



## Le choix de la ville : favoriser l'autonomie des aînés

**A** Cabestany, la politique sociale en faveur de nos retraités a toujours été affirmée et se traduit par les multiples actions du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) dont le Conseil d'Administration est présidé par Madame la Maire.

Durant la pandémie, le CCAS a occupé un rôle important auprès des personnes fragiles et isolées en garantissant les services nécessaires à leur autonomie.

D'une manière générale, ralentir la perte d'autonomie de nos seniors pour bien vieillir est un enjeu important de la politique sociale aux yeux des élus de la commune. La construction d'une résidence pour les aînés, en est un de ses projets phares.

Au quotidien, cette volonté se traduit par le développement des animations pour stimuler leurs

fonctions cognitives, leur permettre de prendre soin d'eux et de favoriser leur vie sociale.

Et lorsque la perte d'autonomie se fait sentir, un accompagnement et une prise en charge sont nécessaires pour continuer à effectuer les gestes du quotidien.

Le service municipal d'aide au maintien à domicile des personnes âgées intervient alors. En proposant une politique tarifaire juste, il permet de répondre au plus grand nombre.

Jugé exemplaire par l'évaluation externe réalisée fin 2021 auprès notamment des bénéficiaires, la qualité de ce service a été une fois de plus saluée.

Soucieuse de ses aînés, la ville met ainsi tout en oeuvre pour les aider à rester actifs le plus longtemps et rompre l'isolement.



## Développer les échanges et les actions de prévention pour rester actif !

Tout au long de l'année, des animations gratuites en petits groupes sont proposées aux aînés afin de renforcer leur autonomie, de se maintenir en forme et développer le lien social. Encadrés par une animatrice du CCAS, ces rendez-vous sont très appréciés grâce aux rencontres qu'elles suscitent mais aussi aux conseils prodigués par des spécialistes en matière de santé et de bien-être. Lors des sorties, un transport gratuit est proposé également aux participants.

### Préserver la santé !

- Marches du jeudi
- Atelier municipal « gym senior »,
- Ateliers prévention santé (alimentation, sommeil, mémoire...),
- Formation des aidants familiaux,
- Ostéopathie pour tous.

### Rompre l'isolement

- Animations « Maintien des liens sociaux » : sorties chez le coiffeur, au cinéma, musée...
- Cafés mémoire,
- Lectures partagées à la bibliothèque,
- Voyages du CCAS,
- Festivités de fin d'année.

### Aux côtés des personnes isolées et fragiles

Un recensement des personnes isolées est effectué en cas d'épisode de canicule et dernièrement avec l'épidémie de Covid-19.

Ces informations confidentielles permettent de recenser les besoins et d'intervenir.

### Rester autonome

- Conduire : des sessions « Révision du code de la route » sont organisées avec la sécurité routière pour continuer à conduire en toute sécurité.
- Utiliser les outils numériques : des ateliers sont proposés pour suivre ses démarches administratives en ligne et rester en lien avec ses proches.

### NOS PARTENAIRES

Cabestany compte de nombreux partenaires :  
 Conseil départemental des P.O.  
 Caisses de retraite,  
 Association France Alzheimer,  
 Association pour la Formation et l'Education Routière (A.F.E.R.),  
 Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA),  
 Brain up,  
 Lycée Léon Blum.



*Sorties chez le coiffeur au lycée professionnel Léon Blum qui favorisent les rencontres intergénérationnelles et l'apprentissage du métier.*

Programme dans les Cables'infos et Cables'actu et auprès du CCAS. Renseignements au 04 68 66 36 14.

# L'alimentation : un atout santé important

Outre le moment convivial partagé du repas, la constitution de celui-ci est très importante pour répondre aux apports nutritionnels journaliers de la personne âgée. Seuls, les aînés cuisinent souvent peu et de façon déséquilibrée. Grâce à son service de restauration municipale, la ville propose aux plus de 60 ans des repas élaborés selon les conseils d'une diététicienne.

Plusieurs dispositifs leur sont proposés en fonction de leurs situations :

- la cantine des aînés, propice aux moments conviviaux. Un transport gratuit est organisé pour les plus vulnérables.
- le portage de repas (incapacité temporaire ou définitive) par un agent communal.
- le retrait des paniers repas à la cantine des aînés.

Tarifs selon les revenus.



## Projet de résidence des aînés

Alternative à l'accueil en établissement spécialisé, en milieu ordinaire ou dans la famille, cette résidence aura pour objet de favoriser le lien et l'autonomie des retraités de la commune.

Construite au début de l'avenue François Mitterrand, elle sera située à proximité du centre historique, des services et de la cantine des aînés. C'est aussi un projet de vie sociale avec un large espace de convivialité.

Le projet est porté par un bailleur social auquel la ville cédera le foncier. Une convention permettra au CCAS de tenir des animations dans les locaux.

# Permettre le maintien à domicile

## Un service municipal spécialisé

Ce sont 18 auxiliaires de vie qualifiées dans le domaine du service à la personne qui accompagnent nos 151 aînés. Les tarifs sont calculés au plus près du service rendu, aucun bénéfice n'est dégagé. La prestation peut être prise en charge, selon les ressources et le degré d'autonomie de la personne, soit par les caisses de retraite, soit par les mutuelles, soit par le Département (aide sociale ou Allocation Personnalisée d'Autonomie -APA). Les aides à domicile interviennent 7j/7 de 8h à 20h. Une astreinte est assurée le week-end. *Renseignements sur le service et la tarification auprès du CCAS.*

## Une évaluation excellente



Le cabinet conseil « Vision partagée » a procédé en fin d'année 2021 à une évaluation du service communal qui s'est révélée très positive, qualifiant le service de Cabestany d'« exemplaire à bien des égards et reconnu de tous (...) avec un sentiment de confiance qui se dégage quelles que soient les situations et leur complexité ».



*L'équipe des auxiliaires de vie entourée de leur responsable, Corinne Loubier, de Patricia Ruiz, animatrice CCAS, Thierry Ciravolo, chargé du portage de repas, Jean-Henri Martin, directeur du CCAS, notre Maire Edith Pugnet et Chantal Casimir, adjointe à la vie familiale et citoyenne.*



## Sécuriser les personnes

La convention entre la ville et l'association « Présence verte » permet de faire bénéficier d'une réduction de 50 % sur les frais d'installation d'un système de téléassistance qui permet d'alerter en cas d'urgence (chutes...). Les personnes intéressées conservent cependant le libre choix de leur prestataire.

# Témoignages



**Mme Liliane Myrstad**

**Fidèle aux marches du jeudi.**

« Ce rendez-vous permet de garder la forme, rencontrer des ami(e)s et prendre des nouvelles. C'est aussi une façon pour certains de rompre avec l'isolement. On parcourt à peu près 7 à 8 km à chaque sortie en 1h30 environ. Tout le monde est le bienvenu, certains parmi nous ont plus de 80 ans. Comme quoi ça conserve ! »



**Chantal Casimir**

**Adjointe à la vie familiale et citoyenne, vice-présidente du CCAS.**

« La municipalité a développé une politique forte en direction des personnes âgées pour répondre aux défis du bien-vieillir et vous accompagner au quotidien ; les élus mettent tout en œuvre pour que chacun de vous puisse vivre dans les meilleures conditions qui soient à Cabestany. Ainsi, nous développons des actions collectives qui vous sont spécifiquement dédiées, en lien avec l'ensemble des acteurs du territoire. Comment prévenir les troubles de la mémoire ? Comment conserver un bon équilibre alimentaire et se maintenir en forme ? Comment rester à la page avec les outils numériques ? Nous mettons en place des services qui vous permettent de vous maintenir dans votre logement, de bénéficier de repas équilibrés, de ne pas rester isolés. Parce que nous sommes convaincus, comme le préconise l'Organisation Mondiale de la Santé que « Vieillir en restant actif » aide à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie. Nous travaillons autour du renforcement du lien intergénérationnel notamment avec la maison de quartier, et vous proposons de participer à la vie de la cité à travers différentes actions. *N'hésitez pas à contacter le CCAS pour tout renseignement, tout problème que vous rencontreriez.* »



**Mme Hugnette Homé**

**Bénéficiaire du portage des repas**

« Je trouve que l'initiative de la livraison des repas est très pratique, même pour moi qui adorais faire la cuisine.

Mais en plus du service des repas qui est très bien, il y a surtout le contact et les échanges des personnes qui s'en occupent comme Thierry avec sa gentillesse et sa bonne humeur. »



## Transport gratuit

Les personnes les plus vulnérables peuvent participer aux activités communales ainsi que se rendre à la cantine des aînés quotidiennement grâce au service de transport gratuit d'un minibus de 9 places depuis leur domicile.

Le bus a été utilisé également lors de la première campagne de vaccination. Le CCAS de la ville a organisé les rendez-vous ainsi que le transport des aînés aux centres de vaccination.



**Mme Monique Ramirez**

**Bénéficiaire du service d'assistance à domicile**

« C'est extraordinaire ! Je suis très heureuse de pouvoir être chez moi et c'est grâce à ce service que ça a pu se faire.

Les auxiliaires de vie sont toutes adorables, elles sont là tous les jours, du coup je ne suis jamais seule et même pendant le covid et le confinement. »

*Avec Angélique Moreau auxiliaire de vie.*

« Cabestany, ville aidante Alzheimer »



Cabestany a été une des premières communes à avoir signé en 2020 une charte avec France Alzheimer P.-O. pour permettre aux familles touchées par une maladie neurodégénérative de continuer à profiter de la cité, et d'avoir accès aux actions, aux aides et à l'information.

Pour marquer cet engagement, un panneau a été placé dernièrement à l'entrée de ville en présence du président de France Alzheimer 66, Guy Le Rochais, d'Edith Pugnet, de Chantal Casimir et de Jean-Henri Martin.