Quand je cesserai de m'indigner, j'aurai commencé ma vieillesse.
André Gide

Impossible de vous dire mon âge, il change tout le temps !

On m'a toujours dit qu'il fallait respecter les plus âgés que soi. Plus ça va, moins j'ai de gens à respecter !
Michel Galabru

Alphonse Allais

Statistiques et commentaires

(chiffres donnés par le pôle d'ingénierie territoriale de Versailles Grand Parc)

L'âge, c'est lorsque les bougies commencent à coûter plus cher que le gâteau.
Bob Hope

1450 personnes ont plus de 65 ans soit près de 20 % de la population du quartier (7500 habitants).

Les jeunes seniors de 65 à 80 ans (près de 1000 personnes) représentent 13 % de la population du quartier, en légère hausse depuis l'année 2000. 76 % d'entre eux vivent en couple. Un bon nombre s'implique fortement dans la vie des associations et constitue une vraie ressource pour la vie du quartier.

Les seniors + au-delà de 80 ans (près de 450 personnes) représentent 6 % de la population locale et 31 % des seniors. Ils sont en augmentation de plus de 40 % depuis 2000. Près de 200 d'entre eux vivent seuls. 25 sont suivis par le service spécialisé Qualité de Vie de la Ville pour les personnes âgées en situation d'isolement.

Prévisions :
En 2050, il y aura en France selon l'INSEE :
- 70 millions d'habitants ; (contre 1/5e en 2005) ;
- 1/3 aura plus de 60 ans
- Les 75 ans et plus représenteront 10,9 millions de personnes ;
- Les 85 ans et plus représenteront 4,2 millions de personnes.

La Maison de quartier et les seniors

Emmanuelle Delhomme, la directrice, insiste sur le fait que les seniors, loin de constituer une population à part, font partie intégrante de la Maison de Quartier tant comme utilisateurs que comme animateurs. Ils représentent 20% des personnes inscrites dans les activités. Plus d'une centaine fréquente les Réseaux d'Échanges de Savoirs de Porchefontaine qui, chaque jour, proposent des rencontres « auto animées ». L'atelier mémoire leur est dédié et l'orchestre des thés dansants, le jeudi, fait virevolter ses habitués.
Mais, bien des seniors participent avec d'autres générations à des ateliers. Ils sont actifs dans les très nombreuses associations qui se réunissent rue Yves-Le-Coz, ils en constituent souvent les forces vives. Par ailleurs, avec l'équipe des professionnels, une vingtaine de seniors actifs bénévoles contribuent à la vie de la Maison pour des animations ponctuelles, des accompagnements ou plus régulièrement, par exemple, au CLAS, pour un soutien auprès des enfants et des jeunes qui viennent après l'école pour l'aide scolaire.
Dans le bilan des dernières années, il est apparu qu'il faudrait renforcer les activités physiques et sportives spécifiquement dédiées aux seniors. La Maison de quartier va réunir tous les acteurs concernés pour examiner ce qu'il est possible et souhaitable de faire dans ce domaine.

Au thé dansant

Les thés dansants réunissent toutes les semaines, à la Maison de quartier, 82 danseurs passionnés. C'est la seule activité de ce genre à Versailles dans un espace public. La moitié des danseurs sont des Versaillais, très peu habitent Porchefontaine. De façon assez étonnante, les participants ne se sont pas constitués en association. Dans l'ensemble, ce sont des habitués, certains viennent depuis quinze ans ou plus. Ils sont très « accros » à leur activité, à leur groupe, parfois à leur place à table. Et tous ceux que nous avons rencontrés nous ont dit que les après-midis de danse, ils se sentent jeunes.

Les Raging grannies, des grand-mères canadiennes en action

RESP

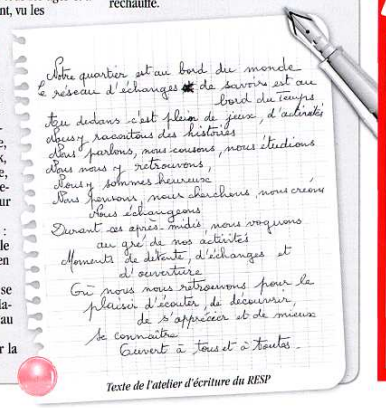
Plus senior que moi, tu meurs !

Réseau d'échanges de Savoirs de Porchefontaine

S'il est un espace où aiment se retrouver nombre d'adhérents, c'est bien à la Maison de quartier quatre fois par semaine, de 14 h à 16 h, au RESP, oui, vous savez le Réseau d'Échanges de Savoirs de Porchefontaine. Le principe en est très simple, il tient en peu de mots :

Bénévolat, gratuité, réciprocité.

Les Échanges sont ouverts à tous les âges et à toutes les bourses ; cependant, vu les horaires, on y rencontre une majorité de seniors et quelques personnes travaillant en horaires décalés.
La mise en pratique : on échange ce que l'on sait (ou croit savoir !) et du coup chacun peut être amené à animer un « Échange » : lecture, écriture, couture, patchwork, cuisine, musée imaginaire, aquarelle, russe, anglais, allemand, espagnol, peinture sur porcelaine, film...
On y voyage aussi au RESP : confortablement installés salle Delavaud, nous voilà partis en Chine, à Madagascar...
On n'hésite pas non plus à se déplacer pour aller à la Manufacture des Gobelins ou au Sénat.
On se passionne aussi pour la botanique, sous forme de jardins ou de flore des Canaries...
On aime jouer avec la MdQ, et c'est la folle nuit du jeu ; on pense aux autres, et c'est la participation active au Téléthon.
Bref, entre les offreurs et les demandeurs, les Échanges se multiplient et se prolongent, même en dehors des heures, chez l'un, chez l'autre, autour d'un verre de l'amitié ou d'un thé qui réchauffe.


Notre quartier est au bord du monde
Le réseau d'échanges de savoirs est au bord du temps
Il y a dedans c'est plein de jeux, d'activités
Alors on y racontons des histoires
Nous parlons, nous causons, nous étudions
Alors nous nous y retrouvons,
Alors y sommes heureux
Nous pouvons, nous cherchons, nous créons
Nous échangeons
Durant ces après-midis, nous voguons
au gré de nos activités
Moments de détente, d'échanges et d'ouverture
Où nous nous retrouvons pour le plaisir d'écouter, de découvrir, de s'apprécier et de mieux se connaître
Ouvert à tous et à toutes.

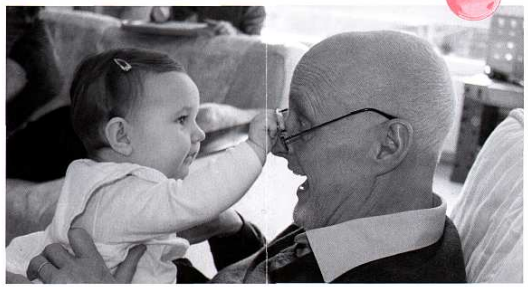
Texte de l'atelier d'écriture du RESP

L'atelier mémoire ou comment joindre l'utile à l'agréable

Vous voulez passer un moment très convivial, agréable et utile ? Poussez donc la porte de l'atelier mémoire qu'animent, le mercredi matin à 10 h à la maison de quartier, Marie-Henriette assistée de Sylviane. J'ai fait l'expérience et ne l'ai pas regretté.
Une douzaine de seniors et même quelques « seniors plus » plutôt dynamiques et souriants s'asseyent autour de la table. Marie-Henriette fait circuler un petit sac dans lequel chaque participant puise une lettre au hasard et explique le but du jeu. Et c'est parti pour deux heures d'exercices de mémoire amusants, mais qui font drôlement fonctionner nos cellules parfois un peu engourdies. Pas de compétition, mais une joyeuse émulation entre participants. Ce jour-là, après l'atelier, tous les participants sont partis déjeuner ensemble au restaurant du tennis club de Versailles. C'est dire la bonne ambiance.

Les seniors dans ma rue

Dans cette longue partie de ma rue (16 habitations, dont deux collectives), résident surtout des quadragénaires avec enfants et des seniors. Les relations de voisinage y sont constantes, entre gens âgés surtout, car, en semaine, parents et enfants sont au travail. Les retraités, eux, se rendent service, gardent des clés, relèvent du courrier, surveillent les maisons en temps de vacances, etc. Les « voisins mitoyens » se connaissent nécessairement. Certains sont sur la liste des gens qu'on peut joindre en cas d'alarme. « Comment ça va aujourd'hui ? » est une entrée en matière fréquente, qui n'est pas le « ça va » habituel un peu indifférent. On échange vraiment. La solidarité s'organise, lors d'une chute dans la rue ou d'une hospitalisation, par exemple. Les « vieux » qui ont aussi de la famille, ne se sentent pas isolés lorsqu'on les interroge, même s'il est dur de vieillir.
Tout le monde ne fréquente pas tout le monde. Des binômes ou des groupes se sont formés pour converser, boire un thé, aller au cinéma, écouter un concert ou faire un scrabble. Parfois un pot réunit des habitants qui se connaissent peu du fait des départs et des arrivées. Les beaux jours facilitent radio trottoir, comme les courses dans le quartier. Et puis on se connaît tout simplement puisqu'on est là depuis si longtemps...
Les nouveaux arrivants se mêlent parfois lentement à cette petite vie locale. Parfois certains souhaitent ne pas voisiner comme un ours mal léché qui a vécu reclus jusqu'à son décès. N'idéalisons pas : la rue, même conviviale, est nécessairement le reflet de notre société urbaine actuelle !



Les petits frères des Pauvres.

(Interview de la directrice Mme Brigitte de Gaumines)

L'association des petits frères des Pauvres aide, soutient et accompagne en priorité les personnes âgées, isolées ou en précarité, en tissant avec elles et entre elles des liens d'amitié pour qu'elles partagent des centres d'intérêt communs afin de rompre leur solitude : tricoter des chaussons pour Noël, jouer au scrabble, participer à des projections vidéos et bien d'autres activités. Depuis une vingtaine d'années, l'association a installé le siège de ses activités pour Versailles et Le Chesnay à Porchefontaine au 30 de la rue Albert Sarraut. Les locaux sont ouverts les lundis, mardis et jeudis. Près de 120 bénévoles suivent 75 personnes âgées. Certains sont permanents d'autres interviennent ponctuellement. Deux chauffeurs s'occupent des déplacements.
Leurs interventions s'effectuent soit à domicile, soit par téléphone, beaucoup de personnes âgées étant réticentes par pudeur ou par crainte de recevoir quelqu'un chez elles.
Les membres de l'association participent aussi à la Maison de quartier, aux projections vidéo et aux conférences « Connaissance du monde » du mardi après-midi. Ensuite tous sont invités à partager un goûter pour échanger leurs impressions sur la conférence.

Quand j'étais jeune, j'avais un visage lisse et une jupe plissée. Aujourd'hui, c'est le contraire.
Pauline Carton

Les seniors à la bibliothèque

4 % des lecteurs sont des seniors, ce qui représente 210 utilisateurs. Ils sont aussi des emprunteurs réguliers qui viennent consulter en bibliothèques livres et revues tous les jours de la semaine. Ils y trouvent en outre :
- des livres en gros caractères ;
- des CD de livres lus par des comédiens ;
- une revue spécialisée « Mieux Voir ».

J'ai soixante-dix ans, ce n'est tout de même pas mal pour un homme de mon âge.
Sacha Guitry

L'Écho aussi a ses seniors

Dossier réalisé par : Norbert Fruythof, Mariejo Jacquey, Marie-Noëlle Roger, Jean Sebillotte, Hélène Volcler.

Les 80 ans et plus : l'expérience d'un médecin

Madame Bénédicte Palvin, médecin à Porchefontaine, nous dit avoir vieilli avec ses patients et aimer s'occuper des personnes âgées qui lui prennent plus de 50 % de son temps à cause des visites à domicile, de la lenteur inhérente à l'âge, de la multiplication des actes. À partir de 80 ans, nous devenons en général plus fragiles, bien que les différences de conditions physiques restent considérables. Il y a de plus en plus de centenaires.

Répétons certains de ses messages :
- La prévention est essentielle : rester actif, faire de la gymnastique tant que possible, manger équilibré, cultiver le voisinage.
- Quand on le peut, il vaut mieux vieillir chez soi.
- Devant les limitations qui viennent plus ou moins progressivement, il vaut mieux faire appel à un ergothérapeute (même s'il n'y en pas sur le quartier) pour conseiller sur les aménagements du logement.

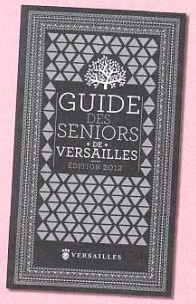
DES INTERVENTIONS MÉDICALES COORDONNÉES

Il existe sur Versailles le réseau Epsilon destiné à l'origine aux soins palliatifs à domicile, aux compétences élargies actuellement à la gérontologie (1). Ce réseau met en évidence l'importance des rôles complémentaires des kinésithérapeutes, des infirmières, des aides-soignantes. Au praticien de les mobiliser. D'autres aides sont nécessaires, mais ne relèvent pas de sa compétence (repas à domicile, intervention d'aides à domicile).
Selon Madame Palvin, il faut distinguer les gens en appartement de ceux qui vivent en pavillon. Les premiers sont en règle générale très isolés depuis toujours et peuvent avoir des problèmes d'ascenseurs. Les autres ont en général des problèmes d'accès à cause de leur escalier et d'entretien du jardin, mais ont un voisinage plus présent et coopératif. La présence d'une forte proportion de pavillons fait de Porchefontaine un quartier plutôt solidaire. S'il n'y a pas de famille proche, la situation est d'autant plus difficile pour tous les intervenants.

MAINTIEN À DOMICILE OU MAISON DE RETRAITE ?

Rester à domicile implique de prendre des risques parfois plus élevés qu'en maison de retraite. Il revient aux gens âgés et à leur famille de prendre leurs responsabilités.
Pour certaines pathologies, notamment cognitives (Alzheimer, etc.), le recours à la maison de retraite s'impose. Pour Porchefontaine, il s'agit de l'établissement médicalisé regroupant la fondation Lépine et Providence.
Ce qui préoccupe Bénédicte Palvin, c'est la difficulté pour certains kinésithérapeutes de se déplacer à domicile. Or le rôle des kinés est essentiel (maintien de la forme physique, prévention des chutes, etc.), comme celui des infirmières. N'y a-t-il pas des problèmes de rémunération à examiner au plan général ?
Elle souligne le rôle essentiel en maison de retraite des aides-soignantes qui sont les plus proches du quotidien des patients.
En conclusion, selon le docteur Palvin, la vieillesse la plus facile à vivre est une vie en couple ou accompagnée d'un proche. Tout sauf la solitude excessive !

(1) Cf le Guide des Seniors de Versailles



L'âge est une grâce qu'il faut mériter et non un poids qui nous écrase.
Jacques de Bourbon-Busset

Rencontre avec Mme Bebin, maire adjointe

Nous avons rencontré Madame Bebin, maire adjointe déléguée aux affaires sociales et particulièrement en charge des personnes âgées. Elle nous a dit le désir de la ville de Versailles d'accompagner les seniors en permettant au plus grand nombre de vieillir à domicile et de ne pas se sentir isolés. On trouve dans le Guide des Seniors, édité par la mairie, beaucoup de renseignements sur toutes les activités et services, mais il est important de savoir qu'il existe un numéro unique « **Service seniors – Vie à domicile » 01 30 97 84 74** où l'on peut obtenir toutes les informations. Madame Bebin a insisté sur les relations qui existent entre les initiatives de la municipalité et les destinataires de ces initiatives, par le biais des référents-seniors dans les Maisons de quartiers.
Une nouvelle activité spécifique a retenu notre attention : c'est l'Aquagym seniors à Montbauron, couplée avec une navette qui prend les volontaires à domicile. Un peu partout se développent les services d'accompagnement pour les activités culturelles et sportives.
En limite de Porchefontaine, un projet important et innovant est la réhabilitation de l'EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) Lépine-Providence, qui sera reconstruit pour accueillir trois services différents :
- un hébergement permanent de 112 places, dont 4 places d'hébergement temporaire ;
- un accueil de jour de 12 places ;
- un service de soins infirmiers à domicile de 160 places

avec une salle polyvalente accessible aux non-résidents et un jardin agrandi.
Une des préoccupations majeures à l'origine de ce projet étant de maintenir et de restaurer le lien social qui fait défaut à beaucoup de personnes âgées dépendantes. On trouve d'ailleurs de plus en plus le souci de ne pas créer de ghettos pour « vieux », en faisant se croiser et cohabiter dans un même lieu des seniors, des actifs, des jeunes et des enfants.
Il existe sur internet un site EHPAD Lépine-Providence (www.lepineprovidence.fr) où le projet est présenté. L'ouverture de l'établissement est prévue à l'horizon 2017.

Fondation Lépine-Providence

Conférence Saint-Vincent-de-Paul

Les visites à domicile sont une activité essentielle du groupe.
Par ailleurs, deux fois par an, les anciens et les jeunes du catéchisme se retrouvent pour participer à un goûter festif dans les locaux de la paroisse Saint-Michel.
Les problèmes de mobilité sont réglés par un système de transport des personnes âgées dans les voitures des bénévoles ; un membre de la Conférence vient vous chercher pour la rencontre ; il vous ramène chez vous une fois la fête terminée.
L'animation est en partie assurée par les enfants du catéchisme, ce qui fait de ces rencontres des moments de convivialité importants et appréciés de tous.
Il y a aussi toujours la possibilité de se faire conduire à l'Église pour la messe dominicale.

« Les Ménages Prévoyants » et les seniors

Selon Madame Karine Hemery, directrice, les adhérents de la mutuelle, dont le siège pour l'Île-de-France est situé rue Albert-Sarraut sont à 56 % des seniors. La mutuelle vient d'établir un partenariat avec la CPAM des Yvelines pour mener en 2014 une action pilote « prévention santé active » qui consiste à faire un coaching des adhérents volontaires dans trois domaines : santé du dos, santé du cœur et nutrition. Tous les adhérents seront prévenus et une agence santé active sera ouverte toute la semaine rue du Maréchal-Foch. Les différentes formules de couverture soins de santé dont une « spéciale seniors » peuvent être consultées sur le site « www.menages-prevoyants.fr ».