



PARIS

info seniors

• DOSSIER

Bienvenue au club!

- ACTUALITÉS
Grippe : vaccinez-vous !
- CULTURE & LOISIRS
Les expos de l'automne
- VIVRE ENSEMBLE
Paris domicile

• sommaire

• ACTUALITÉS | 2 > 3

• CULTURE & LOISIRS | 4 > 5

• DOSSIER | 6 > 9 Bienvenue au club !

• Le coin des JO | 10 > 11 Paroles de champion

• VIVRE ENSEMBLE | 11 Paris domicile

AGENDA

→ Du 1^{er} au 16 octobre

Monial de l'automobile de Paris 2016 à la Porte de Versailles
+ infos : www.mondial-automobile.com

→ Du 28 octobre au 1^{er} novembre

Salon du chocolat à la Porte de Versailles, 3 jours de festivités
autour de la gourmandise
+ infos : www.salonduchocolat.fr

→ 1^{er} décembre

Journée mondiale de lutte contre le sida
+ infos : www.sidaction.org

ERRATUM

Dans le numéro précédent, nous vous présentions, en page 3, la maison des aînés et des aidants, située au 126 quai de Jemmapes à Paris (10^e). Les coordonnées téléphoniques indiquées en bas de l'article sont erronées. Pour joindre l'établissement, il faut composer le numéro suivant : 01 40 40 27 80

Risque d'inondation : tous concernés

Le 13 octobre sera la journée internationale de prévention des catastrophes naturelles. Instituée en 1989, elle vise à promouvoir une « culture du risque » et à inciter les populations à développer des actions de prévention. Cette année, le CASVP et l'établissement public territorial de bassin – Seine Grands Lacs (EPTP), ainsi que deux organismes, Voisins Solidaires et Mon P'ti voisinage, se sont associés pour mener une campagne de sensibilisation au risque d'inondation en Île-de-France. Leur slogan *Risque d'inondation : tous concernés, tous préparés* est une invitation, pour chaque Francilien, à anticiper ce phénomène dont les conséquences peuvent être dramatiques. L'initiative, simple, encourage le développement des relations de proximité et d'entraide entre voisins, avec notamment l'identification des personnes les plus vulnérables (personnes âgées, handicapées, malades...) et l'échange de biens ou d'informations utiles en cas de montée des eaux.

+ Infos : www.seinegrandslacs.fr
pour vous préparer et développer dès à présent votre réseau de proximité,
rendez-vous sur www.voisinssolidaires.fr et www.monptivoisinage.com

Grippe : le Centre d'action sociale (CASVP) mobilise ses agents

À l'approche de l'hiver, toutes les précautions nécessaires sont prises pour préserver les résidents seniors du virus de la grippe.

Le CASVP mène, jusqu'au 13 octobre, une campagne de sensibilisation à la vaccination contre la grippe, auprès de l'ensemble de ses établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Destinée au personnel soignant, elle est portée par la médecin conseil, Martine Soudani, et la cadre hygiéniste, Aude Giraudel, qui interviennent systématiquement dans les résidences concernées. Ces opérations visent à sensibiliser les professionnels et à les inciter à se faire vacciner. Il s'agit, à la fois, de les protéger et de protéger les résidents qu'ils soignent au quotidien. En parallèle, une campagne de vaccination des personnels sera engagée vers la mi-octobre.

Un virus toujours meurtrier

Afin d'atteindre un taux de vaccination le plus élevé possible - elle n'est en aucun cas obligatoire mais fortement conseillée - tout a été mis en œuvre pour faciliter la procédure : « Notre programme est basé sur le concept de la communication engageante. Cela signifie que tous les responsables hiérarchiques sont invités à offrir les meilleures conditions possibles afin que le vaccin puisse se faire sur le lieu et sur le temps de travail » précise Aude Giraudel. Pour convaincre le plus grand nombre, le CASVP mise aussi sur la gratuité du geste. Une vaste campagne d'affichage dans les Ehpad complètera ce dispositif, répondant à une nécessité vitale d'informer largement sur un virus, qui, comme le rappelle le docteur Soudani, fait encore des milliers de morts en France chaque année.

Grippe : faites-vous vacciner !

La campagne de vaccination contre la grippe s'étend de la mi-octobre à la mi-décembre et concerne l'ensemble de la population, dès six ans. Ce vaccin protège les bénéficiaires mais aussi leurs proches. Demandez conseil à votre médecin traitant !

Certaines personnes sont considérées comme vulnérables : les personnes atteintes de pathologies spécifiques (affections broncho-pulmonaires, cardiopathies, diabète, déficits immunitaires...), les personnes âgées de 65 ans et plus, les individus présentant une obésité morbide, les très jeunes enfants (moins de six mois).

| Bon à savoir :

- Le vaccin injecté n'est pas dangereux, il est inactif et ne transmet pas le virus.
- L'efficacité du vaccin est variable, mais, dans tous les cas, il atténue les symptômes et réduit considérablement le risque mortel.
- Le vaccin antigrippal saisonnier est fortement recommandé chez la femme enceinte

Une enquête nationale sur la vie des seniors en institution

LA DIRECTION DE LA RECHERCHE, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) a entamé une enquête de quatre mois en septembre dernier, sur les conditions de vie des seniors résidant en établissements d'hébergement en France métropolitaine. Au total, 3 000 seniors de plus de 60 ans, vivant dans 7 000 établissements différents vont être interrogés. Combien de personnes âgées sont aujourd'hui concernées par l'hébergement spécialisé? Quelle somme moyenne doivent-elles dépenser pour accéder à ce type de logement une fois perçues les différentes aides publiques? À quel point leurs proches sont-ils impliqués? Ce sont les principales questions auxquelles l'enquête devra répondre. Elle permettra également de mieux saisir le quotidien des sondés, leurs difficultés, mais aussi l'ampleur du faisceau d'aide qui les entoure. En effet, pour la première fois, une partie de l'investigation portera sur les aidants et l'impact de leur engagement sur leur vie professionnelle et personnelle. Les premiers résultats de l'enquête seront diffusés par la Drees fin 2017. Nous ne manquerons pas de vous en faire part dans cette publication.

+ Infos : drees.social-sante.gouv.fr/etudes-et-statistiques/la-drees/



© Julie Bourges

Des forums pour bien vivre sa retraite

Quelles activités privilégier pour rester en forme? Comment diversifier ses loisirs? Pour informer sur ces sujets les retraités et les aidants, l'Assurance retraite Île-de-France organise chaque année plusieurs forums *Bien vivre sa retraite*. Au programme, des stands d'information, des conférences et des animations sur des thématiques variées : *je m'informe, je m'engage et je sors, j'aménage mon cadre de vie, je rentre chez moi sereinement après une hospitalisation...* 1 200 personnes ont visité le forum organisé à la Villette en juin dernier, en partenariat avec la mairie de Paris. La pièce de théâtre *Viellir, c'est vivre!* et la table ronde *La retraite, quelles perspectives?* ont rencontré un franc succès.

Prochain rendez-vous : le 8 novembre au théâtre Pierre-Fresnay à Ermont (95). Entrée gratuite.

+ Infos : rendez-vous sur www.lassuranceretraite-idf.fr

Cities for Life : dessinez la ville de demain

La maire de Paris, Anne Hidalgo et le maire de Medellin, Frederico Gutierrez, accueilleront, les 21 et 22 novembre, la seconde édition de Cities for Life, à l'Hôtel de Ville de Paris. Pendant ces deux jours, plus de 500 experts internationaux présenteront leurs travaux lors de séances participatives et d'ateliers. La rencontre sera aussi l'occasion de synthétiser et de détailler les propositions recueillies au cours du débat mondial en ligne, lancé le 16 septembre sur les villes inclusives, auxquels tous les citoyens du monde peuvent participer, jusqu'au 2 novembre. Les discussions porteront notamment sur les solutions envisageables pour le développement de villes plus harmonieuses, plus écologiques et plus égalitaires. Cities for Life est la première rencontre internationale des villes sous l'égide des Nations Unies, de l'OCDE, de la Fondation Rockefeller et de la Fondation Ford.

+ Infos : pour plus de renseignements et pour participer au débat, rendez-vous sur citiesforlife-la Tribune.paris/fr

Listes électorales : inscrivez-vous !

Près de dix millions de citoyens ne sont pas inscrits sur les listes électorales. Si vous êtes concernés et que vous souhaitez voter aux élections de 2017, inscrivez-vous sur les listes électorales avant le 31 décembre 2016. Il vous suffit de fournir un simple justificatif de domicile à votre mairie d'arrondissement. La demande d'inscription sur les listes électorales peut également se faire en ligne (voir ci-dessous).

Deux échéances nationales vous attendent en 2017 :

- les élections présidentielles **les 23 avril et 7 mai**,
- les élections législatives **les 11 et 18 juin**.

+ Infos : pour tout renseignement complémentaire ou pour vous inscrire en ligne sur les listes électorales, rendez-vous sur www.service-public.fr/particuliers/vosdroits

Pollution de l'air intérieur : attention danger !

Les intoxications au monoxyde de carbone figurent parmi les risques graves de l'hiver. Pas moins de 3 608 personnes ont été exposées à des émanations de gaz la saison dernière. L'agence nationale de santé publique, Santé publique France, mène campagne chaque année pour informer les publics concernés et transmettre les gestes élémentaires à la prévention de ce danger. En complément, des spots radio et vidéo sont téléchargeables sur le site de l'institution.

+ Infos : rendez-vous sur inpes.santepubliquefrance.fr

• EXPOSITIONS & SPECTACLES •

Pour ces expositions et spectacles, des invitations au nom de la maire de Paris sont à retirer, en fonction des places disponibles, au service loisirs du Centre d'action sociale de votre arrondissement.

Quoi de neuf au Moyen Âge ?

Du 11 octobre 2016 au 6 août 2017

PARFOIS réduit à une période d'obscurantisme, le Moyen Âge est souvent décrit comme un millénaire marqué par la guerre, les invasions et les pandémies. Pourtant, de récentes recherches archéologiques tendent à nuancer ce portrait. Elles donnent à voir un Moyen Âge complexe, traversé par des innovations capitales, dans tous les domaines. C'est le cas par exemple pour l'agriculture, qui se diversifie largement et inaugure, déjà, un nouveau rapport à la nature. Les arts et la culture ne sont pas en reste, portés par des flux migratoires constants, au gré desquels des idées et de nouvelles pratiques circulent. C'est ce Moyen Âge, ignoré de l'historiographie, que vous fera découvrir cette exposition surprenante, qui nous apprend encore que la banlieue est née à cette période, comme les universités. À voir absolument !



CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE

30 avenue Corentin Cariou – Paris, 19^e

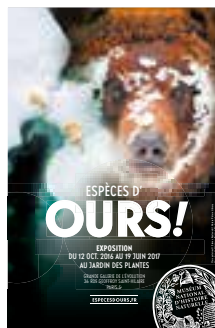
Ouvert tous les jours sauf le lundi, de 10 h à 18 h, jusqu'à 19 h le dimanche

+ Infos : www.cite-sciences.fr

Espèces d'ours

Du 12 octobre 2016 au 6 août 2017

RÉPARTIES en huit espèces distinctes, les ours occupent une place de choix dans la littérature enfantine, mais aussi au cinéma, incarnant tantôt la grosse bête à poil attachante, tantôt le monstre terrifiant. L'exposition proposée par le Muséum national d'histoire naturelle révèle les secrets de ce superbe mammifère, de son habitat à ses caractéristiques biologiques, en passant par ses relations tumultueuses avec les humains, qui valent à certaines espèces d'être aujourd'hui menacées d'extinction. Très pédagogique, la présentation inclut 25 spécimens naturalisés ainsi que trois squelettes complets et propose également plusieurs ateliers participatifs.



GRANDE GALERIE DE L'ÉVOLUTION DU MUSEUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE

36 rue Geoffroy-Saint-Hilaire – Paris, 5^e

Ouvert tous les jours sauf le mardi, de 10 h à 18 h

+ Infos : www.grandegaleriedelevolution.fr



De Méliès à la 3D : la machine cinéma

Du 5 octobre 2016 au 29 janvier 2017

RICHE d'une collection parmi les plus complètes au monde, la cinémathèque française a conçu une exposition ambitieuse, retraçant 120 ans d'histoire technique du cinéma. Les nombreuses pièces parmi lesquelles les caméras de Méliès, Lumière ou Godart, permettent d'appréhender l'évolution des machines du septième art. Parfois directement créées par les techniciens et les réalisateurs, désireux d'offrir de nouvelles possibilités à leur imagination débordante, elles guident aussi ces derniers dans la conception de leurs œuvres. Une vision bouleversée par la révolution numérique, débutée à la fin des années 1990, qui implique une nouvelle façon de faire des films mais aussi de les consommer.

LA CINÉMATHEQUE FRANÇAISE

51 rue de Bercy – Paris, 12^e

Ouvert tous les jours sauf le mardi, de 12 h à 19 h, week-ends et vacances, de 10 h à 19 h

+ Infos : www.cinematheque.fr

Cirque & cinéma

Le CASVP vous propose des invitations pour les spectacles suivants :

- **Vaiana, la légende du nouveau monde**, le dernier Walt Disney projeté au Grand Rex, précédé de la Féerie des eaux, du 16

novembre 2016 au 2 janvier 2017,

- **Surprise**, la nouvelle création des Bouglione, à découvrir au Cirque d'Hiver, jusqu'en février 2017,
- **Cirque**, par le cirque Arlette Gruss, en novembre et décembre 2016,
- **Le cirque Pinder**, avec de nouveaux numéros pour la saison 2016-2017, en novembre, décembre et janvier 2017.

Connaissance du monde

Les ciné-conférences de connaissance du monde redémarrent pour votre plus grand plaisir, un dépaysement garanti !

Au programme des prochaines semaines :

- vendredi 21 octobre : la Norvège et les îles Lofoten
- vendredi 4 novembre : l'Islande
- vendredi 2 décembre : la Birmanie

+Infos :

• ciné-conférences connaissance du monde

Cinéma Gaumont-Opéra-Capucines

2 Boulevard des Capucines – Paris, 9^e

www.connaissancedumonde.com

L'odyssée

un film de Jérôme Salle • en salles le 12 octobre

EN 1949, alors qu'il vient de démissionner de la marine, Jacques-Yves Cousteau s'embarque, avec sa femme Simone, dans une aventure insensée : partir à la découverte des fonds marins. Co-inventeur du scaphandre autonome et excellent plongeur, celui qui ne se fait pas encore appeler commandant acquiert la Calypso, vieux dragueur de mines offert par un millionnaire britannique. Le début d'une épopée de près de 50 ans, durant lesquels Cousteau et son équipage réaliseront des dizaines de films à travers le monde, faisant de l'homme au bonnet rouge une légende vivante.

C'est cette histoire officielle que le film de Jérôme Salle revisite, avec un angle très intimiste. Son biopic est centré sur la période 1949-1979 et sur la relation qu'entretient Cousteau avec son fils, Philippe, aventurier et sportif accompli. Distant de ses enfants, élevés en pension, le commandant fera de Philippe son favori, au détriment de Jean-Michel,



© 2016 Wild Bunch



© 2016 Wild Bunch

qui ne partage pas ses passions. Mais, malgré l'amour qui les lie, les rapports entre Philippe et Jacques-Yves sont difficiles. Le fils voit son père se transformer, grisé par sa notoriété, qui l'amène à des compromis malsains : capture d'animaux, recherche de pétrole... L'homme fait également preuve d'un égocentrisme désarmant, n'accordant que peu d'intérêt à ses proches. Pourtant, ce commandant incarné par l'excellent Lambert Wilson – très ressemblant – n'en est pas moins attachant. À travers Pierre Niney, qui réalise une performance sous les traits de Philippe, on perçoit toute la tendresse que peut susciter la figure paternelle, comme le mépris qu'elle inspire parfois. Le film montre aussi une évolution positive de Jean-Yves Cousteau, qui se convertit à l'écologie et devient l'un des précurseurs du mouvement, annonçant des catastrophes aujourd'hui avérées. Loin de l'hagiographie, *L'Odyssée* réussit son pari de faire découvrir au grand public un autre Cousteau, moins lisse mais pas moins humain.



© Wilson Webb

Captain Fantastic

un film de Matt Ross • en salles le 12 octobre

AU CŒUR des superbes forêts du Nord-Ouest des États-Unis, Ben Cash élève ses six enfants loin de la société de consommation depuis près de dix ans. Soumis à une rigueur intellectuelle exigeante, ils suivent aussi un entraînement physique quotidien, pour se préparer à la révolution prolétarienne. Une vie à la dure, au milieu de nulle part, faite également d'aventures et de plaisirs simples, qui va se heurter de plein fouet à une autre réalité. Alors qu'elle est éloignée des siens depuis des mois, le devenir de la mère des enfants contraint la famille à sortir de l'autarcie. Le père, figure tutélaire, confronté aux limites de sa pédagogie, doit remettre en cause tous ses principes d'éducation...

Ce drame familial de Matt Ross est porté par le personnage de Ben, qu'incarne magnifiquement le charismatique Viggo Mortensen (*Le Seigneur des Anneaux*, *La Route*) et qui concentre à lui seul toutes les problématiques soulevé par le film. Sa réflexion personnelle sur les conséquences de ses choix pour ses proches



© D.R.

invite le spectateur à interroger les modes, socialement établis, d'apprentissage et de transmission. Faut-il mentir à ses enfants? Faut-il leur interdire absolument ce que l'on juge mauvais pour eux? Des questions essentielles et angoissantes pour bien des parents, sur

lesquelles le scénario, servi par de jolis moments de comédie, rebondit allègrement. Les jeunes acteurs sont convaincants en marxistes en herbe et touchants face à un père très rationnel, qui peine à dévoiler ses sentiments. Leurs extraordinaires connaissances, couplées à une asociabilité évidente les rendent drôles et attachants. Finalement, *Captain Fantastic* se situe entre la comédie et le drame familial, le film politique et la satire sociale.



Bienvenue au club !

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris accueille près de 14 000 adhérents au sein de ses 69 clubs seniors répartis sur tout le territoire parisien. Ces espaces dédiés aux retraités proposent de multiples activités et sont animés par des professionnels investis. Alors, qu'attendez-vous pour rejoindre le club ?

Tilda et les bridgeurs

Dans le 13^e arrondissement, le club 121 accueille les seniors du quartier. Pour son animatrice, Hermione Tutin, arrivée en janvier, faire cohabiter les activités et offrir plus de possibilités à ses adhérents représentent un véritable challenge.

LE CLUB 121 ACCUEILLE des activités variées mais le bridge y tient une place prépondérante. Arrivés dès 9h du matin, les amateurs du jeu de cartes rythment la vie des lieux, dans une ambiance studieuse, propice aux stratégies. Fraîchement nommée à la tête du club, Hermione Tutin n'a pas touché à cette tradition qui attire de nombreux adhérents. En revanche, elle a apporté avec elle des projets originaux, susceptibles de faire venir un nouveau public: «*Les joueurs de bridge sont importants, ils font vivre le club. Mais tout le monde n'aime pas les cartes!*»

Une évidence qui l'a conduite à initier des ateliers de création, dont le plus populaire à ce jour est celui consacré à la confection de poupées Tilda. Cette créature longiligne, venue tout droit de Norvège, est fabriquée à base de chiffons. Une fois la structure terminée, on lui confectionne une garde-robe en tissu, déclinable selon les saisons: «*C'est un atelier ludique, il faut coudre, imaginer des tenues. Cela fonctionne bien, j'ai une dizaine d'adhérentes.*»

Une poupée pour mascotte

Entre les joueurs de billard et les bridgeurs, parfois réticents lorsqu'il s'agit de partager leur espace vital, les petites mains des couturières ont trouvé leur place: «*C'est une activité calme et discrète, tout le monde cohabite très bien.*» Mieux, en arguant du potentiel attractif des Tilda, qui s'est déjà vérifié lors d'une belle exposition, Hermione s'est mis les aficionados du bridge dans la poche: «*Ils suivent notre progression. Beaucoup nous ont fourni du matériel. Ils ne veulent pas s'y mettre mais ils nous soutiennent et comprennent l'intérêt pour le club de diversifier les activités.*» Le forum des associations organisé par la mairie du 13^e au printemps, devrait permettre de faire connaître l'atelier et le club par la même occasion: «*Trop de personnes âgées qui vivent tout près d'ici ignorent notre existence, le forum nous fera un peu de publicité!*»

Des projets à venir

Après cette échéance, Hermione Tutin entend développer des partenariats avec les institutions locales, toujours dans le but d'ouvrir la structure et de conquérir un nouveau public: «*J'aimerais travailler avec l'école du quartier, dans le cadre d'un club de lecture par exemple. Je voudrais aussi que nous allions à la Manufacture des Gobelins, histoire de trouver l'inspiration pour nos ateliers. Et je pense mettre en place des balades historiques, que nous pourrions monter*



Hermione Tutin (à gauche), animatrice, fait partager sa passion de la poupée Tilda aux adhérents du club 121 (Paris, 13^e) © Julien Pierre / CASVP

avec des collégiens ou des lycéens. Les adhérents joueraient les guides, certains vivent dans le quartier depuis leur naissance!» Côté activités, des ateliers de danse et de gravure sur lino sont en gestation dans l'esprit de l'animatrice mais chaque chose en son temps: «*Je veux d'abord qu'on se prépare pour le forum et nous nous lancerons ensuite dans de nouvelles aventures.*» En attendant, les bridgeurs et les poupées Tilda font bon ménage au club 121 et c'est déjà une belle victoire!

« Je ne me donne aucune limite ! »

Au club seniors Georgette Agutte, dans le 18^e, on ne connaît pas l'ennui. Et pour cause, Brice Amadou, qui l'anime depuis 2011, propose sans cesse de nouvelles activités et entend habituer ses adhérents à l'imprévu. Entretien.

Comment percevez-vous votre mission ?

En premier lieu, je suis ici pour accueillir les seniors du quartier dans un espace qui leur est entièrement dédié. C'est un endroit ouvert, au sein duquel chacun peut trouver sa place. Je suis force de proposition concernant les activités mais je m'assure qu'ils se sentent les plus libres possible. Ils peuvent rejoindre un atelier ou plusieurs s'ils le souhaitent, ou pratiquer une activité de façon individuelle. Il n'y a pas d'autre règle que celle qui consiste à respecter le choix des autres et leur tranquillité.

Mon rôle c'est d'assurer l'harmonie et d'innover régulièrement pour que les adhérents reviennent et que d'autres nous rejoignent.

Quelles activités avez-vous initiées ?

Lorsque je suis arrivé, Mariette Suray, ma collègue, m'a aidé à m'intégrer et à concevoir de nouveaux projets. D'abord, j'ai apporté avec moi l'atelier mosaïque que j'avais développé à mon ancien poste. Je me suis initié, j'ai pris des cours à titre personnel, afin d'améliorer ma pratique. Nous avons aussi un atelier écriture. Cela me tenait à cœur de recueillir la mémoire des aînés, de la partager. Je me suis associé à deux écrivains qui proposaient leurs services, il y a déjà trois ans. On travaille sur différentes thématiques, sans jugement sur le style. Une quinzaine de participants viennent régulièrement et nous avons sorti un petit recueil. J'ai aussi relancé la chorale. Nous avons 25 choristes et on chante un peu partout ! Nous sommes allés à la mairie, dans des maisons de retraite de l'arrondissement, au salon des seniors... Nous nous sommes même retrouvés à chanter au cabaret de Michou, rue des Martyrs ! Il invite régulièrement des personnes âgées du quartier

Chaque mercredi après-midi, c'est bal au club Georgette Agutte (Paris, 18^e) © Frédéric Said / CASVP



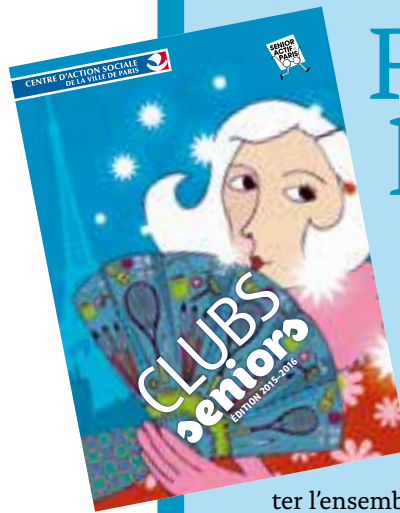
et nous voulions le remercier. Je l'ai convié au club et en retour, il a voulu que nous soyons de la fête pour son 85^e anniversaire ! C'est un grand souvenir !

Quelle est la place du club dans le quartier et quelles sont ses relations avec les autres institutions ?

Je fais en sorte que le club ne soit pas replié sur lui-même et je crois que les adhérents ne le souhaitent pas non plus. Nous avons initié des contacts avec les établissements voisins, notamment les écoles. Il y avait des problèmes de cohabitation avec le collège voisin, liés à des peurs infondées. J'ai proposé un atelier d'écriture intergénérationnel, avec une classe de sixième, qui avait lieu alternativement au collège et au club. Et là, nous avons partagé de supers moments ! Les adhérents craignaient d'être moqués, dépassés face aux jeunes. Mais ces derniers ont été très respectueux, ils se sont intéressés à eux, à leur passé. C'est important parce que ça montre qu'on peut avoir des choses à transmettre quand on est âgé, c'est bon pour la confiance. Nous avons même pu monter un petit événement avec la crèche d'à côté, en faisant venir une ferme pédagogique au club. C'était génial de voir les anciens faire découvrir les animaux aux petits. Le foyer pour personnes handicapées, situé de l'autre côté de la rue, est aussi un partenaire privilégié. Certains de ses pensionnaires viennent régulièrement à nos ateliers et au bal hebdomadaire. C'est un moyen d'ouvrir le club au plus grand nombre.

Comment se passe l'intégration des nouveaux adhérents ?

Il n'y a pas de procédure particulière mais je prends soin de les accompagner dans leurs premiers pas, d'être avec eux lors des ateliers. Les adhérents sont très accueillants, ils les orientent, leur expliquent le fonctionnement. Je veux surtout dire aux jeunes seniors, qui hésitent parfois à venir, de peur de se retrouver avec des «vieux», que tout le monde peut trouver sa place. Autant ceux qui veulent un endroit où bavarder et jouer aux cartes que ceux qui ont envie d'un peu plus d'action ! Je suis très ouvert, j'imagine tout le temps de nouvelles choses et je ne me donne pas de limites. Les adhérents ne le permettraient pas ! Ils me poussent toujours à faire mieux.



Rejoignez les clubs !

P RÉTRAITÉS, RETRAITÉS (à partir de 55 ans), personnes en situation de handicap, vous pouvez devenir adhérent des clubs seniors. Au total, 69 clubs sont répartis sur tout le territoire parisien. La carte d'adhérent, gratuite, vous permet de fréquenter l'ensemble des clubs du CASVP ouverts la journée (clubs Émeraude) ou l'après-midi (clubs de proximité). Ils vous offrent la possibilité de pratiquer toutes sortes d'activités gratuites (manuelles, artistiques, physiques, culturelles, ludiques et intergénérationnelles). Des stages de formation vous sont également proposés, en contrepartie d'une participation financière, variable selon votre montant d'imposition.

Des clubs qui vous ressemblent

Les animateurs des clubs ont pour rôle de développer une offre d'activités qui répond aux attentes des seniors. Votre voix compte. En 2017, vous serez donc invités, via de courtes enquêtes, à exprimer vos souhaits concernant le fonctionnement des clubs et les activités proposées.

Suite à une demande déjà identifiée, **des ateliers Équilibre en mouvement, Mémoire et D-Marche, débiteront avant la fin de l'année 2016. Les inscriptions commenceront au début du mois d'octobre.** La liste des clubs concernés sera prochainement affichée dans tous les Centres d'action sociale d'arrondissement.

Si vous voulez avoir une vue d'ensemble de ce que proposent les clubs, une brochure dédiée est disponible au service personnes retraitées/handicapées (PRH) du Centre d'action sociale de votre arrondissement ou à l'accueil des services (également consultable sur **paris.fr**).

+ Infos :

renseignements et inscriptions auprès des clubs ou par téléphone (les numéros sont indiqués à la fin de la brochure club). Retrouvez également les informations sur www.paris.fr (brochure à télécharger).

60 adhérents invités à un concours hippique



Grâce à de multiples partenariats, le CASVP peut proposer régulièrement des sorties gratuites aux seniors et aux adhérents des clubs. Cette année, l'Étrier de Paris, fameuse école d'équitation de la capitale, leur a réservé 60 places pour la 84^e édition de son prestigieux concours hippique, le Cossé-Brissac. C'est un rendez-vous prisé des cavaliers de saut d'obstacles français. Ainsi, le vendredi 30 septembre dernier, les heureux élus, issus de six clubs différents,

ont pu assister aux épreuves de l'après-midi, au cœur du Bois de Boulogne, avant de se voir offrir une collation par les organisateurs. Un souvenir inoubliable pour les participants qui ont eu la chance d'assister à un spectacle rare à Paris.



Né en 1922, dans son pays de Castillonnes (Lot-et-Garonne), Claude Gay a connu les années dorées du sport amateur, au sein du prestigieux Racing Club de France, d'abord en tant qu'athlète puis comme dirigeant. Portrait.

« **M** ON REGRET, ce sont les J.O. de 1948 », confie Claude Gay, encore marqué par la déception de ne pas avoir été sélectionné pour Londres, où ses amis ont remporté une médaille d'argent sur le 4 x 400 m. Le sort aura été cruel en faisant de 1949 sa meilleure année, une saison dépourvue de grande compétition. Il en garde néanmoins de grands souvenirs : « J'ai été sélectionné aux British Games, sur 400 m et j'ai gagné. Le Duc d'Édimbourg m'a remis le trophée. Et en rugby, j'ai participé à une tournée en Grande-Bretagne. J'ai marqué notre seul essai contre une formation anglaise. » En plus de ces exploits, Claude Gay remporte son unique titre de champion de France, sur 4 x 400 m et sans le savoir, tourne déjà le dos à ses meilleures années.

Un premier titre exotique

Sa romance avec le sport, commencée dans son Lot-et-Garonne natal, bien auparavant, embrasse la grande histoire des clubs omnisports, du temps où les héros des stades ne vivaient pas de leur passion.

Au début des années 40, le sportif de haut niveau est d'abord un touche à tout : « J'ai fait du basket, de la course et je me suis mis au rugby, à Ribérac, avant la guerre. » Envoyé au service du travail obligatoire (STO) en Tchécoslovaquie, en 1942, Claude Gay y passe trois ans. Pour tuer l'ennui, il court : « J'y ai gagné mon premier titre : champion du pays des Sudètes* sur 200 m ! » De retour en France en 1945, il reprend le rugby en parallèle de son métier d'inspecteur des impôts et tape dans l'œil de son chef : « Il m'a fait muter à Paris pour rejoindre un grand club. » Le jeune homme signe une licence au mythique Racing Club de France. En équipe réserve, sa vitesse impressionne, si bien qu'on le recommande à Joseph Maigrot, ponte de l'athlétisme. Après un test, Claude Gay devient officiellement coureur de 400 m. Commencent alors ses années dorées, durant lesquelles il côtoie des vedettes, comme Alain Mimoun. Mais, s'il s'entraîne avec des cracks, ses rétributions restent symboliques : « Quand je gagnais, on me remettait une bouteille de bénédictine. Seules quelques pointures étaient sponsorisées. »

Des pistes à la politique

Pas ingrat, Claude Gay ne peut se résoudre à abandonner son Racing après sa carrière. Devenu dirigeant, il est élu président de la section athlétisme. Il intègre le comité de direction en tant que secrétaire général adjoint puis comme secrétaire général et enfin vice-président : « J'ai beaucoup voyagé. J'ai rencontré des personnalités, comme Jacques Chirac. Mais je n'ai jamais été président ! » Malgré tout, le Racing a su honorer son serviteur, plusieurs fois médaillé et même intronisé vice-président d'honneur à vie. Chez Claude Gay, qui fêtera ses 94 ans à la fin de l'année, les murs, tapissés de photos et les récompenses racontent l'épopée des glorieux athlètes amateurs. Et quand il repense à cette fameuse année 1949, la fierté l'emporte : « À ce moment-là, j'étais le meilleur coureur de 400 m du Racing, l'un des meilleurs clubs du pays. C'est quand même pas mal ! » Aucun doute là-dessus.

* Situé dans l'actuelle Tchéquie.



Monsieur l'ambassadeur

Djamel Mastouri a un parcours hors du commun. Champion d'athlétisme dans son adolescence, malgré son handicap, il lui aura fallu un passage imprévu par l'armée, où il a finalement fait carrière, pour se révéler en handisport. Entretien.

Quelle est la nature de votre handicap ?

J'ai eu un accident vasculaire cérébral (AVC) à quatre ans. Depuis, j'ai une hémiparésie qui touche le côté droit de mon corps. Ma jambe n'a pas de force et mon bras est mort.

Comment êtes-vous venu au sport de haut niveau ?

Je faisais de l'athlétisme à l'adolescence. J'ai obtenu des résultats dans des compétitions valides (vice-champion de France sur 10 000 m en espoirs) et j'ai été sélectionné deux fois en équipe de France chez les jeunes. Puis je suis rentré dans l'armée pour mon service. Je pensais être réformé mais ils ont insisté pour me garder. J'étais considéré comme un athlète de haut niveau, on m'a affecté à un régiment de sport. Il fallait faire ses preuves. Finalement, je m'y suis plu. Je suis même parti en mission, au Kosovo et en

Bosnie. J'ai laissé de côté la compétition. Chez les seniors valides, il était difficile d'être performant. Au bout d'un moment, on m'a approché pour l'handisport, je me suis laissé tenter !

Comment conciliez-vous vos entraînements avec votre profession ?

Au départ, c'était dur. Je devais m'entraîner avant ou après ma garde, très tôt ou tard le soir. Mais j'ai eu la chance de gagner vite. En 2005, j'ai été sélectionné pour la première fois en équipe de France handisport et la même année je suis devenu champion d'Europe sur 1 500 m. À partir de là, ma hiérarchie m'a permis de consacrer plus de temps à mon entraînement. Je suis moniteur de sport aux Invalides, pour les blessés de guerre ou les victimes d'attentats, depuis six ans. On fait des exercices

de reconstruction, c'est très motivant. Dans l'armée, on m'a toujours perçu comme « normal », j'ai passé toutes les épreuves, y compris les stages commando. J'ai même fini par être sergent-chef et diriger des hommes. Cette confiance m'a permis de me surpasser aussi dans ma carrière sportive.

Quels sont vos objectifs pour l'avenir ?

Je n'ai pas été sélectionné pour les Jeux de Rio. Maintenant, je veux me préparer pour le semi-marathon et pour le marathon de Paris en handisport et je vise également les mondiaux 2017. Par ailleurs, je suis ambassadeur Île-de-France pour le comité paralympique de la candidature de Paris à l'organisation des Jeux 2024. Quand je vois l'engouement autour des paralympiques de Rio, qui sont très médiatisés, cela donne vraiment envie de les avoir en France.



Djamel Mastouri savoure sa médaille de bronze sur 800 m lors des Jeux Paralympiques de Pékin 2008 ©

Benjamin Loyseau

• vivre ensemble |

L'aide à domicile pourquoi pas vous ?

La rédaction a rencontré Nathalie Alric, responsable de Paris domicile Sud, le service d'aide et d'accompagnement du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) des 13^e et 14^e arrondissements.

CERTES, L'ADRESSE est un peu confidentielle, au 9 rue Furtado-Heine (13^e), mais l'effervescence est palpable dans ce service qui organise l'intervention d'aides à domicile auprès de 450 personnes âgées, en situation de handicap ou malades. Nathalie Alric explique son fonctionnement : « Notre service est disponible 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h la semaine, et de 9 h à 19 h les week-ends et jours fériés.

Les missions des aides à domicile sont variées et définies en fonction des besoins de la personne. » Les agents assurent l'entretien du logement et du linge. Ils sont aussi chargés des courses, de la préparation des repas, de l'aide à la toilette (non médicalisée), de l'aide aux démarches administratives et des sorties accompagnées. Ces professionnelles ont souvent de nombreuses années d'expérience derrière elles et sont, pour la plupart, titulaires d'un Diplôme d'État d'auxiliaire de vie sociale (DEAVS) ou d'un diplôme équivalent. Leur formation est une priorité pour l'institution : « Nos aides à domicile sont très professionnelles et nous les encourageons à se former régulièrement pour renforcer leurs compétences. »

Un service à votre écoute

De 8 h 30 à 17 h, le service vous accueille au téléphone ou dans ses locaux. Chaque demande est prise en compte au premier appel et une visite à domicile par un travailleur social est systématiquement organisée. L'équipe accompagne la personne tout au long de ses démarches administratives et financières. Une attention toute particulière est accordée à l'opinion des bénéficiaires, régulièrement visités. Nathalie Alric précise : « Les coordinateurs de secteur et les référents administratifs rencontrent souvent les personnes âgées et/ou handicapées pour réaliser des enquêtes de satisfaction. Par ailleurs, nous organisons des réunions hebdomadaires avec les aides à domicile, afin de conserver une vision fidèle du terrain et d'ajuster nos dispositifs si nécessaire. » Ce suivi rigoureux et le travail avec les partenaires locaux permettent un accompagnement social adapté à chacun, qui fait la singularité de Paris domicile : « Nous sommes très vigilants quant aux situations à risque. Par exemple, nous suivons particulièrement les bénéficiaires susceptibles de se retrouver isolés lors d'une canicule. Nous avons un rôle de prévention important. »

+ Infos :

Paris domicile Sud • 7-9 rue Furtado Heine 75014 Paris • Tél. 01 53 90 20 60
Tous les retraités parisiens et les Parisiens adultes en situation de handicap peuvent faire une demande d'aide à domicile.
Adressez-vous à votre Centre d'action sociale d'arrondissement ou directement à la plateforme Paris domicile correspondant à votre arrondissement. Téléchargez le formulaire de demande sur paris.fr



Toutes vos aides dans la poche !

Découvrez nos nouveaux dépliants dans votre mairie ou votre Centre d'action sociale d'arrondissement.