansant.

VERRIÈRES ÉTÉ GRANDEUR NATURE

Pour la 4^e année, le service seniors s'investit pleinement dans l'événement Verrières Été Grandeur Nature avec des animations proposées chaque mardi et jeudi des mois de juillet et août dans la salle climatisée du Club 21 à l'Espace Bernard Mantiene (activités sportives, jeux, pétanque, pâtisserie, etc.) mais aussi à l'extérieur (sorties piscine, balades en forêt, etc.).



Renseignements et inscriptions aux animations : Service Seniors - 01 69 53 78 12 - ccas@verrieres-le-buisson.fr

FOCUS

LA PRÉVENTION AUX ARNAQUES, VOLS ET CAMBRIOLAGES

Les services municipaux mettent en place de nombreuses actions de prévention à destination des seniors pour prévenir les vols par ruse, fausse qualité, les arnaques et les cambriolages.

Le CCAS travaille pour cela en étroite collaboration avec le Major ROUGIER de la police nationale. Ce dernier organise régulièrement des rencontres de prévention où il rappelle les bons gestes et les bons réflexes pour éviter de tomber dans les pièges de personnes malveillantes.



- ✓ Après un cambriolage, une effraction ou une arnaque, le service prévention de la police nationale propose aux victimes de se déplacer à leur domicile pour travailler sur la sécurité de leur habitation et les aider à appréhender au mieux des situations à risque.
- ✓ Une permanence gratuite et sans rendez-vous de la police nationale se tient chaque premier mardi du mois au Point-Justice de la mairie, de 18h30 à 20h00.
- ✓ Intervention du Major Rougier le jeudi 5 octobre au Forum Séniors à 11h (lire en page 4)

AU QUOTIDIEN

En parallèle de ses actions quotidiennes auprès des seniors (maintien à domicile, animation), le pôle solidarités de la Ville mène des actions transversales afin de proposer des nouveaux projets et d'évoluer sans cesse.

LA COORDINATION SOCIALE

Pour diversifier et coordonner ses actions sociales avec ses partenaires, le CCAS est à l'initiative, depuis 2021, des réunions de coordination sociale.

Ce groupe de travail réuni au semestre rassemble le pôle solidarités de la Ville, les associations caritatives qui aident les familles, celles qui interviennent auprès des personnes âgées et handicapées ainsi que les institutions partenaires (CAF, CPAM, Département). Ces rencontres sont l'occasion d'échanges sur les actions mises en œuvre, et de travail sur la mutualisation d'événements.

Les réunions de coordination sociale ont une importance capitale dans les partenariats que noue le CCAS avec les différents acteurs territoriaux. C'est par exemple suite à cette coordination que les adultes handicapés du Foyer de l'Alliance ont été invités à participer aux animations proposées par le CCAS.

Une belle réussite parmi d'autres !

Elisabeth ROQUAIN,
Maire-adjointe en charge des solidarités

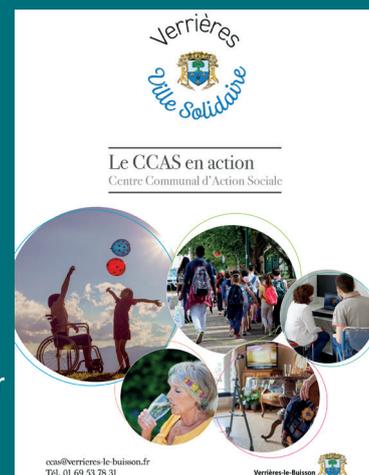


LE GUIDE

LE CCAS EN ACTION

Édité en septembre 2022, le Guide Verrières Solidaire regroupe l'ensemble des informations pratiques et des actions sociales et solidaires proposées par le Pôle Solidarités et le CCAS de Verrières-le-Buisson.

Disponible à l'accueil de la mairie, dans les structures municipales et sur le site de la Ville.



RÉUNION DES AIDANTS

Programmées une fois par mois en partenariat avec le service NOA, ces rencontres permettent aux aidants de pouvoir échanger sur leurs situations, les problématiques du quotidien, obtenir des informations.

Chaque réunion est organisée autour d'un thème défini, avec un intervenant spécialisé sur des sujets aussi variés que la gestion du stress et des émotions, la maladie de Parkinson ou encore un jeu *Quel type d'aidant êtes-vous ?*

ÉVÉNEMENT !

La traditionnelle Semaine Bleue qui se déroulera du 2 au 7 octobre 2023 sera l'occasion de nombreuses animations et festivités pour les seniors. À cette occasion, le CCAS organise cette année un événement : le Forum Senior, le jeudi 5 octobre à l'Espace Bernard Mantienne.

LE FORUM SENIORS

Ce ne sont pas moins de 25 partenaires qui seront réunis tout au long de la journée du 5 octobre à l'Espace Bernard Mantienne pour un Forum Senior avec des conférences, des tables rondes et des stands d'information.

La journée est organisée autour de quatre grands thèmes : la prévention / santé, l'aide aux aidants, le logement et les mobilités. Pour chacun de ces sujets, des intervenants tiendront un stand et proposeront des temps d'échanges et de débats.

Des stands seront également tenus par diverses institutions comme le Département, l'Agirc-Arrco, l'AJPC (Assistance Juridique à la Protection des Majeurs et des Tuteurs Familiaux), la CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie), etc.

Prévention et santé

Dépistage visuel (Opticien) ; dépistages auditifs (Amplifon) ; soins infirmiers à domicile (SSIAD TRIADE 91) ; sport santé (La Martinière) ; sport (TU section danse assise) ; alimentation avec dégustations proposées par une diététicienne (Silver Fourchette) ; France Alzheimer ; hygiène buccodentaire et dispositif de soins non programmés (CPTS Noé santé) ; prévention cambriolages et vols par ruse (Police nationale) ; inclusion numérique (Croix Rouge).

Aide aux aidants

Aide aux aidants et orientation (Espace singulier) ; quizz sur les aidants (Verbatim) ; service NOA (Nord-Ouest Autonomie).

Logement et maintien au domicile

Adaptation du logement et prévention des chutes (ADAPTIA) ; adaptation, rénovation et isolation du logement (Paris Saclay Renov) ; téléassistance (Vitaris) ; présentation de la résidence autonomie (ARPAVIE) ; présentation des maisons de retraite.

Mobilités

Transports individuels (Mon Copilote)



*Forum Séniors - Jeudi 5 octobre de 10h à 17h,
Espace Bernard Mantienne. Entrée libre*

