



ACCES LIBRE

BIMESTRIEL DU HANDICAP

MARS / AVRIL 2007

N° 8

Coordination Municipale du Handicap – Aubervilliers

EDITORIAL

Sommaire :

- Cités / Musiques : une maison pour la pratique musicale à Aubervilliers p2
- Fibromyalgie : encore des incertitudes mais des traitements vers un mieux – être p2
- La retraite : vigilance aux droits p3
- Indans'cité : de l'expression corporelle à la communication et la socialisation,p3
- Aquagym : bien être et confiance en soi....p4

Dans ce numéro :

Cités / Musiques	p. 2
La fibromyalgie – maladie, syndrome... encore des incertitudes	P 2
La retraite – Un droit peut en	p. 3
Indans'cité – Aubervilliers	p. 3
ALBERTISPORTIF – « neu	p. 4

Aujourd'hui, les personnes handicapées revendiquent le droit de participer à la vie de la cité. Cette revendication, prise en compte par la nouvelle loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté, constitue pour notre ville un véritable challenge à relever dont l'accessibilité reste le maître mot.

Quel que soit son âge, quel que soit son handicap, la personne est en droit d'obtenir des réponses concrètes aux besoins qu'elle exprime. Faire autrement, faire mieux pour que chacun dispose véritablement de moyens pour définir et construire son projet de vie, c'est cette dynamique que nous souhaitons porter.

C'est dans cet esprit d'écoute, d'échange et de partage que la Ville organisera, en juin prochain, un forum handicap qui réunira l'ensemble des opérateurs institutionnels et associatifs avec les habitants concernés par le handicap.

A cette occasion, seront réalisés des films documentaires qui se proposent de présenter des thématiques telles que l'insertion professionnelle, l'accessibilité, l'accès au sport et aux loisirs ou la prise en charge du handicap psychique.

Bien des initiatives ont été menées depuis un an. Je citerais les travaux de mise aux normes d'accessibilité réalisés au centre de santé et au centre dentaire, l'installation de systèmes de mise à l'eau au centre nautique, la création d'une section basket fauteuil au gymnase Manouchian, qui a nécessité des travaux d'adaptation, le soutien de la Ville dans la création d'une activité danse thérapie qui permet à de jeunes handicapés mentaux, ou atteint de trisomie 21, de découvrir les possibilités de leur corps, associées à la pratique artistique.

Toutes ces initiatives, et d'autres à venir, appellent à être développées, soutenues et doivent faire l'objet d'une attention et d'une mobilisation de chaque instant.

Une commission communale ou intercommunale de l'accessibilité sera prochaine-

ment créée. Elle dressera le constat de l'accessibilité du cadre bâti, de la voirie, des espaces publics et des transports. Elle élaborera un plan de réalisation des travaux de mises aux normes et d'aménagement pour garantir une accessibilité généralisée d'ici 2016.

La Ville d'Aubervilliers, avec l'appui de Plaine Commune et du Conseil Général, après avoir réalisé les travaux, avenue de la République et boulevard Félix Faure, vient d'entamer la réfection de l'avenue du Président Roosevelt qui sera suivie par l'avenue Victor Hugo. Ainsi quatre axes importants de notre Ville pourront garantir une continuité du cheminement des personnes à mobilité réduite et un accès aux bus grâce à une hauteur de trottoir étudiée.

Enfin, des « feux parlants » actionnés par des boîtiers à commande numérique, sont installés et en cours d'installation aux carrefours stratégiques de notre Ville. Ces boîtiers peuvent, dès à présent, être retirés par les personnes aveugles ou déficientes visuelles auprès de notre service « Coordination Municipale du Handicap ». Et nous ne désespérons pas de bientôt vous reparler plus longuement des initiatives qui devraient changer les conditions d'accueil des personnes handicapées au bureau de la Poste centrale d'Aubervilliers.

Notre méthode tend à rendre les choses concrètes et visibles pour chacun de nos concitoyens mais, nous le savons, beaucoup reste encore à faire ! Les rencontres, qui auront lieu lors de ce forum handicap, aideront, à n'en point douter, à la promotion de nouvelles initiatives.

Encore faudra-t-il, pour ce faire, que les moyens, en particuliers financiers, mis à la disposition des communes, soient à la hauteur des engagements portés par la loi. Sur cela, aussi, nous nous battons.

Laurence GRARE
Maire Adjointe

CITES MUSIQUES – "Un espace de développement des pratiques artistiques dans leur diversité »

L'association Cités/Musiques est installée dans les locaux de l'ancien Métafort (au Fort d'Aubervilliers), dans ce bâtiment, où l'on travaille, apprend, et joue de la musique...

Cités/Musiques est la maison du Pôle Voix 93, du Pôle Ressources Pratiques Artistiques Musique et Danse et de l'Ensemble Transversales 20.21. Dans cette maison, elle accueille les classes d'érudition et le département de Musique Assistée par Ordinateur du Conservatoire National de Région d'Aubervilliers-La Courneuve, ainsi que les bureaux du festival « Villes des Musiques du Monde », du réseau Musiques Actuelles Amplifiées en Développement, mais aussi des pratiques artistiques amateurs.

Le Pôle Voix 93, le Pôle Ressources Pratiques Artistiques Musique et Danse et l'Ensemble Transversales 20.21 mènent de nombreuses actions et constituent un projet original de développement des pratiques artistiques :

- a.. Les deux Pôles jouent un rôle de ressource pour les musiciens et danseurs de la Ville et du département.
- b.. Ils proposent également des formations à ceux qui encadrent les pratiques musicales amateurs (formateurs, intervenants, enseignants, animateurs).
- c.. Ils élaborent avec différents partenaires des at-

liers, des stages et des projets artistiques permettant aux chanteurs, aux instrumentistes et aux danseurs de se rencontrer, de partager des aventures qui sont autant de passerelles entre les genres et les publics.

CITES / MUSIQUES

4, avenue de la Division
Leclerc
93300 AUBERVILLIERS

01 43 11 25 00

Cités/Musiques porte une attention particulière à l'accès des personnes en situation de handicap aux pratiques artistiques. Un projet intitulé « La caravane des amateurs », qui réunira un

choeur, une fanfare et des danseurs, associant des personnes en situation de handicap devrait voir prochainement le jour. D'autres projets de rencontres et ateliers, à même vocation seront également développés.

Dans l'attente de vous rencontrer et de vous faire participer à ces ateliers, Cités/Musiques vous invite à vous informer au 01 43 11 25 00 ou à CMH 01 48 34 76 89 – Yveline Bourgeois.

Pierre QUENEHEN
Directeur Adjoint – Cités / Musiques

LA FIBROMYALGIE – maladie, syndrome... encore des incertitudes

Définie par des douleurs diffuses, variables dans le temps à différentes parties du corps, notamment douleurs musculaires chroniques, articulaires, associées à des fourmillements des jambes, des mains, des céphalées ou encore des troubles intestinaux, la fibromyalgie est encore peu connue. Elle entraîne des troubles du sommeil avec une fatigabilité musculaire et psychique.

Et pourtant, cette pathologie reconnue en 1992 par l'OMS, serait présente dans les pays industrialisés chez 2 à 6% de la population dont une majorité de femmes.

C'est donc pour faire connaître davantage ce syndrome de fatigue chronique qu'une journée internationale de lutte contre la fibromyalgie est organisée le 12 mai 2007.

Les causes de la fibromyalgie demeurent encore mystérieuses. De surcroît, il n'y a pas véritablement d'éléments spécifiques au diagnostic qui permettent de la répertorier. L'aspect psychologique y aurait également sa place : souvent liée à un événement déclencheur et l'on constate, même, dans beaucoup de cas, des antécédents dépressifs.

L'examen du patient par le médecin permet d'écartier une

pathologie inflammatoire ou liée à une arthrose.

Ce qui évoque le diagnostic, est la mise en avant de la présence d'une grande quantité de points qui sont douloureux à la pression notamment au niveau musculaire.

Les traitements actuels allient des antidépresseurs, des antalgiques et myorelaxants avec une psychothérapie de type cognitivo-comportementale.

Il apparaît également que le traitement en milieu aquatique chauffé, avec ou sans exercices de type balnéothérapie, soit d'une bonne efficacité.

D'autres programmes d'exercices individualisés incluant des exercices aérobie (endurance comme jogging, natation...) et de renforcement peuvent être bénéfiques

pour certains patients.

E.D.

Association de lutte contre
la fibromyalgie

69, rue Balard
75015 Paris

06 68 69 91 08

Lundi au Vendredi
14h30/17h30

RETRAITE – un droit peut en cacher un autre

R E T R A I T E, le gros mot qui suscite bien des inquiétudes tant au niveau financier que social et médical.

Le mot fatidique qui contient l'idée de se retirer. Mais de quoi ? Le mot qui évoque la vieillesse et l'inutilité, pour certains, et pour d'autres : enfin « la quille » et tout ce qu'ils vont pouvoir, enfin, faire... !

On le voit bien, il s'agirait-là d'une nouvelle vie, et celle-là, il ne faudrait pas la manquer, car c'est peut-être bien la dernière. Il s'agit donc de la construire du mieux possible, et profiter de tout ce qu'elle peut nous donner, c'est-à-dire, de tout ce que l'on peut y prendre.

Et pour cela, moult propositions, en tous genres, envahissent le marché des seniors : voyages, nutrition, sport, bien-être, culture, beauté, sexualité, mode, santé, multimédia..., tout est bon, semble-t-il pour prendre de la vieillesse. C'est donc bien qu'elle a encore quelque chose à donner et qu'elle peut recevoir !

Encore, que, dans bien des cas, faudrait-il qu'elle puisse jouir d'un certain pouvoir d'achat.

Alors, qu'en est-il du droit à ces ressources bien méritées ?

Tout d'abord, pour prétendre à une retraite à taux plein, il faut avoir, aujourd'hui, cumulé 160 trimestres ou 40 années de cotisations à l'assurance vieillesse de la sécurité sociale et avoir, au minimum 60 ans.

Cependant, depuis le 1er juillet 2004, les assurés sociaux exerçant une activité ou ayant exercé une activité ont la possibilité de partir en retraite dès 55 ans, à condition :

. d'être bénéficiaire d'une carte d'invalidité, ou d'une Allocation Adulte Handicapé, avec une incapacité permanente au moins égale à 80 %, ou d'une reconnaissance de travailleur handicapé de catégorie C (avant le 1er janvier

2006), ou d'une pension d'invalidité de 2e ou 3e catégorie de la Sécurité Sociale, ou avoir été victime d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle justifiant d'un taux d'incapacité permanente égal ou supérieur à 66 %.

Le nombre de trimestres nécessaires pour un départ en retraite à 55 ans est de 120 trimestres (25 ans) dont 100 ayant donné lieu à cotisation, puis ce nombre se réduit de 10 trimestres chaque année jusqu'à l'âge de 59 ans qui sera de 80 trimestres (20 ans) dont 60 ayant donné lieu à cotisations.

Ce droit est réservé aux personnes justifiant de ces conditions, durant la totalité de la période d'assurance.

Cet avantage peut présenter un réel intérêt pour les personnes qui sont dans l'une de ces situations énoncées, MAIS, attention, à bien évaluer le montant de sa retraite anticipée. En effet, les indemnités d'une pension d'invalidité peuvent être plus élevées, que cel-

les de la retraite, en raison du mode de calcul d'attribution, qui est différent.

Liquider sa retraite est souvent irréversible et il n'est plus possible de « revenir en arrière ». Alors soyez vigilant avant de prendre votre décision, car, en cas de perte financière, il ne vous sera plus possible de réclamer quoi que ce soit.

Vous vous posez des questions concernant votre retraite ? au niveau financier, bien sûr, mais aussi au niveau de votre vécu quotidien ? N'hésitez pas à contacter la Coordination Municipale du Handicap qui pourra vous aider à y voir plus clair.

Y.B./S.D.G.

CNAV
Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
110, avenue de Flandre
75951 Paris Cedex 19

01 40 37 37 37
0 826 826 700

INDANS ' CITE – Aubervilliers

C'est au 41bis Bld Anatole France, dans un espace entièrement consacré à l'expression scèno-chorégraphique et à la danse thérapie, que Katia FLEMING vous accueille chaleureusement au sein de petits groupes ne demandant qu'à s'étoffer.

Une originalité à ces cours, leur ouverture aux jeunes de 7 à 25 ans présentant un handicap psychique, mental, sous forme d'atelier de danse thérapie.

Pour Nathalie LEMAITRE, fondatrice de l'association INDANS'CITE qui a ouvert ses portes en 1994, cet atelier permet de développer des capacités de communication, de socialisation mais aussi de motricité.



Né d'échanges notamment sur la demande d'activités physiques et artistiques pour les personnes en situation de handicap, c'est bien une volonté commune de divers acteurs qui a participé à la naissance de cet atelier.

Il faut compter 15€ par mois de cotisation soit 150€ pour l'année. Des possibilités de financement existent.

Si vous souhaitez de plus amples renseignements, n'hésitez pas à contacter le club Indans'cité au : 01 48 36 45 90 ou encore la Coordination Municipale du Handicap qui pourra faire le lien.

Alors, à vos ballerines, prêts, dansez, maintenant !

E.D.

Courrier des lecteurs

Rappel : cet emplacement vous est réservé !...
Acceslibre@mairie-aubervilliers.fr et par courrier postal

Carnet d'adresses

M.D.P.H. – Place Handicap 01 48 95 00 00
Maison Départementale des Personnes Handicapées
Immeuble l'Européen
1/3, Promenade Jean Rostand
93000 BOBIGNY

Transport MERAR
Prise en charge Sécurité Sociale
06 67 30 03 52

Cités/musiques
4, avenue de la Division Leclerc
93300 Aubervilliers

COORDINATION MUNICIPALE DU HANDICAP

114, Bld Félix Faure
93300 Aubervilliers
Comité de rédaction : L. Grare – V. Cumont –
Y. Bourgeois – S. Di Giorgio – E. Desrosiers –
M. Ferreira –

Téléphone : 01 48 34 76 89
Télécopie : 01 48 33 25 47
Messagerie : cmh@mairie-aubervilliers.

Carte solidarité transport
08 10 712 712 pour ouvrir votre dossier
Conditions : être bénéficiaire de la CMU
Depuis octobre 2006 : 75 % de réduction sur les cartes oranges
À partir d'avril 2007 : gratuité de la carte orange



Amis sportifs et basketteurs
valides ou pas

Venez intégrer la section
basket fauteuil
du CMA

Contact : Miguel Ferreira
CMH – 01 48 34 76 89



Albertisportif – « Neau stress »

Voici maintenant 5 mois que certaines personnes qui avaient sollicité notre service, goûtent les joies de l'eau et les plaisirs de l'aquagym, une, deux, ou trois fois par semaine, dans un groupe de la section du CMA, au centre nautique Edouard Poisson.

L'une d'elles, Viviane, nous dit qu'elle se sent mieux, que les exercices dans l'eau lui font du bien, elle se sent aussi plus dynamique ; et puis, cette activité lui permet de sortir et de voir du monde.

En effet, intervient Madame Rault, Présidente de la section et monitrice de l'aquagym, cette activité, procure un bien être en travaillant avec la résistance de l'eau, tout en souplesse.

Dans l'eau, notre corps ne pèse plus que 25 % de son poids. Si nous devons faire les mêmes exercices, au sol, nos articulations subiraient des traumatismes, dûs au poids et à l'attraction terrestre ; dans l'eau, plus légers et amortis par sa résistance, nos articulations sont épargnées tandis que nos muscles se renforcent. C'est ainsi qu'une séance de 25 minutes d'aquagym correspond à une séance de 45 minutes au sol.

On comprend pourquoi cette activité développe la

confiance en soi, par la réussite d'exercices inconcevables pour certaines personnes, hors de l'eau, et par l'émulation du groupe, ainsi que par la détente et le bien être observables, rapidement.

Cette activité n'est pas de la rééducation, nous dit encore, Madame Rault, c'est avant tout de la gymnastique. Les personnes en situation de handicap, comme les autres, d'ailleurs, font ce qu'elles peuvent et à leur rythme.

Toute personne intégrant le groupe est, au début, très encadrée, pour progressivement devenir autonome.

Les groupes avec lesquels je travaille ont été informés que des personnes en situation de handicap pouvaient être intégrées, mais sans savoir qui. Les nouveaux venus sont toujours bien accueillis.

propos recueillis par M.F.
Y.B.

