

84 Place des Halles - Le Grimaldi - 53100 MAYENNE - Tél. : 02 43 08 98 29 -
courriel : utlmayenne@orange.fr – www.utl-mayenne.org

Spécial 2019 : Rendez-vous Santé - Longévité Bien Vieillir

En 1973 le professeur Vellas crée à Toulouse la première Université dite Université du Troisième Âge, l'U3A. Il a la conviction que les activités culturelles proposées aux aînés non seulement procurent une ouverture d'esprit mais suscitent aussi des comportements favorables à combattre les problèmes liés au vieillissement. Les Universités Tous Ages, les Universités Inter-Âges, les UTL sont issues de cette première ambition toulousaine.

L'UTL en Haute-Mayenne a toujours été sensible à cet aspect mais s'est dotée depuis trois ans d'une commission propre à cette problématique. Merci à cette équipe dynamique appelée à s'étoffer.

Chacun se doit d'être acteur de son bien vieillir et de porter une politique qui le favorise pour tous.

Pierre Douillet
Président UTL HM

L'UTL en Haute Mayenne et le Bien Vieillir : une histoire récente mais prometteuse..

Alors que l'UTL HM est née en juin 2003, c'est progressivement que nous avons pris conscience que notre association avait une autre responsabilité outre notre intention initiale et permanente de « partager les savoirs » à travers conférences, cours, ateliers et voyages. Prendre en compte les réalités du vieillissement et de la longévité, comme une chance, une opportunité... dans les meilleurs des cas... bien sûr. Nous avons mis en place un ensemble d'actions, d'informations, de préventions et d'anticipation dans une double démarche : mieux connaître les attentes, les questionnements des adhérents pour les transmettre ensuite aux élus et divers organismes en charge du bien vieillir. Connaître pour anticiper, autant pour sa propre avancée en âge... qu'auprès des divers décideurs et acteurs.

Suite à nos enquêtes, études et diverses actions – toujours menées en partenariat avec plus compétents que nous... - nous avons acquis une réelle reconnaissance et une certaine expertise. Ce « nous », c'est bien sûr l'UTL mais plus concrètement la commission BIEN-VIEILLIR LONGEVITE – qui pilote l'ensemble de ces

initiatives. Composée actuellement de Marylène ALEXANDRE, Annick BAYER, Jean-Louis CHEMIN, Pierre DOUILLET, Maryvonne FORET, Irène GUESNON, Ernest GUIHERY, elle se retrouve presque mensuellement. Elle peut, et elle doit même s'élargir à d'autres adhérents-adhérentes... qui se feraient connaître. Car cette orientation de l'UTL est prometteuse et d'autres « chantiers » pourraient apparaître, avec votre soutien !

La Commission Bien Vieillir UTL HM.



« Internet, numérique : toujours plus, ou toujours moins... comment s'en sortir ? »

Jeudi 7 février 2019 9h - 12h, le GRIMALDI place des Halles à Mayenne

Y a pas photo...l'informatique et le numérique sont partout dans nos vies... ou presque... Et ce n'est pas fini... Mais comment les seniors et les retraités s'en sortent-ils ? A partir de 2022, toutes les administrations et divers services publics ne vont plus communiquer que par le numérique. Les retraités seront-ils en difficulté ? Que faire face à ces fractures numériques qui vont se multiplier ? Une matinée en deux temps pour évoquer problèmes et réponses possibles : 8h45 : accueil

9h - 10h 30 CAFE des ADHERENTS du GÉrontopôle Pays de la Loire : « La fracture numérique et seniors : quelles propositions en Haute Mayenne ? » avec :

Christian CHASLES et Georges MONTARON - UTL HM
Christophe DOUSSIN - Centre Social Les POSSIBLES à Mayenne

Isabelle GAUVINEAU Médiathèque Grand Nord Mayenne (Ludivine CHESNAIS, Maison des Services au Public - Lassay les Châteaux)

Jean-Louis CHEMIN- UTL HM Animateur table ronde

10-30 -12 h « Fracture numérique : autres solutions d'accompagnement à solliciter pour les seniors en difficulté avec le WEB ? »



Valérie BERNAT (Directrice du GÉrontopôle Autonomie-Longévité des Pays de la Loire) Nantes

Damien Jean COQUIN, iZi FAMILY - Angers

Valérie MARTIN chargée de Mission à l'ADMR 53

Et d'autres invités non confirmés à ce jour.



(En après-midi, Rencontre de travail entre le GÉrontopôle, la Ville de Mayenne, Mayenne communauté et la commission BV de l'UTL sur les questions posées par le maintien à domicile. Cet échange d'expériences est destiné aux élus et professionnels)

Les papys qui font boom ! La longévité une chance pour tous

Mardi 26 février 2019 conférence à 17h au Théâtre de Mayenne

Cette conférence est réservée aux adhérents UTL inscrits aux conférences

Le professeur Berrut bouscule les consciences et les idées reçues : non le vieillissement n'est pas nécessairement un déclin et oui, la société a besoin de ses seniors.

" On mesure le degré de civilisation d'une société à la façon dont elle traite ses aînés ".

Dire que 35% de la population française aura plus de 65 ans à l'horizon 2050 ne fait qu'effleurer le bouleversement considérable dans la perception, pour chacun d'entre nous, de sa vie personnelle, sociale, économique. Un enjeu dont les Français sont de plus en plus conscients. Et si l'espérance de vie continue d'augmenter, pour que la nouvelle soit vraiment réjouissante, il faudrait que nous puissions être certains de vieillir en bonne santé, autonome, dans une société qui offre une place à cette population dynamique et riche de son vécu.



Le professeur Berrut est chef de service Gériatrie au CHU de Nantes, Président de la Société française de gériatrie et de gérontologie, et du comité technique du plan national Bien vieillir, Fondateur et premier président du Gérontopôle Pays de la Loire.

(Cette conférence sera précédée d'une réunion de travail entre le Professeur Berrut, des élus et professionnels, la commission du Bien Vieillir)

Rencontre avec le Centre Hospitalier du Nord Mayenne

Mardi 26 mars 9h - 12h, le Grimaldi, place des Halles - Mayenne
Avec Mme CREUZET Directrice et Mme CASSAR Directrice adjointe



Le CHNM a une double vocation : médicale et médico-sociale. A ces titres il offre divers services destinés aux personnes âgées et aux seniors :

Dans sa mission médicale, le Centre Hospitalier du Nord-Mayenne propose un grand nombre de services spécialisés en gérontologie :

Consultations Mémoire, de Gériatrie et de Neurologie - Equipe d'Appui d'Adaptation Réadaptation, Equipe Mobile de Soins Palliatifs, Equipe Spécialisée Alzheimer, Hospitalisation à Domicile, Service de Soins Infirmiers à Domicile, Unité de Soins de Longue Durée «Jardin d'Arcadie» etc....

Dans sa mission médico-sociale Le Centre Hospitalier du Nord-Mayenne dispose aussi de plusieurs Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), il peut, à ce titre, accueillir 122 résidents. Il dispose également d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) d'une capacité de 12 places.

Une matinée sera donc consacrée à la présentation détaillée de ces services et au débat sur ces propositions, le tout avec une pause-café ou boisson fraîche...



Le Pôle de Santé libéral de Mayenne et les offres de santé en Haute Mayenne

Vendredi 26 avril 2019 10h - 12h dans l'auditorium du Grand Nord
Avec les docteurs Thiphaine HEURTAULT et Luc DUQUESNEL du Pôle de Santé libéral de Mayenne.

Lors du sondage effectué à la rentrée vos interrogations sur la santé et les offres de soin arrivaient en première place. L'ouverture du Pôle de santé de Mayenne est une occasion de faire un tour d'horizon des offres actuelles et des besoins encore non satisfaits sur le territoire de la Haute Mayenne.

(Si vous ne pouviez participer à cette rencontre des questions écrites peuvent nous être adressées à l'UTL, comme sur les autres sujets d'ailleurs)



Le Maintien à Domicile... Mode d'emploi

Jeudi 9 mai 2019 10h - 12h dans l'auditorium du Grand Nord.

Avec Rolande LANCIEN adjointe aux Affaires sociales Ville de Mayenne, Laurent SOUCHET chargé de Mission Contrat Local de Santé à Mayenne Communauté, Anne GARNIER Directrice du Service des Aides à Domicile au CCASS de Mayenne



Pour nos proches, comme pour nous-mêmes, nous pouvons être amenés à faire appel à ces services. Autant mieux les connaître ...

Géré à Mayenne par le CCAS (Centre Communal d'Action sociale) ce Service d'aides à domicile propose 40 aides qui interviennent chaque jour auprès de personnes âgées ou en situation d'handicap pour les

aider dans les actes de la vie quotidienne (aide au repas, toilette, entretien du logement...) afin de favoriser le maintien à leur domicile. Un service de portage de repas est également assuré certains jours de la semaine. Ces personnes et la présence qu'elles assurent ont un rôle « psychologique » important et elles contribuent efficacement à bien vieillir chez soi. Mais divers problèmes peuvent se poser à l'avenir dont le coût pour les bénéficiaires et même le recrutement de nouvelles aides à domicile.

D'autres organismes comme l'ADMR offrent aussi des services d'aides à Domicile.

Implications et interventions diverses à propos du Bien Vieillir

L'UTL et notre commission sont aussi impliquées dans diverses instances où nous apportons la spécificité de l'UTL et vos questionnements pour essayer de faire avancer – même modestement – des projets... C'est à ces titres que nous participons au **Contrat Local de Santé** (Mayenne Communauté), au **Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie** (Conseil Départemental), au **CCAS - Centre Communal d'Action sociale** (Ville de Mayenne), à des rencontres régulières avec les élus et les services en charge du Bien Vieillir sur Mayenne et

Mayenne Communauté... Nous sommes associés à un projet d'**Habitat Alternatif** porté par l'AMV-La Providence et nous sommes adhérents du **Gérontopôle Autonomie-Longévité des Pays de la Loire**

Nous remercions tous ces partenaires de la confiance qu'ils nous font. L'UTL n'est pas un service social ni un décideur. Mais, comme une loi importante de 2015 vise à « **Adapter la société au vieillissement** », nous souhaitons et agissons pour que nos territoires s'adaptent eux aussi à la longévité de ses habitants. Et cela doit se faire avec vous.

Les actions de l'UTL dans le cadre du «BIEN VIEILLIR » se développent en partenariat avec :

