

LE MAGAZINE DE LA VILLE DE PARIS

à PARIS

Avril 2013

NUMÉRO SPÉCIAL SENIORS



Seniors,
restez
actifs !

→ pages 4-5

SOLIDARITÉ

Parrainez un enfant
près de chez vous

→ page 2

ATELIER

Les cybercafés ouvrent
leurs portes aux seniors

→ page 3

PRATIQUE

Des centres au service
des personnes âgées

→ page 7

MAIRIE DE PARIS



PARIS.FR

Apprentissage
LIER LES GÉNÉRATIONS



© Émilie Chaix/Mairie de Paris

En 2012, les trophées Seniors à tout prix de la Ville de Paris ont récompensé le projet de l'association JWAH : « Je conte avec pépé! ». Des personnes âgées bénévoles aident des enfants jusqu'à 8 ans issus de familles en difficulté dans leur apprentissage du français. Au programme : lecture, musique, spectacles... ■
→ 20, rue Pailleron (19^e).
Tél. 06 24 31 04 44.
www.jwah.fr

Déplacements
L'ÎLE-DE-FRANCE
SANS LIMITES

Avec les passes Navigo Émeraude-Améthyste, les seniors peuvent voyager sans limites et sans frais supplémentaires dans toute l'Île-de-France les week-ends et jours fériés, comme les autres titulaires de passes Navigo. L'occasion de profiter de la région! ■
→ Tél. 0 800 73 00 75.

Emploi
AIDE À L'INSERTION

Vous êtes retraité et avez du temps libre? Vous souhaitez aider un jeune à s'insérer dans la vie active? Devenez bénévole au sein des missions locales de la Ville de Paris et parrainez un demandeur d'emploi. Une occasion de transmettre votre savoir et votre expérience. ■
→ Renseignements auprès des missions locales.

Solidarité

Parrainez un jeune près de chez vous

Les bénévoles de Parrains par mille donnent du temps et de l'affection à des enfants fragilisés.

« J'avais un peu de temps et je voulais faire du soutien scolaire, d'où l'idée de parrainer un enfant, raconte Chantal, 64 ans, aujourd'hui retraitée. Je n'avais pas imaginé que l'histoire avec Bademba durerait jusqu'à ce qu'il devienne un jeune adulte! »

Quand Chantal a fait sa connaissance, grâce à l'association Parrains par mille, Bademba avait 10 ans. Aujourd'hui il en a 20, et le lien qui les unit est unique.

« Chantal a tissé des liens forts avec ma famille. Elle en fait vraiment partie. »

« Chantal m'apporte une culture différente de ma culture africaine, témoigne-t-il. J'ai fait des sorties avec elle que je n'aurais pas imaginées : au Jardin d'acclimatation (16^e), à Disneyland, à la basilique Saint-Denis... Elle a tissé des liens forts avec ma famille. Elle en fait vraiment partie. »

Créée en 1990 par Catherine Enjolet, l'association Parrains par mille permet à un enfant ou à un

adolescent, que les parents ont décidé de faire parrainer, de nouer des liens affectifs et éducatifs avec un bénévole.

Rompant l'isolement social des familles

À Paris et en Île-de-France, 150 enfants bénéficient de ce parrainage de proximité, rompant ainsi l'isolement social des familles. Mais l'association recherche toujours des volontaires, particulièrement des seniors. « Nous avons peu de retraités, nous aimerions qu'il y en ait plus, explique Chantal Laurent, de l'association. Le parrainage, ce sont des choses simples, comme faire découvrir un sport à l'enfant ou lui faire profiter de son jardin. »

En moyenne, les échanges durent entre trois et quatre ans, parfois plus, avec de nombreux souvenirs : « Nos week-ends à la campagne, nos dîners en famille, je ne peux pas en choisir un seul, confie Bademba. C'est comme si on me demandait quel est le meilleur moment de ma vie : il y en a plein! » ■

→ Tél. 01 40 02 02 05.

www.parrainsparmille.org



© Émilie Chaix/Mairie de Paris

Bademba, aujourd'hui âgé de 20 ans, a noué de forts liens affectifs avec Chantal.



© Émilie Chaix/Mairie de Paris

Les débutants profitent des conseils en informatique distillés par d'autres seniors.

Entraide

Il n'y a pas d'âge pour surfer sur Internet!

L'association Ramage favorise l'aide entre seniors pour maîtriser les outils informatiques.

Ce mercredi après-midi-là, le cybercafé de l'association Ramage fait salle comble. Moyenne d'âge des internautes : 75 ans! Depuis 2009, cette structure propose aux personnes âgées de se familiariser avec l'informatique grâce à d'autres seniors, rôtés à la pratique des nouvelles technologies. Ici, les formateurs ont entre 60 et 70 ans, et leurs « élèves » entre 50 et 90 ans.

« J'ai appris à envoyer des courriels, à classer mes photos... »

Une entraide qui a du sens pour Yves Hussenot, directeur de l'association : « Nous connaissons les mêmes difficultés, celles d'avoir

plus de mal à mémoriser ou de mettre plus de temps pour comprendre. Ça facilite le contact. »

À chacun ses raisons de pousser la porte de l'un des quatre cybercafés hebdomadaires gratuits* organisés dans les 7^e, 14^e et 15^e arrondissements. Ainsi, Jacqueline, 70 ans, communique avec ses enfants vivant aux États-Unis : « J'ai appris à envoyer des courriels, à classer mes photos... Et l'ambiance est très conviviale! »

Une initiative récompensée par la Ville de Paris en 2012, puisque Ramage a obtenu le deuxième prix des trophées Seniors à tout prix. ■

*Après plusieurs séances, une cotisation annuelle est demandée (40 € déductibles des impôts).

→ Tél. 01 40 64 06 06.

www.vivreensemble.net

Allocations

De nombreuses aides

La Ville de Paris propose plusieurs aides pour les 65 ans et plus qui ont des difficultés à payer leur loyer ou qui disposent de faibles ressources. Parmi elles, l'allocation Paris Logement. Sous condition de ressources, elle s'adresse aux locataires résidant à Paris depuis plus de trois ans et qui consacrent plus de 30 % de leurs revenus à leur loyer. Ils bénéficient

d'une aide mensuelle de 80 à 110 €. Pour les personnes âgées aux revenus modestes, Paris Solidarité complète, sous certaines conditions, leurs ressources mensuelles jusqu'à 875 € pour les personnes seules et 1 391 € pour les couples. Ces aides durent un an et sont renouvelables sur demande. ■

→ Toutes les aides au 39 75 et sur Paris.fr/casvp

Nouveauté

RENDEZ-VOUS AU CLUB

Un club et un restaurant Émeraude ont ouvert dans le quartier de la Nouvelle Athènes (9^e). Le club propose notamment aux seniors un pôle informatique (Internet en libre accès et stage d'initiation) et des séances de gymnastique. ■

→ 8-12, rue de la Tour-des-Dames (9^e). Tél. 01 48 74 78 12. Inscription préalable auprès du centre d'action sociale du 9^e.

Bénévolat

ENGAGEZ-VOUS!

Vous souhaitez être utile, transmettre votre passion, partager vos compétences et vivre des moments forts avec les Parisiens les plus fragiles? Rejoignez les bénévoles du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP). ■

→ Renseignements au 39 75, sur Paris.fr/benevolat ou dans le centre d'action sociale de votre arrondissement.

Pratique

OBJECTIF TRANQUILLITÉ



© Sophie Robichon/Mairie de Paris

Pour qu'ils effectuent leurs opérations bancaires en toute sécurité, la Ville de Paris met gratuitement à disposition des plus âgés Tranquillité seniors. Un service d'accompagnement lors des retraits d'argent aux bureaux de poste, dans les banques et aux distributeurs automatiques de billets. ■

→ Tél. 01 42 76 77 77 du lundi au vendredi de 8 h à 19 h.

S'essayer au golf en pleine ville, pratiquer le tango avec un partenaire, la marche nordique seul ou en couple ou encore faire du tai-chi ou de l'aquagym en groupe : les seniors parisiens profitent d'activités variées, la plupart gratuites.

© Émilie Chaix/Mairie de Paris



© Gérard Sanz/Mairie de Paris



© Émilie Chaix/Mairie de Paris



© Gérard Sanz/Mairie de Paris



© Gérard Sanz/Mairie de Paris



© Gérard Sanz/Mairie de Paris

Seniors, faites le plein d'activités !

Pratiques sportives, ateliers dans les clubs, cours à l'Université permanente... La Ville de Paris offre aux plus de 55 ans un large choix de loisirs.

Le savoir ne connaît pas la retraite. L'Université permanente de Paris (UPP) accueille les Parisiens retraités ou préretraités dès 55 ans. Son programme est très varié (lire encadré). « J'apprécie la qualité des interventions et la diversité des cours », témoigne Jacques, 74 ans, inscrit cette année dans les filières musique et histoire. *Il y en a pour tous les goûts !* » L'UPP n'hésite pas à emmener ses élèves dans des lieux insolites. Jacques a ainsi découvert les secrets du Parc floral et de la ferme de Paris avec un spécialiste de la flore et de la faune, ou encore le fonctionnement d'un

orgue lors d'une conférence musicale... organisée au sein d'un temple protestant ! Nul besoin d'avoir un cursus universitaire pour suivre les cours. « Mon plus haut diplôme est un CAP d'aide-soignant », témoigne René, 68 ans. *J'ai dû travailler très jeune, et je n'ai pas eu la possibilité de faire de longues études.* »

Sans notes ni examens

À l'UPP, le retraité a plongé dans la philosophie, qui lui permet « de réfléchir autrement », et a découvert « les cimetières et les chansons sur Paris lors de randonnées pédestres ». Ici, pas de notes ni

d'examens : le diplôme final est symbolique et récompense surtout l'assiduité des participants.

Sports pour tous

Si le sport vous séduit davantage que les activités cérébrales, sachez que la carte Senior +, lancée par la Ville de Paris en 2010, propose aux Parisiens âgés de plus de 55 ans un accès à de nombreuses disciplines. Ainsi, 3 200 seniors pratiquent régulièrement la marche nordique, l'aquagym, la gymnastique douce, le tai-chi ou encore le taekwondo, lors de séances animées par des professionnels.

Nouvelle pratique insolite dans la capitale : le golf. Ce jour-là, près du stade Georges-Carpentier (13^e), une dizaine de personnes s'initient au *swing* ou au *putt* sur un *practice* (terrain d'entraînement). « Au moment de frapper, frottez bien votre tapis et regardez tout le temps votre balle. Pas la peine de frapper fort, le golf est d'abord un sport de lancer », explique Dominique, le professeur. Matériel, conseils... tout est gratuit durant cette initiation de cinq cours.

Christiane, 63 ans, apprécie : « J'étais curieuse d'essayer une nouvelle discipline, et ça me plaît. C'est très agréable de pratiquer un sport en plein air à Paris. »

Chorale, yoga, billard, peinture sur soie, tango...

Plus de 70 clubs seniors accueillent quant à eux les Parisiens à partir de 55 ans, valides ou en perte d'autonomie. Présents dans tous les arrondissements, ils proposent de nombreuses activités, dont la grande majorité est gratuite. Exemple au club Saint-Blaise (20^e). Ici, l'offre de loisirs est vaste : du

tricot à la peinture sur soie, en passant par le yoga, les langues étrangères, la chorale, le billard, l'initiation à Internet, les promenades estivales...

Chaque vendredi matin, place au tango. « Je leur apprend la marche, les figures, les enchaînements et à se déplacer en musique », précise Roger, le professeur de danse. Le cours d'une heure et demie est gratuit et attire toujours plus de passionnés. C'est l'occasion de « retrouver du partage et du bonheur », explique joliment Roger.

Face à lui, plus d'une vingtaine de retraités, très motivés. « *Le tango me permet de faire travailler mon corps et de ne pas vieillir trop vite* », sourit Monique, 70 ans, qui enfiler ses talons. À 62 ans, Luc apprécie lui aussi cette activité en club, pour « le plaisir d'être ensemble. Le tango m'apporte de la joie et j'apprécie ce partage avec ma partenaire de danse », conclut-il. ■

➔ **Renseignements au 39 75, sur Paris.fr/casvp et inscriptions auprès du centre d'action sociale de votre arrondissement.**

ZOOM

L'UNIVERSITÉ PERMANENTE, MODE D'EMPLOI

L'Université permanente de Paris (UPP) est ouverte aux Parisiens préretraités et retraités dès 55 ans. Elle accueille également les personnes en situation de handicap sans limite d'âge. Initiée par le centre d'action sociale de la Ville de Paris, elle propose chaque année 200 conférences, ainsi que des visites guidées, des randonnées pédestres, des ateliers... Au menu, un vaste programme organisé en filières : philosophie, beaux-arts, cinéma, économie, paléontologie... Les conférences sont gratuites.

➔ **Renseignements au 39 75 et sur Paris.fr/casvp**

Solidarité ROMPRE LA SOLITUDE AVEC VOISIN-ÂGE



© Sophie Robichon/Mairie de Paris

Voisin-Âge est un réseau de solidarité qui met en relation des habitants et des personnes âgées isolées d'un même quartier. Les voisins veillent ainsi sur les seniors à travers des visites à domicile ou en passant des appels téléphoniques. ■

➔ Tél. 01 49 23 13 55.
www.voisin-age.fr

Hébergement DES STRUCTURES ADAPTÉES

Paris compte 7000 places dans des Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). Elles y bénéficient de soins, d'une surveillance médicale ou encore d'animations. En outre, 6700 places sont proposées à des personnes âgées autonomes dans les résidences appartements et les foyers logements. ■

➔ Renseignements au 39 75 et sur Paris.fr/casvp

Culture BIBLIOTHÈQUE À DOMICILE

Le service Port'âge permet aux seniors et aux personnes en situation de handicap de recevoir gratuitement de nombreux documents (romans, revues, textes lus sur CD...). Les livres prêtés leur sont apportés à domicile par de jeunes volontaires du Service civique. ■

➔ Renseignements au 39 75 et sur Paris.fr

Logement

Un toit pour deux générations

Trois associations soutenues par la Ville de Paris proposent aux seniors d'accueillir des jeunes.

La sonnette retentit, un petit coup bref pour prévenir de son arrivée. Il est 19 h, Nathan, 21 ans, rentre de sa journée de cours. Jacqueline, 74 ans, l'accueille sourire aux lèvres dans son grand appartement. « Tiens ! Voilà le travailleur ! » s'amuse-t-elle. L'étudiant en école de cinéma a emménagé chez elle au début de l'année scolaire, dans le cadre d'une cohabitation intergénérationnelle. Une réponse « donnant-donnant » au problème que rencontrent les jeunes pour se loger, et à la solitude de certains seniors.

« Nathan me fait la causerie. On papote sur les nouvelles du jour. »

« Cela fait plus de quarante ans que je vis ici, confie l'ancienne professeur d'anglais. J'avais toujours été habituée à avoir mon mari avec moi. Mais, depuis son décès, je me sens seule. Quand je vois les difficultés que les jeunes rencontrent pour se loger, je me dis

que je peux aider. » Pour 480 € mensuels, Nathan bénéficie d'une chambre meublée et du confort de l'appartement de Jacqueline.

Déjà 300 binômes à Paris

Trois associations (lire ci-dessus) ont signé la charte établie par la Ville et le Comité départemental des retraités et personnes âgées de Paris : Logement-Intergénération, Ensemble2générations et Le Parisolidaire. C'est par l'intermédiaire de cette dernière que Jacqueline et Nathan sont entrés en contact. « Nous voulons améliorer la vie des personnes âgées et celle des jeunes, explique Aude Messéan, fondatrice du Parisolidaire. Nathan est à la fois un colocataire et un petit-fils bienveillant pour Jacqueline. » Ce que confirme celle-ci : « Nathan me fait la causerie. On papote sur ce qu'il fait, sur les nouvelles du jour... » Nathan de conclure : « Et elle, de son côté, aime me raconter ses voyages. » À Paris, 300 binômes jeunes-seniors cohabitent déjà. Un exemple de solidarité à poursuivre. ■



© Émilie Chaix/Mairie de Paris

Nathan, étudiant en école de cinéma, a emménagé chez Jacqueline pour un an.

ENTRETIEN



© Émilie Chaix/Mairie de Paris

Christine Lebée est responsable du Centre local d'information et de coordination Paris Émeraude Nord-Ouest, l'un des six CLIC de la capitale.

Des centres au service des personnes âgées

Quel est le rôle des CLIC ?

Mis en place à Paris dès 2000, les points Paris Émeraude ont été restructurés en 2012. Ils s'appellent aujourd'hui les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) Paris Émeraude et sont au nombre de six. Ils sont animés par des professionnels de la gérontologie. Les équipes médicosociales répondent aux questions des personnes âgées et de leurs familles sur les problématiques du vieillissement. Nous apportons l'information dont ils ont besoin et les accompagnons dans leurs démarches en les orientant vers les services ou les dispositifs adaptés.

Quelles sont les demandes que vous traitez ?

Nous accompagnons par exemple les personnes âgées qui rencontrent des difficultés à accomplir les gestes courants de la vie quotidienne. Nous les aidons aussi à constituer les dossiers pour pouvoir bénéficier de l'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa) à domicile. Beaucoup de questions sont liées au maintien à domicile : les services de soins, le portage des repas, la télé-assistance, mais aussi les restaurants Émeraude, les transports, les loisirs... Il y a également tout ce qui concerne les établissements : maisons de retraite, hébergement temporaire, accueil de jour... Nous sommes sollicités à la fois par les familles, l'entourage, les voisins et les médecins traitants. Nous sommes au centre de la problématique gérontologique. En 2012, nous avons traité près de 3000 demandes sur le CLIC Paris Émeraude Nord-Ouest, émises surtout par des personnes de 80 à 90 ans.

Quel est votre constat sur l'aide aux personnes âgées ?

Même si la majorité d'entre elles vit bien à domicile, les situations pour lesquelles nous sommes contactés sont de plus en plus complexes, avec des personnes isolées aux problèmes à la fois médicaux, psychologiques et sociaux. Il arrive qu'elles refusent l'aide et les soins, ou qu'elles aient des troubles du comportement. Ici, nous avons la chance d'être rattachés à l'hôpital Bretonneau, spécialisé en gériatrie, ce qui nous permet d'avoir un regard à la fois social et paramédical. ■

➔ Renseignements auprès des CLIC (voir carte p. 8), au 39 75 et sur Paris.fr/casvp

Soutien ACCOMPAGNER LES AIDANTS

On appelle « aidants » les parents, amis ou bénévoles qui apportent un soutien régulier ou occasionnel à une personne âgée. Un rôle précieux mais difficile. Des groupes de soutien existent au sein des CLIC Paris Émeraude ou d'associations. Des conférences sont également organisées en lien avec l'hôpital Bretonneau. ■

➔ Renseignements auprès des CLIC (voir p. 8).

Allocation

L'APA, C'EST QUOI ?

L'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa) à domicile a pour objectif d'améliorer la prise en charge des personnes de plus de 60 ans résidant à leur domicile ou en établissement. ■

➔ Renseignez-vous auprès du centre d'action sociale de votre arrondissement et sur Paris.fr

Paris domicile COUP DE MAIN



© Jean-Baptiste Gurliat/Mairie de Paris

Entretien du logement, courses, aide à la toilette, démarches administratives... Paris domicile est le service d'aide à domicile du CASVP. Il fonctionne du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et les samedis, dimanches et jours fériés de 10 h à 19 h. ■

➔ Renseignements au 39 75, sur Paris.fr/casvp ou auprès du centre d'action sociale de votre arrondissement.

6 CLIC PARIS ÉMERAUDE

PARIS
SOLIDAIRE

CLIC Paris Émeraude Nord-Ouest 8^e, 17^e et 18^e arr.

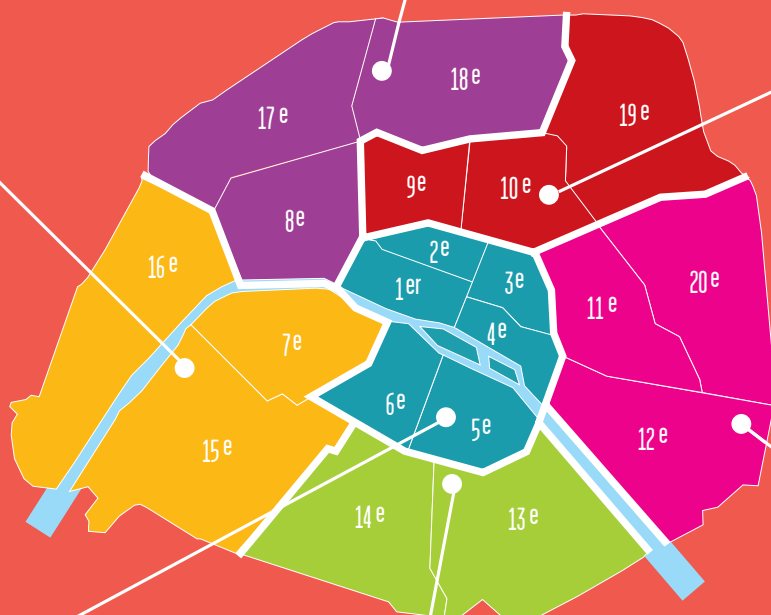
3, place Jacques-Froment 75018 Paris
01 53 11 18 18
contactparisnord-ouest@clicparisemeraude.fr

CLIC Paris Émeraude Ouest 7^e, 15^e et 16^e arr.

8, rue Fallempein 75015 Paris
01 44 19 61 60
contactparisouest@clicparisemeraude.fr

CLIC Paris Émeraude Nord-Est 9^e, 10^e et 19^e arr.

126, quai de Jemmapes 75010 Paris
01 40 40 27 80
contactparisnord-est@clicparisemeraude.fr



CLIC Paris Émeraude Centre 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e et 6^e arr.

169, rue Saint-Jacques 75005 Paris
01 44 07 13 35
contactpariscentre@clicparisemeraude.fr

CLIC Paris Émeraude Est 11^e, 12^e et 20^e arr.

55, rue de Picpus 75012 Paris
01 40 19 36 36
contactparisest@clicparisemeraude.fr

CLIC Paris Émeraude Sud 13^e et 14^e arr.

20, rue de la Glacière 75013 Paris
01 45 88 21 09
contactparissud@clicparisemeraude.fr

àPARIS NUMÉRO SPÉCIAL SENIORS

Directrice de la publication Anne-Sylvie Schneider **Comité éditorial** Anne Catrou, Stéphanie Chazalon, Isabelle Cipris, Alexandra Ouraeff, Anne-Sylvie Schneider, Patrice Tourne **Directeur de la rédaction et rédacteur en chef** Patrice Tourne **Rédacteur en chef adjoint** Stéphane Bessac **Secrétaire de rédaction** Caroline Thabeault **Rédacteurs reporters** Victor Dixmier, Armelle Pieroni-Christin avec Élise Chevillard (stagiaire) **Assistante de la rédaction** Cyrielle Benhaddou **Photographe-iconographe** Émilie Chaix **Direction artistique et réalisation** Rampazzo & Associés (www.rampazzo.com) **Photogravure** Keygraphic **Impression** Groupe des imprimeries Morault. Dépôt légal dès parution. **Magazine àParis** 01 42 76 79 82, magazineaparis@paris.fr àParis, 4, rue de Lobau, 75004 Paris.