

Faciliter l'autonomie pour bien vieillir chez soi

ACTUALITÉ

SENIORS

Lundi 9 mars 2026

Faciliter l'autonomie pour bien vieillir chez soi

Si Vélizy-Villacoublay compte de plus en plus de centenaires, c'est notamment grâce aux dispositifs mis en place pour qu'ils vivent le plus longtemps possible chez eux et qu'ils soient accompagnés au quotidien. Zoom sur ces actions en faveur du bien vieillir, à travers les témoignages de nos centenaires.



Le portage de repas à domicile

Ce service très sollicité est adressé aux personnes de 65 ans et plus. Fabriqués par Saveurs et Vie, les repas sont livrés 7/7j et comprennent un repas du midi et un repas du soir. Ils sont appréciés, car ils soulagent les seniors en situation de mobilité réduite ou de grande fatigue.

C'est une très bonne alternative. J'en ai beaucoup profité lorsque j'étais malade et ça soulage quand on n'a pas l'énergie pour cuisiner. Odette, 99 ans

J'en ai profité pendant une courte période avant de retourner à ma cuisine avec l'aide de ma fille. Marguerite, 99 ans

Le portage de livres à domicile

La Médiathèque propose ce service pour rendre la culture accessible à tous, même lorsqu'il n'est plus possible de se déplacer. Un moyen simple pour s'évader de son quotidien sans sortir de chez soi.

❖ J'utilise ce service depuis 2025. C'est une très bonne idée, agréable autant pour le lien social que pour les livres apportés ❖.
Micheline, 95 ans

La téléassistance

Ce bracelet, relié à un service d'assistance téléphonique, permet de détecter les chutes chez les seniors. **Au prix de 36€ /an**, il permet de sauver et de rassurer.

❖ J'utilise ce service depuis quelques années, il me rassure et rassure mes enfants quand ils sont sortis. Les personnes au bout du fil sont très réactives même quand j'appuie par mégarde. ❖ Sabine, 103 ans

❖ Je dispose de ce service depuis quelques années mais par chance, je n'ai jamais eu besoin de l'utiliser. Cela reste rassurant de savoir qu'il est là. ❖ Marguerite, 99 ans

Le transport solidaire

Afin de **faciliter le transport** des personnes à mobilité réduite, ces véhicules adaptés sont mis en place sur le terrain communal. Les chauffeurs bénévoles se rendent aux points de rendez-vous indiqués par les particuliers pour faciliter leur déplacement.

❖ Je l'utilise pour mes rendez-vous médicaux. C'est très facile d'utilisation ❖. Odette, 99 ans

Aides à la personne

Voly'Dom, association née de la fusion de l'association d'aide à domicile (l'AMAD) et de l'ASINAD, offre la possibilité aux personnes âgées de demander le passage d'un professionnel d'aide à la personne. Il peut les **soulager** dans l'entretien de leur logement, **aider** à faire les courses, **préparer** les repas ou même **proposer** des soins infirmiers.

❖ L'Amad a été pour nous un grand soutien, car beaucoup de gestes et d'efforts sont devenus difficiles avec l'âge. En vieillissant nous avons eu besoin d'aide pour l'entretien de la maison. Une fois par semaine quelqu'un venait et cela a duré plusieurs années. Ces services sont un bon complément à l'aide reçue par notre fille et nos petits-enfants. ❖ Marguerite, 99 ans

