

trimestriel

# L'AGORA

Le journal du Conseil des seniors de Toulouse

N°12 AUTOMNE 2012

## Seniors et numérique



MAIRIE DE



TOULOUSE

[toulouse.fr](http://toulouse.fr)



*forum numérique* **4**

*les conférences* **5**

*se former à tout âge* **6**

*senior et plus* **7**

*le Gérontopôle et la Ville* **8**

*portrait de Frédéric Bricka* **9**

*L'Adpam et le portage de repas* **10**

*la parole à...* **11**

*l'année européenne du vieillissement actif* **12**

Directeur de la publication : Pierre Cohen, *maire de Toulouse*  
 Comité éditorial : Cécile Ramos, *seniors*, Monique Durrieu, *santé publique*,  
 François Briançon, *sports et loisirs*, Martine Croquette, *logement*,  
 Nicole Dedeat, *handicaps*, Claude Touchefeu, *solidarité, politique de la ville*.  
 Ont participé à ce numéro : Vincent Muguet, Alain Tjédor, Jésus Sanchez  
 Elisabeth Bergé, Christian Navone, Bernard Longuet, Joseph Clemente.

Photo couverture et pages intérieures : Frédéric Maligne, *direction de la communication*  
 Illustration p. 4 : Frédéric Novès, *imprimerie du Grand Toulouse*  
 Mise en page : Isabelle de Camboulas, *direction des Politiques de Solidarité*  
 Imprimerie du Grand Toulouse.

## La rentrée.

Rappelez-vous ces lourds cartables neufs qui vous arrachaient le bras et qu'on n'en finissait pas, le trajet (à pied) durant, de passer d'une main à l'autre. C'était il y a cinquante ou soixante ou soixante-dix ans. Il n'y avait pas d'embouteillages de voitures devant les écoles et les collèges. C'était un autre monde, un autre quotidien. C'était hier.

Nous savons aujourd'hui que le monde a davantage changé en vingt ans qu'en deux siècles. Nous en prenons chaque jour la mesure. Cela veut dire, pour les seniors, qu'il faut continuer à apprendre, à s'adapter.

C'est au fond une bonne nouvelle. Cette capacité à se remettre en cause, à explorer de nouveaux champs de connaissance, à acquérir des savoirs et des savoir-faire, est signe de jeunesse d'esprit. Quelque soit l'âge qu'indique l'état-civil. L'Agora de l'été s'en est fait l'écho avec l'exemple de l'Ehpad des Minimés. Ce numéro de rentrée qui donne une large place au Forum numérique des seniors en est une autre illustration. L'ordinateur qui occupait toute une pièce dans les années 60, toute une table dans les années 90 se loge aujourd'hui dans un sac à main ou dans la poche. Frédéric Bricka nous le rappelle page 9. La simplification croissante et la réduction de volume des outils numériques représentent une évolution prodigieuse. Les seniors s'en emparent et c'est heureux.

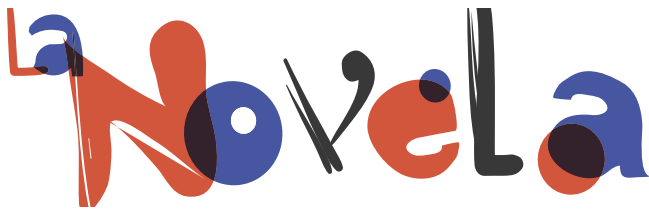
À ceux qui hésitent encore, qui sont indécis, je donne un rendez-vous : vendredi 19 octobre à l'Espace des Diversités et de la Laïcité (1).

Il n'est pas indispensable d'amener votre lourd cartable.



Cécile Ramos  
Adjointe au maire  
en charge des seniors  
et des personnes âgées

(1) 38, rue d'Aubuisson 31000 Toulouse



**La Novela et les seniors : un grand moment culturel du 5 au 21 octobre 2012.**  
Depuis 2009, la Novela est le festival des savoirs partagés.  
Elle s'articulera autour de 5 thèmes.

— **Voyage et colportage** Ce sera la rencontre directe des Toulousains avec les chercheurs. Ceux-ci leur feront partager leurs savoirs dans des domaines liés aux lieux visités: l'eau et la Garonne, la botanique, l'exil républicain espagnol, la théorie des jeux... Les curieux pourront faire une visite de la ville commentée par un chercheur. Ils pourront aussi faire des sorties d'observation hors de la cité (chaussures de randonnée nécessaires !).

— **Métropole de la connaissance** Toulouse a constitué un réseau qui est un véritable pôle d'excellence. Pour faire connaître ces chercheurs et les valoriser, pour ouvrir la curiosité de chacun aux savoirs, une série de manifestations seront organisées. La Novela s'honore d'accueillir Bruno Latour, sociologue, anthropologue, philosophe des sciences. Il abordera les problèmes d'incertitude et de complexité soulevés par les dossiers scientifiques et techniques contemporains.

— **Penser ensemble, vivre ensemble** Devant les assauts divers que subit la planète, il devient important de repenser notre vivre ensemble. Pour alimenter cette réflexion, des chercheurs toulousains animeront plusieurs événements en particulier au Mirail, sur le site Duranti et dans certains théâtres.

— **Toulouse numérique** La Novela propose le partage des savoirs aux utilisateurs du numérique : chercheurs, informaticiens, artistes, graphistes...ou « familles connectées ». Les seniors sont directement concernés puisqu'un forum leur est dédié.

— **L'espace, observatoire des océans**  
Observer les océans à partir de l'espace. Avec des expositions d'images satellite, des rencontres, des ateliers, des films, vous découvrirez une nouvelle approche des océans et de notre planète.

## Le forum numérique des seniors

Dans le cadre de « Toulouse numérique », le Conseil des seniors rejoint la Novela et vous offre une journée de découvertes et de convivialité. Par le biais de démonstrations, d'ateliers, des tables-rondes, d'interventions, de retransmissions... vous serez informés sur l'usage des machines modernes : ordinateur, tablette, smartphone, etc.

On vous montrera l'utilité des « TIC » dans tous les domaines pratiques de la vie quotidienne.

On vous fera partager l'engouement pour ces nouvelles formes de communications (skype, radio-numérique, réseaux sociaux, ateliers-mémoire...). Vous pourrez vous exprimer dans un « blog », participer à la rédaction d'une mémoire toulousaine en écrivant vos souvenirs dans un « forum », apprendre à manier une tablette ou une liseuse, etc.

Aucune connaissance particulière n'est requise. Bienvenue à toutes et à tous.



## Forum numérique des seniors, 19 octobre, Espace des Diversités et de la Laïcité\*

Entrée libre tout au long de la journée, de 9h à 18h.

- atelier 1 : Connexion skype avec l'Ehpad des Minimes
- atelier 2 : Présentation et utilisation de Liseuses
- atelier 3 : Les Tablettes Numériques
- atelier 4 : Réalisation de communications téléphoniques avec vidéo (logiciel skype) et atelier « Forum Mémoires » mais aussi
- table-ronde : Les Pièges d'Internet
- émission de radio : Le Numérique et les seniors
- table-ronde : La Prévention de la fragilité et la e-santé

*Programme détaillé avec horaires au Point Info Seniors, Accueil du Capitole, mairies annexes, médiathèques, bibliothèques, etc.*

\* 38, rue d'Aubuisson 31000 Toulouse. Métro François-Verdier

# confé- rences automne 2012

## Salle Osète 14h30 entrée libre

Site Duranti. 4/6, rue du Lt-colonel-Pélissier. Métro Capitole

- **mardi 25 septembre** Roms, vous avez dit citoyens européens  
Michel Digne avec le docteur Guiraud

## Salle du Sénéchal entrée libre

rue de Rémusat. Métro Capitole, Jeanne-d'Arc ou Jean-Jaurès

- **vendredi 26 octobre 15h** Appropriation du vivant Michel Metz, Pierre Besse et Robert Paillet
- **vendredi 9 novembre 20h30** La Culture du nouveau capitalisme Pierre Dardot

## Salle Osète 15h entrée libre

Site Duranti. 4/6, rue du Lt-colonel-Pélissier. Métro Capitole

- **lundi 26 novembre** Les Gaz de schiste Guy Chauveteau
- **mardi 18 décembre** L'Orage et la musique Serge Chauzy

## Gérontopôle

- **Fragilité chez la personne âgée: repérage et prise en charge**  
Sophie Gillette **lundi 17 septembre**
- **Autonomie et dépendance** Pr Yves Rolland **lundi 15 octobre**
- **Dépression chez la personne âgée** Dr Christophe Arbus  
**lundi 19 novembre**
- **Ménopause et andropause** Florence Tremollières **lundi 17 décembre**  
14 h 30, amphithéâtre B, faculté de Médecine, 37, allées J.-Guesde  
Participation gratuite, nombre de places limitées.  
Inscriptions auprès de Joëlle Schlama, 05 61 14 56 37, schlama@cict.fr

### Roms : Vous avez dit « citoyens européens » ?

Depuis plus de dix siècles l'histoire des Roms se confond avec celle de l'Europe. Peuple européen à part entière, ils sont environ dix millions en Europe. Populations nomades à l'origine, les Roms ont subi, tout au long de leur histoire, exclusion, esclavage, racisme, jusqu'au génocide perpétré par le régime nazi. Michel Digne, ancien conseiller de la Commission européenne auprès des gouvernements hongrois et slovaque et le Docteur Guiraud, vice-président de la Fédération nationale des associations de Tsiganes et gens du voyage, décriront la situation de ces populations en 2012 et analyseront les situations d'exclusion dont ils sont victimes.



# les Nouveautés lyriques

## Casino Barrière

Depuis 2002, l'Association Les Nouveautés Lyriques de Toulouse s'attache à faire partager sa passion pour le spectacle chanté, en faisant revivre les grandes heures de l'opéra-comique, opérette et comédies musicales. Plus de 75 œuvres du répertoire lyrique français auront fait l'objet de représentations à la Halle aux Grains et au Casino Théâtre Barrière. Les Nouveautés Lyriques ont à cœur de transmettre ce patrimoine lyrique dans un esprit de renouveau, tout en veillant à la qualité des spectacles qui rassemblent toujours un grand nombre d'artistes avec de très beaux costumes et décors, autour d'un grand orchestre classique. La saison 2012-2013 sera particulièrement riche en spectacles de grande qualité.

- **Les Cloches de Corneville** Robert Planquette  
dimanche 21 octobre 15 h
- **À la Jamaïque** Francis Lopez  
dimanche 18 novembre 15 h
- **Sang viennois** Johann Strauss  
dimanche 3 février 15 h
- **La Belle de Cadix** Francis Lopez  
dimanche 10 mars 15 h

●●●  
Places de 15€ à 45€

Abonnements 4 et 6 spectacles et réductions groupes  
Réservations au 05 34 51 54 29  
nouveautéslyriques@orange.fr  
www.nouveautéslyriques.com

# prise en charge de la dépendance

**Le professeur Sanchez a donné le 25 octobre dernier une conférence remarquable.**

**Il a bien voulu synthétiser et actualiser son intervention pour les lecteurs de L'Agora. Nous en publions ici la première partie qui sera suivie de deux autres dans nos prochains numéros.**

## I DEPENDANCE ET PROTECTION SOCIALE

Le terme de dépendance est utilisé quand une personne âgée ne peut effectuer seule les actes essentiels de la vie. Pourquoi faire une différence quant à la perte d'autonomie entre une personne âgée et une personne plus jeune ?

La question de la dépendance est une préoccupation récente, tentons de l'éclairer par quelques réflexions.

Le rapport Laroque de 1962 met l'accent pour la première fois sur la question. Il donne la priorité au maintien à domicile, préoccupation jamais démentie depuis et exprimée par les personnes âgées elles-mêmes.

Lors de la création de la Sécurité Sociale moderne par le même Pierre Laroque, le risque de dépendance n'était pas pris en compte.

Plusieurs raisons à cela dont le fait que l'espérance de vie en 1945 était de 65 ans.

La particularité de la politique publique d'accompagnement de la perte d'autonomie c'est qu'elle concerne en France deux politiques sociales. Celle des personnes âgées et celle des personnes handicapées. Par exemple, un enfant avec des troubles du comportement pourra bénéficier des droits mis en place dans le cadre de la politique du handicap alors qu'une personne grabataire ventilée et alimentée artificiellement qui ne se relèvera plus jamais va dépendre du secteur social avec des droits bien moindres. La loi d'orientation en faveur des personnes handicapées du 30 juin 1975 a mis en place une série de droits et dispositifs pour aider ces personnes à atteindre le maximum de leur autonomie : création de la Cotorep de la Cdes, allocation

d'éducation spéciale, allocation compensatrice tierce personne, etc.

Le champ des personnes âgées et de leur dépendance s'est constitué en dehors de celui du handicap et relève du social plus que du médicosocial ou du sanitaire.

La loi du 24 janvier 1997 crée pour la première fois en France une prestation en ciblant ces personnes, « qui nonobstant les soins qu'elles sont susceptibles de recevoir ont besoin d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie ou dont l'état nécessite une surveillance régulière ».

Cette même loi crée un outil pour mesurer la perte d'autonomie : la grille Aggir. Cette grille définit 6 niveaux de dépendance allant de Gir 6 (autonomie totale) à Gir 1 (personne dont l'état est gravement altéré nécessitant la présence constante d'aidants). La prestation, attribuée sous conditions de ressources, était récupérable sur la succession du bénéficiaire et de ses héritiers. Elle fut donc très peu demandée.

La prestation actuelle (Allocation personnalisée d'autonomie) s'adresse aux personnes qui se trouvent dans l'incapacité d'assumer les conséquences du manque ou de la perte d'autonomie.

Versée par le Conseil Général elle se compose d'aides humaines, techniques et de l'aménagement du logement. L'Apa peut atteindre 1235 euros en 2010 pour les personnes très dépendantes. Le montant moyen a été de 500 euros. En établissement, elle représente en moyenne 460 euros (2010).

Il n'y a pas de conditions de ressources et elle n'est pas récupérable sur la succession.

C'est une prestation d'aide sociale et non pas assurantielle. Elle a fait exploser les dépenses d'aide sociale de bien des départements.

**(à suivre)**

(référence : Politiques sociales collection Amphi Presses de Sciences Po et Dalloz 2011, ouvrage collectif.)

Jésus Sanchez



« Les Seniors dans la Ville de demain » tel est le fil conducteur de la semaine **Senior et plus 2012** qui se déroulera place du Capitole du mercredi 26 au dimanche 30 septembre de 10h à 17h30. 2012 étant aussi « l'Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle », **Senior et Plus** se fera l'écho de cette thématique.

■ Une exposition photographique : « Ce que je suis, ce que j'aimerais être, ce que j'aurais aimé être... » illustrera la semaine.

Elle a été réalisée en partenariat avec L'Usine (lieu dédié aux arts de la rue) et Le Petit Cowboy (collectif toulousain de « trafiqueurs » d'images) avec *Loran Chourrau* et *Erik Damiano*.

Une dizaine de seniors toulousains ont accepté de se prêter au jeu des prises de vue qui mettent en scène leur quotidien et leur rêve.

■ *Maeva Longvert*, designer textile présentera « L'Habit abri ». Plus qu'un défilé de mode, il s'agit d'une installation ouverte et inattendue autour d'éléments et de vêtements réalisés par des seniors avec des matériaux recyclés.



# Senior et plus

la semaine toulousaine des retraités et des personnes âgées

mercredi 26 - dimanche 30 septembre  
Village / place du Capitole

Autres temps forts de la semaine : « Chantons ensemble » avec *Esther Nourri*, concert *La Chiffonnière*, animation et spectacle de Troubadours, chorale *Ô Minimes*, concert *Les Deux Moiselles*, danses de salon, danses sévillanes, bal populaire, chorale *La Joie de Vivre...*

Senior et Plus, c'est aussi tous les jours des démonstrations sportives adaptées aux seniors, des animations, des promenades, des concerts, des conférences, du théâtre... et de multiples animations dans les quartiers.

Un programme détaillé est à votre disposition dans les points de diffusion habituels : Point Info, accueil Capitole, Mairies annexes, bibliothèques, centres d'animation, etc.



Les 2moiZelles, chansons françaises de 1920 à 1950

# La Ville & le Gérontopôle ensemble pour aider les seniors

C'est une action commune qu'ont décidée de mener ensemble le Maire de Toulouse, Pierre Cohen, et pour le Gérontopôle, le Pr Bruno Vellas. Elle consiste à mettre en place toutes les conditions favorables à une réduction de la dépendance chez les seniors. Environ 40 % des seniors sont dans un état de santé dit de « fragilité » qui peut dans certains cas s'aggraver et mener à la dépendance.

Une personne en état de fragilité est une personne qui se sent en moins bonne forme depuis quelques mois. Les signes révélateurs peuvent être une perte de poids, une fatigue qui dure, des difficultés à se déplacer, une marche plus lente, des troubles de la mémoire. Ces troubles peuvent être isolés ou associés entre eux. Un bilan plus précis doit être envisagé car il est possible d'obtenir la réversibilité de cet état grâce à des interventions. C'est maintenant que la collaboration entre Mairie et Gérontopôle est utile. Elle doit aboutir à faciliter le repérage des seniors en état de fragilité puis à déployer les actions qui permettent de prévenir la dépendance. Il a été convenu que cette dynamique débutera au niveau du secteur Empalot. Les personnes fragiles ne sont pas « malades » et sont intégrées dans la population d'un lieu de vie. Tous les acteurs présents sur le terrain auront un rôle capital : professionnels de santé, acteurs sociaux, aides à domicile, associations... Ils seront sensibilisés à cela et aideront au mieux à détecter les personnes concernées.

Après ce repérage, un questionnaire et un bilan sur place seront proposés. Dès lors la forte probabilité de fragilité peut être retenue, il faut alors détecter la cause de la fragilité puis proposer des actions en vue d'amélioration de l'état. Le Gérontopôle propose depuis septembre 2011 d'effectuer ce bilan à la

Plateforme d'Évaluation des Fragilités et de Prévention de la Dépendance. Durant une demi-journée, un bilan est pratiqué et doit trouver la cause de cet état de fragilité. Des recommandations sont alors proposées associant exercices physiques et cognitifs, conseils nutritionnels, orientations au plan social. Ce sont les différents acteurs qui avaient aidé à la détection qui vont participer au suivi de ces recommandations.

Nous espérons que cette première étape soit franchie avec succès afin d'étendre cette action exemplaire aux autres secteurs de notre ville.

*Pr Henri Boccalon pour l'équipe du Gérontopôle*

<http://www.ensembleprevenonsladedependance.fr/>



## Centre d'accueil d'Asnières

Le Centre d'accueil de jour d'Asnières a pour mission d'**accueillir** à la journée des personnes atteintes de la **maladie d'Alzheimer** ou de troubles apparentés dont le diagnostic a été médicalement posé. Il a vocation de proposer un **accompagnement spécifique** aux personnes accueillies avec des activités occupationnelles et thérapeutiques. Il vise à **maintenir l'autonomie des patients**. Simultanément il offre un soutien et un temps de répit à l'aidant principal. L'objectif est d'**instaurer une dynamique** dans la vie du groupe, d'**éviter les situations d'échec douloureuses** tout en sollicitant les ressources de chacun.

L'entraide entre pairs est très développée, elle naît d'ailleurs spontanément entre les personnes partageant la même activité. Des affinités peuvent également naître de ces rencontres et instaurer un véritable lien amical qui se renouvelle à chaque présence, parfois même en dehors du centre.

*92, avenue de Casselardit - 31300 Toulouse  
05 34 50 80 90. Capacité d'accueil 15 places.  
Accueil le matin entre 9 h et 10 h30  
départs entre 16h30 et 17h30.*



# Frédéric Bricka,

*vous êtes un membre actif du Conseil des Seniors et vous militez depuis longtemps pour la cause numérique.*

*D'où vous vient cet engagement ?*

Je milite pour l'usage des outils numériques dans le cadre d'une initiative plus large en faveur de la promotion de la place et du rôle des jeunes retraités dans la société. À travers un site internet ([www.actisse.net](http://www.actisse.net)) et quelques autres activités depuis dix ans. L'explosion des usages quotidiens du numérique conjuguée à la simplification de la manipulation de ces outils représente une évolution incroyable. Pensez à l'ordinateur qui occupait tout un bureau ! Aujourd'hui, une tablette numérique tient dans un sac à main et un smartphone dans la poche.

Les usages du numérique imprègnent la vie quotidienne au point que les accès classiques aux informations et démarches vont très rapidement être dépassés, plus difficiles et coûteux. En temps et en argent. Si nous ne faisons rien, une nouvelle forme de dépendance viendra s'ajouter à celles liées à la santé. Cette clé d'accès qu'est internet (et aussi la messagerie sous toutes ses formes) représente une ouverture sur le monde, sur les savoirs, sur la science et l'information. Les seniors disposent de plus de temps que d'autres et, avec ces outils, ils ont aussi infiniment plus de moyens pour continuer à apprendre, à échanger avec d'autres âges et d'autres horizons. Avec une facilité dont aucune génération n'a jamais bénéficié à cette échelle. C'est une révolution comparable à celle de l'imprimerie. Quelle chance de pouvoir en profiter ! Savoir cela implique pour chacun une part de responsabilité.

*Toute innovation technologique produit, on le sait, des changements dans le « vivre ensemble » d'une société. Quel est votre avis ?*

C'est souvent un sujet de polémique. Disons d'emblée que les outils numériques ne sont que des outils, aussi performants soient-ils. C'est vous et moi qui décidons de l'usage que nous voulons en faire.

Les réseaux sociaux nous permettent de connaître de nouvelles personnes, de partager très facilement des intérêts communs, la messagerie et le téléphone avec image nous permettent d'entretenir à moindre frais nos relations, internet nous permet de nous informer rapidement, d'éviter des déplacements ou des attentes inutiles, et de faire certaines transactions sans avoir à subir des files d'attentes.

Il nous reste à nous approprier toutes ces facilités pour enrichir notre vie commune.

Il n'est pas question de ne plus nous rencontrer « en vrai », de bavarder, d'assister à une conférence, de partager une bonne table ou de faire la fête. Les facilités que nous procure le numérique doivent tendre à favoriser toutes les activités traditionnelles pratiquées en commun. Il faut acquérir une maîtrise de ces usages.



*Que pensez-vous de l'argument qui consiste à dire que les TIC isolent davantage les personnes, la relation établie n'étant que virtuelle ou imagée ?*

C'est bizarre cette stigmatisation des Technologies de l'information et de la Communication. Je n'ai jamais entendu ces critiques dans le passé à propos de la télévision. Or nous savons à quel point ce média a transformé notre vie sociale.

On peut évoquer, bien sûr, ces jeunes gens plongés pendant des nuits dans des jeux en réseau. Mais les formes d'addiction ont toujours existé que ce soit avec les jeux, la télévision, l'alcool et bien d'autres choses. Ce n'est pas Internet qui a inventé l'addiction. Et si des personnes s'isolent pour fuir la réalité, il faut en chercher les raisons ailleurs que dans les moyens utilisés.

*La pérennité des nouvelles technologies, leur rapport à la mémoire, aux traces, fait problème.*

C'est vrai : la technologie, comme les usages, évolue très vite. Les disquettes ont été remplacées par des CD, des DVD, des capacités de mémoriser de plus en plus étendues. Aujourd'hui, une nouvelle étape : le stockage externe de nos informations. On appelle cela le « cloud » — ou le « nuage » en bon français. Je recommande de suivre au mieux ces évolutions. Il existe des moyens peu coûteux de transférer des documents anciens sur les nouveaux supports. Il ne faut pas hésiter à le faire.

Sur le rapport aux traces, si nous sommes actifs sur le net, il faut savoir que ce dernier garde tout ce que l'on a publié. Le législateur, avec les utilisateurs, s'est emparé de cet aspect des choses. Le droit de se faire connaître doit être indissociable de celui de se faire oublier.

Le principe de l'ordinateur se loge partout : dans les appareils photos, les téléphones, le GPS, l'ordinateur de bord pour la voiture, etc. Il envahira nos appareils ménagers, les instruments de veille pour notre santé, la domotique pour nos maisons... Tout cela n'est déjà plus de la science-fiction.

Les usages numériques nous font obligation d'apprendre en étant confronté à la nouveauté. Rien de tel pour maintenir les neurones en bon état ! Et c'est le bon état du cerveau qui nous gardera jeune à un âge avancé. Ce n'est pas moi qui le prétends : les plus grands chercheurs en neurosciences en apportent aujourd'hui les preuves par l'image. Profitons-en !

# L'Adpam\* à votre service !



## Nouveauté à L'Adpam : découvrez notre service de portage de repas à domicile et dégustez nos petits plats livrés chez vous.

Si votre emploi du temps est occasionnellement trop chargé, si votre santé est temporairement ou durablement affaiblie ou si votre handicap vous empêche de cuisiner, la livraison de repas à domicile vous permet de bénéficier de menus équilibrés.

C'est pourquoi l'Adpam, afin d'être à votre écoute et de répondre au mieux à vos besoins, vous propose désormais la livraison de repas chez vous, quand vous le souhaitez. Ce service vous simplifie la vie et contribue à votre bonne santé.

Notre priorité : vous satisfaire

- Nous vous proposons un menu sain et varié chaque jour, élaboré par des diététiciennes expérimentées.

- Ces repas conjuguent apport nutritif et plaisir gustatif. Un service de qualité, simple et économique

- Nous assurons vos repas : 365 jours par an, 7 jours sur 7.

- La présentation de nos plats est soignée.

- Vous pouvez commander des menus supplémentaires pour vos convives.

- Possibilité d'une réduction d'impôts.

**L'Adpam, c'est aussi un service d'aide à domicile,  
un service d'accompagnement individualisé à la demande.  
Contactez-nous pour une demande de devis gratuit !**

## Coup de gueule...

Le Conseil des seniors a pris connaissance de la programmation du spectacle du 14 juillet 2012 proposé par le service du protocole de la mairie.

Cette manifestation dédiée traditionnellement aux seniors de la ville de Toulouse est cette année consacrée à Edith Piaf.

Si l'hommage à cette artiste est tout à fait louable, nous regrettons que le Conseil des seniors, instance de démocratie participative, n'ait pas été associé à la réflexion sur le choix du spectacle à programmer.

La thématique du « Mieux vivre ensemble » réunit, au sein du conseil, des acteurs\* qui tout au long de l'année recueillent les attentes des seniors toulousains.

Le Conseil des seniors souhaiterait, pour les années à venir, être associé à cette réflexion.

*Elisabeth Bergé, Vincent Muguet, Christian Navone*

\* Les acteurs du conseil des seniors sont issus de la société civile, d'associations, d'institutions, de clubs seniors...



## N'hésitez pas ! un simple appel téléphonique suffit

Madame Mokhtari 05 62 26 80 80  
ou par mail : s.mokhtari@adpam.asso.fr

\*Aide à domicile aux personnes âgées et malades  
37bis-39, avenue Honoré-Serres 31000 Toulouse  
05 62 26 92 00

# Quand le Nord se bouge

J'ai décidé d'écrire ces quelques lignes pour vous faire partager mon action sur le Secteur Nord et peut-être pour vous motiver à entreprendre la même démarche dans votre secteur.

La recette est très simple, il faut utiliser trois ingrédients : apprendre à se connaître, à se respecter et surtout à se faire confiance. Voilà ce que nous avons appliqué entre nous et aujourd'hui cela permet de voir l'avenir différemment pour nos clubs.

Un des points forts est la mise en place d'ateliers informatique dans notre secteur. Personnellement intéressé par le sujet et investi dans le groupe de travail sur les TIC (Technologies de l'Information et la Communication) du Conseil des seniors, j'ai pu convaincre mes collègues responsables de clubs de se lancer dans cette aventure.

Deux clubs, *La Violette de Lalande* et *Les Aînés de Croix-Daurade* ont été équipés d'ordinateurs par la Direction des Services Informatiques de la Ville grâce au soutien d'Erwane Monthubert, conseillère municipale en charge des TIC. Après des résultats très encourageants, nous avons pu envisager d'équiper trois autres clubs : le club du Temps Libre, Animation et Entraide des Minimes et Loisirs Détente du Grand-Selve. Un accord permet à tous les adhérents des clubs du Secteur Nord de bénéficier de cette formation dans l'une des structures pilotes.

Un site internet [www.seniors-nord-toulousain.fr](http://www.seniors-nord-toulousain.fr) a été conçu pour répondre aux besoins d'informations des seniors. Il fait partie du projet qui tend à redynamiser les clubs du Secteur Nord et pourquoi pas de rayonner sur les secteurs voisins. Outil de transmission moderne, il permet d'offrir une information au plus grand nombre concernant nos activités, nos organisations et devenir ainsi un espace d'échange essentiel.

En phase de construction, ce site pourra évoluer et devenir un véritable outil de travail grâce à vos remarques et à vos idées.



Un forum a nouvellement été aussi ouvert : <http://seniorsmemory.forumprod.com>.

Consacré à la mémoire de nos quartiers, il témoigne de leur évolution et évite que le passé ne tombe dans l'oubli. La collecte d'anecdotes, d'images, de coupures de presse, etc. permettra de garder des traces pour les générations futures.

J'en profite pour vous rappeler un rendez-vous important : le 19 octobre, premier forum numérique des seniors dans le cadre de La Novela où notre secteur sera fortement représenté. Dans l'attente de vous y retrouver !

Vous pouvez aussi nous écrire par mail : [contact@seniors-nord-toulousain.fr](mailto:contact@seniors-nord-toulousain.fr)

Alain Tjédor

## Saviez-vous que

*Réduire ses déchets, à la source c'est...*

- préférer les bons conditionnements (en grande quantité ou en vrac, à la coupe, qui produisent peu d'emballages, de même que les produits réutilisables et à longue durée de vie)
- apposer un stop-pub sur sa boîte aux lettres (qui évite de jeter jusqu'à 40kg de papier par an et par foyer)
- limiter le gaspillage du papier (en n'imprimant que les documents indispensables en recto-verso et en réutilisant les faces verso non imprimées en tant que brouillon).
- à suivre dans le n°13...



# 2012, *suite de L'Agora 11* année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle

## Que représente pour vous l'idée de « vieillissement actif » ?

*Bernard Longuet, président de l'association Bien-Être par le Sport pour Tous (Best) :*

Pour moi, c'est tout simplement le constat que la retraite n'est plus vécue comme une période de retrait social. Les seniors ne s'arrêtent pas de vivre parce qu'ils s'arrêtent de travailler. De plus en plus, je rencontre des gens qui ont su élargir leur cercle relationnel au-delà des collègues et leurs centres d'intérêt au-delà de la profession. Ça rend moins brutal le passage entre ces deux étapes de la vie.

*Cécile Ramos, adjointe au maire en charge des seniors et des personnes âgées*

Je suis perplexe à l'égard de cette notion. Dire « vieillissement actif » suppose qu'il y a un vieillissement « inactif », un « mal-veillir ». Je ne voudrais pas qu'on entre dans une stigmatisation déguisée à l'égard des personnes âgées qui n'ont pas su — ou pas pu — se préparer une retraite confortable et équilibrée.

*BL* Bien sûr, il ne s'agit pas de nier les situations de gêne voire de précarité subies par certains seniors.

*CR* Au-delà de ça, c'est une question de mentalités. Notre société n'est pas à l'aise avec l'idée de non-productivité, de non-compétitivité. Les retraités, avec leur temps libre, dérangent. Il faut que nous acceptions de dépasser cette norme. On n'a pas besoin d'être productif pour avoir sa place dans la société. D'autant que les personnes âgées ont été productives longtemps et souvent dès leur plus jeune âge. Leur contribution sociale passée n'est pas à démontrer. Il reste, hélas, encore à convaincre sur leur contribution présente.

*BL* Je crois qu'on avance dans ce sens. L'action des seniors est aujourd'hui valorisée bien au-delà des fonctions traditionnelles des grands-parents : garde du mercredi, tarte aux pommes, etc.

*CR* Oui. C'est pourquoi j'ai souhaité que la communication en direction des seniors (guide, semaine Senior et plus, Plan Canicule...) prenne une forme un peu décalée par le biais d'illustrations dans un style « bande dessinée ». C'est un langage familier aux jeunes, moins aux seniors (en général). Cela permet de lancer des passerelles entre générations, j'y tiens beaucoup. Comme notre maire qui a fait le pari, en 2008, de nommer responsable des seniors une jeune femme de 33 ans.

## Ceci nous amène au second aspect : la solidarité intergénérationnelle.

*CR* Elle est à promouvoir au sein même de la population senior. Entre un sexagénaire qui a grandi avec les Beatles et un nonagénaire qui, adolescent, dansait sur les chansons de Tino Rossi, il y a un fossé culturel considérable...

*BL* Dans ma jeunesse, en Mayenne, il n'était pas rare de trouver dans un même corps de ferme, 3 ou 4 générations. Il n'y avait pas rupture entre les différents âges de la vie. Une proximité naturelle existait.

*CR* Aujourd'hui, nous avons à inventer des formes de solidarité dans une société morcelée, éclatée. Il y faut une volonté politique. Nous sortons d'une longue période électorale, je n'ai pas trouvé les questions liées aux seniors parmi les thèmes prioritaires. Peut-être me suis-je mal informée... J'ajoute que beaucoup de ces questions vont largement au-delà des seniors. La maladie d'Alzheimer, par exemple, frappe de plus en plus tôt. Raison de plus pour ne rien cloisonner.

*BL* En fait, il faudrait regarder son voisin ou sa voisine sans penser à la différence d'âge. Ce n'est pas un particularisme. Il en va de même pour la couleur de la peau. Nous avons du chemin à faire pour accepter nos différences.

*Bernard Longuet*



Année européenne du **vieillessement actif**  
et de la **solidarité intergénérationnelle 2012**

