

# Guide des Seniors de l'Oise

Édition 2024

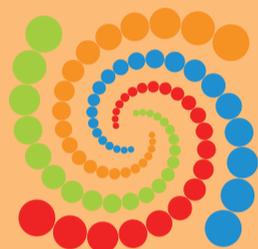
En partenariat avec





# Résidences autonomie du Centre Communal d'Action Sociale

Sécurisées et fonctionnelles, les résidences sont destinées à accueillir des personnes âgées autonomes (GIR 5 et 6) qui souhaitent conserver un mode de vie indépendant tout en bénéficiant de services : restauration, animations, garde de nuit...



Harmonie  
**Sociale**  
Beauvais

Centre  
Communal  
d'Action  
Sociale  
de Beauvais

Renseignements,  
visites...

**CCAS**

Service Retraités  
Mairie de Beauvais  
1, rue Desgroux  
BEAUVAIS  
Tél. 0800 017 019

[www.beauvais.fr](http://www.beauvais.fr)



[ccas.beauvais](https://www.facebook.com/ccas.beauvais)

## Le Bosquet

Tél. 03 44 79 39 50  
20, rue de Gascogne • 60000 Beauvais

Lignes 1 et 4  
Arrêt Bosquet



## La Clé des Champs

Tél. 03 44 79 38 49  
51, rue Arnaud Bisson • 60000 Beauvais

Lignes 1 et 2  
Arrêt Rousseau



## Le Prayon

Tél. 03 44 79 39 31  
15, 17, rue des Larris • 60000 Beauvais

Lignes 3 et 9  
Arrêt Prayon



**Beauvais**  
CŒUR DE L'OISE, CŒUR DE VIE !



# TER RÉSEAU ASSOCIATIF DE SENIORS EN FRANCE

RECONNU D'UTILITÉ PUBLIQUE



DES ACTIVITÉS ET  
DES VOYAGES  
POUR TOUS



DES RENCONTRES ET  
DE LA CONVIVIALITÉ  
AU QUOTIDIEN



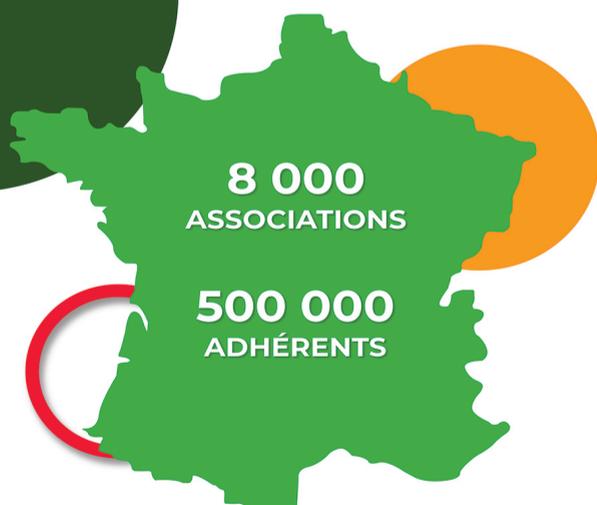
+ DE 50 RÉDUCTIONS  
SUR VOS ACHATS,  
LOISIRS ET SÉJOURS



LA DÉFENSE DES  
INTÉRÊTS DES  
SENIORS



Scannez-moi!



## GÉNÉRATIONS MOUVEMENT AU COEUR DES RÉGIONS

Depuis **près de 50 ans** maintenant, les associations du Mouvement proposent de nombreuses **activités** culturelles, intellectuelles et sportives ainsi que des **voyages** en France et à l'étranger à destination des seniors.

Lieux de **rencontre** et de **convivialité** dans les villes comme dans les cantons, nos structures solidaires contribuent au maintien du **lien social et intergénérationnel** au cœur des régions.

 **REJOIGNEZ-NOUS!**  
 [WWW.GENERATIONS-MOUVEMENT.ORG](http://WWW.GENERATIONS-MOUVEMENT.ORG)

## « Nous mettons en œuvre dans l'Oise les conditions nécessaires au maintien à domicile le plus longtemps possible »

En tant que chef de file des politiques de l'action sociale, de l'autonomie des personnes et de la solidarité des territoires, le Conseil départemental de l'Oise s'engage pleinement pour l'accompagnement et la protection de ses seniors. Incarnés par notre Plan Oise Seniors, les nombreux dispositifs novateurs mis en place prouvent notre ambition sans faille pour agir en priorité sur la sécurité et la lutte contre l'isolement. Ce défi s'avère être un enjeu majeur puisqu'en 2050, une personne sur trois aura plus de 60 ans dans notre département. Pour répondre à cet enjeu, la part consacrée à l'autonomie des personnes représente près de la moitié du budget en fonctionnement alloué à la solidarité, soit près de 206 millions d'euros.

Avec Nicole Colin, Vice-présidente chargée des personnes âgées et handicapées ainsi que Charles Locquet, Vice-président chargé du logement, de la politique de la ville et de l'habitat, nous nous saisissons chaque jour de cette mission afin de garantir le meilleur accompagnement possible. Aide à l'acquisition d'une alarme anti-intrusion, plateforme Allo Oise Seniors, téléassistance ; ces dispositifs ont été mis en place pour vous, dans l'objectif d'améliorer votre quotidien et de garantir, si cela correspond à votre choix, que vous puissiez rester chez vous le plus longtemps possible. Cela passe notamment par le financement d'une salle de bain aux normes d'accessibilité pour personnes à mobilité réduite (transformer une baignoire en douche à l'italienne par exemple) ou encore un programme d'actions spécifiques autour de la thématique de la prévention des chutes.

Dans une optique de prévention, d'anticipation des bons réflexes permettant le maintien à domicile mais aussi de développement du lien social intergénérationnel dans notre département, les équipes du Conseil départemental de l'Oise s'investissent lors de temps forts à destination des personnes âgées, à l'instar de la Semaine Bleue. Cette participation illustre une fois de plus notre action au service du bien-vieillir dans l'Oise. Ces rencontres permettent de découvrir ou redécouvrir les dispositifs liés à la perte d'autonomie portés par le Conseil départemental.

Le Guide des Seniors de l'Oise a été réalisé et conceptualisé pour vous. Pour toute question relative à la perte d'autonomie ou aux dispositifs départementaux qui vous seront présentés dans ce guide, notre numéro unique Allo Oise Seniors reste à votre écoute au 03.44.82.60.60.

Comptez sur le plein investissement du Conseil départemental de l'Oise en faveur du bien-être et du maintien à domicile de nos seniors.

**Nadège Lefebvre**  
Présidente du Conseil départemental de l'Oise



écrito

# Guide des Seniors de l'Oise

<b>Édito</b>	4
<b>Les actions du Département</b>	6 à 12 - 14 à 20
<b>CCAS de Beauvais</b>	13
<b>Maintien à domicile</b>	22 à 26
<b>Hébergement</b>	27 à 31
<b>EHPAD dans l'Oise</b>	32 - 33
<b>Santé</b>	34 à 37
<b>Pratique et utile</b>	38



## “ Mieux vieillir ensemble ”

**HSS® Habitat Senior Services®**

### Le label, c'est quoi ?

- **Proposer** aux locataires vieillissants un maintien à domicile adapté et de qualité ;
- **créer** un intermédiaire entre des logements classiques et des hébergements de type maison de retraite.

### POUR MIEUX VIEILLIR À DOMICILE

#### ➤ Le logement :

- appartement de type 2 ou 3 ;
- situé au rez-de-chaussée, au premier ou au deuxième étage (tout étage s'il y a un ascenseur) ; équipé d'une douche, de barres d'appui dans les toilettes et la salle de bains; prises de courant à hauteur.

#### ➤ Les parties communes :

- éclairage, signalétique adaptée...
- portes de halls faciles à pousser, sols non glissants, main courante sécurisée...
- place de stationnement prioritaire.

#### ➤ Des services de proximité :

- un gardien référent, interlocuteur privilégié des seniors ;
- favoriser l'entraide, les échanges et le lien entre les générations.

### ➤ Le label HSS® « plus », c'est plus de services :

- **une situation privilégiée** du logement à proximité de commerces ;
- **des services** de petit bricolage et de jardinage à domicile ;
- **des animations** en partenariat avec des associations et les collectivités.



**L'Observateur**  
de Beauvais

**Le Bonhomme**  
Picard

**L'Écho du Thelle**

Éditeur : Guillaume PLASSAIS

Publicité : Constance CLÉMENT (06 27 84 86 57)

P.A.O. : Mathieu KERDRAON

Édité par Oise Publications

1 rue Robert Bichet - 59440 Avesnelles

Téléphone (Oise) : 03 44 45 79 68

Impression : Comeco Gráfico

Tous droits de reproduction, même partiels, réservés



Pour tout renseignement et si vous êtes intéressé par ce service contactez le service de la prévention sociale de l'OPAC de l'Oise au 03 44 79 50 50

opacoise.fr

# Favoriser le bien-vieillir en bonne santé



**Nicole Colin, Vice-présidente du Conseil départemental de l'Oise, chargée des personnes âgées et des personnes handicapées, a accepté de répondre à nos questions au sujet de la politique menée par le Département en faveur des seniors.**

## Quelles solutions pour les personnes âgées qui ne peuvent plus vivre chez elles, mais qui ne souhaitent pas être hébergées dans des structures ?

Le maintien à domicile est une priorité pour notre Département. Rester chez soi est majoritairement souhaité par les personnes âgées. Ce n'est pas toujours possible. Des aménagements, des aides techniques ou humaines spécifiques se mettent en place afin de sécuriser la vie dans le logement et répondre aux souhaits et besoins du quotidien.

Plusieurs solutions existent, autres que l'EHPAD, comme les résidences autonomie ou les résidences seniors selon le degré d'autonomie de la personne et son accompagnement. Ayant fait le choix de rester dans un logement, malgré une perte d'autonomie, une solution alternative est possible : les habitats inclusifs ou les béguinages. L'habitat inclusif permet à des personnes âgées et/ou handicapées de vivre dans un logement autonome, qui garantit son intimité, au sein d'un ensemble de logements sécurisés. Les **habitants partagent des espaces communs et animent un projet de vie sociale**. Cette formule permet de favoriser l'entraide et la solidarité. La philosophie : le vivre ensemble, tout en étant chez soi.

À ce jour, 5 réalisations accueillent des seniors ou des personnes en situation de handicap et 10 projets sont en cours sur le Département. Il existe aussi **l'accueil familial qui est une formule tout à fait intéressante** et adaptée aux personnes âgées (mais aussi handicapées) qui ne sont pas prêtes à vivre en collectivité. En permettant l'accueil au sein d'un foyer, l'accueil familial garantit d'avoir un «chez soi» et de bénéficier du confort d'un cadre de vie familiale sécurisé.

Au 31 décembre 2022, 116 familles étaient agréées dans le cadre de l'accueil familial

adulte et 161 personnes ont bénéficié de cet accueil.

### Face à la profusion des services et des aides existantes, vos administrés seniors ne risquent-ils pas de se perdre ?

**N.C. :** C'est tout l'objet de ce guide ! Apporter une information claire, lisible et consolidée sur l'ensemble des dispositifs liés à l'âge au sein de notre département.

Il est vrai que bénéficier de services adaptés à ses besoins, peut être parfois le parcours du combattant. Aujourd'hui, l'ensemble des institutions publiques, dont le Département de l'Oise, ont pour objectif de simplifier les démarches pour les personnes âgées.

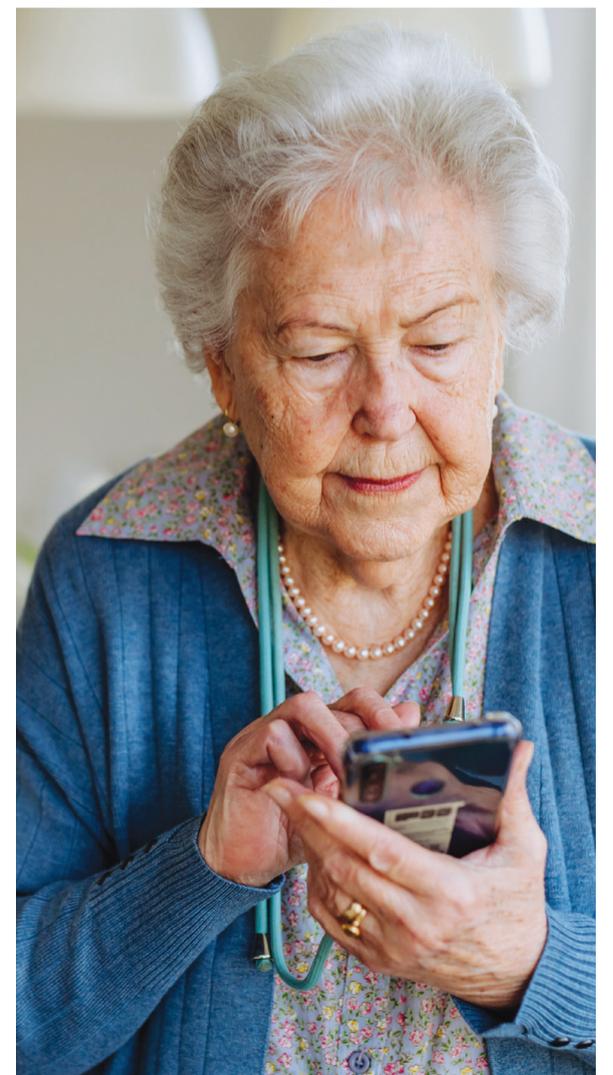
### **N.C. :** Depuis 2019, le Département propose un service innovant : Allo Oise Seniors.

Le principe : un numéro unique : 03.44.82.60.60 pour toutes les questions que se posent les personnes de 60 ans et plus, leurs proches, leurs aidants ou les professionnels les accompagnant. Cette plateforme permet d'avoir accès à l'ensemble des informations pratiques, utiles voire indispensables pour le quotidien : quels droits ? quelles aides ? quels dispositifs ? Allo Oise Seniors répond ou oriente. C'est un véritable outil d'accès aux droits et aux informations liées à l'âge.

**Une réforme nationale va se mettre en place pour les services à domicile :** il est prévu une fusion de l'ensemble des services intervenant au domicile des personnes âgées et/ou handicapées (SAAD, SSIAD, etc.). Avec cette réforme, la personne âgée ou ses proches auront une porte d'entrée unique - soit, un guichet unique - pour mettre en place l'ensemble des prises en charge

répondant aux besoins de la personne (aide à la vie quotidienne, soins, etc.). Cette avancée facilitera grandement les démarches et évitera la multiplication des interlocuteurs.

Notre objectif est aussi de faciliter la relation avec l'usager au travers du numérique. Notre **site internet** recense par exemple l'ensemble des actions de la Conférence des financeurs par thématiques.



## Quelles sont les pistes étudiées à l'avenir par le Département pour améliorer l'accompagnement des seniors ?

**N.C :** Un axe important travaillé par le Département est l'accompagnement **des aidants** et le **renforcement de la lutte contre l'isolement**.

Selon une étude de la Direction de la Recherche des Études de l'Évaluation et des Statistiques (DREES), en 2021, **9,3 millions de personnes déclaraient apporter une aide régulière à un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap**. Près d'une personne sur quatre de la tranche d'âge 33-65 ans se déclare proche aidant. Cette part augmente avec l'âge ce qui pose beaucoup de questions sur la qualité de vie des aidants... Être aidant, c'est souvent mettre sa vie personnelle et professionnelle de côté. Lorsque le rôle d'aidant devient trop lourd à porter ou que l'aidant se pose des questions, il



doit pouvoir trouver des ressources mais aussi pouvoir se ressourcer.

On le sait, le **lien social est un vrai outil de prévention de la perte d'autonomie** : conserver des activités physiques, des relations humaines, être stimulé, se divertir... cela nous aide à lutter contre les effets du vieillissement. Le Département est engagé dans la démarche MONALISA et poursuit son engagement auprès des bénévoles, des équipes citoyennes, via les Centres Sociaux Ruraux (CSR) pour aller vers les seniors isolés.

L'enjeu est aussi de **renforcer le repérage des fragilités** pour favoriser le bien-vieillir en bonne santé. Cette étape doit être mise en place avant 60 ans.

### Par quelles initiatives innovantes avez-vous accompagné le « Bien-vieillir » en EHPAD ?

**N.C :** Au travers d'un plan EHPAD, nous soutenons l'investissement pour l'amélioration des conditions de vie des résidents, ce qui peut consister en la rénovation d'une salle à manger par exemple et l'acquisition de chariots chauffants et équipements mobiliers. Une enveloppe de 10 millions d'euros a été votée pour 8 projets.

Nous soutenons aussi l'**investissement dans les nouvelles technologies** qui peuvent

être des outils intéressants pour améliorer le confort et le bien-être des personnes âgées résidant en établissements : bornes musicales, casques de réalité virtuelle, fenêtres lumineuses, wagon thérapeutique de voyage, chariot Snoezelen, etc.

Et puis la Conférence des financeurs permet aussi de mettre en place des **actions autour du bien-être et du lien social pour les résidents** (art thérapie, zoothérapie, sophrologie, etc.) qui contribuent également au bien-vieillir en EHPAD.

Le Département est attentif au bien vivre dans ces établissements et organise des contrôles par nos services.

Je tiens à évoquer une belle réussite qu'est la création des « Olympiades des EHPAD », projet soutenu et organisé par le Docteur Sandrine Navarro, Présidente de l'association Le défi du bien-vieillir de Choisy-au-bac. Cette manifestation annuelle en France voit

**connaître les actions de prévention du bien-vieillir** portées par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et les caisses de retraite et d'**aller plus loin sur le repérage des fragilités**. L'objectif est de mettre en place beaucoup plus tôt des actions de prévention pour retarder l'âge d'apparition de la perte d'autonomie accélérée par des maladies chroniques.

Il faut donc agir au plus vite en faveur de la prévention en santé pour bien vieillir, c'est une véritable réflexion qui est menée au sein de notre département qui, je le rappelle, abrite à ce jour la population la plus jeune des Hauts-de-France.

### Aujourd'hui la société évolue avec le numérique, avez-vous étudié des dispositifs innovants pour accompagner les seniors ?

**N.C :** Bien évidemment ! Le numérique et la technologie sont des leviers que nous devons activer. Ce sont des atouts pour améliorer les services que nous pouvons proposer aux personnes âgées.

C'est un enjeu dont s'est saisi la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie. Depuis 2017, **des ateliers numériques** sont mis en place sur le territoire départemental, soit à domicile ou en collectif. L'objectif est d'accompagner les plus âgés à la transition vers le « tout numérique ». Il faut aussi se rappeler que le numérique a permis aux seniors de garder le lien avec leurs proches pendant la période de crise sanitaire et les différents confinements.

Le numérique permet aussi de faciliter l'accès à l'information essentielle : par exemple « **j'aide-ici-Oise** » est une plateforme numérique d'entraide que le Département soutient.

La technologie est un vrai support pour sécuriser la vie des seniors. Par exemple, **la téléassistance** est un service que le Département propose depuis plusieurs décennies et qui s'enrichit d'année en année. La téléassistance consiste en un équipement qui permet d'alerter lorsque la personne se trouve en situation de danger. Désormais, en plus du bracelet classique, nous pouvons proposer de la petite domotique comme, par exemple, le détecteur de chute.

Le Département soutient aussi les **investissements des établissements pour personnes âgées en faveur des nouvelles technologies**. L'achat de table interactive ou de bornes musicales permet d'animer la vie collective et stimuler les personnes.

la participation cette année de 72 seniors, 20 personnes en situation de handicap et 62 enfants. 84 bénévoles accompagnaient ces équipes. La mobilité par le sport qui mêle les générations est un événement formidable. Un message d'optimisme pour toutes les personnes âgées qui pensent que le sport, ce n'est pas pour elles. À tout âge, une activité physique régulière peut améliorer considérablement la santé et prolonger vie active et autonomie.

### Nous vivons en France dans un pays d'Europe où la population vit le plus longtemps, quelles réflexions avez-vous sur le sujet ?

**N.C :** La France est l'un des pays dans lequel nous vivons le plus longtemps certes mais c'est aussi le 10<sup>ème</sup> pays en termes d'âge d'apparition des premières incapacités influant sur notre autonomie et notre bien-vieillir. Dans notre pays, l'âge d'apparition de ces incapacités est aux alentours de 67 ans. L'intérêt est de mettre en avant et de **faire**

#### ALLO OISE SENIORS

03.44.82.60.60 - Prix d'un appel local  
mail : [allo-oise-seniors@oise.fr](mailto:allo-oise-seniors@oise.fr)

Du lundi au vendredi  
de 8 h à 19 h sans interruption  
et le samedi de 9 h à 13 h

# Une multitude d'aides et de dispositifs pour soutenir les seniors

Le Département de l'Oise et ses nombreux partenaires proposent des aides et dispositifs pour accompagner les seniors et leurs familles au quotidien face aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer.

## L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie est versée par le Conseil départemental à près de **5 900 bénéficiaires résidant à leur domicile et à 4 900 résidant en établissement**. Elle est destinée aux personnes qui rencontrent des difficultés à accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller, etc.). « L'APA à domicile » participe au financement de la rémunération d'auxiliaires de vie en emploi direct ou de salariés

des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), au règlement des frais d'accueil de jour, de portage de repas, de la téléassistance, de l'achat de changes ou protections, des aides techniques (réhausseur de WC, siège de douche ou de baignoire, barre d'appui, etc.). S'il souhaite privilégier, autant que possible, le maintien à domicile, le Conseil départemental participe néanmoins au coût de l'hébergement des personnes âgées dépendantes en établissement. Ce financement se fait au travers de « l'APA Établissement » qui aide à payer une partie du tarif « dépendance » facturé aux résidents des EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) et des USLD (Unités de Soins de Longue Durée).

## La téléassistance, l'assurance de la sécurité pour les plus de 65 ans

Un service de téléassistance est proposé aux personnes de plus de 65 ans ou celles de moins de 65 ans et atteintes d'une maladie grave nécessitant la mise en place d'une assistance 24h/24. Un personnel qualifié et spécialement formé centralise et gère les appels et alarmes des abonnés. En pratique, cela se concrétise par une télécommande en médaillon portée en collier ou en bracelet et un transmetteur. En cas de besoin, le bénéficiaire



peut appuyer sur la télécommande de son médaillon, soit sur le bouton rouge du transmetteur pour déclencher l'assistance. Financée et déployée par le Département, en partie ou complètement selon la situation, la téléassistance assure la sécurité de près de **8 800 personnes âgées** de plus de 65 ans bénéficiaires de l'APA et/ou atteintes d'une maladie grave ou toute personne en situation de handicap. Pour bénéficier de ce service, vous devez vous acquitter mensuellement d'une participation de 8,50 euros (tarif unique sans condition de ressources) et désigner au moment de l'adhésion des personnes de confiance habilitées à pénétrer dans votre logement pour intervenir auprès de vous.



## Une aide pour faire installer une alarme anti-intrusion

Le Conseil départemental de l'Oise propose aussi une aide de **300 euros** pour l'acquisition d'un système d'alarme anti-intrusion. Ce soutien est attribué sans condition de ressources. Il s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans dont la résidence principale est située dans l'Oise. Avec ce dispositif, le Département donne aux seniors, cibles privilégiées des cambrioleurs, les moyens de se prémunir des cambriolages et montre ainsi toute sa détermination à lutter contre la délinquance.



## Des visites de convivialité

Avec MONALISA, MOBilisation NATIONALE de lutte contre L'ISolement des Agés, le Conseil départemental de l'Oise coordonne, en partenariat avec les Centres Sociaux Ruraux du département, des équipes de bénévoles afin de maintenir un lien avec les personnes âgées à domicile et rompre leur isolement.

## Des seniors accueillis par des familles

L'accueil familial permet à un particulier, seul, ou en couple, d'accueillir à son domicile des personnes de plus de 60 ans et/ou des personnes en situation de handicap à partir de 20 ans. Cette solution soutenue par le Conseil départemental de l'Oise est une alternative, de plus en plus plébiscitée, à mi-chemin entre le maintien à domicile et le placement en établissement.

Plus de renseignements p.18.



## Une aide à l'hébergement (ASH)

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) permet de prendre en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée en établissement ou chez un accueillant familial. Elle est versée par le Département.

## L'aide ménagère pour les personnes âgées et handicapées (AMAS)

Pour assurer le maintien ou le retour à domicile des personnes âgées de plus de 65 ans et des personnes handicapées de moins de 60 ans, le Conseil départemental peut aider au financement, sous condition, et par l'intermédiaire d'une association, d'un nombre d'heures d'aide ménagère.

Le Conseil départemental de l'Oise dispose d'une plateforme téléphonique «Allo Oise Seniors» qui centralise tous les sujets liés aux Seniors et aux aidants, accessible au numéro : 03.44.82.60.60

Depuis sa mise en service en 2019, ce service a déjà permis à plusieurs dizaines de milliers de personnes de trouver des réponses à leurs questions sur les dispositifs existants pour les seniors dans le département.

**03.44.82.60.60**

**Du lundi au vendredi de 8h à 19h00 et le samedi de 9h à 13h**

**Vous pouvez également contacter les agents du Département par mail à l'adresse :**

**[allo-oise-seniors@oise.fr](mailto:allo-oise-seniors@oise.fr)**

Retrouvez tous les renseignements sur les aides et dispositifs proposés par le Département et ses partenaires sur [www.oise.fr](http://www.oise.fr)



# Des actions pour anticiper la perte d'autonomie avec la Conférence des financeurs



La Fédération des Centres Sociaux Ruraux de l'Oise

**Depuis 2015, la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement a créé un nouveau dispositif : la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus. Cette dernière a vocation à favoriser les échanges entre différents partenaires et à mettre en place des actions à destination des personnes âgées en matière de prévention.**

Dès 2016, l'Oise fut le premier Département de la Région des Hauts-de-France à avoir installé la Conférence des financeurs. Cette instance départementale regroupe les principaux acteurs (lire encadré) qui mettent en œuvre des politiques publiques concernant la prévention de la perte d'autonomie et de la dépendance. La Conférence des financeurs se réunit régulièrement tout au long de l'année à travers différents groupes de travail afin de mettre en place des partenariats renforcés entre ses différents membres et de lancer des actions collectives et individuelles à destination des personnes de 60 ans et plus. Ces actions sont soutenues via un financement de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

## Soutien aux aidants, une vraie stratégie déployée

La Conférence des financeurs mène également, en plus des actions de prévention, un travail d'animation de territoire et de réflexion autour du soutien aux aidants dans le département de l'Oise. Quatorze porteurs de projets de l'Oise - des Centres Sociaux Ruraux, des services d'aide à domicile, les plateformes de répit, France Alzheimer Oise, etc. - proposent et mettent en place des actions de formation, d'information, des groupes de parole, de soutien aux aidants sur tout le territoire départemental. De plus, en partenariat avec l'association "La Compagnie des Aidants (lire p.11)", des newsletters et un guide à destination des aidants de l'Oise sont aujourd'hui disponibles.

La Conférence des financeurs travaille aussi avec "Ma Boussole Aidants" qui est une source d'informations pour tous les aidants de l'Oise : [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr).

Lutter contre l'isolement et favoriser le lien social est crucial pour prévenir la perte d'autonomie. C'est pourquoi la Conférence des financeurs renforce cette priorité, en conformité avec la Stratégie nationale de lutte contre l'isolement ; ainsi, elle élargit sur ce champ son périmètre d'actions. En effet, le passage à la retraite ou le début de la perte d'autonomie sont des passages clés et peuvent être des moments de fragilité sur lesquels il faut agir en favorisant, entre autres, le lien social. Pour ce faire, la Conférence des financeurs travaille en lien étroit avec les partenaires de la démarche MONALISA.

## Une instance partenariale aux objectifs multiples

Les objectifs de la Conférence des financeurs sont multiples. Il s'agit dans un premier temps d'établir un diagnostic afin de définir un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention, à destination des personnes de 60 ans et plus résidant dans l'Oise. Ces actions viennent en complément des prestations légales ou réglementaires (Allocation Personnalisée d'Autonomie, aide sociale à l'hébergement, ou aide ménagère par exemple). La Conférence des financeurs permet donc de mettre en place de façon coordonnée avec l'Agence Régionale de Santé, les caisses de retraites, des ateliers thématiques sur le bien vieillir sur tout le département en répondant aux besoins repérés du territoire.

## Une carte interactive pour retrouver tous les ateliers dans l'Oise

Retrouvez sur le site du Département de l'Oise une carte interactive permettant d'identifier les différents ateliers et réunions d'information de prévention destinés à lutter contre la perte d'autonomie des 60 ans et plus. Les actions organisées et menées par différents partenaires à travers tout le département sont classées en fonction de leurs thématiques (+ d'infos, lire p.14-15) : bien-être et estime de soi, lutte contre l'isolement et maintien du lien social, aides techniques, activités adaptées et prévention des chutes, mémoire, nutrition, nouvelles technologies, accès aux droits, sécurité routière, sommeil, maladies du grand âge, pathologies et addictions, aides pour les aidants.



# Soutenir les aidants

**Afin de faciliter le quotidien des aidants, de nombreux dispositifs de soutien aux aidants existent. Faire connaître ces solutions, c'est la mission que s'est donnée la Compagnie des Aidants avec sa Caravane des Aidants.**

La Compagnie des Aidants est une association fondée par Claudie Kulak, une ancienne aidante qui, après avoir connu toutes les difficultés qu'un aidant familial peut rencontrer, a décidé de créer l'association pour favoriser l'entraide et la communication entre aidants. Aujourd'hui, cette association, qui a célébré ses 11 ans d'existence cette année, peut compter sur un vaste réseau d'entraide national via son site internet ([lacompaniedesaidants.org](http://lacompaniedesaidants.org)), qui compte plus de 9 000 adhérents.

## Qu'est-ce qu'un aidant ?

«C'est une personne qui prend de son temps pour s'occuper d'un proche de façon bénévole et quotidienne. Il s'agit souvent d'un membre de la famille mais cela peut aussi être un ami, un voisin ou un collègue», explique Estelle Marchand, cheffe de projet pour la Compagnie des Aidants. Qui sont les personnes aidées ? «Les aidants s'occupent généralement d'une personne âgée, mais il y a aussi des aidants qui prennent soin d'enfants ou d'adultes en situation de handicap.» En moyenne, un aidant mobilise 20h hebdomadaires pour s'occuper de son proche. Concrètement, l'aidant vient soutenir son proche fragilisé en l'accompagnant à ses rendez-vous médicaux, en faisant ses courses, son ménage, en lui préparant des repas et en gérant ses papiers administratifs.

## Les lourdes conséquences du quotidien d'un aidant

Les activités de l'aidant viennent se superposer à sa vie personnelle et peuvent occasionner d'importantes conséquences : «On parle d'une organisation quotidienne qui peut être très lourde, sans parler de la charge mentale. Les aidants sont souvent très inquiets pour leurs proches et très impliqués dans le parcours de soin

de l'aidé. Souvent, tout cela a des conséquences sur leur santé physique et mentale, et on voit souvent des aidants tomber dans l'épuisement... L'association France Alzheimer a réalisé une étude sur les aidants et a constaté qu'un aidant sur deux décédait avant la personne aidée».

## Des aides et du soutien au quotidien

De nombreuses solutions existent pour soutenir et informer les aidants, que ce soit à travers les mairies, les CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale), les STAP (Services Territoriaux à l'Autonomie des Personnes) du Conseil départemental de l'Oise, la MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées) ou un site de l'État ([www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)). Ainsi que le site national dédié aux aidants ([maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)) avec qui travaille la Conférence des financeurs de l'Oise.

Il existe également de nombreuses options de répit qui permettent aux aidants de se voir accorder du temps libre grâce à une prise en charge temporaire de l'aidé. Des dispositifs de soutien psychologique, des lignes d'écoute comme l'association "Au bout du fil" ou des groupes de parole sont également disponibles pour les aidants.

## Un réseau d'entraide de 9000 aidants

Depuis 6 ans, la Compagnie des Aidants a créé sa «Caravane des Aidants», qui sillonne tout au long de l'année les routes de France pour informer les aidants. Ce projet est né d'un double constat : «Les aidants familiaux ne se reconnaissent pas en tant qu'aidants et ne font donc pas appel aux solutions. À l'inverse, l'association a remarqué qu'il existe des structures pour venir en soutien aux aidants mais qu'elles ne

sont pas assez connues et utilisées».

## Orienter vers des solutions adaptées

En pratique, en quoi consiste cette Caravane des Aidants ? Il s'agit d'une grande caravane dans laquelle un espace convivial a été aménagé pour permettre des discussions avec et entre les aidants. L'idée est de créer un espace d'accueil où les aidants peuvent rencontrer deux assistantes sociales libérales du territoire.

Ces assistantes sociales réalisent un entretien avec les aidants pour faire un diagnostic de leur situation et les orienter vers des solutions adaptées à leurs besoins. De plus, les structures du territoire sont invitées à se joindre à la caravane pour tenir un stand et informer les aidants. Ces structures peuvent être le Département, des CCAS, des plateformes de répit ou des associations de patients du territoire. La caravane reste sur place pendant 2 à 3 jours.

## Près d'une trentaine d'étapes par an

En 2023, la caravane a effectué sa première étape dans l'Oise, à Beauvais pendant deux jours. Ce projet est soutenu par le Conseil départemental de l'Oise, tout comme celui de la newsletter destinée aux aidants (voir ci-dessous). Une nouvelle étape de la Caravane des Aidants est déjà prévue dans une ville de l'Oise en 2024.

La Compagnie des Aidants : [lacompaniedesaidants.org](http://lacompaniedesaidants.org)

Contact : [contact@lacompaniedesaidants.org](mailto:contact@lacompaniedesaidants.org)  
Téléphone : 01.76.28.40.81

- Découvrez la newsletter spécialement consacrée aux aidants de l'Oise. Pour la recevoir, inscrivez-vous en envoyant un mail à : [aidants60@lacompaniedesaidants.org](mailto:aidants60@lacompaniedesaidants.org)

- Un guide spécialement dédié aux aidants est également disponible sur demande auprès de la Compagnie des Aidants.

- Retrouvez la liste des associations de l'Oise venant en aide aux aidants sur le site du Département via la cartographie interactive des actions portées par la Conférence des financeurs (lire p.10).



# La Téléassistance pour se sentir plus en sécurité chez soi

**La téléassistance est un dispositif proposé par le Conseil départemental de l'Oise depuis près de 30 ans. Il vise à garantir que chaque senior puisse rester le plus longtemps possible chez lui en sécurité.**

En pratique, la personne âgée abonnée à la téléassistance est équipée d'un bracelet-montre ou d'un médaillon qui sont dotés d'un bouton d'alerte. En cas de chute ou de malaise, la personne âgée doit presser ce bouton pour contacter une centrale d'écoute. Cette dernière réceptionne l'appel, échange avec la personne âgée et, selon la situation, alerte les secours ou une personne-référente dans l'entourage de l'abonné susceptible d'intervenir rapidement. La centrale d'appel de la téléassistance est composée de personnes spécialement

formées à la réception des appels. Elle dispose également d'une cellule psychologique pour aider les personnes souffrant d'anxiété. La téléassistance s'adresse aux personnes âgées à partir de 60 ans et aux personnes en situation de handicap.

## Près de 10.000 bénéficiaires dans l'Oise

En juillet 2023, le département de l'Oise comptait près de **8 997 abonnés** à la téléassistance. Chaque année, le nombre d'abonnés augmente de 100 à 150 personnes. «Il n'y a pas de croissance fulgurante, mais on voit néanmoins que le nombre d'abonnés a bien progressé sur 30 ans, ce qui est dû au vieillissement de la population», explique Jean-Marie Fresi, chef du bureau de la téléassistance au Conseil départemental. L'âge moyen des abonnés à la téléassistance est de 83 ans, le plus jeune étant une personne en situation de handicap de 20 ans et le plus âgé ayant 110 ans.

En 2022, les abonnés de la téléassistance ont pressé le bouton d'alerte plus de **52 000** fois, ce qui représente environ **4 348 appels par mois** en moyenne. «Parmi tous ces appels, 247 ont abouti à une urgence médicale, 1.796 concernaient des chutes, **2 061** étaient des appels pour l'aide à la vie quotidienne» explique Annabelle Delaidde, cheffe du service Vivre à Domicile et Bien Vieillir.

## Un abonnement à 8,50€ par mois pouvant être pris en charge jusqu'à 100%

La téléassistance représente un budget important pour le Conseil Départemental. Neuf agents composent le bureau de la téléassistance. Il s'agit des techniciens qui se rendent au domicile des abonnés pour installer le dispositif et en gérer la maintenance ainsi que des personnes qui gèrent la relation téléphonique avec les abonnés. Une masse salariale qui n'est pas répercutée sur le coût de l'abonnement. Le service de centrale d'écoute et le coût de location du matériel représentent un budget annuel d'un peu moins de 1.1 Million €. Malgré cela, l'abonnement au dispositif reste à coût réduit avec un maximum de 8,50 € par mois : «Qu'il s'agisse de l'installation ou du dépannage, l'abonné ne règle aucun frais supplémentaire». La collectivité intervient également sur le financement de ce dispositif par le biais de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), avec une participation qui varie en fonction des ressources de la personne. Le financement peut aller jusqu'à 100 %.

## Retours très positifs des abonnés

Les retours des actuels abonnés sont «très positifs» : «C'est aussi très rassurant pour les proches des abonnés» ajoute Jean-Marie Fresi. Ce dispositif, initialement pensé pour préserver la santé, peut aussi s'avérer utile en matière de sécurité. «Nous avons des abonnés qui ont appuyé sur le bouton alors que des personnes cherchaient à rentrer chez eux. En entendant le bruit de la téléassistance, elles ont cru que c'était celui d'une alarme de maison et ça les a fait fuir».

## Une mission de proximité et de service public

Les deux responsables, Annabelle Delaidde et Jean-Marie Fresi, tiennent à saluer «le vrai travail de proximité et d'écoute des techniciens du Département qui participent à rompre l'isolement de certains abonnés lors de leurs visites» : «Il y a beaucoup d'opérateurs de téléassistance sur le marché qui sont simplement des installateurs de box. Ils viennent, posent le dispositif chez la personne, puis ne s'occupent plus de rien. Ce n'est pas notre cas. Notre téléassistance est une mission de service public. La téléassistance du Département est un service de A à Z. Nous aurions pu déléguer ce service public et ne rien gérer, mais ce n'était pas la volonté des élus. La téléassistance du Département se focalise vraiment sur la proximité et cela fonctionne. Nous constatons même aujourd'hui que des opérateurs privés commencent à s'inspirer de nous».

## Contribuer à sauver des vies

Annabelle Delaidde explique que contrairement à ce que l'on pourrait penser, de nombreux seniors refusent la téléassistance malgré tous ses bienfaits éprouvés : «Cela peut être anxiogène pour les bénéficiaires qui voient un nouveau gadget clignotant chez eux. C'est parce que cela rappelle visuellement leur propre perte d'autonomie et la personne peut être dans le déni ou avoir des craintes. C'est pourquoi nous essayons toujours de les rassurer».

Pourtant, le dispositif a prouvé son efficacité à maintes reprises. Depuis de nombreuses années, il a contribué à alerter sur des accidents et a même parfois permis de sauver des vies, ce qui constitue pour les agents du Département la plus belle des récompenses : «Nous avons des personnes qui nous disent merci, heureusement qu'il y avait ce dispositif, sinon je ne serais plus là !» sourit Jean-Marie Fresi.



# Des banquets des aînés olympiques en janvier



En tant que président du Centre communal d'action sociale (CCAS) et maire « protecteur », Franck Pia revient sur la réussite des banquets des aînés 2023 et se projette pour 2024 avec de nouveaux projets en cette année olympique. Interview.

CCAS Beauvais

## 2023 a marqué la reprise des banquets des aînés. Quel bilan tirez-vous de ce retour ?

**Franck Pia :** Tout d'abord, je veux dire que c'est un vrai plaisir de retrouver nos aînés pour ces moments privilégiés.

Et c'est un plaisir partagé : les quelque 4 000 convives m'ont largement exprimé leur satisfaction de pouvoir à nouveau assister à ces banquets, après deux éditions annulées à cause du Covid.

Ces repas ont permis à l'équipe municipale de rencontrer les seniors beauvaisiens et de comprendre combien ce moment festif et convivial est important pour eux.

Et à travers ce rendez-vous, la Ville honore nos aînés et leur rend hommage. L'ensemble du personnel municipal est d'ailleurs mobilisé et ne ménage pas ses efforts pour que tout soit parfait ce jour-là. La qualité du repas et du spectacle a été saluée par les convives tout comme l'ambiance très chaleureuse.

## Pour 2024, proposez-vous de nouveaux services pour nos aînés ? En tant que président du CCAS, avez-vous de nouveaux projets à venir ?

**F.P :** Chaque année, le Centre communal d'action sociale élabore un riche programme d'animations et de loisirs afin de permettre à chacun de bien vieillir à Beauvais.

En 2024, il proposera à nos aînés de nombreuses sorties et des voyages et je peux d'ores et déjà dire que l'Asie sera au programme. Je rappelle aussi que le CCAS, dans son rôle de facilitateur du lien social, met en place une tarification en fonction des ressources pour ces séjours en France.

Ainsi les foyers aux plus petits revenus peuvent accéder à une semaine de vacances en tout compris pour 100 €.

Au-delà des offres d'animation, le service seniors est quotidiennement aux côtés des plus fragiles afin de les accompagner dans la perte d'autonomie ou de lutter contre l'isolement : nous proposons des ateliers de gymnastique, de la chorale, des séances de Scrabble, des ateliers mémoire avec une psychologue... Plusieurs chantiers sont également à l'étude actuellement afin de concrétiser le dernier volet notre plan « Services seniors + », inscrit dans notre projet de mandat.

J'ai rencontré régulièrement nos aînés lors de mes visites au Bosquet, au Prayon et à la Clé des champs. Je crois pouvoir dire que les espaces de vie collective et les multiples activités proposées favorisent le mieux-être. L'isolement et la solitude sont des fléaux que la solidarité doit combattre et le travail des équipes du CCAS va en ce sens.

## Bientôt un service de transport à la demande ?

Enfin, même s'il est encore un peu tôt pour faire une annonce officielle, je peux vous dire que nous travaillons pour pouvoir proposer un service de transport à la demande dans le courant de l'année 2024 et qu'un Guide seniors sera élaboré en 2024.

## Justement, 2024 sera une année olympique et paralympique. Des animations et des ateliers sont-ils prévus dans les différentes résidences du CCAS ?

**F.P :** Bien sûr ! D'ailleurs les banquets donneront le ton dès janvier puisque le thème choisi en 2024 sera celui des JO.

## Où en est-on du fonds de solidarité inflation ? Est-il toujours d'actualité ? Et au vu du contexte actuel, sera-t-il revalorisé ?

**F.P :** En mars dernier, le Centre communal d'action sociale a adopté son nouveau Plan de Protection Solidaire, qui offre un large panel d'aides financières et compte désormais 40 dispositifs pour soutenir les foyers qui rencontreraient des difficultés budgétaires.

Le Fonds solidarité inflation qui a été mis en place afin de compléter l'aide exceptionnelle de l'État a lui aussi évolué. Devenu « Fonds pouvoir d'achat », il s'adresse aux personnes qui, malgré un budget serré, n'ont pas bénéficié d'une aide financière du CCAS au long de l'année écoulée. Cette aide, de 50 € par personne présente au foyer, donne l'opportunité de réaliser un achat plaisir, de s'offrir une sortie au restaurant...

Pour finir, l'ensemble des interventions sociales du CCAS a été adapté au contexte inflationniste à la fois en s'adressant à un public plus large (grâce à la réévaluation de ses critères d'accès) et en augmentant des montants des aides qui peuvent être attribuées. C'est ma volonté profonde d'être un maire protecteur, qui s'attache à préserver le pouvoir d'achat des Beauvaisiens et à amortir l'impact du contexte inflationniste sur la vie quotidienne.

## Des numéros à retenir :

Pour tout renseignement concernant ces aides financières ou toute autre demande, il faut contacter le **0 800 017 019**.

Sinon, le numéro pour joindre le CCAS (**0 800 881 400**) est toujours le même. C'est le numéro vert des agents de convivialité.

# Les bons gestes à adopter pour rester en forme

Dans toute l'Oise, des structures accompagnent les seniors. Ateliers bien-être, conseils en nutrition, maintien d'une bonne santé physique ou encore entretien de la mémoire, ces acteurs du territoire vous donnent les clés pour bien vieillir.

## Se sentir bien dans son corps



• Séverine Doligé, animatrice senior au Centre Social Rural Intercommunal François Maillard à Le Coudray-Saint-Germer.

« Au sein du Centre Social Rural Intercommunal (CSRI) François Maillard, nous mettons en place des actions de prévention de la perte d'autonomie dans un programme intitulé *Bien Vieillir en Pays de Bray*. Il regroupe plusieurs activités comme des sorties, des ateliers mémoire ou encore de l'activité physique. L'une d'entre elles est nommée *Bougeons Ensemble* et associe un travail d'exécution des mouvements et échanges entre seniors : j'y accueille le public et leur fais faire de l'activité sportive, toujours adaptée, sous forme de jeux. Nous mettons également en place des parcours de motricité, comme des jeux avec des ballons ou des cibles. En 2022, on recensait 44 personnes inscrites, dont environ 30 % sont des habitués, et 135 participations pour l'activité *Bougeons Ensemble*, sur un total de 15 ateliers réalisés. Puisque le CSRI est très engagé dans la lutte contre l'isolement, notamment à travers le dispositif MONALISA (MOBilisation NATIONALE de Lutte contre l'ISolement des Agés), mis en œuvre grâce à 14 bénévoles impliqués au quotidien, les activités physiques sont délocalisées dans les communes reculées.

Le CSRI emprunte les salles des fêtes pour permettre à tous les seniors d'avoir la possibilité de participer aux activités physiques. Sinon, nous les transportons dans notre association. Grâce à ces activités sportives, nous avons des témoignages de nettes améliorations de la santé et de la coordination des mouvements : chaque année un bilan est réalisé et les statistiques sont positives en témoigne une demande croissante avec un nombre d'inscrits conséquent en liste d'attente. »



## Se sentir bien dans son assiette



• Karine Ceysel, directrice de l'Espace Valois Multien à Betz.

« À l'Espace Valois Multien, nous mettons en place des ateliers cuisine avec l'école d'ingénieurs Unilasalle. Les élèves sont déjà intervenus plusieurs fois pour proposer un atelier cuisine en deux parties. La première, plus théorique, portait sur l'équilibre alimentaire, la seconde consistait en une journée d'activité physique adaptée avec préparation et dégustation d'une collation. De cette manière, il y a une mise en avant à

la fois sur la nutrition, la santé physique et le gaspillage alimentaire. Deux ateliers sur la mise en avant de la nutrition, de la santé physique et du gaspillage alimentaire seront organisés par nos services en septembre et en octobre ainsi que deux autres en 2024. Ils permettent aux aînés de retrouver ce qui leur manque bien souvent, à savoir l'envie de cuisiner. Enfin, autour de Noël, nous proposons un réveillon solidaire avec des ateliers de préparation de verrines, de cocktails sans alcool et à moindre coût pour passer un moment convivial et ludique pour les festivités. »



## Se sentir entouré



● **Anne Guénand, enseignante-chercheuse à l'Université de Technologie à Compiègne et fondatrice du dispositif J'aide-Ici-Oise et de sa personnalisation pour le département de l'Oise**

« L'interface numérique J'aide-Ici-Oise constitue le volet numérique complémentaire d'Allo Oise Seniors, service que propose le Département de l'Oise. Cette plateforme numérique gratuite et soutenue par la Conférence des financeurs du département de l'Oise permet à cinq publics, à savoir les particuliers, les seniors, les aidants, les associations et les collectivités, de répondre à des besoins exprimés via la plateforme. Avec

un usage facilité, cet outil permet aux seniors de faire part de leurs besoins. Mais le véritable but de J'aide-Ici-Oise est de répondre à des besoins de lien social chez les personnes isolées ou en perte d'autonomie. Chacun peut devenir bénévole. Bien souvent les jeunes retraités souhaitent aider et l'application J'aide-Ici-Oise leur permet de s'engager selon leurs disponibilités de manière ponctuelle, ce qui contribue à allier vie personnelle et envie d'aider autrui. Pour une personne en perte d'autonomie, il est souvent difficile de reconnaître ce besoin de lien social mais il est plus facile de demander un coup de

pouce pour changer une ampoule. Personnalisée pour le département de l'Oise, cette plateforme permet aussi aux aidants de profiter d'un moment de répit mais aussi de lien social, car aider l'autre au quotidien peut être épuisant. Un bénévole vient leur accorder un temps de répit qui joue en faveur de la prévention de l'épuisement. Les associations peuvent quant à elles répondre aux besoins exprimés relayés par la plateforme, soit elles-mêmes soit en trouvant des bénévoles sur des zones sur lesquelles elles ne sont pas actives. Le but est d'aider tous les acteurs locaux à mieux se coordonner pour mailler le territoire. C'est aussi le cas pour les mairies et leurs CCAS qui peuvent relayer un besoin en 5 clics. Quiconque souhaite s'engager ou faire part d'un besoin peut le faire sur [jaide-ici.fr](http://jaide-ici.fr). »

## Apprendre à mieux dormir



● **Virginie Sorel, coordinatrice famille senior et solidarité au CSC Michel Jubert à Breteuil.**

« Nous avons fait des ateliers de gestion du stress et du sommeil. Une fois par mois, une sophrologue intervient le lundi matin et accompagne bien souvent les jeunes retraités à gérer le passage à la retraite. Les thèmes sont souvent les mêmes : la gestion du stress et un meilleur sommeil. Différents types d'ateliers sont proposés, comme des ateliers de relaxation ou de respiration. Ces ateliers permettent aux seniors d'apprendre à gérer leurs émotions mais aussi à accepter un sommeil nouveau. Les participants apprécient ces ateliers et partagent des retours positifs. Entre chaque séance, ils ont des exercices à répéter. Ceux qui les effectuent disent se sentir moins stressés et dorment mieux. Selon la sophrologue, le sommeil évolue tout au long de la vie, en avançant dans l'âge, on dort moins bien car le sommeil est différent avec une phase d'endormissement plus longue et des réveils dans la nuit. Ce qui est essentiel, c'est d'accepter que le sommeil change, en l'acceptant cela cesse d'être une source de stress. »

## Stimuler sa mémoire



● **Élisabeth Bezard, référente famille et lien social au Centre Social Rural du Vexin-Thelle à Chaumont-en-Vexin.**

« Pour stimuler la mémoire, nous mettons en place un programme d'animations trimestriel comportant différentes activités. Nous proposons, avec France Alzheimer, des cafés mémoire réguliers et gratuits animés par une psychologue et une animatrice du centre. Des événements, comme les ciné-débats avec l'association Qui Café Quoi, et activités permettent de travailler la mémoire à court et long terme comme la mémoire procédurale. Ces activités peuvent être des challenges mémoire ou encore des repas partagés suivis d'une animation. Les ateliers cuisine et les repas

partagés stimulent également la mémoire procédurale, il faut se souvenir comment procéder. La stimulation de la mémoire peut aussi se matérialiser via des échanges et l'échange de savoirs. Dans le cadre de l'action MONALISA, la mémoire est stimulée lors des discussions et des promenades. Enfin, ce travail sur la mémoire peut aussi se

manifeste par du jeu : avec Ludo Seniors nous proposons des jeux de société adaptés qui sont sources de stimulation cognitive. La mémoire est travaillée sur énormément d'activités et celles qu'on mène sont faites pour toujours en tirer un bénéfice en termes de bien-être ou de stimulation cognitive pour favoriser l'autonomie des personnes. »





## Ateliers numériques : transmission entre jeunes et seniors

À travers tout le département de l'Oise, de nombreux ateliers et dispositifs sont destinés aux seniors afin de les accompagner dans l'utilisation des outils informatiques et numériques.

**A** l'ère de «l'administration numérique», de plus en plus de démarches administratives et tâches quotidiennes requièrent l'usage des outils technologiques et connectés. Cependant, il n'est pas toujours aisé de se servir de ces outils, particulièrement pour ceux qui sont nés et ont grandi sans ces derniers pendant une majeure partie de leur existence. C'est pourquoi il peut être avantageux de se tourner vers les différents ateliers et soutiens dédiés à l'apprentissage du numérique.

### Une aide pour installer un ordinateur, une imprimante configurer du wifi, envoyer un mail

Dans l'Oise, plusieurs associations, dont «Unis Cité», proposent différents types d'actions. La mission première de «Unis Cité» est d'accompagner des volontaires en service civique et de développer leurs missions. Cette association nationale, implantée dans l'Oise depuis 2018, propose différentes missions à ses jeunes volontaires. L'une d'entre elles est le dispositif «Solidarités Seniors», qui a pour but de réaliser des visites de convivialité auprès des personnes âgées isolées du département. Une autre mission, intitulée «Les Connectés», consiste à animer, de façon individuelle ou collective, des ateliers destinés aux plus de 60 ans pour les aider à s'approprier les outils informatiques. En pratique, ces ateliers peuvent se décliner de nombreuses façons,

comme l'explique Emilie Pleuvret, responsable de l'antenne d'Unis Cité à Beauvais : «Cela peut être une intervention à domicile pour aider à installer du matériel informatique, un ordinateur, une imprimante, un logiciel, mettre en place une connexion wifi sur une tablette, créer une adresse mail, aider à envoyer un mail...». Quelles compétences les jeunes volontaires peuvent-ils apporter aux seniors ? «Les jeunes qui choisissent de mener ces ateliers ont déjà des compétences réelles en lien avec le numérique et, bien souvent, ils aident d'ailleurs déjà leurs grands-parents. Ils peuvent aider les seniors à s'approprier et manier les outils numériques afin qu'ils puissent ensuite les utiliser seuls».

### Plus de 400 seniors ont bénéficié d'ateliers numériques dans le département

Plus de 400 seniors du département ont pu bénéficier de près de 75 ateliers collectifs sur la période 2022-2023. Ces ateliers numériques existent depuis 2019. Ils ont été mis en place à la demande des communes et des CCAS, comme Songeons ou Froissy. Ils peuvent également l'avoir été dans des résidences autonomie comme c'est le cas dans celle de Beauvais, Breuil-le-Sec ou la Compassion à Saint-Just-en-Chaussée.

41 seniors de l'Oise ont également pu bénéficier d'un accompagnement individuel. Ces différents ateliers et accompagnements sont assurés par un groupe d'une vingtaine de jeunes du département en service civique.



### Un échange gagnant-gagnant pour les seniors et les jeunes

Qu'est-ce que ce type d'ateliers apporte aux jeunes volontaires ? «Cela leur apporte énormément de choses. Souvent, c'est une première expérience qui leur permet d'approcher le marché du travail, de se sentir utile», sourit Emilie Pleuvret, ajoutant que certains services civiques débouchent parfois ensuite sur des carrières dans les métiers de l'aide à la personne pour certains jeunes. Quels sont les bénéfices pour les seniors qui participent à ces ateliers ? «Dans le cadre des visites de convivialité, nous rencontrons des personnes très isolées qui ont un emploi du temps chargé. Ils voient une personne pour la toilette, le kiné pour travailler l'éveil musculaire, une personne pour le portage de repas... mais ces rencontres sont très spécifiques et laissent souvent peu de temps pour des échanges conviviaux. Les volontaires sont à l'écoute et amènent de la discussion, une présence». La responsable d'antenne évoque également l'aspect «rassurant» de la présence des volontaires : «Nous avons des personnes âgées qui souhaitent sortir mais qui n'ont plus confiance pour le faire seules, car elles ont peur des chutes ou, plus généralement, qu'il leur arrive quelque chose. Être accompagné par un volontaire leur permet de sortir à nouveau».

Les volontaires essaient également de favoriser les rencontres entre personnes âgées, toujours dans l'optique de rompre l'isolement. En 2023, plus de 147 visites de convivialité ont été organisées dans le département. Du côté des ateliers «connectés», Emilie Pleuvret insiste également sur l'aspect convivial qui se dégage des échanges entre les volontaires et les seniors : «Souvent, cela commence par une aide technique ou administrative mais cela peut vite aller vers des choses plus personnelles, comme un senior qui souhaite transférer des photos de famille d'un appareil à un autre. Le jeune va l'aider à faire cela, ce qui va ouvrir la discussion. On s'aperçoit souvent que plus qu'une aide technique, les seniors ont besoin de convivialité».

Pour plus d'informations sur le service civique, consultez le site [www.uniscite.fr](http://www.uniscite.fr)

Des ateliers individuels connectés avec les volontaires peuvent être organisés sur demande. Contactez Emilie Pleuvret au 07.67.48.56.63 - [epleuvret@uniscite.fr](mailto:epleuvret@uniscite.fr)

Retrouvez tous les ateliers numériques disponibles en consultant la cartographie interactive des actions de prévention, sur le site du Conseil départemental [www.oise.fr](http://www.oise.fr)

# « Notre objectif est de garantir aux seniors de l'Oise des conditions de vie optimales »

**Avec le vieillissement de la population, la question des transformations à entreprendre dans son intérieur pour le sécuriser est essentielle, le Département de l'Oise et ses partenaires proposent de nombreux dispositifs pour accompagner les seniors dans ces chantiers. Charles Locquet, Vice-président du Conseil départemental de l'Oise en charge du Logement et de l'Habitat, a accepté de répondre à nos questions.**

## Quelles sont les actions menées par le Département en matière de logement et d'habitat à destination des Seniors ?

**Charles Locquet :** Notre engagement envers les seniors est direct et sans blabla, il se reflète dans la mise en place du Plan Oise Rénov', un programme ambitieux permettant de répondre à leurs besoins de confort à domicile. Ce plan comprend un ensemble d'aides financières destinées à soutenir nos concitoyens, dont les aînés, dans l'amélioration de leurs conditions de logement.

Par ailleurs, nous avons bien conscience que les démarches administratives peuvent parfois être un frein, voire une source d'inquiétude. C'est pourquoi nous proposons également dans le cadre de ce Plan Oise Rénov' un accompagnement des seniors dans le montage de leurs dossiers de demande de subventions. Cet accompagnement vise à faciliter leur accès aux financements, qu'il s'agisse de ceux de l'Agence Nationale de l'Habitat (Anah), des caisses de retraite, ou d'autres organismes. Avec Nadège Lefebvre, nous voulons du tangible pas d'usine à gaz !

## De quelle manière le Département intervient-il dans la ruralité en matière d'aides au logement pour les Seniors ?

**C.L. :** Dans le but de faciliter l'accès aux aides à l'amélioration de l'habitat pour nos aînés vivant en milieu rural, nous avons mis en place plusieurs mesures faciles d'accès. Tout d'abord, nous avons établi un numéro vert dédié à l'opérateur du Plan Oise Rénov', cet opérateur c'est SOLiHA et chaque senior peut le joindre au 0800 674 236. Ce numéro permet aux seniors de contacter facilement un interlocuteur de confiance et compétent, qui pourra les guider et les informer sur les différentes aides disponibles.

De plus, l'opérateur du Plan Oise Rénov' réalise des visites à domicile pour évaluer à la fois l'autonomie de la personne et les éventuelles adaptations

nécessaires au niveau du logement. Elles permettent de prendre en compte les spécificités de chaque situation individuelle et d'identifier les besoins particuliers des seniors en matière d'habitat.

## Face au vieillissement, sécuriser son logement est essentiel. Quelles sont les solutions pour les seniors atteints d'un handicap ?

**C.L. :** Comme Vice-président chargé de l'habitat mais d'abord comme élu de proximité, je sais l'importance de sécuriser le logement des personnes âgées face au vieillissement, y compris pour celles atteintes d'un handicap. Afin de mieux les accompagner, nous offrons un large éventail d'aides financières, sous conditions de ressources, pouvant être utilisées pour réaliser des travaux de mise en accessibilité, tels que l'installation de rampes d'accès, ou encore la création de salles de bains adaptées, entre autres. L'objectif ? Permettre aux personnes âgées atteintes d'un handicap ou en perte d'autonomie de vivre de manière autonome et sécurisée dans leur propre domicile.

## Quelles sont les structures à contacter pour connaître les aides disponibles ?

**C.L. :** Pour connaître les aides disponibles en matière de logement, je recommande aux personnes intéressées de contacter deux structures clés : l'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) et Solidaires pour L'Habitat (SOLiHA).

Les conseillers de l'ADIL, que je préside, sont spécialisés dans les questions liées au logement. Ils sont en mesure d'informer sur les différentes aides financières existantes et proposer des orientations techniques.

SOLiHA est l'opérateur du Plan Oise Rénov' qui œuvre en faveur de l'amélioration de l'habitat, en particulier pour les personnes en situation de précarité ou de vulnérabilité. Leurs experts sont en mesure de renseigner sur les aides disponibles,

et de proposer des solutions adaptées à leurs besoins.

## La transition écologique et la lutte contre les dépenses énergétiques imposent d'adapter son logement. Quelles sont les solutions pour accompagner les Seniors ?

**C.L. :** Je milite depuis longtemps pour une écologie constructive et utile au quotidien. Dans cette perspective, le Plan Oise Rénov' propose un accompagnement spécifique et des aides pour l'autonomie des logements s'appliquent également pour la rénovation énergétique.

Les seniors peuvent bénéficier d'un parcours similaire, avec un accompagnement personnalisé et des conseils techniques pour la rénovation énergétique de leur logement. Les mêmes structures, telles que l'ADIL et SOLiHA, peuvent être sollicitées pour obtenir des informations détaillées.

Enfin, en plus du Plan Oise Rénov' le Conseil départemental de l'Oise vient de mettre en place deux nouvelles aides, sans condition de ressources, afin d'encourager le développement de solutions de chauffage plus respectueuses de l'environnement tout en agissant sur le pouvoir d'achat. Nous finançons l'acquisition de radiateurs électriques de dernière génération ainsi que les appareils de chauffage à bois ou granulés neufs labellisés flamme verte.

Vous le voyez, les actions menées par le Conseiller départemental sont véritablement concrètes et reflètent parfaitement les valeurs que je défends ardemment dans le domaine du logement et de l'habitat. Son approche directe offre ainsi aux seniors comme aux autres habitants de l'Oise une meilleure qualité de vie et la possibilité de réaliser des économies, tout en préservant notre précieux environnement.

03.44.48.61.30 - [www.adil60.org](http://www.adil60.org)  
SOLiHA : 0.800.674.236  
(service et appel gratuit)

# Avec l'accueil familial, les seniors vieillissent entourés d'une famille

Depuis la Covid, de plus en plus de seniors plébiscitent l'accueil familial. Pour autant, cette alternative, qui existe depuis trente ans, est encore trop méconnue du public. Pourtant, elle permet aux seniors de vieillir au sein d'un cadre familial et convivial.

Ce n'est jamais facile de quitter sa maison, ses souvenirs... Cependant, une alternative à la maison de retraite existe pour les seniors. Il s'agit de l'accueil familial. Il leur permet de vieillir au sein d'un foyer. «C'est une alternative à l'EHPAD qui permet de partager le cadre de vie d'un accueillant afin de maintenir ou de retrouver son autonomie», résume Carole Douet-Lebel, chef du bureau Accueil familial du Conseil départemental de l'Oise. Le tout en pouvant recevoir les visites de sa famille. La personne accueillie rencontre au préalable ses futurs accueillants et peut même y vivre quelques jours en guise d'essai. « Notre accueillie la plus âgée a 102 ans, elle vit toujours chez des accueillants, et elle estime avoir retrouvé une véritable famille », souligne Carole Douet-Lebel. Aujourd'hui, l'Oise compte **117 familles d'accueil**, soit 140 accueillants. Ces derniers accompagnent **156 personnes** dont 25 personnes âgées et 38 personnes vieillissantes en situation de handicap.



Aline prend soin de Monique, qui lui répond par le toucher et le regard.

## Aline Olive accueille des personnes en perte d'autonomie

À Genvry, Aline Olive travaillait auparavant comme aide-soignante. Elle accueille des personnes âgées depuis vingt-trois ans. Aline a même aménagé sa maison afin de disposer de trois chambres et une salle de vie tout en couleur pour les personnes qu'elle accueille. Chaque chambre est équipée de matériel médical, et les photos des familles des accueillis décorent les murs.



Éliane a réappris à manger et à parler grâce au soutien d'Aline.

Aujourd'hui elle s'occupe de trois dames très différentes. Monique, est arrivée, porteuse de la maladie d'Alzheimer, qui a depuis malheureusement évolué. Elle est désormais en totale perte d'autonomie. Recroquevillée dans son lit, elle ne parle plus. Mais cela n'empêche pas Aline de prendre soin d'elle avec passion. «Elle est arrivée très agressive à cause de la maladie. Elle a eu une vie difficile. Il a fallu être patiente et douce. C'est la clé du métier», confie Aline.

Éliane, elle, est arrivée après le premier confinement, très affaiblie par la Covid. Mais, petit à petit, elle a réappris, grâce à Aline, à manger seule, à reparler et à se redresser de son lit. «Ça va beaucoup mieux et j'en suis fière. Ici j'aime la gentillesse et la tendresse d'Aline. Puis elle me prépare de bons gâteaux et petits plats», se réjouit Éliane. Enfin, Chantal, valide, habitait Genvry et connaît Aline depuis trente ans. Elle l'aide à faire sa toilette et à mettre ses bandages. Si l'accueil familial s'adresse principalement aux personnes âgées valides, Aline a fait le choix de privilégier celles en perte d'autonomie. «En famille d'accueil on peut aussi s'occuper de seniors en perte d'autonomie. J'ai fait ce choix parce que j'ai le sentiment de faire beaucoup pour elles et elles me le rendent bien. En

vérité, elles aussi m'apportent énormément. Puis j'ai choisi de les accompagner jusqu'au bout bien que ce ne soit évidemment pas facile», insiste Aline Olive, qui peut compter sur le soutien de son mari et de ses enfants.



Chantal aime passer du temps dans la salle de vie décorée par le mari d'Aline.

Contact :  
Direction de l'autonomie des personnes  
au 03.44.06.60.60

# Le Truck SOLiHA, une solution agile et mobile pour la prévention des chutes

En tournée dans l'Oise pour 2023 et 2024, le truck SOLiHA veille à apporter des solutions d'habitat adaptées aux ménages les plus modestes et ainsi garantir l'autonomie des personnes le plus longtemps possible.

Maintenir les personnes à leur domicile «dans de bonnes conditions», c'est l'objectif de la structure SOLiHA, Solidaires pour l'Habitat, une association «au service de l'État» qui œuvre pour l'accès et l'amélioration de l'habitat. Pour ce faire, la structure dispose du «truck» (camion NDLR) SOLiHA, destiné à la sensibilisation et l'information pour la réhabilitation d'un logement. «Nous ne vendons rien à bord du camion», explique Blandine Lesure, responsable d'accompagnement social au sein de l'association. Adoptant une démarche de «communication inversée», le personnel va directement au devant de la population en participant aussi à des forums ou des salons.

Le «truck» s'installe également sur le parking des supermarchés, des Maisons de Santé, des centres de rééducation ou encore auprès des hôpitaux. «Nous n'avons pas de démarches commerciales. On présente seulement les aides techniques que nous pouvons mettre en place pour faciliter le quotidien de ceux qui peuvent rencontrer une difficulté, grâce à divers outils», détaille la responsable. Ceux qui sont concernés, et surtout éligibles à cet accompagnement, sont les propriétaires occupants d'un logement de plus de 15 ans, aux ressources modestes, ainsi que les propriétaires bailleurs, en fonction du montant du loyer appliqué après les travaux et selon les ressources du locataire. «L'adaptation du logement vise davantage les personnes âgées, ceux à la retraite ou ceux qui approchent de l'âge de la retraite», précise Blandine Lesure. Les aménagements du quotidien concernent aussi bien la maîtrise de l'énergie, en vue de «baisser les charges» et «mieux consommer» qu'avoir les «outils nécessaires» pour éviter «tout obstacle dans sa vie de tous les jours.»



Le truck SOLiHA va directement à la rencontre des habitants en s'installant sur des parkings de supermarchés, des maisons de santé, des centres de rééducation ou encore des hôpitaux.

## Comment bénéficier d'un accompagnement ?

L'association SOLiHA est missionnée par le Conseil départemental, avec un mot d'ordre : «sécuriser les particuliers». Pour cela, un questionnaire est transmis pour «mieux connaître les besoins». Un conseiller de SOLiHA informe alors l'habitant sur les démarches à réaliser puis calcule le montant des subventions mobilisables.

Une fois le plan de financement validé, les entreprises sont sélectionnées et les devis signés. L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) est par ailleurs l'un des principaux financeurs. En sensibilisant les plus jeunes retraités, et ce dès 50 ans, la structure SOLiHA s'attèle à «prévenir les éventuels accidents de la vie» et ainsi préserver l'autonomie des personnes le plus longtemps possible.

## Prévenir par l'humour grâce à «Madame Reinette».

Aborder le sujet du vieillissement et des chutes à domicile chez les seniors ou ceux qui vont le devenir est un sujet délicat. C'est pourquoi, la compagnie Folia présente sa pièce de théâtre «Madame Reinette», pour démystifier le sujet avec humour.

«Je suis davantage confrontée à des réticences lorsque j'évoque des aménagements pour le logement quand ces personnes ont la cinquantaine», raconte Blandine Lesure. Avant de poursuivre : «Il est difficile de se projeter vers les obstacles que l'on pourrait rencontrer dans les années à venir, à son propre domicile, dû à notre âge». Alors l'association SOLiHA s'adapte et propose une approche plus «légère», avec la pièce de théâtre «Madame Reinette». «Nous cherchions à sensibiliser le plus grand nombre de personnes : les retraités ou ceux qui vont l'être mais aussi les aidants», explique la responsable.



## Sensibiliser par le théâtre

Conçue par la compagnie Folia en 2014, «Madame Reinette» a été adaptée pour l'association SOLiHa en 2021. Le scénario, parsemé de second degré, tourne autour de la problématique de l'aménagement du logement. En abordant ce sujet avec humour, l'association parvient alors à toucher un public plus large, en mesure de s'identifier aux personnages et au quotidien mis en scène, tout en sensibilisant sur les chutes et en dédramatisant les travaux qui doivent être entrepris. «Nous essayons surtout de montrer que remplacer une baignoire par une douche à l'italienne par exemple n'est pas insurmontable, qu'il y a des

aides aussi bien financières qu'administratives». Avec déjà 21 représentations jouées dans la région des Hauts-de-France en deux ans, la pièce de théâtre se produira encore le 5 décembre à Compiègne et le 7 décembre à Amiens. Pour 2024, SOLiHa tient à renouveler ce partenariat avec la compagnie. Toutefois, une nouvelle adaptation est en cours de réflexion «avec moins de contraintes techniques» pour ainsi, «avoir plus de possibilités pour les lieux de représentation», toujours dans l'optique de «toucher le plus de personnes possible».

La pièce de théâtre se produira le 5 décembre 2023 à Compiègne.

# Comment le béguinage solidaire permet-il aux seniors de mieux vivre ?

**Béguinage Solidaire est une association qui conçoit des habitations pour contribuer au bien-être des seniors en créant un environnement adapté, où la solidarité et l'entraide sont primordiales.**

L'association Béguinage Solidaire met au point des lieux de vie à destination des seniors pour répondre à leurs besoins. L'association vient d'ouvrir son premier béguinage à Valognes, en Normandie ; il existe une dizaine d'autres projets en cours de réalisation à travers la France. L'Oise comptera, elle aussi, bientôt son propre béguinage. Ce premier projet sur le département verra le jour au début de l'année 2025 sur la commune de Grandvilliers et comptera 27 logements. Aux yeux de Tristan Robet, fondateur de l'association, l'enjeu du béguinage solidaire est d'aider les seniors à être acteurs et trouver une place dans la cité. «Plus qu'un logement, bien vieillir nécessite d'être bien dans son corps et son esprit, bien dans son alimentation, bien dans son environnement. C'est ce que nous voulons bâtir avec eux.»



## Un projet de vie à destination des seniors

Pensé pour être un projet de vie à destination des seniors de la Picardie Verte, cet ensemble, qui se situera rue d'Amiens, sera constitué de 20 maisons et 7 appartements dans des bâtisses existantes qui offriront une totale autonomie aux seniors. Une maison commune sera un lieu de vie convivial, au sein d'une ancienne grange du XVIIIème siècle rénovée. En cours de réalisation dans des ateliers, murs en bois, paille et terre crue construits en partenariat avec la Foncière Chênelet, garantiront un habitat de qualité et économique aux futurs habitants. Pour un petit budget, ces logements accueilleront les seniors prêts à débiter une vie basée sur l'entraide, la bienveillance et l'engagement. «Ce sont des projets de territoire, de proximité : nous intervenons à la demande d'une collectivité et co-créons avec elle le projet. Ces habitations sont destinées à des personnes déjà présentes sur le territoire et qui veulent participer à un projet de vie. Le but du béguinage solidaire est de permettre aux seniors de se sentir valorisés, utiles et de redonner du sens à leur quotidien,» explique Tristan Robet. «Des espaces de partage leur permettent de vivre et monter des projets et activités ensemble et donc de rompre l'isolement et la solitude.» Pour que les seniors soient acteurs de leur vie, des espaces partagés seront construits : la maison commune, un atelier de bricolage et un jardin nourricier. Cinq jours sur sept, la présence d'un accompagnant facilitera la vie du groupe : cet intervenant proposera des activités de prévention mais aussi de la médiation et soutiendra les projets des habitants en leur apportant une aide. Il sera également chargé d'accueillir les nouveaux habitants et de les accompagner, eux et leurs familles.

## Des dons pour des loyers peu élevés

Association à but non lucratif, Béguinage Solidaire recherche des dons pour finaliser cette nouvelle construction. «Nous finançons nos projets en recherchant les meilleurs financements mais aussi grâce à une part importante de dons. De cette manière, l'association peut proposer à ses locataires, qui ont généralement de faibles ressources, des loyers très accessibles et des coûts d'usage les plus modérés possibles», explique Tristan Robet, fondateur de Béguinage Solidaire. Pour faire un don : rendez-vous sur [beguinage-solidaire.fr](http://beguinage-solidaire.fr) ou en mairie de Grandvilliers.



« ME SENTIR ENTOURÉE ET RASSURÉE,  
**C'EST AUSSI ÇA, VIVRE L'ESPRIT LIBRE** »



Maryse,  
institutrice à la retraite

**DOMITYS**, LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE SEREINEMENT LA VIE QUE VOUS AIMEZ

**VOTRE APPARTEMENT**

Du studio au 3 pièces  
Avec vos meubles

**BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ**

Une équipe 24h/24, 7j/7  
Dans une résidence sécurisée

**BIEN ACCOMPAGNÉ**

Une restauration de qualité  
Un large programme d'activités

**VOTRE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS  
À DÉCOUVRIR PRÈS DE CHEZ VOUS**

*Tout est mis en place pour vous recevoir dans le respect des mesures sanitaires.*

RÉSIDENCE LES TISSERANDS  
12 RUE DES FOULONS

**BEAUVAIS**

Ouverte 7j/7 de 8h à 20h

03 75 75 00 00 ou [domitys.fr](http://domitys.fr)



**DOMITYS**  
vivre l'esprit libre

# Vieillir oui, mais mieux !

**Pour les plus de 60 ans du territoire, des ateliers « Bien vieillir chez soi » sont mis en place en partenariat avec « Défi Autonomie seniors » afin de les aider à mieux vivre leur retraite.**

Créés en 2019, les ateliers seniors comptent aujourd'hui plus de 130 participants réguliers résidant dans les communes du Plateau Picard.

Le but ? Prévenir et préserver l'autonomie, favoriser la participation sociale via des pratiques collectives, lutter contre l'isolement, préserver la qualité de vie, lutter contre l'exclusion et l'illectronisme.

Ces ateliers permettent aussi d'acquérir des connaissances en prévention de santé pour bien vivre ou préparer sa retraite.

De nombreuses thématiques sont proposées. Elles aident aux défis du quotidien comme le sommeil, la mémoire, la nutrition, etc.

13 ateliers sont proposés parmi lesquels : initiation à la marche avec bâtons, santé-numérique et même un atelier destiné à aider les futurs retraités.

Témoignages : « Ces ateliers me permettent de passer de bons moments, c'est avant tout des échanges. Je partage mes doutes et cela me rassure. Ça me permet de me sentir mieux et rassurée » déclare Françoise, 93 ans, lors de l'atelier vitalité.

« Je me mets au numérique maintenant, j'ai même fait de l'initiation à la marche avec bâtons ! C'est agréable de pouvoir parler de nos expériences et d'échanger des sourires ! » nous livre Michèle, 76 ans.



## S'inscrire ? Rien de plus simple !

• Par internet : le formulaire en ligne sur le site internet du Plateau Picard permet de faire son choix parmi les nombreux ateliers.

[www.plateaupicard.fr](http://www.plateaupicard.fr)

• Par téléphone au : 03 44 77 38 77

## Portage de repas du Plateau Picard Une collectivité à votre service depuis 35 ans !



Les agents à votre service

### Portage des repas à domicile

Depuis 35 ans, nous livrons des repas variés, complets et équilibrés, selon les besoins ou envies de nos habitants. Plus qu'un service, nos agents apportent une visite quotidienne, un sourire et quelques mots échangés.

#### Les plus du service :

- Service à la carte, sans engagement de durée
- Eligible aux aides financières de l'APA
- Des repas végétariens, sans sucre ou sans sel

Pour en bénéficier : Il suffit d'avoir plus de 60 ans ou présenter un certificat médical

Renseignements : Service de livraison de repas à domicile / Tél. 03 44 78 50 66 Courriel [s.repas@cc-plateaupicard.fr](mailto:s.repas@cc-plateaupicard.fr)



Communauté de Communes du Plateau Picard - [www.plateaupicard.fr](http://www.plateaupicard.fr)

140 rue Verte - 60130 Le Plessier-sur-Saint-Just / Tél. 03 44 78 70 02 / [accueil@cc-plateaupicard.fr](mailto:accueil@cc-plateaupicard.fr)

Airion · Angivillers · Avrechy · Brunvillers-la-Motte · Bulles · Catillon-Fumechon · Cernoy · Coivrel · Courcelles-Épayelles · Cressonsacq · Crèvecœur-le-Petit · Cuignières · Domfront · Dompierre · Erquinvillers · Essuiles-Saint-Rimault · Ferrières · Fournival · Gannes · Godenvillers · Grandvilliers-aux-Bois · La Neuville-Roy · Le Frestoy-Vaux · Le Mesnil-sur-Bulles · Le Plessier-sur-Bulles · Le Plessier-sur-Saint-Just · Le Ployron · Léglantiers · Lieuvillers · Maignelay-Montigny · Ménévillers · Méry-la-Bataille · Montgérain · Montiers · Moyenneville · Noroy · Nourard-le-Franc · Plainval · Pronleroy · Quinquempoix · Ravenel · Rouvillers · Royaucourt · Sains-Morainvillers · Saint-Just-en-Chaussée · Saint-Martin-aux-Bois · Saint-Rémy-en-l'Eau · Tricot · Valescourt · Wacquemoulin · Wavignies · Welles-Pérennes



# My Major Dom, l'aide à domicile sur-mesure

**My Major Dom, c'est un ensemble de services dédiés à la personne âgée ou handicapée. Son crédo : professionnalisme et esprit de famille. Focus sur l'agence de Beauvais qui accompagne plus de 100 familles.**

L'agence My Major Dom est spécialisée dans l'aide à domicile pour les personnes âgées en perte d'autonomie sur Beauvais et ses environs. Entourant d'aide et d'attention les seniors désirant rester chez eux, l'équipe d'intervenantes expérimentées gère les petites tâches du quotidien comme la grande dépendance.

Pour ce faire, My Major Dom offre un service de qualité qui s'appuie sur un suivi et un respect de ses bénéficiaires. En effet, chez My Major Dom, nous attachons beaucoup d'importance au lien entre les aides à domicile et les personnes âgées chez qui elles interviennent. Ainsi, afin de favoriser ce lien de confiance entre la personne aidée et l'auxiliaire de vie, My Major Dom affecte toujours la même auxiliaire de vie à l'accompagnement de ses bénéficiaires et offre des heures de passage fixes et permanents.

Nous proposons également des forfaits



jour, nuit ou H24 afin de privilégier les grandes amplitudes horaires, permettant ainsi d'organiser des sorties ou de prendre le temps de réaliser des accompagnements plus complets.

Les auxiliaires de vie de My Major Dom sont toujours sélectionnées sur leur professionnalisme. Mais pour préserver l'aspect humain, nous basons notre recrutement autant sur le savoir-être que sur leur savoir-faire.

Par ailleurs, afin de parfaitement cerner les besoins des clients et de proposer l'auxiliaire de vie qui conviendra le mieux, le personnel de l'agence prend le temps de comprendre les besoins et les attentes de la personne âgée et de ses proches, en les rencontrant à domicile. Des visites ou encore des appels de contrôle sont ensuite régulièrement organisés.

My Major Dom bénéficie d'un agrément délivré par la DIRECCT, lui permettant d'être éligible à l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), à la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ainsi qu'au crédit d'impôts (50 % des prestations remboursées par l'ETAT).

[www.my-major-dom.fr](http://www.my-major-dom.fr)

Maintien à domicile

**Chez My Major Dom, nous nous distinguons par nos prestations de qualité. Parce que nous vous devons le meilleur, nous vous garantissons :**

- ◆ Une seule et **même auxiliaire de vie**
- ◆ **Un conseiller dédié** pour un suivi personnalisé
- ◆ Une **évaluation périodique de la qualité**

**TARIFICATION À L'HEURE**

**FORFAIT 24H/24**

**FORFAIT JOURNÉE**

**FORFAIT NUIT**

**NOTRE FONCTIONNEMENT**

- 1. Visite d'évaluation** des besoins à domicile
- 2. Sélection et présentation** de votre auxiliaire de vie
- 3. Fourniture d'un modèle de contrat de travail**
- 4. Préparation des bulletins de paie** et autres formalités administratives
- 5. Information vers les services compétents pour d'éventuelles prises en charge financières**
- 6. Remplacement à votre demande** en cas d'absence de votre auxiliaire de vie
- 7. Évaluations périodiques** réalisées par la responsable de service pour assurer **l'adéquation du service à vos besoins**
- 8. Suivi de votre satisfaction**
- 9. Ajustement de votre prestation** à tout moment

**Contactez votre conseiller My Major Dom :**  
4 rue Henri Greber - 60000 BEAUVAIS  
contact@my-major-dom.fr - 03 44 02 70 03

**SI SERVICES À LA PERSONNE**

**Agrément 50 % réduction fiscale (ou crédit d'impôt)**

**2021 Charte nationale qualité SERVICES À LA PERSONNE**

# Se remettre au sport ? Que des avantages !

Maintien à domicile

**Pas toujours facile de franchir le pas et reprendre une activité sportive. L'OMS recommande pourtant 150 minutes d'activités hebdomadaires après 65 ans.**

**M**anque de temps, d'envie, d'idées. Les prétextes ne manquent pas pour remettre à demain la séance de sport. Cela présente pourtant bien des avantages. Alors une fois l'aval de votre médecin, voici quelques bienfaits ressentis après une petite séance sportive.

## Maintenir son cap musculaire

Au fil des années, la perte osseuse s'accroît et les muscles (s'ils ne sont pas sollicités) perdent en tonicité. Des exercices de gymnastique douce permettent de maintenir les acquis. De plus, la gym peut se pratiquer en plein air. Ce ne sera pas obligatoirement plus efficace mais certainement plus agréable.

## Gagner en souplesse

Yoga, golf ou aquagym permettent d'étirer et tonifier les muscles. Travailler sa souplesse permet d'assurer sa mobilité, recule le risque de chutes, stimule les articulations mais réduit aussi le stress.

## Fait travailler le cerveau

Les jambes et la tête peuvent travailler en même temps. Il est aujourd'hui acquis que pratiquer une activité physique est aussi bénéfique pour le cerveau. L'activité physique développe les facultés cognitives, améliore la mémoire et les capacités de raisonnement.

## Aide la santé

Le sport est un atout conséquent qui permettra aux personnes âgées de diminuer de 40 à 60% les risques de développement de démence et de maladies, sources de handicap et de dépendance.

## Maintien le lien social

L'entrée à la retraite, si elle n'est pas anticipée, peut être synonyme d'isolement social. C'est pourquoi, il est important de trouver un club qui propose des séances collectives. Cela maintiendra un lien de groupe. Enfin, il ne vous reste plus qu'à trouver le sport de votre choix. Dans le top 10 des activités prisées par les seniors, il y a la course à pied, le cyclisme, la marche, la gymnastique, le yoga, la natation, le tai-chi, l'escalade. Une de ses activités se pratique forcément autour de chez vous !

### Quelques conseils avant de débiter

- Consultez votre médecin traitant
- Choisissez une activité douce et adaptée
- Echauffez-vous avant et étirez-vous après les séances
- Buvez de l'eau
- Respectez les contre-indications de pratiques sportives en cas de canicule ou d'alerte pollution.



# MADO a déménagé à Sainte-Geneviève

**De Noailles à Sainte-Geneviève, il n'y a qu'un pas. Et MADO l'a franchi pour continuer son développement, avec toujours les mêmes services proposés aux seniors.**

Depuis le 1er septembre, MADO (Maintien assistance à domicile Oise) a pris un nouveau départ en s'installant à Sainte-Geneviève. Si l'entreprise familiale bénéficie de locaux plus visibles le long de la RN1, mais aussi plus grands avec une pièce supplémentaire pour avoir « plus d'intimité » avec les bénéficiaires lors des rendez-vous, rien ne change.

## Les services restent les mêmes

« On ne laissera jamais un bénéficiaire seul », lance Pauline Talleux, adjointe à la direction de MADO. Avec près de 250 bénéficiaires

pour 45 intervenants, le secteur s'agrandit de plus en plus pour cette entreprise créée en 2017 : de Chaumont-en-Vexin et ses environs à l'ouest, jusqu'à Clermont et ses alentours grâce à l'agence ouverte en 2021, des portes de Beauvais jusque Chambly / Neuilly-en-Thelle au sud...



## MADO continue de se développer et recrute

Un déménagement qui témoigne du développement continu de MADO qui travaille désormais avec la Carsat pour l'aide à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées, sans oublier le Conseil départemental de l'Oise. « On cherche à se développer tout le temps, confirme Pauline Talleux. On recrute d'ailleurs du personnel. »

Aide ménagère, portage de repas (110 par semaine), aide aux courses ou tout simplement un peu de compagnie...

Autant d'accompagnement qui permet à l'entreprise familiale aux nombreux projets de créer un véritable lien de confiance avec les seniors et d'en être leur ange gardien.

Retrouvez la nouvelle agence de MADO au 73, Route Nationale 1 - 60730 Sainte-Geneviève.

Maintien à domicile



De gauche à droite : Clément Blavet, responsable du portage de repas ; Christèle Metro, responsable de secteur ; Pauline Talleux, adjointe à la direction ; et Élodie Dekeirel, responsable de secteur et manager.

**M.A.D.O**  
Maintien Assistance à Domicile Oise

AIDE À L'AUTONOMIE

AIDE MÉNAGÈRE

AIDE AUX COURSES

PORTAGE DE REPAS

PETIT BRICOLAGE

SOINS ESTHÉTIQUES

73 Route Nationale 1 - 60730 SAINT GENEVIEVE

☎ : 03 44 08 12 03

✉ : [agence@mado-oise.fr](mailto:agence@mado-oise.fr)      🌐 : [www.mado-oise.fr](http://www.mado-oise.fr)

# Génération mouvement reprend l'élan de sa vie d'avant

Depuis plus d'un an, la Fédération de l'Oise, Génération mouvement, le premier réseau associatif de seniors, tend à retrouver son dynamisme d'avant crise, avec un nombre d'adhérents croissant.

Génération mouvement, organisation nationale composée de fédérations départementales, compte, dans l'Oise 7 400 adhérents dans les 121 clubs indépendants du département. "Nous sommes à l'écoute des associations et des adhérents", indique Ghyslaine Mansart, la présidente de la Fédération de l'Oise.

Si l'organisation essuie encore les conséquences de la crise sanitaire, le nombre d'adhérents remonte petit à petit, avec 200 personnes de plus que l'année dernière. Quant aux activités, celles-ci reprennent de plus belle. Tournoi de belote, concours de dictée, de photos ou encore challenge de pétanque... Des activités qui ont vocation "à rassembler".

De plus, l'adhésion aux associations n'a pas de limite d'âge : "Il est vrai que la fédération se tourne davantage vers un public senior. Toutefois, nous avons aussi des jeunes qui viennent pour



En 2023, les membres de la Fédération ont réalisé, parmi d'autres destinations, un voyage en Bourgogne.

participer à des activités avec leurs grands-parents par exemple", se réjouit Ghyslaine Mansart. Surtout, fin octobre, a eu lieu l'émblématique et traditionnelle Fête de l'amitié sur le thème "La vie en rose", à Margny-les-Compiègne, qui rassemble chaque année plus de 200 adhérents.

Le coût de la participation à cette action solidarité est de 1 €, les bénéfices seront reversés à "Unité Alzheimer". En plus des activités, les voyages sont aussi une part importante pour Génération mouvement.

En 2024, trois auront lieu en France, dont deux grâce à l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) permettant de profiter de tarifs préférentiels "pour ceux qui n'ont pas de grands moyens". L'un aura lieu à Saint-Sauveur-la-Sagne en Auvergne, l'autre sera dans le Périgord dans le domaine de Pelvezy. Les membres pourront également profiter de trois voyages à l'étranger : les îles des Cyclades, l'Europe du Nord et le Canada.

Pour continuer son développement, la fédération Génération mouvement recherche des bénévoles avec des compétences en communication, bureautique, animateur web, santé sociale et formations.

Si le bénévolat vous intéresse, vous pouvez contacter le secrétariat au numéro ci-dessous. Et ainsi, créer au sein de la fédération des moments conviviaux intergénérationnels.

Information : 03 44 48 17 33



**Hôpital Paul-Doumer AP-HP**

**Actualité :**  
Toute l'actualité de l'hôpital en numérique sur



**Recrutement :**  
L'hôpital recrute !!!  
(Contrat, service civique, stagiaire...)  
Rejoignez-nous en nous envoyant CV et lettre de motivation :  
[recrutement.paul-doumer@aphp.fr](mailto:recrutement.paul-doumer@aphp.fr)

**Contact :**  
Hôpital Paul Doumer  
1 route de l'Hôpital  
BP 10239 - LABRUYERE 60332 LIANCOURT Cedex  
03 44 55 50 00  
[contact.pauldoumer@aphp.fr](mailto:contact.pauldoumer@aphp.fr)  
<https://www.aphp.fr/contenu/hopital-paul-doumer-1>



ASSISTANCE PUBLIQUE  HÔPITAUX DE PARIS

# La Closerie des Tilleuls a le label Bientraitance

**Avec cette nouvelle certification, l'établissement confirme que le bien-être de ses 77 résidents reste sa priorité.**



Virginie Defrocourt, (ici avec Camille Carpentier, en formation d'adjointe de direction) est fière de l'obtention de ce nouveau label.

Le saviez-vous, aujourd'hui, le choix d'un Ehpad est souvent dicté par le bouche à oreille mais également par les avis internet. La Closerie des Tilleuls sait mettre en avant ses atouts, son cadre champêtre et convivial avec son parc extérieur, ses nombreux services tels les 5 salles de restauration, sa qualité d'accueil avec

à ceux de la restauration, les résidents, leurs familles...

« On a travaillé en équipe pluridisciplinaire, c'était très enrichissant, il y a eu des échanges sur les méthodes de travail, ces réflexions éthiques, ces temps d'échange nous ont permis d'améliorer ou conforter nos pratiques ».

ses 2 unités protégées ainsi que la fidélité et la compétence de ses 42 salariés. Mais pour soigner un peu plus l'image de son établissement, la directrice Virginie Defrocourt s'est lancée dans une démarche de certification « Qualité de vie et Bientraitance » décernée par SGS, une entreprise reconnue.

Depuis le début de l'année, elle a ainsi mobilisé toutes ses équipes, des soignants aux animateurs, des membres des différents services administratifs

Ensemble, ils ont donc dû confronter leurs missions à un référentiel précis. En octobre, Virginie Defrocourt et tout le personnel mais aussi les résidents, les familles... ont été audités chacun à leur tour. « C'était vraiment des temps individuels pour vérifier si ce que je dis est fait et si tout le monde travaille de la même manière ».

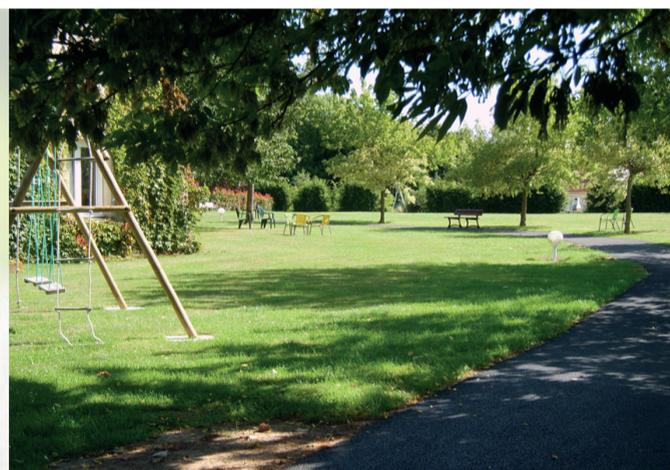
Tous les critères ont été passés au crible : la vie sociale, la restauration, l'accompagnement des résidents, le respect de leurs droits, de leur expression... Finalement, la Closerie des Tilleuls s'est vu décerner le label « Bientraitance niveau 2 ».

« Nous sommes très fiers parce que c'est toujours stressant de se lancer dans ce genre de démarche. Au moins, ce label dit qu'on travaille bien et confirme que la Closerie des Tilleuls est un établissement bientraitant, où la qualité de vie est bonne ».

Etablissement d'Hébergement pour  
Personnes Agées Dépendantes

RÉSIDENCE  
La Closerie  
des Tilleuls

Accueil en secteur ouvert  
ou protégé si besoin



7 Rue Des Ecoles  
60149 Saint-Crépin Ibouvillers  
Tél. : 03 44 08 81 81  
Fax : 03 44 08 78 91  
[www.ehpad-lacloserie-destilleuls.com](http://www.ehpad-lacloserie-destilleuls.com)

# Le viager : une alternative à envisager pour mieux vivre sa retraite

**Paroles d'experts**  
**Loïc Noyelle, expert**  
**viagériste, agence**  
**Viagimmo Amiens**



## L'offre en viager dans les Hauts-de-France se développe, pourquoi ?

Le contexte socio-économique, avec des schémas familiaux en évolution, un système de retraite par répartition à bout de souffle et l'absence de solution pérenne pour mieux gérer la dépendance, nécessite d'apporter des solutions pragmatiques. L'idée que le viager est un dispositif moderne à haute valeur sociale progresse et balaye progressivement des préjugés durement ancrés.

## En quoi consiste le viager ?

Il existe deux types de viager : le viager occupé qui constitue la majorité des ventes, où les vendeurs restent chez eux, et le viager libre où l'acquéreur peut habiter ou louer le bien dès la signature. Dans le cas du viager occupé, le bien vendu présente une décote en fonction de l'âge des vendeurs.

Le montant de la vente se décline en deux parties : un capital, « le bouquet », payé le jour de la vente notariée et une rente viagère, versée par l'acheteur pendant toute la vie du (ou des) vendeur(s). Il est également possible de verser le montant de la vente en une seule fois (vente au comptant) ou de verser une rente viagère seule.

## Quels sont les avantages du viager pour le vendeur ?

Cela permet d'augmenter immédiatement son niveau de vie, sans changer ses habitudes. L'indexation de la rente sur l'inflation permet de maintenir son niveau de vie. C'est l'outil idéal de maîtrise de sa succession de son vivant.

C'est une façon de profiter immédiatement de son capital immobilier pour améliorer son confort de vie, protéger son conjoint et de concrétiser des projets pour soi ou ses proches.

## Comment mettre un bien en viager ?

Une vente en viager nécessite l'accompagnement d'un professionnel parfaitement formé afin que la transaction se passe sereinement et soit adaptée à chaque situation. Votre notaire ou une agence spécialisée dans le domaine pourront vous accompagner au mieux dans votre projet.



**Le Guide de référence,**  
**des seniors de l'Oise**  
**depuis 2017 ! >>>**



Retrouvez le Guide des Seniors  
 via ce QR Code  
 ou sur notre site internet :  
<https://www.lobservateurdebeauvais.fr/guide-des-seniors-2023-oise-somme/>





**Iroise Vie**  
Résidences avec Services

Un esprit de famille



**Vous ne connaissez pas notre Résidence avec Services pour Seniors ?  
C'est le moment de la découvrir !**

- ☀ Résidence intimiste et sécurisée
- ☀ Pension complète
- ☀ Confortable appartement meublé et équipé
- ☀ Activités quotidiennes

**03 44 08 61 62**

50 rue de Méru  
60570 Laboissière-en-Thelle

iroise.laboissiere@iroisebellevie.com  
www.lesjardinsiroise.fr

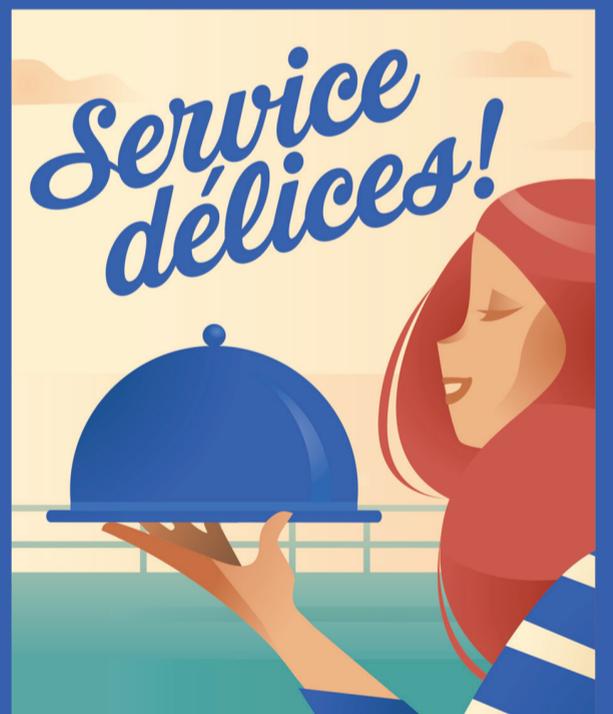


**Iroise Repas**  
Savourez la vie !

- ☀ Repas traditionnels
- ☀ Régimes spéciaux  
(sans sel, diabétique, hyperprotéiné, ...)
- ☀ Repas avec textures modifiées  
(haché, mixé, mouliné, ...)

Potage  
Entrée  
Plat  
Accompagnement  
Fromage  
Dessert  
Pain

Mise en place sur simple appel, sans engagement de durée



**LIVRAISON DE REPAS  
A DOMICILE  
POUR SENIORS**

**03 44 08 61 62**

50 rue de Méru  
60570 Laboissière-en-Thelle

iroise.laboissiere@iroisebellevie.com  
www.iroise-repas.fr



# Un établissement de santé en perpétuelle évolution

**L'hôpital Paul-Doumer de Labryère propose une offre de soin destinée principalement à un public dès 60 ans. Aujourd'hui, il s'ouvre surtout aux Oisiens. Mais cela n'a pas toujours été le cas...**

Implanté à Labryère dans l'Oise, l'hôpital Paul-Doumer est un établissement spécialisé dans le domaine gériatrique. Connue comme étant un pôle d'expertise et d'excellence au sein des Hauts-de-France, il dépend de l'institution Assistance Publique, Hôpitaux de Paris (AP-HP) qui regroupe 38 hôpitaux. Presque centenaire puisqu'il a vu le jour en 1932, l'hôpital Paul-Doumer offre un cadre unique de par son implantation géographique. Ses locaux sont installés dans un écrin de verdure de 23 hectares ce qui offre non seulement un cadre de travail exceptionnel à tous les professionnels qui le fréquentent au quotidien mais aussi et surtout pour les nombreux patients et leurs familles.

## Un hôpital devenu gériatrique dans les années 60

Historiquement, l'hôpital Paul-Doumer était un sanatorium. Il avait été construit afin d'accueillir des patients parisiens atteints de tuberculose. À partir des années 60, grâce à de nouvelles modalités de prises en charge des patients touchés par la tuberculose et du fait d'une diminution très forte de l'incidence de cette maladie, l'établissement s'est converti en hôpital gériatrique, au même titre que l'hôpital Villemin, implanté sur la commune

d'Angicourt, qui fonctionnait en binôme avec l'hôpital Paul-Doumer. Dès lors, les portes de l'établissement se sont ouvertes à tous les patients âgés de 60 ans et plus. Souvent, il s'agissait de patients parisiens qui, n'ayant plus leur place dans les hôpitaux parisiens en courts séjours, étaient transférés à Labryère.

## Se recentrer sur l'Oise depuis les années 2010

Depuis une dizaine d'années, l'hôpital Paul-Doumer a revu sa politique et souhaite désormais se recentrer sur la population de l'Oise et sur les habitants du territoire environnant. Un changement qui s'est parfaitement opéré puisque, désormais,

93 % des personnes qui fréquentent l'hôpital résident dans l'Oise. Les autres viennent du Val d'Oise ou sont liés au département de part leur famille. Par ailleurs, l'hôpital Paul-Doumer s'inscrit dans une logique de partenariat de santé avec les autres établissements du territoire, comme l'explique le directeur Odon Martin-Martinière : « L'hôpital Paul-Doumer est désormais associé au Groupe Hospitalier Public Sud de l'Oise (GHPSO). Nous leur adressons nos examens de laboratoire. Nous allons adopter une biologie délocalisée, c'est à dire qu'il y aura des examens de laboratoire faits in situ et validés par les médecins du laboratoire de Creil. » Cet échange entre dans une démarche d'ancrage très fort de l'établissement de Labryère au sein du département de l'Oise.



## Un label obtenu avec brio

L'unité d'Hospitalisation De Jour (HDJ) du service des Soins Médicaux et de Réadaptation Gériatriques dirigée par le docteur Nadia LADJOUZI a reçu le prestigieux label «Hospitalité» décerné par l'AP-HP, qui vient d'être renouvelé. Cette démarche vise à garantir une qualité accrue et une prise en charge plus sécurisée pour les patients et leurs familles. L'HDJ de l'hôpital Paul-Doumer s'est vu attribuer le label «Hospitalité» avec un taux d'atteinte des critères du référentiel Hospitalité impressionnant de 98%.



**Hôpital Paul-Doumer AP-HP**

Ce label de l'AP-HP est décerné pour une période de cinq ans à tout service hospitalier volontaire remplissant les critères spécifiques dans sept domaines clés des soins techniques, tels que l'accueil et la qualité des relations. Cette initiative, lancée à la fin de l'année 2016 au sein des hôpitaux de l'AP-HP, vise à informer les patients sur le niveau de qualité des soins de santé qui leur sont proposés. Elle s'inscrit dans le cadre de la démarche globale «Qualité Hospitalité» initiée par l'AP-HP.



# L'hôpital Paul-Doumer s'ouvre aussi vers l'extérieur

Tout au long de l'année, l'hôpital Paul-Doumer organise des événements en interne pour les résidents mais également d'autres animations ouvertes au public. Cela permet aux familles des patients de profiter de bons moments avec eux mais aussi aux visiteurs plus occasionnels de découvrir cet établissement de santé du territoire ouvert à tous.



## Plusieurs temps forts dans l'année

**A**u moment de Noël, par exemple, l'hôpital organise un événement qui permet aux patients de se laisser porter par la magie des fêtes de fin d'année. Chaque année, c'est un spectacle différent. En 2019, c'est un show de transformiste qui lui était offert.

En décembre 2022, l'hôpital a célébré ses 90 ans. Plus de 35 visiteurs sont venus assister aux festivités durant lesquelles étaient proposés un spectacle musical et un superbe feu d'artifice. Les patients ont pu admirer le spectacle pyrotechnique depuis l'intérieur de l'établissement.



Chaque année, lorsque l'Été laisse place aux couleurs orangées dans le parc, l'hôpital Paul-Doumer organise la fête de l'automne. Elle existe depuis 2019 et propose des ateliers et même un marché artisanal. À chaque fois, cet événement est un grand succès.

L'hôpital Paul-Doumer s'ouvre aussi à la culture. Début 2023, une journée culturelle autour de l'exposition La couleur bleue a été proposée. Elle faisait écho au dixième anniversaire du partenariat entre l'AP-HP et le musée du Louvre.

## Toujours en recherche de personnel



Comme beaucoup d'établissements de santé, l'hôpital Paul-Doumer est confronté à des difficultés de recrutement notamment pour deux filières : les infirmiers et les aides-soignants. Fort d'un partenariat privilégié avec le centre hospitalier de Clermont et plus

particulièrement avec l'Institut de formation en soins infirmiers (IFSI) et l'Institut de Formation des Aides-Soignants (IFAS) mais également avec l'IFSI et l'IFAS de Compiègne, l'hôpital recrute presque en continu. « Nous cherchons toujours à recruter, explique Brigitte Montagne, Coordinatrice générale des soins, directrice de la qualité, la gestion des risques et des relations avec les usagers. Par exemple, nous avons eu 12 infirmières qui sont parties en l'espace de très peu de temps et nous avons réussi à recruter dix infirmiers. C'est en partie grâce au recrutement en interne qui est possible avec les autres établissements de l'AH-HP. » Ce recrutement en interne n'est qu'un moyen parmi tant d'autres d'attirer du personnel vers l'hôpital de Labryère. « Nous participons régulièrement à des forums d'emploi, poursuit Brigitte Montagne. Nous nous déplaçons sur site et rencontrons les jeunes en études d'infirmier pour leur présenter le site de Paul-Doumer avec ses différents services. »

## Attirer des professionnels dans un cadre unique

L'hôpital Paul-Doumer cherche à recruter

des infirmiers et aide-soignants mais pas seulement. D'autres spécialités sont en recherche de candidats et, dans certains cas, des solutions différentes sont proposées. Brigitte Montagne s'en explique : « Nous avons également une situation particulière pour les kinésithérapeutes. Au sein de cet hôpital, nous disposons de quatre postes mais nous avons actuellement seulement deux kinés. Nous avons donc décidé, avec l'institut de formation des manipulateurs kiné de Meaux, d'embaucher un kiné en contrat d'apprentissage sur deux ans. Il va donc réaliser ses troisième année et quatrième année au sein de l'établissement et bien évidemment, à la suite de ça, notre volonté est de le recruter, si le site est intéressant pour lui. »

Jouissant d'un emplacement idéal avec un parc verdoyant et calme, l'hôpital Paul-Doumer offre un cadre de travail que très peu d'établissements de santé peuvent offrir à leurs employés. Ce réel atout s'ajoute au fait que l'établissement a été certifié auprès de la Haute Autorité de Santé dans la qualité de la prise en charge des patients mais aussi dans celle de la prise charge du personnel, des agents mais également des stagiaires.

## ANTILLY

### EHPAD Le Château

2 rue du Château  
60 620 Antilly  
☎ 03 44 87 88 88  
Hébergement permanent.

## ATTICHY

### EHPAD Les Deux Châteaux

1 rue du Parc  
60 350 Attichy  
☎ 03 44 42 10 33  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD Pillet Will

#### Temps de vie

2 rue des Noyonnais  
60 350 Attichy  
☎ 03 44 42 10 19  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## BEAULIEU-LES-FONTAINES

### EHPAD Bellifontaine

9 rue de Noyon  
60 310 Beaulieu-les-Fontaines  
☎ 03 44 43 40 21  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## BEAUVAIS

### EHPAD Le Clos de Beauvaisis

10 rue Maurice Brayet  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 52 73 54  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD La Compassion

59 rue d'Amiens  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 03 62 92  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD L'Âge d'Or

1 allée des Epingliers  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 06 33 33  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD du Centre Hospitalier

92 rue de la Mie au Roy, BP 40139  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 11 21 21  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## BRESLES

### EHPAD la Mare Brûlée

4 rue Lamartine  
60 510 Bresles  
☎ 03 44 56 51 81  
Hébergement permanent.

## BRETEUIL

### EHPAD Montmorency

16 rue d'Amiens  
60 120 Breteuil  
☎ 03 44 07 00 55  
Hébergement permanent.

## CHAMANT

### EHPAD Les Jardins de l'Aunette Résidence Héloïse

6 avenue du Poteau  
60 300 Chamant  
☎ 03 59 28 15 23  
Hébergement permanent.

## CHAMBLY

### EHPAD Louise Michel

2 place Descartes  
60 230 Chambly  
☎ 01 34 70 79 10  
Accueil de jour.  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## CHANTILLY

### EHPAD Marguerite de Montmorency

Place Maurice Versepuy BP 139  
60 500 Chantilly  
☎ 03 44 67 44 67  
Hébergement permanent.

### EHPAH Arc-en-Ciel

5 boulevard de la Libération  
60 500 Chantilly  
☎ 03 44 57 00 33  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent.

### EHPAD La Résidence de la Forêt

58 avenue du Maréchal Joffre  
60 500 Chantilly  
☎ 03 44 57 04 39  
Hébergement temporaire et permanent.

## CHAUMONT-EN-VEXIN

### EHPAD La Compassion

4 bis rue de la Libération  
60 240 Chaumont-en-Vexin  
☎ 03 44 49 53 00  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## CLERMONT

### EHPAD du Centre Hospitalier

Rue Frédéric Raboisson  
60 600 Clermont  
☎ 03 44 11 21 21  
Hébergement permanent.

## COMPIÈGNE

### EHPAD Villa Epinomis

4 rue du Plémont  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 96 12 68  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD Saint-Jacques

1 rue de la Surveillance  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 38 58 58  
Accueil de jour. Hébergement permanent.

### EHPAD Saint Régis

7 rue de Gramont  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 96 12 68  
Hébergement permanent.

### EHPAD Le Rond Point Royal

2 rue de l'Aigle  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 20 23 89  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

### Centre Hospitalier Intercommunal

8 avenue Henri Adnot - BP 50029  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 23 69 00  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD Tiers Temps

9 rue de Bouvines  
60 200 Compiègne  
☎ 03 59 28 10 88  
Hébergement permanent.

### EHPAD Carpe Diem Royallieu

2 rue Charles Gand  
60 200 Compiègne  
☎ 03 75 24 00 40  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## CREIL

### EHPAD Les Bords de l'Oise

110 rue de la République  
60 100 Creil  
☎ 03 44 32 06 00  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD de la Pommeraye

28 rue Vincent Auriol  
60 100 Creil  
☎ 03 44 56 09 33  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## CRÉPY-EN-VALOIS

### Hôpital Local

### EHPAD Les Primevères

1 rue des primevères  
60 800 Crépy-en-Valois  
☎ 03 44 59 11 19  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

### EHPAD Etienne-Marie de la Hante

3 mail Philippe d'Alsace  
60 800 Crépy-en-Valois  
☎ 03 44 59 11 19  
Hébergement permanent.

### EHPAD Saint-Lazare

16 rue Saint-Lazare  
60 800 Crépy-en-Valois  
☎ 03.44.59.11.19.  
Hébergement permanent.

## CRÈVECŒUR-LE-GRAND

### EHPAD de l'Hôpital Local

18 Place de l'hôtel de ville BP44  
60 360 Crèvecœur-le-Grand  
☎ 03 44 13 36 36  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## CROUY-EN-THELLE

### EHPAD Les Cèdres

188 Grande Rue  
60 503 Crouy-en-Thelle  
☎ 03 59 28 10 94  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## CUTS

### EHPAD de Bizy

272 rue Isidore de Pommery  
60 400 Cuts  
☎ 03 44 09 71 37  
Hébergement temporaire et permanent.

## DOMFRONT

### EHPAD La Compassion

Allée Jean du Puy  
60 420 Domfront  
☎ 03 44 51 52 53  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## ESCHES

### EHPAD Les Jardins Médicis

12 rue de l'Argilière  
60 110 Esches  
☎ 03 59 28 15 26  
Accueil de jour.  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## EVE

### EHPAD Le Château

1 rue du Point du Jour  
60 330 Eve  
☎ 03 44 60 52 06  
Hébergement permanent.

## GOUVIEUX

### EHPAD Fontaine Médicis

1493 rue de la chaussée  
60 270 Gouvieux  
☎ 03 44 58 02 22  
Hébergement permanent.

## GRANDVILLIERS

**EHPAD Hôpital Local**  
9 rue Barbier  
60 210 Grandvilliers  
☎ 03 44 13 32 10  
Hébergement permanent.

## GUISCARD

**EHPAD Résidence du Parc**  
48 rue du Château  
60 640 Guiscard  
☎ 03 44 43 20 40  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## LABOISSIÈRE-EN-THELLE

**EHPAD Les Jardins d'Iroise**  
50 rue de Méru  
60 570 Laboissière-en-Thelle  
☎ 03 44 08 61 62  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## LAMORLAYE

**EHPAD La Grange des Prés**  
68 avenue de la Libération  
60 260 Lamorlaye  
☎ 03 44 21 35 99  
Hébergement permanent. Accueil Alzheimer. Parking.

## LAVILLETERTRE

**EHPAD Le Val Fleury**  
22 rue de la Mare  
60 240 Lavillettertre  
☎ 03 44 49 83 18  
Hébergement permanent.

## LIANCOURT

**EHPAD Liancourt**  
1 rue Marcel Cachin, BP 9001  
60 140 Liancourt  
☎ 03 44 73 02 27  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## LIEUVILLERS

**EHPAD Les Alysses**  
124 rue de la 4<sup>ème</sup> Division d'Infanterie Coloniale  
60 130 Lieuvillers  
☎ 03 44 51 82 06  
Accueil de jour. Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## MARGNY-LÈS-COMPIÈGNE

**EHPAD Les Marais**  
183 Rue du 14 juillet  
60 280 Margny-lès-Compiègne  
☎ 03 44 83 88 88  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## MARSEILLE-EN-BEAUVAISIS

**EHPAD Bléry**  
84 rue du Général Leclerc  
60 690 Marseille-en-Beauvaisis  
☎ 03 44 46 20 07  
Hébergement permanent.

## MÉRU

**EHPAD Les Genêts**  
11 rue Auguste Renoir  
60 110 Méru  
☎ 03 44 14 33 10  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer

## EHPAD La Quiétude

2 rue du 8 Mai 1945  
60 110 Méru  
☎ 03 44 14 33 10  
Hébergement permanent.

## MONCHY-SAINT-ÉLOI

**EHPAD La Grande Prairie**  
2 rue de la Croix Blanche  
60 290 Monchy-Saint-Eloi  
☎ 03 44 31 31 00  
Accueil de jour.  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## MOUY

**EHPAD L'Accueillante**  
85 bis rue du Général Leclerc  
60 250 Mouy  
☎ 03 44 56 51 81  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## NAMPCEL

**EHPAD les Jardins du Château**  
Rue Couvillot  
60 400 Nampcel  
☎ 03 44 09 60 00  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## NANTEUIL-LE-HAUDOIN

**EHPAD Le Beau Regard**  
15 rue Beauregard  
60 440 Nanteuil-le-Haudoin  
☎ 03 44 88 00 04  
Hébergement permanent.

## NOGENT-SUR-OISE

**EHPAD, Saint Vincent de Paul**  
2 rue de la Vallée  
60 180 Nogent-sur-Oise  
☎ 03 44 55 05 02  
Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer. Parkinson.

## NOYON

**EHPAD Saint-François et Saint-Romuald Centre Hospitalier Intercommunal**  
Avenue Alsace-Lorraine  
60 400 Noyon  
☎ 03 44 44 42 13  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent.

**EHPAD Docteur Hallot**  
48 boulevard Carnot  
60 400 Noyon  
☎ 03 44 44 20 00  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## ORROUY

**EHPAD La Valouise**  
190 Route de Verberie  
60 129 Orrouy  
☎ 03 44 88 38 90  
Hébergement permanent.

## PIERREFONDS

**EHPAD Les Jardins d'Eugénie**  
4 bis rue du 8 Mai 1945, BP 25  
60 350 Pierrefonds  
☎ 03 44 42 77 31  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## PLAILLY

**EHPAD Le Cèdre**  
18 rue de Paris  
60 128 Plailly  
☎ 03 44 60 46 00  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## PONTPOINT

**EHPAD Les Jardins Médicis**  
31 place de la Ferme du Fay  
60 700 Pontpoint  
☎ 03 59 28 15 44  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## PONT-SAINTE-MAXENCE

**EHPAD Centre Hospitalier**  
5 rue Ambroise Croizat,  
BP 30149  
60 700 Pont-Sainte-Maxence  
☎ 03 44 31 77 00  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent.

## PRÉCY-SUR-OISE

**EHPAD Les Lys**  
2 bis rue Michaulane  
60 460 Précly-sur-Oise  
☎ 03 59 28 15 47  
Hébergement permanent.

## SAINT-CRÉPIN-IBOUVILLERS

**EHPAD La Closerie des Tilleuls**  
7 rue des Ecoles  
60 149 Saint-Crépin-Ibouvillers  
☎ 03 44 08 81 81  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## SAINT-JUST-EN-CHAUSSÉE

**EHPAD La Maison des Acacias**  
1 rue du Docteur Caillard  
60 130 Saint-Just-en-Chaussée  
☎ 03 44 51 56 60  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer et Parkinson.

## SENLIS

**EHPAD GHPSO**  
Avenue Paul Rougé, BP 121  
60 300 Senlis  
☎ 03 44 21 71 00  
Accueil de jour. Hébergement permanent.

## SONGEONS

**EHPAD Le Château**  
1 rue du Château  
60 380 Songeons  
☎ 03 44 82 30 51  
Hébergement permanent.

## THOUROTTE

**EHPAD Le Jardin des Deux Vallées**  
101 rue de la République, BP 90046  
60 150 Thourotte  
☎ 03 44 23 23 40  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.

## TRACY-LE-MONT

**EHPAD Résidence des Deux Châteaux**  
3 place Aristide Briand  
60 170 Tracy-le-Mont  
☎ 03 44 42 10 33  
Hébergement permanent. Unité Alzheimer.

## TRIE-CHÂTEAU

**EHPAD Les Jardins de la Tour**  
72 bis route Nationale  
60 590 Trie-Château  
☎ 03 59 28 15 69  
Hébergement temporaire et permanent.

## VERBERIE

**EHPAD Saint-Corneil**  
10 rue Saint-Nicolas  
60 410 Verberie  
☎ 03 44 40 64 70  
Accueil de jour. Hébergement temporaire et permanent. Unité Alzheimer.



# Médicaments : comment éviter les interactions néfastes ?

**Un Français de plus de 65 ans sur cinq prend au moins sept médicaments, et jusqu'à 58 dans les cas extrêmes : les personnes âgées comptent parmi les plus grandes consommatrices de médicaments. Pour lutter contre les interactions aux conséquences parfois graves, il est essentiel d'être vigilant, avec l'aide des professionnels de santé.**

Les pathologies liées aux interactions ou aux prescriptions médicamenteuses représentent entre 5 et 10 % des motifs d'hospitalisation après 65 ans et plus de 20 % d'entre eux après 80 ans.

Différents signes doivent alerter : pertes d'équilibre et chutes, mais aussi l'altération de la vigilance, un syndrome confusionnel, des troubles gastro-intestinaux, des troubles du rythme, des troubles du goût et de l'appétit, une fatigue excessive...

Des malaises ou des syncopes peuvent aussi être la conséquence d'une hypotension artérielle hypostatique secondaire à un traitement anti-hypertenseur mal adapté ou d'interactions médicamenteuses.

## Adopter les bons gestes

Quels sont les bons gestes contre ce qu'on appelle la « iatrogénie médicamenteuse ». En clair, la iatrogénie médicamenteuse est l'ensemble des conséquences néfastes pour la santé, potentielles ou avérées, résultant de l'intervention médicale (erreurs de diagnostic, prévention ou prescription inadaptée, complications d'un acte thérapeutique) ou de recours aux soins ou de l'utilisation d'un produit de santé.

## Tenir à jour la liste des prescriptions

Dans un classeur, un cahier ou via une application dédiée, il est essentiel de centraliser l'ensemble des ordonnances pour bénéficier d'une vue d'ensemble sur les traitements.

Des informations à laisser en évidence pour qu'elles puissent être recueillies en cas d'intervention des secours, dans le frigo par exemple.

## Eviter l'automédication

Mieux vaut passer par la case consultation avant d'ajouter une nouvelle molécule à la liste. En cas d'achat de médicaments



sans ordonnance, le pharmacien peut vous conseiller et vous informer des interactions éventuelles. Et, bien sûr, il ne faut jamais interrompre ou reprendre un traitement prescrit de son propre chef.

## Favoriser le bon usage

Pour éviter les oublis ou les doubles prises, différentes options : la mise en place d'un pilulier (connecté ou non), préparé par le médecin ou l'infirmier, l'accompagnement d'une aide à domicile (qui n'a pas le droit de donner elle-même les médicaments mais peut surveiller leur bonne prise), des rappels par SMS ou appels téléphoniques...

## Réaliser un bilan à la pharmacie

Depuis 2018, les pharmaciens ont la possibilité

de proposer un bilan de médication aux personnes âgées de 65 ans ou plus atteintes d'une affection de longue durée ou de 75 ans ou plus qui consomment cinq médicaments ou plus (molécules différentes).

Il s'agit d'analyser l'ensemble des traitements pris par le patient pour déceler les interactions éventuelles.

Remboursé par la Sécurité sociale, le bilan de médication est encore assez peu utilisé, puisque seules 3000 officines (sur 22 000 dans toute la France) en avaient réalisé en 2018.

## En parler à son médecin

Profitez d'une consultation pour demander une réévaluation des prescriptions au médecin : sont-ils toujours utiles ? Une question à poser le plus régulièrement possible.



# Quelle différence entre un médicament «classique» et un générique ?

Les génériques sont des médicaments ayant le même principe actif, le même dosage, la même forme pharmaceutique et la même « bio-disponibilité » (vitesse et intensité d'absorption dans l'organisme) que le médicament princeps qu'il copie.

Prescription, coût, remboursement... La commercialisation du médicament générique est possible dès que le brevet du médicament que l'on veut copier tombe dans le domaine public (soit après 20 ans).

Les médicaments génériques sont recensés au répertoire de l'Agence nationale de la sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

La Caisse nationale d'Assurance maladie (CPAM) a par ailleurs défini la notion d'équivalent thérapeutique qui désigne des médicaments n'ayant pas le statut de génériques mais présentant des propriétés similaires : même principe actif, même dénomination commune internationale (DCI), même voie d'administration, et même efficacité thérapeutique ; mais composition quantitativement et/ou qualitativement différente à condition que la quantité de principe actif par unité de prise soit identique à celle du princeps).

La DCI correspond au nom de la substance active contenue dans le médicament. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, les prescriptions doivent obligatoirement être établies en DCI, quel que soit le prescripteur (médecin, chirurgien-dentiste...) et le lieu d'exercice (cabinet en ville, hôpital...).

L'ordonnance doit indiquer :

la DCI, le dosage du ou des principe(s) actif(s), la forme pharmaceutique et la voie d'administration

Ce qui permet au pharmacien de délivrer le générique ou un équivalent thérapeutique, sauf si le prescripteur a inscrit «non substituable» sur l'ordonnance. La loi du 11 juin 1999 accorde en effet le droit de substitution au pharmacien : celui-ci peut ainsi délivrer un générique à la place d'un princeps. Du point de vue financier, sa marge est identique à celle qu'il aurait réalisée avec le médicament de référence.

Les médicaments génériques sont moins chers que les princeps, de 30 % en moyenne (ce prix se justifie par l'absence de frais de recherche et développement). Mais ils sont tout aussi efficaces. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, les médicaments princeps sont remboursés en s'appuyant sur le prix des génériques, à l'exception de 140 d'entre eux.

La base de données publique des médicaments permet au grand public et aux professionnels de santé d'accéder à des données et documents de référence sur les médicaments commercialisés ou ayant été commercialisés durant les trois dernières années en France.

Cette base de données administratives et scientifiques sur les traitements et le bon usage des produits de santé est mise en œuvre par l'ANSM, en liaison avec la Haute Autorité de santé (HAS) et l'Union nationale des caisses d'assurance maladie (UNCAM), sous l'égide du ministère des Affaires sociales et de la santé. **Site : <https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>**



**1 AN - 52 NUMÉROS**

~~70€~~ → **60€**

**Je choisis mon édition :**

Grandvilliers  Clermont

Montdidier  Breteuil



**1 AN - 52 NUMÉROS**

~~70€~~ → **60€**

**Je choisis mon édition :**

Meru  Chambly



**1 AN - 52 NUMÉROS**

~~60€~~ → **50€**

**Je choisis mon édition :**

Meru  Chambly

**Profitez des abonnements**

**PRIVILÈGE**

**de nos journaux imprimés !**

**Guide des Seniors de l'Oise**

**Je remplis le mandat de prélèvement SEPA :**

Identifiant Créancier SEPA (ICS) : **FR33ZZ444064**

**Mandat de prélèvement SEPA**  
**Organisme créancier : Oise Publications - CS 70001 - 59361 Avesnes-sur-Helpe cedex**

En signant ce formulaire de mandat, j'autorise Oise Publications à envoyer les instructions à ma banque pour débiter mon compte, et ma banque à débiter mon compte conformément aux Instructions de Oise Publications. Je bénéficie du droit d'être remboursé par ma banque selon les conditions décrites dans la convention que j'ai passée avec elle. Une demande de remboursement doit être présentée dans le 8 semaines suivant la date de débit de mon compte pour un prélèvement autorisé.

**Titulaire du compte à débiter :**  
 Nom : ..... Prénom : Tél. .... Email : ..... @ .....  
 Adresse : ..... Code postal : ..... Ville : .....

**Les coordonnées de mon compte :**  
 Numéro d'identification international du compte bancaire - IBAN (International Bank Account Number) : .....  
 Code international d'identification de ma banque BIC (Bank Identifier Code) : .....

Date : ..... Signature obligatoire : .....

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Propublic pour la gestion de vos abonnements à nos journaux. Elles sont conservées pendant 3 ans et sont destinées au service abonnements. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en nous écrivant à l'adresse mail suivante : [rgpd@sogemedia.fr](mailto:rgpd@sogemedia.fr)

Référence Unique du Mandat (RUM) | **ABPI** .....  
(A remplir par le service abonnements)

**Remplissez ce bulletin et adressez-le, accompagné d'un RIB (ou RIP) à :**  
**Oise Publications**  
 Service abonnements - CS 70001 - 59361 AVESNES-SUR-HELPE Cedex  
 Tél. 03 27 56 12 07 - Fax 03 27 61 22 52

**Mes coordonnées**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postale : .....

Ville : .....

Tél. : .....

Email : .....

**Mon règlement**

Par chèque bancaire joint, à l'ordre de : *Oise Publications*

Par prélèvement SEPA (Remplir le mandat)

# Parkinson : une pochette pour organiser et comprendre son parcours de soin

Santé

**Qui peut aider une personne malade de Parkinson en cas de troubles de la déglutition ? Et de difficultés motrices ? Comment se déroule l'accompagnement ? Et quand consulter ? France Parkinson propose un outil pour aiguiller les malades et leurs proches.**

Baptisée «la pochette parcours de soin», ce document mis à disposition gratuitement des particuliers et des professionnels a pour but de présenter les différentes approches thérapeutiques, notamment paramédicales, qui ont un rôle avéré pour améliorer l'état général et prévenir les conséquences de l'évolution de la maladie.

## Une pochette constituée de neuf fiches

La pochette se compose pour l'instant de neuf fiches, qui pourront être complétées pour intégrer d'autres disciplines :

- activité physique adaptée
- diététique
- ergothérapie
- kinésithérapie
- médecine physique et de réadaptation
- orthophonie

- pharmacie
- psychologie
- psychomotricité

Chacune de ces fiches, très complètes, explique tout d'abord en quoi consiste la discipline et ce qu'elle apporte concrètement à la vie des malades.

Ainsi, l'activité physique adaptée permet d'augmenter la souplesse musculaire et l'endurance, d'améliorer la coordination des mouvements et la précision du geste, de lutter contre le freezing et de mieux gérer les fluctuations...

Ensuite sont précisés le moment où consulter ou débiter la pratique, les questions à poser au professionnel.

La fiche indique enfin les modalités de prise en charge (remboursement ou non par la Sécurité sociale, la mutuelle, nécessité d'une prescription...) et là où s'adresser pour trouver un professionnel.

En complément, un tableau rappelle à quel professionnel s'adresser selon la difficulté rencontrée (difficultés motrices, problèmes de déglutition, troubles de la communication, troubles psychiques et troubles cognitifs), et par ordre de priorité.

Les malades et les aidants peuvent télécharger librement les fiches sur le site de France Parkinson.

Les professionnels peuvent, quant à eux, adresser une demande à l'association pour obtenir une version imprimée de la pochette, soit en ligne, soit en se rapprochant du comité France Parkinson le plus proche.

Les malades et les aidants peuvent télécharger librement les fiches sur le site de France Parkinson : [www.franceparkinson.fr/pochette-parcours-de-soin/](http://www.franceparkinson.fr/pochette-parcours-de-soin/)

# Aides techniques pour se déplacer : rock'n'rolateurs, quand la canne ne suffit pas

**Déambulateur, rolateurs : ces deux accessoires permettent de se déplacer seul, sans l'aide d'un tiers. S'ils sont très utiles, ils souffrent en France d'une image mitigée, contrairement à d'autres pays européens (Allemagne, Pays-Bas) où ils sont monnaie courante dans l'espace public.**

**O**utils essentiels pour gagner en autonomie, ces accessoires d'aide à la marche mériteraient d'être plus répandus. Les personnes concernées, notamment âgées, doivent se sentir à l'aise dans l'espace public et ne pas avoir honte de sortir en rolateurs. Mais alors quelles sont les clefs pour choisir un modèle adapté ?

## Le rock'n'rolateurs pour l'intérieur, le modèle fixe à patins

C'est le modèle le plus classique, rigide et dépourvu de roulettes. Comment ça marche ? On prend appui dessus pour avancer, on s'arrête, on le soulève et on le pose un peu plus loin.

### Les +

- prix
- facilité d'utilisation
- utilité accrue, surtout pour les modèles réversibles qui permettent de se relever facilement des toilettes

### Les -

- réservé aux petits déplacements, à l'intérieur
- démarche très lente
- doit être porté pour être déplacé

### Les critères de choix

- le poids
- la hauteur : est-il réglable ?
- l'encombrement : peut-il passer facilement partout ?
- la praticité : est-il réversible, pliable ?

### Combien ça coûte ?

Moins de 60 €, soit le tarif remboursé par la Sécurité sociale.

## Pour être plus autonome : les modèles à roulettes (rollators, rolateurs)

Equipés de deux, trois ou quatre roues, ils servent à se déplacer aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Comment ça marche ? Selon la capacité de l'utilisateur à gérer ses changements de direction, des roues fixes ou pivotantes permettent d'avancer facilement en s'appuyant.

Pour ceux qui ne peuvent pas marcher, même en s'appuyant, le déambulateur avec appuis brachiaux peut être envisagé (à partir de 425 €).

### Les +

- le choix
- la plus grande autonomie procurée

### Les -

- l'équilibre : les modèles à deux roues sont réservés aux personnes ayant conservé un certain équilibre, sinon, elles risquent de partir en avant avec le cadre
- le prix

### Les critères de choix

- le poids
- le poids supporté
- la hauteur : est-il réglable ?
- l'encombrement : peut-il passer facilement partout ?
- les freins : sont-ils faciles à manipuler ?
- la présence d'accessoires : siège de repos, porte-canne, panier...
- les roues : sont-elles fixes ou peuvent-elles pivoter ?

### Combien ça coûte ?

À partir de 70 € pour un modèle à deux roues, 80 € pour un modèle à quatre roues. Mais les prix peuvent grimper jusqu'à 400 euros.

## La plus originale : la draisiennne d'intérieur

Encore assez peu répandues, les draisiennes seniors existent aussi en modèles d'extérieur. Comment ça marche ? L'utilisateur s'installe en position assis-debout sur la selle et se sert de ses jambes pour avancer.

### Les +

- l'utilisateur peut lâcher les mains du guidon et donc effectuer diverses tâches facilement
- la selle supprime le poids du corps sur les jambes
- facilite les transferts de la position assise à debout et inversement.
- Maniable
- faible encombrement

### Les -

- un mode de déplacement innovant... auquel il faut s'habituer
- le prix
- l'absence de freins
- le poids (8 à 10 kg)

### Combien ça coûte ?

Entre 350 et 400 €.

### Quelle prise en charge ?

La Sécurité sociale peut accorder une prise en charge, sous réserve qu'il y ait prescription médicale. Mais le même tarif (53,81 €) étant appliqué à tous les modèles, seuls les modèles de base sont intégralement remboursés. La location est elle aussi remboursée, avec une dégressivité au-delà de six mois.

### Où voir ces matériels ?

Dans certains Cicat (Centre d'information et de conseil sur les aides techniques), dans les salons spécialisés ou chez les installateurs. Et pour vous conseiller, vous pouvez faire appel à un ergothérapeute.

# Vos numéros utiles

## MAISONS DÉPARTEMENTALES DE LA SOLIDARITÉ (MDS)

Les Maisons départementales de la Solidarité sont constituées d'équipes pluridisciplinaires de professionnels au service de la population. Leurs missions : écoute et accompagnement, entre autres, des personnes âgées dans leurs démarches administratives, information et orientation vers les structures compétentes, aide au budget, au logement, à l'insertion, à la santé.

### MDS de Breteuil

58 rue Basse Saint Cyr, 60 120 Breteuil  
☎ 03 44 10 75 00

### Antenne MDS de Breteuil

24 avenue du Château, 60 360 Crèvecœur-le-Grand  
☎ 03 44 10 82 30

### MDS de Brûlet

28 rue Brûlet, 60 000 Beauvais  
☎ 03 44 10 81 00

### Antenne MDS de Brûlet

Cour du Château, 60 510 Bresles  
☎ 03 44 10 74 79

### MDS de Méru

7 rue François Truffaut, 60 110 Méru  
☎ 03 44 10 74 30

### Antenne MDS Méru

17 rue Anatole France, 60 110 Méru  
☎ 03 44 10 74 00

### MDS de Saint-Just-en-Chaussée

23 rue de Picardie, 60 130 Saint-Just-en-Chaussée  
☎ 03 44 10 77 40

### Antenne MDS Maignelay-Montigny

1 rue Antoine Marminia, 60420 Maignelay-Montigny  
☎ 03 44 10 72 39

### MDS de Noyon

97 boulevard Schuman, 60 400 Noyon  
☎ 03 44 10 42 80

### Antenne MDS Noyon

7 avenue de la Gare, 60 400 Noyon  
☎ 03 44 10 71 80

### MDS de Compiègne

8bis rue Clément Bayard, 60 200 Compiègne  
☎ 03 44 10 43 30

### Antenne MDS Estrées-Saint-Denis

15 rue Guynemer, 60 190 Estrées-Saint-Denis  
☎ 03 44 10 45 25

### MDS de Crépy-en-Valois

14 avenue Sadi Carnot, 60 800 Crépy-en-Valois  
☎ 03 44 10 44 30

### Antenne MDS Crépy-en-Valois

76 rue St Lazare 60 800 Crépy-en-Valois  
☎ 03 44 10 49 05

### MDS de Senlis

27 avenue Etienne Audibert, 60 300 Senlis  
☎ 03 44 10 78 90

### Antenne MDS de Chantilly

Centre commercial - Cité Lefébure, 60 500 Chantilly  
☎ 03 44 10 78 90

### MDS Argentine

18 avenue Flandres Dunkerque, 60 000 Beauvais  
☎ 03 44 10 77 00

### MDS de Boislisle

69 avenue Victor Hugo, 60 000 Beauvais  
☎ 03 44 10 75 30

### MDS Saint Jean

32 rue Jean Rebour, 60 000 Beauvais  
☎ 03 44 10 75 50

### MDS de Chambly

158 rue Raymond Joly, 60 230 Chambly  
☎ 03 44 10 72 70

### MDS de Chaumont-en-Vexin

23 rue de la République, 60 240 Chaumont-en-Vexin  
☎ 03 44 10 83 85

### MDS de Clermont

27 avenue Gambetta, 60 600 Clermont  
☎ 03 44 10 78 30

### MDS de Grandvilliers

16 rue d'Amiens, 60 210 Grandvilliers  
☎ 03 44 10 80 00

### MDS de Liancourt

166 rue Elise Lhôtelier, 60 140 Liancourt  
☎ 03 44 10 78 70

### MDS de Montataire

31 rue de la République, 60 160 Montataire  
☎ 03 44 10 40 70

### MDS de Mouy

1 passage des Écoles, 60 252 Mouy  
☎ 03 44 10 83 25

### MDS de Noailles

82 rue de Paris, 60 430 Noailles  
☎ 03 44 10 79 80

### MDS de Nogent-sur-Oise

3 rue Jean de la Fontaine, 60 180 Nogent-sur-Oise  
☎ 03 44 10 80 50

### MDS de Creil

22 boulevard Mendès France, 60 100 Creil  
☎ 03 44 10 76 00

### MDS de Pont-Sainte-Maxence

2 rue Claude Chappe, 60 700 Pont-Sainte-Maxence  
☎ 03 44 10 44 05

### MDS de Thourotte

22 rue Jean Jaurès, 60 150 Thourotte  
☎ 03 44 10 75 85

## SERVICES TERRITORIAUX À L'AUTONOMIE DES PERSONNES (STAP)

### Territoire Beauvais Oise Picardie

28 Rue de Brulet  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 10 81 11

### Territoire Bray-Vexin-Sablons-Thelle

7 Rue François Truffaut  
60 110 Méru  
☎ 03 44 10 74 14

### Territoire Creil-Clermont

22 boulevard Pierre Mendès France  
60 000 Creil  
☎ 03 44 10 73 12

### Territoire Valois-Halatte

8 avenue Etienne Audibert  
60 300 Senlis  
☎ 03 44 10 79 50

### Territoire Compiègne-Noyon

8 Rue Clément Bayard  
60 200 Compiègne  
☎ 03 44 10 43 49

## URGENCE DÉCÈS

### PFM Berthelot

22 rue de Buzanval  
60 000 Beauvais  
☎ 03 44 45 00 39



sarl **Lefebvre & Fils**  
Pompes Funèbres, Marbrerie

Depuis 3 générations, les Pompes Funèbres LEFEBVRE & FILS sont à votre disposition et à votre écoute pour l'organisation complète des funérailles de vos proches.

**Vous accompagnez**  
avant, pendant et après.



- | Chambre funéraire
- | Contrats pré-obsèques
- | Cercueils
- | Transport de corps jour et nuit 7/7
- | Caveau pour le jour des obsèques
- | Monuments funéraires

Email : [contact@pfelevbre.com](mailto:contact@pfelevbre.com) ■ [www.p-lefebvre.fr](http://www.p-lefebvre.fr)

14 rue Frédéric Petit  
60210 Grandvilliers  
03 44 46 78 72

1 route des Anthieux  
60220 Formerie  
03 44 04 94 03

5 place de la République  
80290 Poix-de-Picardie  
03 22 90 13 92

## Vous vous inquiétez pour un proche ?

Toutes les réponses à vos questions sont sur [agevillage.com](https://agevillage.com)



# agevillage

Le site d'infos des seniors et des aidants



Aides financières



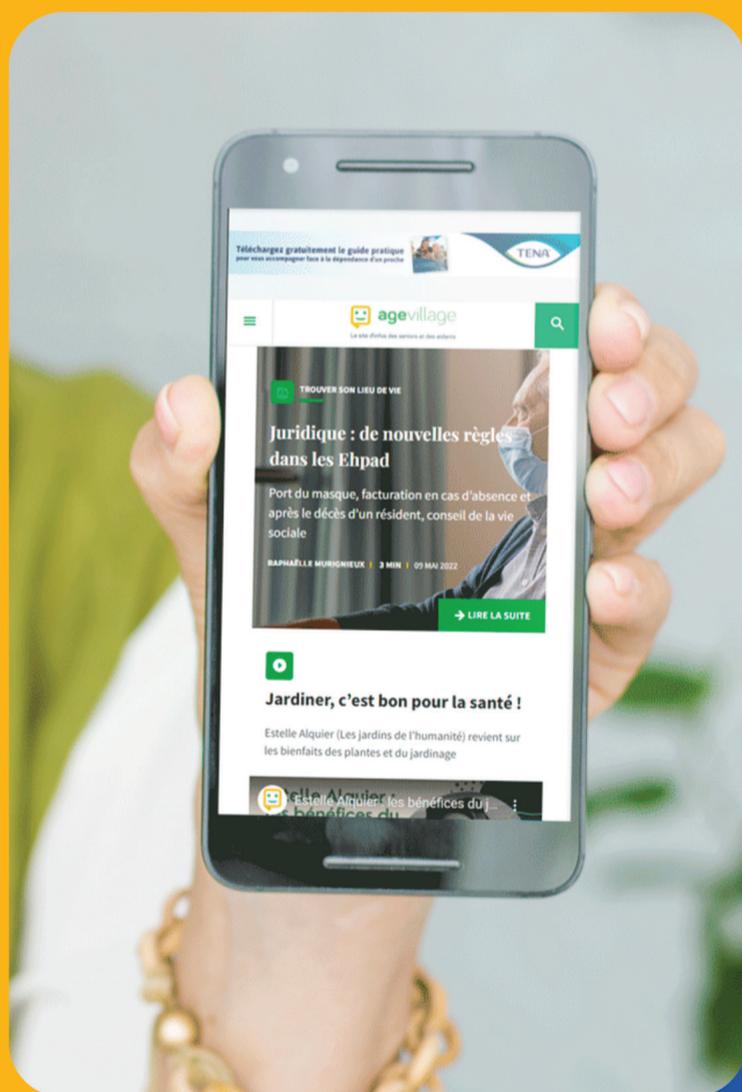
Cadre de vie



Prévention santé



Vos droits



Flasher ce QR CODE pour accéder au site



Depuis 2000, l'équipe d'agevillage cherche, vérifie et met en ligne chaque semaine toutes les actualités utiles aux seniors et aux aidants épaulée par son réseau d'experts (médecins, juristes, directeurs d'établissements...).



Recevez nos newsletters gratuitement chaque lundi

Retrouvez-nous en ligne !



# LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE



Pour LA SÉCURITÉ  
DES 65 ANS et plus

## AIDE DE 300€

pour l'achat d'alarme anti-intrusion

Plus d'informations et inscriptions au

**03 44 82 60 60**



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



# LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL SOUTIENT

l'habitat inclusif  
GRÂCE À  
L'AIDE À LA VIE  
PARTAGÉE  
(AVP)



Plus d'informations

