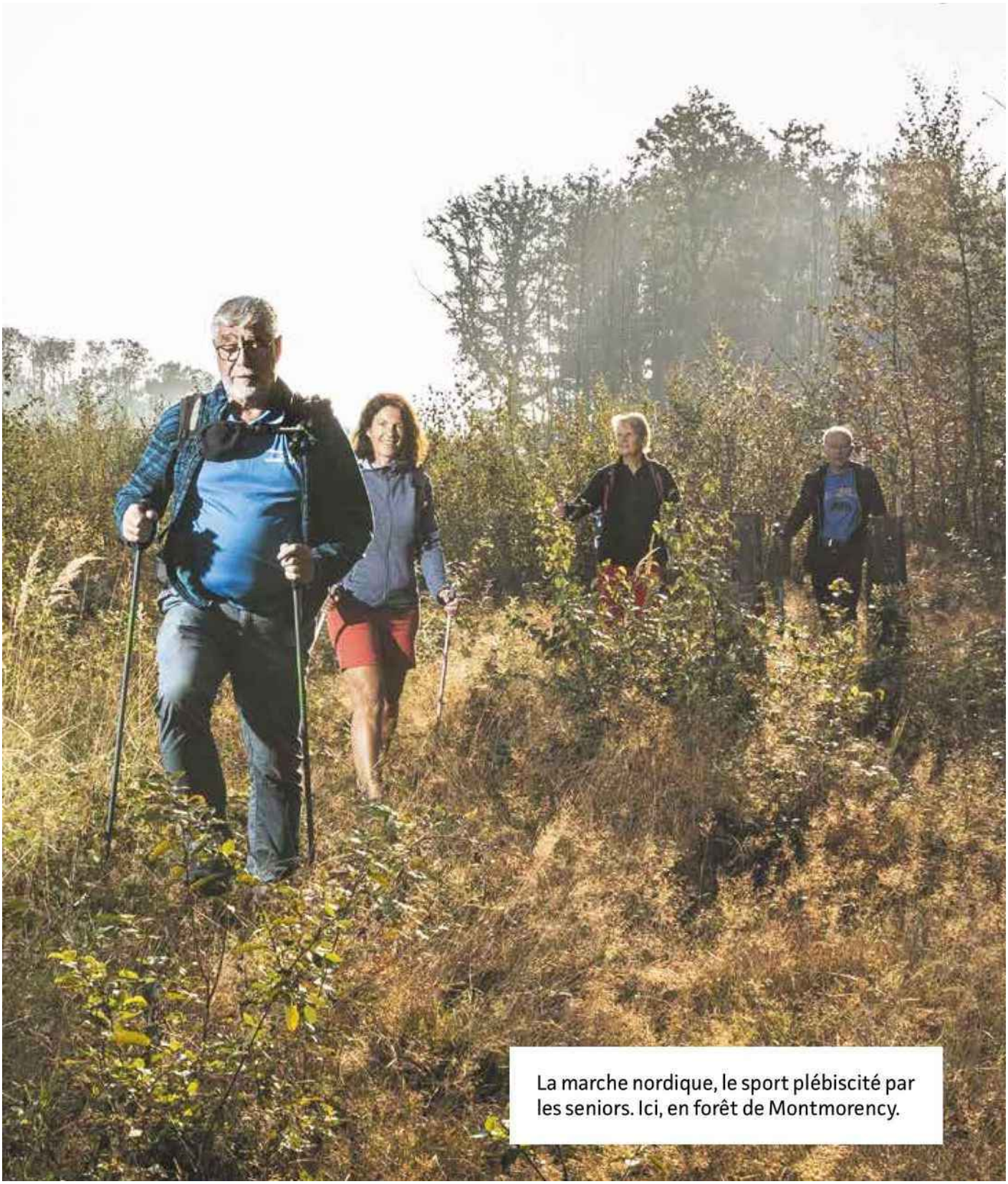
LE DOSSIER

Seniors actifs et dynamiques

Le Val d'Oise n'échappe pas à l'évolution galopante de la population des seniors. En vingt ans, les plus de soixante ans ont doublé pour atteindre près de 230000 actuellement. Comment bien vieillir ? Le Val d'Oise s'est penché sur cette réalité par une politique majeure de prévention. Illustration à travers le témoignage de seniors bien dans leur vie!

Un accent de l'Est et de l'énergie à revendre, avec une véritable envie, celle d'être capable de se débrouiller toute seule sur internet. À 75 ans, Tudora participe aux ateliers animés par Destination multimédia. «C'est par ma mairie que j'ai appris l'existence de ces ateliers pour apprendre à utiliser un ordinateur, explique celle qui a été biologiste à Bucarest. J'ai participé à plusieurs stages collectifs avec un animateur très patient. Maintenant, je me débrouille toute seule.» Destination multimédia anime des formations pour lutter contre la fracture numérique et a formé 1000 seniors en 2019. Voilà le type d'actions d'inclusion des personnes âgées qui sont financées par le Département à travers la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA). Elles s'inscrivent dans le nouveau Schéma gérontologique départemental 2019-2024 avec un objectif majeur : apporter des solutions adaptées à chaque âge du vieillissement.

Tous droits réservés à l'éditeur



La marche nordique, le sport plébiscité par les seniors. Ici, en forêt de Montmorency.

Tous droits réservés à l'éditeur

Création, entretien, balisage… les bénévoles du Coderando95 sont les maillons essentiels à la protection d'un réseau vivant et fragile, riche de 1800 km de sentiers.

Pour rester en forme et en éveil, les seniors peuvent pratiquer des activités en présentiel ou en distanciel. Soutenue par le Département, Happy Visio est une plateforme imaginée par une start-up pour rompre l'isolement des personnes âgées. «Nous proposons 300 web-conférences, explique Benjamin Raspail, son fondateur. Et pendant le confinement, nous avons lancé les cours de gym le matin avec l'association Prim'Adal. Toute notre offre est en accès libre pour les Valdoisiens.» À 65 ans, Frédérique, une ancienne manager d'Orange, n'a pas eu envie de passer le reste de sa vie dans son canapé. «J'avais envie de bouger, mais je n'étais pas assez motivée pour le faire toute seule. Voilà pourquoi je participe aux séances *Seniors soyez sport* proposées par l'Ufolep (première fédération sportive multisports affinitaire de France) à Bray-Et-Lû. Ce qui est intéressant, c'est qu'il y a une émulation du groupe. Ces séances me vident la tête et j'y trouve

"Le vieillissement de notre population s'impose comme l'un des grands défis de demain. Fondé sur une large concertation des acteurs locaux, le Schéma gérontologique départemental apporte des solutions en phase avec chaque âge du vieillissement. Il s'engage à mieux prévenir la dépendance de nos aînés et à faciliter leur vie quotidienne. Nous le leur devons à plus d'un titre."

Philippe Métézeau
Vice-Président du Conseil départemental délégué aux Actions sociales et à la Santé, Président du Conseil départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie et Président de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Tous droits réservés à l'éditeur

CHIFFRES ET CARNET D'ADRESSES

BON À SAVOIR

Les seniors dans le Val d'Oise

230 000 personnes soit 18 % de la population du Département ont **60 ans et plus**

Les plus de 80 ans représentent **45 600 personnes** et selon les projections de l'INSEE, 60 000 en 2030 et 110 000 en 2050.

Carnet d'adresses

Portail des seniors du Val d'Oise : **senior.valdoise.fr**

Schéma gérontologique départemental téléchargeable sur **valdoise.fr**

Participez aux ateliers SolidAge sur **solidage-idf.org**

Webconférences d'Happy Visio accessibles sur **happyvisio.com** avec le code cf 9500

Liste des ateliers de la Prévention-Retraite sur **prif.fr**

Pour devenir baliseur, plus d'infos sur **cdrp95.com**

mon compte.» L'Ufolep a touché ainsi 300 à 350 seniors de 60 à 90 ans dans une vingtaine de communes du département entre 2019 et 2020. «Nous sommes dans une démarche de prévention pour des seniors qui ne sont pas spécialement sportifs à la base et cela fonctionne», conclut Jocelyne Loquien, sa déléguée départementale.

Le lien social

Voilà une motivation essentielle pour beaucoup de seniors actifs qui s'impliquent pour les autres dont des seniors isolés. Aux Petits frères des pauvres du Val d'Oise, les femmes sont souvent sur le terrain comme bénévole. À l'image de Nadège (67 ans, Arnouville) et Marie-France (69 ans, Ezanville). Leur motivation est basée sur l'échange avec les personnes qu'elles visitent. «J'apporte et elles m'apportent.» C'est ainsi qu'elles résument leur investissement auprès des personnes âgées isolées. Sans faire de sexisme à l'envers, on se rend compte, tout de même, qu'il y a pas mal de femmes dans des ateliers d'activité physique ou d'entraide. Alors où sont les hommes? Ils balisent, au sens premier du terme, ou s'impliquent autrement. Le département compte 1800 km de sentiers qu'il faut entretenir. C'est le rôle des baliseurs du Comité départemental de randonnée pédestre du Val d'Oise. Patrick Daquin, le président le constate : «Nous avons 85 baliseurs et 30 collecteurs de données dont 90% d'hommes de 60 à 75 ans. En revanche, les deux tiers des randonneurs sont des femmes. La motivation des baliseurs est multiple : se faire plaisir, sortir de chez soi, se changer les idées et être utile.» Ceux qui s'impliquent, apportent aussi leur expertise, leur expérience et aident les plus jeunes à avancer dans leurs projets professionnels. Ainsi EGEE (Entente des générations pour l'emploi et l'entreprise) rassemble des seniors qui s'engagent auprès des plus jeunes pour transmettre leur savoir.

Tous droits réservés à l'éditeur

Le Conseil départemental
soutient la culture en Val d'Oise

val d'oise
le département

JAZZ AU FIL DE L'OISE

25E ÉDITION EN VAL D'OISE | 08 OCT. 17 DÉC. 2020

Infos & résas : 06 37 24 90 34

www.jazzaufildeloise.fr

BEAUMONT-SUR-OISE • BEZONS • CERGY • COURDIMANCHE • ERAGNY-SUR-OISE • ERMONT • ERMESSE • HERBLAY • L'ISLE-ADAM • JOUY-LE-MOUTIER
MÉRIEL • MONTMORENCY • NEUVILLE-SUR-OISE • OSNY • PERSAN • SAINT-OUEN L'AUMÔNE • VALMONDOIS • VAUREAL •• CERGY-PONTOISE •• VAL D'OISE

CERGY-PONTOISE l'agglomération
val d'oise le département
Région îledeFrance
Culture
sacem
SPEDIDAM
la culture avec la copie privée
points communs
PARIS REGION
ROYAUMONT
Crédit Mutuel
VEOLIA
LES 3 FONTAINES
STIVO
Sextan
Toute La Culture.
fnac
•3 paris île-de-france

LE REGARD DU TÉMOIN

Jean-Paul Boudeville
102 ans, pongiste à Beaumont-sur-Oise depuis 78 ans.

De quand date votre passion pour le tennis de table ?

Un Noël quand j'avais 10 ans, j'ai eu un jeu de ping-pong. C'était un sport méconnu. On montait le filet sur la table de salle à manger et on jouait comme ça.

Quel a été votre parcours dans le sport?

J'ai commencé à jouer au sein d'une vieille association, les Amis de la gaîté. Avec quelques jeunes, nous y avons créé une section de tennis de table, mais cela n'a pas plu, alors nous avons monté le ping-pong club méruvien, en 1932. En fait, j'ai pratiqué un peu tous les sports car j'aime ça, foot, boxe anglaise, tennis, natation, water-polo, badminton.

Quels sont vos atouts au tennis de table ?

J'étais un joueur de niveau régional, solide en attaque et en défense. En 1936, j'ai vu un joueur de niveau international avec un magnifique revers, Charles Dubouillé, qui m'a servi de modèle.

Que vous apporte la pratique de ce sport ?

On travaille les reflexes, les articulations. Mais, cela devient plus difficile en terme de mobilité, et j'ai un problème de vision. Je m'entraîne au moins une fois par semaine.

À combien de championnat du monde vétéran avez-vous participé ?

J'ai participé à celui de Dublin en 1992, j'avais 74 ans. Et je devais participer à l'édition 2020 à Bordeaux en juin dernier. Mais elle a été annulée en raison de la Covid-19.

Comment expliquez-vous votre longévité sportive ?

Elle n'est pas que sportive. J'ai beaucoup de chance. Je ne fume pas, je bois peu d'alcool. Je mange sainement. J'ai un caractère plutôt optimiste. Je me suis beaucoup investi dans les associations, le bénévolat. Et j'aime les contacts humains.

Comme a pu le faire Claude, un ex-directeur commercial, auprès de Fabien Nahum, ancien avocat reconverti dans la création d'une brasserie locale à Groslay. «J'ai longtemps été accompagné par Claude, qui était particulièrement sensible à la transmission, explique Fabien Nahum. Il m'a permis de valider mon raisonnement par rapport à ma stratégie. J'ai apprécié sa bienveillance.» L'implication citoyenne des seniors dans la vie civile est variée. Elle est aussi présente aux côtés du Département à travers le CDCA (Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie). «L'enjeu capital concernant les personnes âgées est qu'elles soient considérées comme des citoyens à part entière», commente Jean-Marie Bontemps, le vice-président du CDCA. C'est d'ailleurs l'un des objectifs de la Charte du bien vieillir du Département que le CDCA contribue à promouvoir. Différents domaines sont abordés: la participation citoyenne, l'information et la communication, la mobilité et le transport, la vie à domicile, la vie sociale, la culture et la formation et enfin l'habitat. À ce jour, près de 100 communes ont adhéré à cette charte et créé ainsi un réseau qui met en valeur des projets qui peuvent être déployés sur plusieurs communes. Un véritable partage d'expériences sur le territoire du Val d'Oise qui profitent aux seniors.

"Le but de Solid'Age est de promouvoir la prévention de la perte d'autonomie et de modifier le regard porté sur le vieillissement. Pour cela, nous co-construisons avec les habitants du département, jeunes et âgées, des outils permettant de mieux communiquer sur ces deux axes essentiels pour le bien-être des seniors. Nous avons, pour cela, besoin de volontaires du département prêts à s'impliquer pour six à sept séances de travail".

Caroline Baclet-Roussel
Coordinatrice du programme Solid'Âge lancé par le Gérond'If et soutenu par la Conférence des Financeurs du Val d'Oise

Tous droits réservés à l'éditeur

Photographie réalisée avant la crise sanitaire.

Unis Cité, au cœur de l'intergénérationnel

Tous droits réservés à l'éditeur

BON À SAVOIR

Prévention et autonomie : un travail partenarial et coordonné

Instance consultative constituée de 85 membres, le **Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie** représente les seniors et les personnes handicapées du département mais aussi leur famille et leurs proches aidants. Son rôle est de renforcer la démocratie participative sur notre territoire, en permettant d'allier l'expérience des usagers à l'expertise des professionnels afin d'évaluer les besoins puis de proposer des initiatives adaptées. Pour répondre aux spécificités propres à chaque public, le CDCA est composé de deux formations internes.

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie est une des mesures phares de la loi d'adaptation de la société au vieillissement. En tant qu'instance institutionnelle, elle favorise la participation de différents partenaires et acteurs du territoire, publics et privés, concourant au développement de missions ou d'actions en faveur de la prévention pour les personnes âgées de 60 ans et plus.
Sa mission ? Définir un programme coordonné de financement d'actions individuelles et collectives en complément des prestations légales ou réglementaires.

Belle dynamique que celle proposée par Unis Cité. Financé en grande partie par la CFPPA, le programme intergénérationnel déployé par l'antenne valdoisienne d'Unis Cité, *InterG Val d'Oise*, permet à des jeunes volontaires en service civique au sein de centres communaux d'action sociale ou d'associations, de proposer à des seniors isolés des visites de convivialité ou des activités collectives pour lutter contre l'isolement social. Ils sont environ 24 jeunes à se mobiliser auprès des aînés, chaque année. Ce programme s'inscrit dans la dynamique de MONALISA (Mouvement national de lutte contre l'isolement des personnes âgées) dans laquelle s'est engagé le Département.

«Dans le Val d'Oise, nous avons six thématiques, dont l'intergénérationnel», explique Amandine Renault, la responsable de l'antenne du Val d'Oise d'Unis Cité. Parmi les jeunes qui se sont investis auprès des personnes âgées, Emma, 19 ans qui poursuit désormais des études d'assistante sociale : «J'allais rendre visite à des personnes âgées à leur domicile pour discuter, faire des jeux, créer du lien, et participer à des ateliers collectifs. Elles étaient très contentes, car elles étaient assez seules. Cette expérience, m'a apporté beaucoup de maturité.»

"Depuis 2017, une vingtaine de jeunes s'impliquent chaque année, auprès des seniors. La dernière promotion, celle de 2019-2020 a touché une centaine de seniors et a passé 400 appels durant le confinement. Les jeunes qui participent à ce programme apprécient le sentiment d'utilité immédiat. Les jeunes ont besoin de ce lien intergénérationnel."

Amandine Renault
responsable de l'antenne du Val d'Oise d'Unis Cité

Tous droits réservés à l'éditeur

Des ateliers pour les seniors

Au fil des ans, les seniors sont de plus en plus nombreux à placer l'informatique au cœur de leur quotidien.

Tous droits réservés à l'éditeur

EXPÉRIENCE ET BÉNÉVOLAT

Association nationale de bénévolat de compétences, EGEE, fait appel à des seniors pour transmettre compétences et expériences professionnelles.

Co-financé par la CFPPA, le PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) existe depuis 2011. Il a une action importante en matière de prévention, avec une offre très diverse d'ateliers pour les seniors : préparation à la retraite, nutrition, renforcement musculaire, aménagement du domicile...Pour le PRIF, bien vieillir, c'est vivre pleinement son avancée en âge et prendre soin de sa santé physique et de son moral : «Nous souhaitons aider les retraités à savoir comment s'épanouir lors de cette nouvelle étape de vie. L'idée c'est de rester actif, chacun à sa manière. Permettre à chacun de trouver ce qui l'anime. Dans le Val d'Oise, une centaine d'ateliers ont été proposés en 2019, avec différents acteurs, les mairies, les centres socio-culturels...», souligne Camille Mairesse, la responsable du pilotage et du développement. Parmi les ateliers, celui intitulé «Tremplin» fait ressortir les capacités des nouveaux retraités, leurs projets. À Louvres, en 2019, un des participants disait : «L'atelier apporte des éléments pour construire sa retraite et une aide psychologique», un autre «Très intéressant, on vous encourage positivement à faire des rencontres et un projet futur.»

"Le Département agit pour changer le regard de la société envers les aînés et prévenir la perte d'autonomie. Avec la charte du Bien vieillir, le Val d'Oise dispose d'un outil efficace pour diffuser les bonnes pratiques. Le nombre de villes signataires, près d'une centaine, témoigne de l'implication des communes à prendre en compte, dans leur globalité, les problématiques liées à la place des aînés dans les villes."

Laetitia Boisseau
Conseillère départementale en charge des Seniors

Tous droits réservés à l'éditeur