



PARIS

info seniors

- ACTUALITÉS
Soutenir les aidants
- CULTURE & LOISIRS
Sorties estivales
- VIVRE ENSEMBLE
Tous en scène !

• DOSSIER

un été sur les rives

• sommaire

• ACTUALITÉS | 2 > 3

• CULTURE & LOISIRS | 4 > 5

• DOSSIER | 6 > 9 Rives de Seine

• Le coin des JO | 10 Trois moments historiques

• VIVRE ENSEMBLE | 11 Bouche à bouche

AGENDA

→ 26 et 27 juin

Bal avec orchestre et spectacle de variétés, salons de l'hôtel de ville.

→ Du 8 juillet au 3 septembre

Paris Plages vous attend avec ses nombreuses activités : pédalos, barques, boudodrome, baby-foot, danse... (p.8)

→ 14 juillet

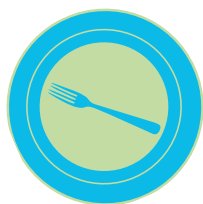
Défilé sur les Champs-Élysées et feu d'artifice tiré du pied de la Tour Eiffel précéderont les traditionnels bals populaires dans les casernes de pompiers.

→ Du 17 juillet au 5 août

Paris quartier d'été devient le Festival Paris l'été ! (p. 5)

→ 16 et 17 septembre

Les journées du patrimoine reviennent, avec des visites gratuites proposées dans la plupart des monuments et lieux culturels franciliens !



Grâce à un site web, seniors et étudiants déjeunent ensemble !

Avis aux gourmands : la plateforme Paupiette met en relation les personnes âgées et les étudiants pour des repas intergénérationnels. Sur [paupiette-food.wixsite.com/paupiette](https://wixsite.com/paupiette), les seniors peuvent publier leur annonce de déjeuner, en indiquant le menu proposé, le jour, l'heure, l'adresse de leur domicile, ainsi que le nombre de convives.

Les étudiants ont ensuite la possibilité de s'inscrire au déjeuner de leur choix. Le prix qu'ils doivent payer ? 4 € pour un plat seul, 5 € pour une formule entrée/plat ou plat/dessert et 7 € pour une formule entrée/plat/dessert. À travers ce concept, sa fondatrice Enora Goulard veut lutter contre la solitude des plus âgés et créer du lien social entre les générations. À vos fourchettes !

Plan canicule : préparez-vous !

AVEC UNE MÉTÉO capricieuse, l'été peut apporter son lot d'épisodes caniculaires. Il est important de rester vigilant, surtout si l'on présente certaines fragilités. Afin de vous accompagner au mieux, la Ville de Paris a mis en place un dispositif de veille. Si vous souhaitez en bénéficier ou inscrire un proche, composez le **39 75**. Vous pouvez également remplir et renvoyer le **bulletin d'inscription au dispositif Chalex, disponible en dernière page de ce journal**. Le formulaire est aussi téléchargeable sur [Paris.fr](https://paris.fr).

En cas de déclenchement du Plan canicule, des agents vous appelleront pour s'assurer que vous allez bien. Le cas échéant, un accompagnement personnalisé peut vous être proposé et des secours peuvent vous être envoyés. Suivant l'évolution de la situation, des salles rafraîchies seront aussi ouvertes pour les populations fragiles. N'hésitez pas à vous renseigner, auprès de votre mairie ou de votre centre d'action sociale, sur les lieux d'accueil près de chez vous (également disponible sur [Paris.fr](https://paris.fr)).



© Déborah Lesage | Mairie de Paris

Quelques conseils si vous êtes seul(e) une partie de l'été :

- Assurez-vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur... et procurez-vous, si cela est possible, un ventilateur.
- Informez vos voisins, votre gardien(ne) pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles. Pensez à mettre en évidence les coordonnées d'une personne à prévenir.
- Si vous prenez des médicaments ou si vous suivez un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.
- Pour éviter que la chaleur ne pénètre dans votre logement : vérifiez que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent et que vos rideaux isolent des rayons du soleil, surtout dans les pièces exposées.
- Repérez les endroits climatisés ou frais proches de chez vous (magasins, cinémas, lieux publics...).



Demandes d'aides sociales : un nouveau service numérique

Vous êtes usagers du CASVP ? Désormais, vous pouvez suivre en temps réel vos demandes d'aides sociales à partir de l'adresse <https://aides-casvp.paris.fr>. Vous avez ainsi la possibilité de vérifier l'enregistrement de votre demande, de la compléter si besoin et de suivre son instruction, simplement en vous connectant.

L'aide sociale parisienne racontée dans un livre

Disponible en ligne, un ouvrage, écrit par les archivistes du CASVP, fait le récit de deux siècles d'aide sociale à Paris.

Fruit d'une exhumation documentaire menée par les archivistes de l'établissement, la rétrospective *Paris : deux siècles d'aide sociale – regard sur un héritage* fait le récit de deux siècles d'aide sociale à Paris, des origines de la bienfaisance et de son institutionnalisation aux dispositifs actuels de solidarité.

L'immersion dans le passé des centres dont le CASVP a aujourd'hui la charge a pour premier effet de surprendre tant il est difficile de se figurer leur atypique longévité. Plus surprenantes encore sont les mutations opérées au fil de leur existence afin d'adapter aux évolutions sociétales et aux besoins l'offre de service, de prestations et d'accompagnement. Hier comme aujourd'hui, le CASVP est un acteur central de la réponse aux besoins sociaux des Parisien.ne.s.

+ Infos : en téléchargement sur paris.fr



© Alexis Denoux | CASVP

Un salon pour mettre les seniors à l'honneur

« Quoi de neuf pour les 50 ans et plus ? » : voici la question posée par la 19^e édition du salon des seniors qui a eu lieu du 18 au 21 mai dernier à la porte de Versailles (Paris, 15^e).

Pendant quatre jours, ce sont près de 70 conférences animées par des experts qui ont été organisées sur les sujets suivants : « Les recettes pour bien dormir », « Préserver son audition et sa vue », « La transmission de patrimoine », « La transition emploi-retraite », « Les piliers du bien vieillir », etc.

Plusieurs consultations gratuites ont permis d'éclairer les nombreux visiteurs et de répondre à toutes leurs questions : notaires, avocats, généalogistes, philatélistes, conseillers retraite... À travers dix villages thématiques, le public a eu l'opportunité de profiter de 60 activités comme des ateliers cuisine, généalogie, numérique, massage, un simulateur de conduite, ainsi que des concerts de la Garde républicaine. Présent une nouvelle fois pour l'occasion, le Centre d'action sociale de la Ville de Paris a proposé un stand d'information et différentes animations comme une initiation au Qi Gong avec les adhérents du club Roquette et l'association AG 11, et une démonstration indienne de danse Bollywood. Et cette année encore, les visiteurs ont été ravis de pouvoir se renseigner tout en se faisant plaisir.

Ehpad : un programme pour soutenir les aidants

C'est à l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Annie Girardot (13^e) que s'est déroulée cette nouvelle session du programme d'accompagnement « Aidant en Ehpad : quelle est ma place ? ». Des ateliers ont permis de mieux connaître le fonctionnement de ces établissements.

Partager ses expériences et découvrir des outils utiles pour vivre sereinement son rôle d'aidant. La sixième session du programme Ehpad Aidant a été proposée du 20 avril au 29 mai dernier aux proches de personnes dépendantes nouvellement accueillies en institution. Son objectif ? En dire plus sur le fonctionnement d'un Ehpad et informer sur les pathologies et les conséquences de

maladies neurodégénératives. Dispensé par l'Équipe mobile gériatrique externe (EMGE) de l'hôpital Broca, ce programme comportait sept ateliers gratuits de deux heures. À l'origine de cette initiative, la docteure Catherine Bayle, gériatre de l'EMGE Sud-Est. Parmi les différentes thématiques évoquées en groupe, citons « les maladies de la mémoire », « les enjeux

psychologiques de l'entrée en institution », « la diversité et les risques de l'alimentation »... D'autres professionnels du secteur sont également intervenus au cours de ces rencontres, dont un psychologue, un infirmier, un orthophoniste et un directeur d'Ehpad.

+ Infos : www.facebook.com/ehpad.aidant/



Pour ces quatre sorties, 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.

Terra Data, nos vies à l'ère du numérique

Jusqu'au 7 janvier 2018

Aujourd'hui, le monde qui nous entoure est devenu mesurable en tout. Ordinateurs, téléphones et autres objets connectés se multiplient : ils produisent chacun, en continu, d'énormes masses de données. Mais que sont les données ? Par quel traitement produisent-elles de la connaissance ? Comment agissent-elles sur nos existences ? Cette exposition ouvre la boîte noire de ces technologies d'aujourd'hui.

Terra Data a été conçue avec l'aide du public selon un processus participatif inédit inspiré des méthodes de consultation citoyenne locale. L'exposition est enrichie de la présence en son sein d'un accompagnateur qui propose des focus de courtes durées. Elle se présente comme un parcours d'appropriation. Quatre temps de visite pour quatre questions : les données, qu'est-ce que c'est ? Comment les traite-t-on ? Qu'est-ce que ça change ? Où ça nous mène ?



© D.R.

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,
et jusqu'à 19 h le dimanche.
+ Infos : www.cite-sciences.fr

Musée de l'Air et de l'Espace

Du mardi au dimanche

A 6 KILOMÈTRES de Paris, vivez la conquête du ciel et des étoiles au Musée de l'Air et de l'Espace, au cœur de l'aéroport légendaire de Paris-Le Bourget ! Avec une centaine d'avions et de machines volantes exposés, des tenues, des instruments, des photos et des objets d'art graphique, le lieu invite à découvrir les appareils et collections mythiques qui ont façonné l'histoire de l'aviation et de l'exploration spatiale. Embarquement immédiat pour l'une des plus fabuleuses aventures scientifiques, techniques et humaines ! Le public visite gratuitement les collections permanentes du musée. En outre, le Forfait avions permet d'embarquer à bord du Boeing 747 et de



Aéroport de Paris — Le Bourget • 3, esplanade de l'Air et de l'Espace, Le Bourget. Ouvert du mardi au dimanche de 10 h à 18 h du 1^{er} avril au 30 septembre et de 10 h à 17 h du 1^{er} octobre au 31 mars.
Tél. 01 49 92 70 62

Poupées des années 80

Jusqu'au 15 septembre

Exposition flash-back dans l'univers nostalgique des poupées des années 80. Époque d'étonnants contrastes esthétiques, du noir des tenues rock/gothiques aux couleurs pastels des néo-romantiques, des toilettes aux grandes épaulettes effet working-girl stylée, type Dynasty, aux tenues sport flashy, style Gym Tonic, des maquillages outranciers aux coiffures très



© D.R.

apprêtées, des rythmes du disco à ceux de la new wave : vous y retrouverez vos souvenirs et pourrez montrer aux plus jeunes que, en matière de poupées, tout est un éternel recommencement. S'y côtoient les classiques poupées et bébés Corolle, Marie-Françoise et les poupées de *Modes & Travaux* et leur riche garde-robe, Barbie Dallas ou Disco, Tressy à la mèche de cheveux magique, Sindy la teenage doll, Nancy l'adolescente, les virils Big Jim et Action Man, les douces My child, le monde gourmand de Charlotte aux fraises, l'univers miniature de Polly Pocket, les drôles de Cabbage Patch, etc.

Musée de la Poupée — Paris • 7, impasse Berthaud (3^e)
Ouvert du mardi au samedi de 13 h à 18 h
(fermé les jours fériés). Tél. 01 42 72 73 11

Ballon de Paris

Tous les jours

Depuis 1999, plus de 500 000 personnes ont volé en aérostat avec ce ballon, installé dans le parc André-Citroën (Paris, 15^e). Plus qu'un moyen de s'envoyer en l'air, il est aussi un outil de mesure.



© D.R.

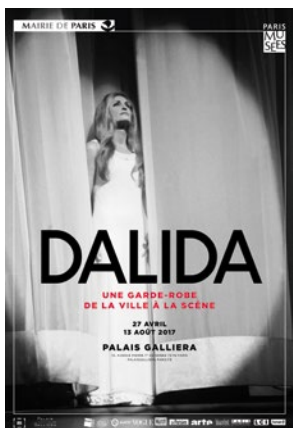
En partenariat avec Airparif, organisme dédié à la surveillance de l'air, il est équipé d'un système qui le fait changer de couleur en fonction de sa qualité (du vert/bon au rouge/mauvais, en passant par l'orange/médiocre). Un bon moyen d'allier sciences et sensations fortes !

Parc André-Citroën — Paris, 15^e
Tous les jours à partir de 9 h jusqu'à 30 minutes avant la fermeture du parc.
Pour éviter une trop longue attente en période de forte affluence, il est conseillé de venir voler dès le matin.
Tél. 01 44 26 20 00

deux Concorde, de vivre le débarquement allié depuis le Douglas C-47 Dakota et de participer à un sauvetage en haute mer avec l'équipage de l'hélicoptère Super Frelon. Rendez-vous sur www.museeairspace.fr pour en savoir plus sur les visites guidées, séances de planétarium et animations exclusives proposées tout au long de l'année.

Dalida, une garde-robe de la ville à la scène Jusqu'au 13 août

Jean-Claude Jitrois, le couturier du cuir le plus prisé des vedettes, disait : « *Habiller Dalida, c'est comme habiller les stars pour le Festival de Cannes* ». Iolanda Cristina Gigliotti, née le 17 janvier 1933 au Caire, demeure, 30 ans après sa mort, éternelle dans toutes les mémoires. Le Palais Galliera rend hommage à l'artiste qui a été élue Miss Égypte en 1954 en exposant sa garde-robe, objet d'une donation faite par son frère et impresario Orlando. Passionnée par la mode, la chanteuse et actrice a tout testé : robes New-Look des années 50 griffées Jacques Estérel, robe chasuble du Balmain seventies, sobre et chic en Loris Azarro, flamboyante en costumes paillettes et disco par Michel Fresnay dans les années 80, classique et indémodable en Yves Saint Laurent rive gauche...



© D.R.

Musée de la Mode de la Ville de Paris

10 avenue Pierre 1^{er} de Serbie — Paris, 16^e

Du mardi au dimanche de 10 h à 18 h, nocturne le jeudi jusqu'à 21 h.

Tél. 01 56 52 86 00 (tarif plein 12 € – tarif réduit 9 € – gratuit pour les moins de 18 ans et selon certaines conditions).



Spectacle
Floor on Fire
– Battle of styles
avec les danseurs
du Ballet Preljocaj
© Jean-Claude
Carbonne

Festival Paris l'été 2017

Du 17 juillet au 5 août

Depuis 1990, le Festival *Paris Quartier d'été* propose chaque année de grands rendez-vous artistiques et culturels en région parisienne. En 2017, Paris quartier d'été sera le *Festival Paris l'été*, une façon d'être dans la continuité du travail mené, tout en insufflant une nouvelle dynamique. Théâtre, danse, cirque, arts dans la rue, ou encore musique s'empareront de lieux connus ou atypiques, en intérieur comme en extérieur, dans un esprit festif et convivial. L'objectif est d'accueillir tous les publics sans exception, qu'ils soient sensibilisés ou non à la culture. Des artistes français ou étrangers, émergents ou confirmés, vous inviteront à participer à la construction d'œuvres, à déambuler dans l'espace urbain et à tisser des opportunités de rencontres et d'échanges.

+ Infos : rendez-vous sur www.parislete.fr

Université permanente de Paris • Été 2017

Comme chaque année, découvrez la brochure qui recense tous les cours proposés par l'Université permanente de Paris sur la période, ainsi que l'ensemble des activités estivales : croisières thés dansants, spectacles, activités sportives...

+ Infos : demandez l'été des seniors dans votre mairie d'arrondissement ou auprès de votre centre d'action sociale d'arrondissement



Nouveau !

La dernière version du dépliant *Seniors culture et loisirs* est sortie. Présentant les différentes activités culturelles et de loisirs proposées par le CASVP, elle est disponible dans le Centre d'action sociale de votre arrondissement, les mairies d'arrondissement et d'autres établissements comme les restaurants Émeraude. Vous pouvez également télécharger le document sur paris.fr.

Les sorties cinéma de l'été

Notre sélection de films

• 21 juin

K.O. Thriller de Fabrice Gobert

avec Laurent Lafitte, Chiara Mastroianni, Pio Marmai

Les Ex Comédie de Maurice Barthélémy

avec Jean-Paul Rouve, Claudia Tagbo

• 28 juin

Mon poussin Comédie de Frédéric Forestier

avec Isabelle Nanty, Thomas Solivérès

Grand froid Comédie dramatique

de Gérard Pautonnier | avec Jean-Pierre Bacri

• 5 juillet

Loue-moi ! Comédie de Coline Assous

et Virginie Schwartz | avec Charlotte De Turckheim, Déborah François

• 12 juillet

Mission Pays Basque Comédie de Ludovic Bernard

avec Élodie Fontan, Daniel Prévost

• 19 juillet

The Circle Thriller de James Ponsoldt

avec Emma Watson, Tom Hanks, John Boyega

• 23 août

Les Proies Thriller de Sofia Coppola

avec Colin Farrell, Nicole Kidman

• 30 août

Bonne pomme Comédie de Florence Quentin

avec Gérard Depardieu, Catherine Deneuve

Rives de Seine un nouveau parc urbain

C'est le 2 avril dernier qu'a été inauguré le parc Rives de Seine. De Bastille à la Tour Eiffel, ce nouveau lieu d'une superficie de 10 ha est idéal pour se promener, faire du sport, ou tout simplement se relaxer.

Le Parc Rives de Seine, site classé au patrimoine mondial de l'Unesco, constitue un lieu inédit de promenade, de loisirs et de détente en bord de fleuve, avec des panoramas remarquables sur le patrimoine parisien. Depuis le mois d'avril, le public est invité à se ressourcer en découvrant cet espace de respiration, aménagé en harmonie avec l'environnement naturel et culturel.

7 km pour flâner et bouger

SELON VOS ENVIES, vous pouvez par exemple profiter d'une buvette solidaire, d'un café-club équitable, d'un comptoir-lunch limitant la génération de déchets, ou encore d'un restaurant locavore avec des produits de saison et issus de producteurs franciliens.

Un magasin de souvenirs vend également des produits équitables, responsables et durables. Autre point fort qui ravira les amoureux de la nature : la végétalisation avec 1 200 m² de pelouses accessibles, 500 m² d'arbres et des fruits à cueillir en libre-service : vignes, kiwis, groseilliers, mûriers, pommiers, poiriers et cognassiers. La faune est aussi à l'honneur avec l'installation de deux hôtels à insectes, ainsi que des nichoirs qui vous permettront peut-être d'observer des oiseaux ou des chauves-souris. À l'évidence, la biodiversité est à la fête !

Pour les cyclistes, un atelier vélo solidaire, animé par l'association d'insertion Études et Chantiers, propose des réparations et des cours d'autoréparation. De plus, cinq terrains de pétanque, au pied du pont Louis-Philippe, accueillent les boulistes amateurs et professionnels. À noter que le prêt de matériel pour la pratique de cette discipline est gratuit tous les jours de 9 h à 20 h pendant les vacances scolaires.

Par ailleurs, le site offre de nombreuses aires de jeux pour les enfants. Un parcours conçu et réalisé par les bûcherons du bois de Vincennes est notamment destiné aux 3-10 ans (photo). Cette installation de 40 m de long jonchée de souches et d'écorces d'arbres parisiens permet de tester et de développer son équilibre. À l'extrémité du jardin Federico García Lorca, c'est un univers de docks qui enchante les plus jeunes avec un ponton, un petit bateau et un labyrinthe. Deux murs d'escalade sont installés près du pont d'Arcole et du pont au Change.



« Ce nouveau parc témoigne bien d'une action, structurée, ambitieuse et de long terme, pour que Paris soit une ville (...) qui rayonne dans le monde. »

Anne Hidalgo, maire de Paris



L'histoire d'une reconquête

Paris s'est construite depuis la Seine : depuis Lutèce et son groupe d'habitations construites sur les îles de la Seine et notamment l'île de la Cité jusqu'aux frontières actuelles. Activités de commerces et de loisirs y étaient prospères des centaines d'années durant tant sur la rive droite que la rive gauche.

Rive droite, la Voie express Georges-Pompidou, qui traverse Paris d'ouest en est sur 13 km, est inaugurée en 1967 et ouvre la parenthèse du « tout-voiture ». Les Rives de Seine commencent à être partiellement aménagées à partir des années 1980.

Dès l'été 2001, les voies sur berges rive droite sont fermées à la circulation automobile, de mi-juillet à mi-août. Conservant la piétonisation des berges rive droite aux mêmes dates, l'événement Paris Plages est créé à l'été 2002. Sur la rive gauche à l'été 2013, 2,3 km de promenade sont aménagés, entre le pont Royal et le pont de l'Alma. Cet espace de 4,5 hectares est rendu aux piétons et cyclistes.

En s'appuyant sur l'expérience positive des aménagements réalisés sur la rive gauche, Paris s'est ainsi lancé à la reconquête des bords de Seine de la rive droite.



Paris plages : l'été sera « show »

• **Du 8 juillet au 3 septembre**, les quais de Seine se transforment, comme tous les ans, en plages pour les Franciliens et les touristes de passage. S'étendant et gagnant toujours plus d'arrondissements, le dispositif est désormais présent sur le Parc Rives de Seine (voie Georges Pompidou et Rive gauche), le parvis de l'Hôtel de Ville, le bassin de la Villette, ainsi que dans les centres sportifs Elizabeth et Louis Lumière (14^e et 20^e).

Outre une durée plus importante, cette 16^e édition apportera son lot de nouveautés, sans pour autant ringardiser votre loisir favori : le farniente. Les plus courageux pourront quant à eux s'adonner aux sports nautiques ou au beach volley. Et ceux pour qui vacances riment avec culture, s'instruire en famille avec des expositions ou en participant à des ateliers.

• **Nouveauté 2017** : la possibilité de se baigner dans le bassin de la Villette (19^e) du 17 juillet à mi-septembre. Trois piscines naturelles, de différentes profondeurs, sont installées quai de Loire. Des contrôles sanitaires vont être effectués tous les jours. Tout le monde devrait donc trouver de quoi s'occuper sur les plages parisiennes cet été, d'autant plus que la majorité des activités seront gratuites !

+ Infos : rendez-vous sur paris.fr

© Jean-Baptiste Gurliat | Mairie de Paris

Retour vers le passé

C'est en avril dernier qu'a été installé le nouveau *Timescope* près du pont d'Arcole sur la voie Georges Pompidou. Accessible à tous, ce dispositif de réalité virtuelle en libre-service permet aux Parisiens comme aux touristes de faire une expérience inédite de voyage dans le temps pour découvrir la Place de Grève au XVII^e siècle. L'utilisateur choisit sa langue sur l'écran tactile de la borne, ajuste les jumelles à sa taille (pour les enfants à partir de 6-7 ans), puis se retrouve en immersion dans un film 360 degrés qui représente les berges de Seine en 1628.

Ce *Timescope* offre une vue imprenable sur le Paris d'autrefois : la place de Grève, l'Hôtel de Ville tel qu'il était à cette époque-là, les ponts alors habités, ou encore les barques chargées de marchandises qui accostent depuis la Seine. Animé et réaliste, le film a été validé par des historiens professionnels.

+ Infos : Gratuit 7j/7 24h/24



Profitez aussi de l'été pour naviguer...

BATOBUS

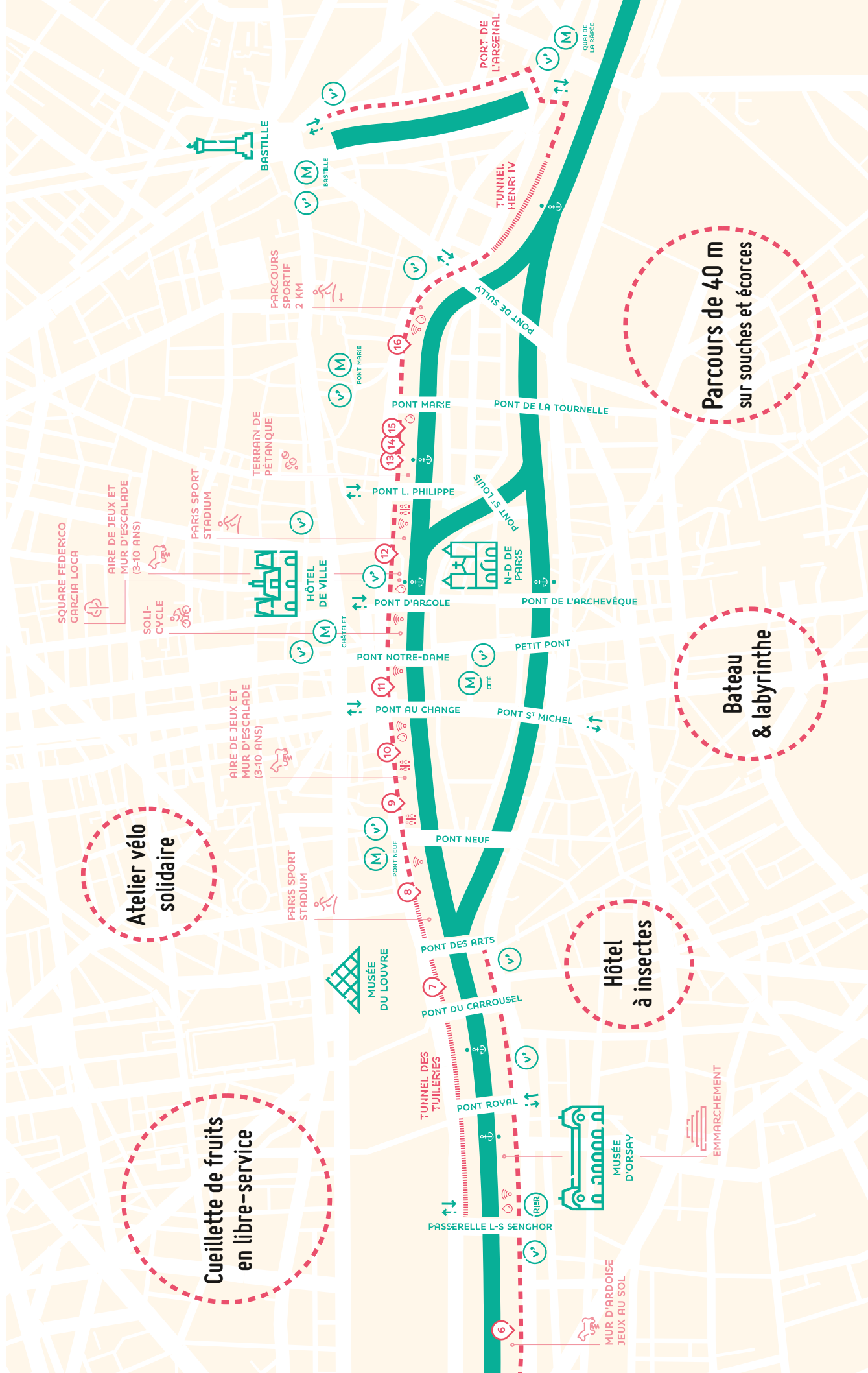
Ce service de navettes fluviales sur la Seine permet de se déplacer au cœur de Paris en liberté. Un moyen de transport original pour (re)découvrir la capitale en amoureux, entre amis ou en famille ! Ses bateaux panoramiques desservent 9 stations situées à proximité des principaux quartiers et monuments de Paris. La flotte est composée de six trimarans qui offrent confort et visibilité optimale.

+ Infos : rendez-vous sur www.batobus.com

CANAUXRAMA

Cette compagnie propose notamment une croisière du « Vieux Paris » sur le canal Saint-Martin. Du port de plaisance de Paris-Arsenal au parc de la Villette ou inversement, il s'agit d'une promenade romantique et insolite, avec l'histoire des quartiers du « Paris des Parisiens », racontée au fil de l'eau. Vous traverserez ainsi le Bassin de la Villette, ancien port de commerce aujourd'hui réaménagé.

+ Infos : www.canauxrama.com



un plan pour vous repérer |

Emil Zátopek, ici à Londres en 1948, quatre ans avant son exploit à Helsinki
© D.R.



Trois moments historiques

La ville hôte des Jeux olympiques d'été de 2024 sera désignée par le comité international olympique (CIO) le 13 septembre prochain à Lima, capitale du Pérou. Paris va-t-elle l'emporter face à Los Angeles ? En attendant, la rédaction a choisi de faire un bond dans le passé en revenant sur trois moments marquants des JO d'été.

Zátopek, la locomotive tchèque

La première épreuve disputée par Emil Zátopek (1922-2000) à Helsinki en 1952 fut le 10 000 m. Très tôt, ses adversaires ont été lâchés, incapables de suivre le rythme du Tchécoslovaque. Il a terminé premier en 29 min 17 s, un record olympique. La deuxième épreuve du programme fut le 5 000 m. Dès les séries, l'Allemand Herbert Schade a établi un record olympique. La course a été lancée rapidement et un groupe de cinq coureurs s'est détaché, sans Zátopek. Mais il est parvenu à les dépasser dans le dernier virage et s'est imposé en 14 min 06 s. Lors de l'épreuve du marathon, son principal adversaire fut le Britannique Jim Peters qui détenait la meilleure performance sur la distance en 2h 20 min 42 s. Ce dernier, agacé par les déclarations de Zátopek qui pensait courir en 2h 15 min, s'est échappé dès le départ. Mais au 19e km, le Tchèque est revenu et a même lancé une accélération qui a été fatale au Britannique. Il est devenu le seul coureur à avoir remporté le 5 000 m, le 10 000 m et le marathon au cours d'une même édition des JO en s'imposant en 2h 23 min 02 s, record olympique.

Le courage de Redmond

Avec une carrière prometteuse mais entravée par des blessures, l'athlète britannique Derek Anthony Redmond (né en 1965) est surtout connu pour avoir tenu à terminer la demi-finale du 400 m des Jeux olympiques de Barcelone de 1992.

Foudroyé par un claquage à l'ischio-jambier de la jambe droite après avoir parcouru 180 m alors qu'il filait vers une victoire plus que certaine, il s'est relevé et a tenté de finir le tour de piste à cloche-pied. Rejoint par son père qui l'a soutenu jusqu'à la ligne d'arrivée, il a terminé son 400 m sous une ovation des spectateurs.



© D.R.

La note parfaite de Comaneci

À 14 ans et 8 mois, la gymnaste roumano-américaine Nadia Elena Comăneci est devenue l'une des stars des JO d'été de 1976 à Montréal au Canada. Grâce à son enchaînement aux barres asymétriques, elle a réussi à avoir la note maximale de 10, devenant alors la première gymnaste à réaliser cette performance aux Jeux olympiques.

La jeune fille a obtenu à sept reprises cette note maximale, lui permettant de décrocher la médaille d'or en gymnastique au concours général, aux barres asymétriques et à la poutre, la médaille d'argent au classement par équipes, ainsi que la médaille de bronze aux exercices au sol. Elle est ainsi montée sur 5 podiums sur les 6 possibles. En 2012, Carol Anne Letheren, juge des épreuves de gymnastique aux JO de 1976, a confié que Nadia Comăneci avait obligé les juges à revoir leur système de notation.



© D.R.

Paris, ville hôte en 1900 et en 1924

Les Jeux olympiques de 1900, Jeux de la 2^e olympiade de l'ère moderne, se sont déroulés à Paris du 14 mai au 28 octobre. Au total, 997 athlètes (975 hommes et 22 femmes) de 24 nations se sont affrontés dans 85 épreuves et 19 sports. La France a alors décroché 94 médailles, dont 25 en or, 39 en argent et 30 en bronze. L'Américain Alvin Kraenzlein fut le héros de la compétition en remportant quatre épreuves d'athlétisme en trois jours.



Pierre de Coubertin (1863-1937) © D.R.

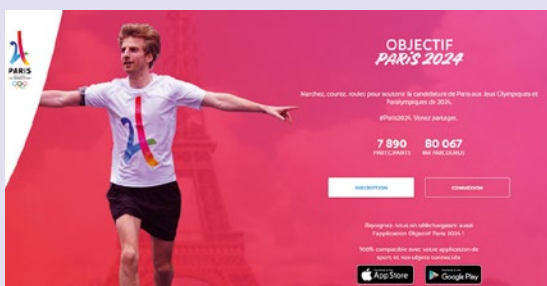
Jeux de la VIII^e olympiade de l'ère moderne, les JO d'été de 1924 ont eu lieu à Paris du 4 mai au 27 juillet. La célèbre devise olympique de Pierre de Coubertin *Citius, Altius, Fortius* (plus vite, plus haut, plus fort) a été introduite à cette occasion. Ce fut les derniers jeux du baron qui avait fondé le CIO en 1894. En 1924, 3 089 athlètes, dont 135 femmes, de 44 pays ont pris part à 126 épreuves dans 17 sports. Au classement général, la France a terminé troisième avec 38 médailles, dont 13 d'or.

Une appli pour soutenir Paris 2024

L'application *Objectif Paris 2024* permet de réaliser différents challenges sportifs pour devenir ambassadeur de la candidature parisienne aux Jeux olympiques et paralympiques 2024. Marchez, courez, roulez avec votre application de sport habituelle, montrez votre bracelet connecté et profitez de l'appli en :

- ▶ parcourant 5 kilomètres et en obtenant le statut d'ambassadeur,
- ▶ relevant des challenges et en tentant de gagner des cadeaux,
- ▶ défiant vos amis et en partageant vos exploits avec eux,
- ▶ évaluant votre niveau sportif et en suivant vos progrès.

À télécharger sur Google Play et l'App Store - L'inscription peut aussi se faire sur www.objectifparis2024.org



Tous en scène avec *Bouche à Bouche* !

Durant trois semaines, les artistes de la compagnie *Bouche à Bouche* ont posé leurs valises à l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) Alice Prin (14^e) avec l'objectif de créer du lien entre résidents, agents et voisins autour d'activités artistiques.

13 H 30. C'est la fin du repas : pendant que le personnel débarrasse, les artistes Émilie et Frédéric se faufilent entre les tables du réfectoire pour distribuer des feuilles de chants. Marie-Do Fréval, directrice artistique de la compagnie *Bouche à Bouche*, donne le départ à Loïc, qui, accordéon en mains, commence à jouer.

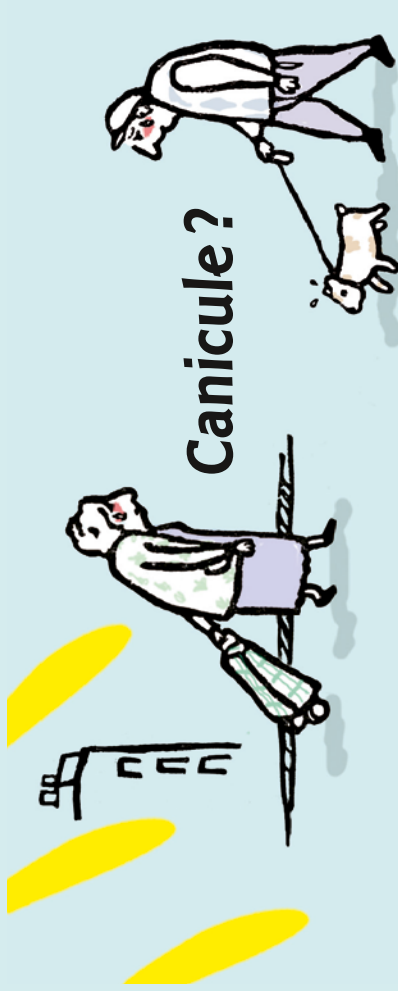
Quelques notes suffisent à rapprocher les résidents de l'Ehpad Alice Prin et la troupe. « *C'est mon moment préféré...* », chuchote Jeanne, 86 ans, qui n'hésite pas à s'asseoir au premier rang, « *la meilleure des places* » selon elle. Un premier chant est entamé, peu à peu repris par l'ensemble des résidents et agents. L'ambiance est au beau fixe en ce début d'après-midi et les membres de *Bouche à Bouche* n'y sont pas étrangers.



© Alexis Denoux | CASVP

Au total, à travers ce projet, plus de dix personnes se mobilisent pour accompagner les résidents et proposer des activités artistiques (photo, film, chanson, écriture), tous les jours de la semaine de 10h à 18h et c'est ce qui en fait sa particularité. « *Nous essayons vraiment de nous mettre sur le même rythme que les résidents !*, explique Marie-Do Fréval. *En partageant nos vies avec les leurs, cela ouvre des portes et nous parvenons à créer de vrais espaces d'expression et des spectacles participatifs* ».

Pour certains, ce concept peut paraître difficile à monter en Ehpad. Cependant, la bonne humeur, le professionnalisme de la troupe et les animations sont là pour convaincre les plus réticents et le groupe s'en tire toujours avec les applaudissements.



Vous êtes âgé(e) de 75 ans et plus, vous êtes en situation de handicap, vous avez des problèmes de santé ou vous avez peur d'être seul(e) pendant l'été, inscrivez-vous ou faites-vous inscrire par l'un de vos proches dès maintenant auprès des services de la Ville. Conseils et informations sur www.paris.fr

Inscrivez-vous, protégez-vous !

Face aux fortes chaleurs de l'été, certains sont plus fragiles : l'augmentation des températures peut mettre en danger les personnes âgées, les personnes handicapées et les personnes isolées. C'est pourquoi la Mairie de Paris met en place chaque année un dispositif d'aide et d'accompagnement en direction des Parisiens les plus vulnérables. Pour en bénéficier, il suffit de vous inscrire en appelant le 3975 ou en remplissant le bulletin ci-joint.

Pourquoi vous inscrire ?

En cas de canicule, les personnes inscrites seront contactées, en toute confidentialité, par des agents mandatés par la Ville de Paris pour s'assurer que tout va bien. En cas de problème ou de non-réponse, une alerte est déclenchée et peut être suivie d'une intervention à votre domicile. Ce dispositif sera d'autant plus efficace si vous indiquez au 3975 ou sur votre bulletin d'inscription vos dates ou périodes d'absences de votre domicile en juin, juillet et août. Si ces dates changent, n'oubliez pas de nous le signaler en appelant le 3975.

L'inscription est gratuite et volontaire.

Les informations que vous communiquez sont confidentielles et la radiation interviendra sur simple demande de votre part.

Quelles sont les précautions à prendre avant l'été ?

- Chez vous, assurez-vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur... Procurez-vous un ventilateur et vérifiez que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent bien et que vos rideaux isolent bien des rayons du soleil, surtout dans les pièces en plein soleil.
 - à l'extérieur, repérez les endroits climatisés ou frais proches de chez vous (magasins, cinémas, lieux publics...). La Ville de Paris ouvrira des salles rafraîchies en cas de canicule.
 - Si vous êtes seul(e) une partie de l'été, informez vos voisins, votre gardien(ne) pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles et pensez à mettre en évidence les coordonnées d'une personne à prévenir.
 - Si vous suivez un traitement ou un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.
- Votre pharmacien peut également vous informer.

Pour bénéficiaire d'un contact en cas d'événements exceptionnels
ATTENTION!
Écrivez lisiblement en majuscules

À remplir soit :

- par la personne âgée ou handicapée ;
- par son (sa) représentant(e) légal(e) ;
- par une personne de son entourage.

Ce bulletin est à renvoyer à :

Mairie de Paris
DASES - CHALEX
Sous-direction de l'autonomie
Bureau 733
94/96 quai de la Rapée
75012 Paris

Vous pouvez vous inscrire plus facilement et rapidement en téléphonant au 3975 (coût d'un appel local depuis un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Identification du (des) bénéficiaire(s) (Un bulletin par foyer)

Personne seule :

M. ☐ Mme ☐

Nom : _____

Prénom : _____

Année de naissance : _____

Autre personne vivant au domicile :

M. ☐ Mme ☐

Nom : _____

Prénom : _____

Année de naissance : _____

Percevez-vous l'allocation personnalisée d'autonomie :

Oui ☐ Non ☐ | Oui ☐ Non ☐

Votre situation de handicap est-elle reconnue par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) :

Oui ☐ Non ☐ | Oui ☐ Non ☐

Si un seul nom figure sur le bulletin, précisez si vous vivez seul(e) : Oui ☐ Non ☐

Domicile (Remplissez soigneusement toutes les rubriques)

Téléphone habituel : _____ Second numéro : _____

Adresse : _____

Bât. : _____ Hall : _____ Escalier : _____ N° porte : _____

Code(s) d'entrée : _____ Étage : _____

Code postal : _____ Ville : **PARIS**

Ascenseur : Oui ☐ Non ☐ Dernier étage : Oui ☐ Non ☐

S'agit-il d'un foyer logement (résidence appartement ou résidence services) : Oui ☐ Non ☐