



# ACCES LIBRE

## BIMESTRIEL DU HANDICAP

MAI/ JUIN 2007

N° 9

Coordination Municipale du Handicap – Aubervilliers

### EDITORIAL

#### Sommaire :

- Dépendance et autonomie : 2 prestations pour rester chez soi p2
- Alerte à la dépression : signes qui ne trompent pas et doivent inciter à consulter p2
- Stationnement : attention à la place... p3
- Un service à votre écoute consacré aux maladies rares p3
- Cécifoot : p4

#### Dans ce numéro :

Dépendance et autonomie de la personne âgée	p. 2
Le creux de la vague à l'âme - Alerte à la dépression	P 2
Stationnement - Si tu veux ma place...	p. 3
Maladies rares info services - communiqué	p. 3
ALBERTISPORTIF - Cécifoot, la passion au bout du pied	p. 4

La poste principale d'Aubervilliers fait partie des vingt plus importants établissements de France, avec une fréquentation pouvant aller jusqu'à 1600 clients par jour.

Bien que l'accessibilité du bureau de poste ne relève pas de la compétence de la Ville, les élus de notre commune ont constamment, et depuis de nombreuses années, relancé les directeurs successifs de cet établissement, pour qu'enfin des dispositions soient prises dans les meilleurs délais.

Lors de l'inauguration de la semaine pour l'emploi des personnes handicapées, à laquelle j'ai assisté à l'automne dernier, le Directeur Général du Groupe La Poste a rappelé les grandes lignes du Plan d'Action Handicap 2004/2007 du groupe, qui prévoit notamment la mise en accessibilité des locaux et la formation des guichetiers à l'accueil des clients en situation de handicap ou fragilisés.

C'est sur cette base que nous avons souhaité rappeler au directeur de l'agence qu'à l'heure où notre ville s'engage pour rendre accessibles ses infrastructures, un établissement tel que la poste, situé en plein centre Ville, ne pouvait ne pas répondre aux conditions minimales d'accueil tant physique que relationnel du public en situation de handicap.

Le directeur d'agence a pu faire part à CMH du projet de réhabilitation du bureau, tel qu'il l'avait présenté à notre Maire, Pascal BEAUDET, le 27 février dernier.

Ces travaux, dont le budget s'élève à environ 800 000 €, s'étaleront sur une période allant de la mi-février à la mi-juin. Pendant ce temps, le bureau reste ouvert dans une structure provisoire, aménagée.

Bien des conditions devraient changer

lors de la réalisation de ces travaux :

- Une rampe d'accès aux normes sera construite le long du bâtiment, côté rue de la Commune de Paris

- Un plan incliné amovible sera mis à disposition pour garantir l'accès à l'espace financier de l'agence, côté avenue de la République

- Les boîtes aux lettres et distributeurs de billets seront repositionnés à hauteur réglementaire

- Tous les guichets seront ouverts et l'un d'entre eux sera surbaissé pour permettre aux personnes en fauteuil d'y effectuer leurs opérations courantes

- Les guichets accueillant les personnes détentrices d'une carte de priorité seront équipés d'un support amovible portant le sigle « handicapé »

- L'éclairage général sera amélioré et une personne chargée de l'accueil, présente dans l'espace accueil, pourra orienter les personnes handicapées

Pour le sas d'entrée qui reste en l'état, un cale frein maintiendra en position ouverte l'un des battants pour permettre le passage d'un fauteuil.

Enfin ! Nous pourrons, d'ici la fin juin, disposer d'un nouveau bureau de poste qui devrait être à l'image de ce que les usagers d'un service public, handicapés ou non, peuvent légitimement en attendre.

Nous tenons à remercier Monsieur Bernard DEMOURET, directeur d'agence, pour ses informations et sa collaboration.

Laurence GRARE  
Maire Adjointe

## DEPENDANCE ET AUTONOMIE DE LA PERSONNE AGEE -

Rester chez soi, garder ses repères, ses souvenirs, son intimité est aujourd'hui possible pour la personne handicapée âgée.

En effet, la prestation de compensation ou l'Allocation Personnalisée d'Autonomie sont des aides versées par le Conseil Général, permettant le maintien de la personne, âgée, dépendante, à son domicile.

La personne âgée de plus de 60 ans peut bénéficier de la prestation de compensation lorsque son handicap avant 60 ans, répondait, aux critères d'attribution et qu'elle en ai fait la demande auprès de la MDPH, avant 65 ans. Elle peut aussi en être bénéficiaire si elle exerce de 60 ans, et dont le handicap répond aux critères d'attribution de la prestation.

A 60 ans, le bénéficiaire de la prestation de compensa-

tion et à chaque renouvellement de l'attribution de cette prestation peut opter pour le maintien de celle-ci ou pour le bénéfice de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Cette allocation est attribuée à toute personne âgée de plus de 60 ans qui subirait une perte d'autonomie et dont les ressources annuelles ne dépassent pas un certain plafond. Elle prend en charge les actes de la vie quotidienne (ménage, portage des repas, toilette, aménagement de l'habitat..).

Compte-tenu de la complexité des critères d'attribution de ces deux prestations, n'hésitez pas à consulter le Pôle de Coordination Gérontologique pour l'APA et CMH pour la prestation de compensation.

Y.B.

## LE CREUX DE LA VAGUE – A L'AME – Alerte à la dépression

Le soleil, les beaux jours, des rivages insolites où viennent pourtant s'échouer, les vagues grignoteuses du sable de nos désirs ; des vagues qui semblent, inexorablement, creuser le vide de notre existence. Du creux de la vague et le vague à l'âme des poètes à la dépression des médecins, il n'y a qu'un pas !

Chaque année, environ 3 millions de personnes souffrent de cette maladie, car il s'agit bien d'une maladie. A ne pas confondre avec le moment de déprime passager qui nous assaille suite à un échec, une déception, un changement imprévu, au stress...., plus ou moins vite surmonté, grâce à nos ressources internes personnelles et/ou de notre entourage immédiat.

La dépression, elle, est une maladie de longue durée avec une évolution naturelle qui est en moyenne de 6 à 8 mois, à caractère récurrent, les récurrences sont donc à craindre, dans 75 à 80 % des cas. Elle peut, aussi, devenir chronique, dans 15 à 20 % des cas.

C'est une maladie invalidante guérissable, et, pourtant, 50 à 70 % des cas ne sont pas soignés ! En effet, les malades ne consultent pas, et parfois, lorsqu'ils le font, leur dépression n'est pas identifiée, ou souvent, le grand nombre de ceux qui consultent, le font avec trop de retard.

Lorsque nous ressentons les premiers frissons, que nous toussons, nous savons, dans la plupart des cas, quoi prendre pour nous soulager. Si malgré cela, ces symptômes persistent, nous n'hésitons pas à consulter rapidement notre médecin.

Les symptômes de la dépression devraient nous inciter à

les prendre tout au sérieux et agir de même :

- plus d'intérêt, de plaisir, pour aucune activité, humeur dépressive, triste, continue, troubles de l'appétit, du sommeil, agitation ou ralentissement net psychomoteur, baisse du désir sexuel, fatigue, culpabilité exagérée, difficultés de concentration, idées noires, de mort, de suicide –
- au moins 5 de ces symptômes existant depuis 2 semaines et sans être liés à un événement particulier récent (deuil, rupture familiale...) devraient enjoindre les personnes touchées, à consulter leur médecin.



La persistance de ces symptômes qui s'installent sans être traités, risque plus rapidement qu'on ne le croit, d'endommager la vie sociale et affective du malade car l'enchaînement de l'absentéisme, des difficultés financières, professionnelles et conjugales contribuent, en effet, à sa désinsertion sociale.

Le traitement, d'une durée moyenne de 6 à 8 mois, consiste dans la prise d'anti-dépresseurs agissant sur la régulation de la sérotonine, un neuromédiateur des cellules nerveuses, complété, par une psychothérapie adaptée au choix du patient.

Alors, si vous observez chez vous, ou l'un de vos proches, ces signes persistants, pour continuer à surfer sur l'océan, et rester en haut de la vague prometteuse de plaisirs, n'hésitez pas à vous munir de la meilleure planche de salut : les soins.

Y.B.

## STATIONNEMENT – Si tu veux ma place...

Les places de stationnement réservées « handicapé » sont facilement repérables grâce au panneau représentant une personne en fauteuil, situé au pied de celles-ci.

Suivant les municipalités, ces places réservées, peuvent être gratuites ou payantes. A Aubervilliers les personnes titulaires d'une carte de stationnement sont exonérées de paiement.

Bien qu'elles se soient multipliées ces dernières années, leur nombre reste encore insuffisant pour permettre si besoins est, aux personnes à mobilité réduite, d'éviter une marche trop longue pour se rendre en centre ville, dans des établissements communaux recevant du public ou encore dans des centres commerciaux. C'est pourquoi ces emplacements sont situés au plus près des entrées de ces différents lieux.

Certains automobilistes qui luttent quotidiennement pour rechercher une place seraient tentés d'occuper une place réservée « handicapé » qui, à leurs yeux, reste souvent inoccupée. Et certains franchissent le pas !

D'ailleurs, du fait de ces actes d'incivilité, on assiste aujourd'hui à un renforcement des protections de ces emplacements qui, fermés, ne peuvent plus être accessibles qu'à l'aide d'une carte magnétique remise aux bénéficiaires. Faut-il rappeler la devise « Si tu veux ma place, prend mon handicap ! » qui nous semble si juste pour justifier de cet avantage au regard de la contrainte du handicap ?



Mais qui sont les bénéficiaires ? Il nous paraît utile de rappeler, ici, quelles sont les conditions à remplir pour pouvoir occuper une place réservée.

Seules les personnes détentrices d'une carte européenne de stationnement (ancien macaron GIC), de couleur bleue, sont autorisées à occuper ces emplacements.

A l'inverse, les personnes ayant une carte d'invalidité (de couleur orange) ou une carte de stationnement pénible (de couleur verte) ne le sont pas. Pourtant, il n'est pas rare que des personnes apposent ces cartes sur le devant de leur pare brise en s'installant sur ces places. Bien qu'ils aient pu jusqu'à présent, bénéficier d'une certaine tolérance, il nous paraît utile de leur rappeler qu'ils s'exposent, au même titre que les autres automobilistes, à une amende dont le montant est de 135 euros.

Pour que soit accordée cette carte européenne de stationnement, il faut, en plus de la carte d'invalidité, sur la base des éléments médicaux communiqués par la personne, que soit reconnu par le médecin de la Commission des Droits et de l'Autonomie de la MDPH 93, un périmètre de marche inférieur à 200 mètres, pour une durée prévisible d'au moins un an.

Alors, pensez-y, avant d'occuper ces places, les agents du stationnement pourraient à l'avenir faire preuve de moins de mansuétude...

S.D.G.

## MALADIES RARES INFO SERVICE – à votre écoute – communiqué

Une maladie est dite « rare » lorsqu'elle touche moins d'une personne sur 2000, soit pour la France, moins de 30 000 personnes pour une maladie donnée.

Il y a près de 7 000 maladies rares, plus de 3 millions de malades en France et 30 millions en Europe. Autant de pathologies et autant de difficultés à obtenir des informations pour les personnes concernées.

Ses missions : Ecouter, Informer et Orienter.

Dans le strict respect du code de déontologie médicale, les écoutants renseignent les personnes directement concernées et leurs proches en donnant des informations générales sur les maladies (mode de transmission, recherches en cours...). Les appelants peuvent être orientés vers une consultation spécialisée ou vers une association de malades qui pourra les aider. S'il n'existe pas d'association, Maladies Rares Info Services propose de les mettre en

Service accessible de  
9 à 13h et de 14 à 18h

N° AZUR 0810 63 19 20

Info-services@maladiesrares.

relation avec d'autres malades ayant la même pathologie. Maladies Rares Info Services est également une source de renseignements précieuse pour les professionnels de la santé (médecins libéraux, scolaires, kinésithérapeutes, orthophonistes ou professionnels issus d'institutions spécialisées IME,

IMP ...), soucieux de soutenir et d'aider efficacement leurs patients avec des informations actualisées.

Quelques chiffres : L'équipe traite près de 7000 demandes par an (plus de 5500 appels téléphoniques et les autres demandes par mail ou par courrier). Sur une année, nous avons été interrogés sur 882 pathologies différentes. 90% des appelants sont des personnes concernées par la maladie ou leurs proches et environ 10% des professionnels de santé.

(Y.B.)

### 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 06 67 30 03 52  
Possibilité de dispense d'avance de  
Frais en cas de prise en charge du  
déplacement par la Sécurité Sociale

Pôle de coordination gérontologique 01 48 11 21 92

Equipe médico-sociale de l'aide per- 01 48 11 22 03  
sonnalisée d'autonomie

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 oran-

### 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.



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 – Cécifoot

Le football, sport national par excellence, qui déchaîne les passions, vecteur de joie, de rassemblement, parfois de tristesse, on aime ou on n'aime pas...

Mais qui connaît le cécifoot ?!!!

Le cécifoot est l'adaptation du football pour les déficients visuels. Ce sport permet l'affrontement de deux équipes composées de six joueurs, sur des terrains aménagés avec des repères sonores. Seul, le gardien de but n'est pas déficient visuel.

En pratique, comment cela se passe, me diriez vous ?

Un ballon sonore, un bip placé derrière le but, une ficelle équipée de grelots qui est disposée sur le pourtour du terrain, les dimensions de celui-ci sont de 25 à 30 mètres de large par 50 m de long. La durée de jeu est de 2 périodes de 20 minutes pour les mal voyants, et de 25 minutes pour les non voyants.



dans les clubs de la FFH (Fédération Française Handisport), il existe des compétitions nationales et internationales.

Imaginez vous courir après un ballon en ne voyant rien, ou peu !!!

Faites une expérience simple, fermez les yeux chez vous, et avancer (prenez soins quand même, auparavant, d'avoir enlevé tout obstacle, sous peine de mauvaise surprise), que ressentez-vous ? quelles sont les sensations ??

Vous comprendrez alors que ce sport permet de développer l'assurance, l'autonomie, nécessaires

dans la vie quotidienne, car les gestes du football habituel, sont les mêmes.

Cette activité permet pour les mal ou non voyant de pouvoir pratiquer une passion, de partager des sensations, et de faire partie des 60 millions d'entraîneurs que compte la France !!!

En loisirs, cette pratique se fait principalement

M.F.