

# COMMISSION BIEN-ÊTRE ET PREVENTION

## RAPPORT D'ACTIVITE 2019/2020 Pour l'Assemblée Plénière du 26 novembre 2019

### Rapporteurs :

Compte rendu des activités portant sur la période du 17 novembre 2017 au 25 novembre 2019

La commission compte actuellement 8 membres :

Mesdames Annick DAMANY, Nicole DEVIC, Danièle DREVET, Christine LEVEQUE, Marie Claude REGNIER

Messieurs Denis BERTEL, Michel CANCE, Robert GUETRON, Serge LESIEUR.

### ACTIVITES DE LA COMMISSION

La commission s'est donnée pour but d'illustrer le préambule de l'OMS (organisation mondiale de la santé) : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social* ». Dans cette perspective, elle mène une réflexion globale visant à une meilleure qualité de vie, pour un bien-être au quotidien, alliant des actions d'information et de prévention de la santé et à l'accès aux soins pour tous. Afin de mieux illustrer ses actions, la commission a changé d'intitulé en 2018, de « commission santé » elle est devenue commission « bien être et prévention » son but n'étant pas d'étudier des pathologies, mais de traiter des thèmes généraux, concourant au bien être de la population. (alimentation, sommeil, activités physiques...)

Notons notre participation aux réunions de travail en présence de Monsieur le Maire et de Madame Véronique BERGEROL, Maire adjointe chargée des seniors, les 14/6/18 ,4/4/19 et 15/5/19, réunions conviviales très appréciées, qui permettent des échanges directs et plus informels.

### PROJETS REALISES depuis le mois de novembre 2017

#### 1. L'organisation de conférences (rapporteur Danièle Drevet)

#### Sur le sommeil, intitulé « le sommeil dans tous ses états »

Avec comme intervenants :

- Le Dr Arnaud METLAINE, spécialiste du sommeil et médecin de travail,
- et le Dr Maxime ELBAZ, Docteur en neurosciences et spécialiste des objets connectés, du centre du sommeil de l'hôpital hôtel Dieu de Paris.

Thèmes traités : rythmes du sommeil, horloge biologique, troubles du sommeil, objets connectés

#### Sur la mémoire,

Avec comme intervenants :

- Le Dr Nicolas VILLAIN, Neurologue, Institut de la Mémoire et de la maladie d'Alzheimer, Hôpital Pitié Salpêtrière, Paris
- le Dr Julien DUMURGIER, Neurologue, Centre de Neurologie Cognitive de l'hôpital Lariboisière - Fernand Widal, Paris

Thèmes traités: Fonctionnement, entretien, prévention des maladies, vieillissement normal et pathologique, diagnostic précoce.

Cette conférence a eu un grand succès, de nombreuses personnes n'ont pu y assister. Il est donc prévu de la renouveler au 1<sup>er</sup> semestre 2020.

## **2. La mise en place d'une offre de mutuelles pour les antoniens à un tarif négocié (rapporteur Serge Lesieur)**

Pour des raisons budgétaires, les personnes les moins favorisées diffèrent, voire annulent, leurs soins de santé.

C'est pourquoi, nous avons pensé à mettre en place une mutuelle pour tous, proposant des garanties en adéquation avec les besoins et les budgets des Antoniens.

Une complémentaire santé à des coûts négociés proposant la meilleure offre (tarifs, couvertures, conditions) nous a paru nécessaire.

Nous avons finalisé nos recherches, en collaboration étroite avec les responsables du CCAS, et nous avons retenu l'association ACTIOM qui travaille actuellement avec trois mutuelles et 10 niveaux d'offre, les premières permanences ont déjà rencontré un vif succès. Les permanences, ont lieu tous les premier vendredi du mois, pilotée par Monsieur Didier GUINEE, délégué d'ACTIOM, ces permanences ont déjà lieu depuis octobre 2017.

On 2019, Monsieur GUINEE a conseillé 56 personnes.

## **3. La parution dans le bulletin municipal « vivre à Antony » d'articles de sensibilisation et d'information (rapporteur Michel Cancé)**

Comme exemple le dossier « accès aux soins pour tous » qui rappelait les modalités d'obtention de l'ACS : aide pour une complémentaire santé et de la CMU : couverture maladie universelle, la consultation d'Ameli, du centre de santé de la Croix Rouge...

## **4. une formation aux premiers secours, (rapporteur Michel Cancé)**

sur le parvis de la gare RER B des Baconnets et aux Ans Toniques, organisée avec la collaboration de Mr Ioannis Vouldoukis et les secouristes de l'entreprise Forma Régie.

## **5. L'envoi d'informations par mail aux membres du Conseil des Seniors (rapporteur Michel Cancé)**

Pour les sensibiliser, notamment aux actions de prévention et aux manifestations importantes dans le domaine de la santé, ayant lieu dans la ville ou dans ses environs (fête de la science, octobre rose)

## **6. La mise en ligne sur le site de la ville (rapporteur Michel Cancé)**

d'articles ou de rubriques sanitaires comme le guide de la pollution de l'air intérieur, édité par le ministère de la santé « Guide de la pollution de l'air intérieur – Tous les bons gestes pour un air intérieur plus sain : [www.prevention-maison.fr](http://www.prevention-maison.fr) »

## **PROJETS FUTURS (rapporteur Annick Damany)**

### **1. une manifestation autour du sport chez les seniors « bien bouger, bien vivre » dans un gymnase ou un complexe sportif**

Ouverture par une brève conférence sur les bienfaits des activités physiques chez les seniors

Suivie de démonstrations sportives (à déterminer selon les intervenants : yoga, tai-chi, marche nordique...) auxquelles le public sera invité à participer.

Manifestation prévue fin 2020, en collaboration avec la commission culture-loisirs-sport ?

### **2. la tenue d'une conférence par an, à l'espace Vasarely, le samedi après midi, se terminant par le verre de l'amitié.**

Plusieurs thèmes sont envisagés, comme le stress, la valorisation de l'image de soi, les méthodes pour améliorer le bien être : sophrologie, réflexologie, méditation, les aidants.

### **3. renouveler l'action de prévention routière, qui avait eu lieu à l'espace Vasarely en 2016.**

Sous la forme d'une conférence et d'ateliers pratiques pour tester les reflexes, la vue etc. dans le cadre de la conduite automobile.

En collaboration avec la commission urbanisme, transport, environnement ?

#### **4. application sur le site de la municipalité concernant le COVOITURAGE dans Antony (rapporteur Marie-Claude Regnier)**

- constat :

Ce projet part du constat que les séniors n'ont pas forcément les possibilités de se déplacer dans Antony (médecins, hôpitaux, faire ses courses, aller chez le coiffeur) et particulièrement le soir pour se rendre aux activités culturelles (cinéma, théâtre, université populaire excentrée). L'accès dans les transports en commun n'est pas toujours aisé pour des personnes âgées à mobilité restreinte et les horaires ne correspondent pas toujours à leurs attentes.

- objectif :

Faciliter les transports gratuits en plus de ceux qui existent (RATP/SNCF)

Répondre aux besoins d'accès à la culture de ces personnes

Créer en plus du lien social basé sur l'entraide

- proposition de réponse

L'idée est de créer une application où les personnes pourront alors s'inscrire directement, comme sur l'application blablacar qui existe sur tout le territoire français.

Une mise en relation avec les services de billetterie ou avec les responsables d'associations culturelles pour collecter une liste de coordonnées de covoitureurs susceptibles d'offrir des places dans leur voiture permettrait de se rendre à un spectacle.

#### **En CONCLUSION : (rapporteur Nicole Devic)**

Depuis octobre 2014, date de sa création, notre commission a fait preuve de dynamisme et d'initiatives au service des antoniens, en restant proche de leur préoccupations quotidiennes.

Nous remercions Mr le Maire, les élus, en particulier Mme Véronique Bergerol et Mr Ioannis Vouldoukis, ainsi que les responsables des services municipaux, qui nous ont accompagnés dans l'évolution de notre commission et la réalisation de nos projets.

Nous remercions Mr le Maire et Mme Véronique Bergerol pour l'organisation de la visite du Senat qui a eu lieu le 4 octobre dernier et s'est avérée fort intéressante et pédagogique.

Nous les sollicitons pour organiser une visite semblable de l'Assemblée Nationale et de la commission européenne de Bruxelles.

Nous remercions Monsieur le Maire d'avoir approuvé l'organisation de la rencontre entre les conseils des seniors/ainés/sages des villes avoisinantes, qui nous a permis d'échanger sur nos expériences, nos savoir-faire, avec le souhait de renouveler cette initiative et de maintenir le contact

Nous remercions les membres du CCAS pour leur aide efficace et diligente.

Et nous remercions l'assemblée pour son aimable attention.