

salut les Seniors

Bulletin trimestriel du Conseil des Seniors du 10^e

N°1-AVRIL 2017



En décembre, par un matin ensoleillé
Les seniors s'en sont allés
Au Palais de l'Élysée
Sur le perron se sont alignés
En compagnie de leur députée.
Ils ont été reçus par un conférencier
Qu'ils ont sagement écouté
L'histoire du lieu conter.



Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

Sybille FASSO, Adjointe au Maire
chargée des affaires sociales et des seniors

sybille.fasso@paris.fr • 01.53.72.10.54

Mairie 10^e
www.mairie10.paris.fr

Sommaire

Éditorial.....	p 2
Des seniors racontent	p 3 & 4
Tout savoir sur une commission	p 5
A vos agenda.....	p 6
Des adresses utiles.....	p 7
Pour finir en chanson	p 8

Éditorial

A partir de 2017, l'agenda trimestriel du Conseil des Seniors du 10^e sera complété par le bulletin d'information :

salut les
seniors

Vous y trouverez des avis de seniors sur des sorties ou évènements, des rappels d'informations sur le Conseil des Seniors, des annonces sur des activités futures, ou des adresses utiles et selon l'humeur, les paroles d'une chanson à fredonner à votre gré.

Comme d'habitude, l'agenda trimestriel sera affiché sur les 6 panneaux réservés au Conseil des Seniors du 10^e ou disponible à l'accueil de la Mairie du 10^e et du Centre d'Action Sociale (cf. adresses utiles).

Faites-le savoir autour de vous. Le bulletin d'information et l'agenda seront envoyés gratuitement à toute personne intéressée qui en fera la demande. (cf. contact en page 1)

En attendant de vous rencontrer,

Sybille Fasso

Adjointe au Maire, chargée des affaires sociales
et des seniors - Mairie du 10^e

Des seniors racontent



PHILHARMONIE
DE PARIS

28 novembre 2016

*Visite de la Philharmonie
de Paris.*



Nous avons tous été surpris par l'audace et la beauté du bâtiment pensé par l'architecte Jean Nouvel et la diversité des activités culturelles.

La grande salle de concert de 2400 places avec sa structure enveloppante, ses balcons et son plafond acoustique suspendus donne l'impression aux spectateurs de planer dans les nuages.

A l'issue de la visite, nous avons émis le vœu de revenir pour assister à une représentation.



Des seniors racontent

16 novembre 2016

La chorale des séniors.

Le 16 novembre 2016 lors de l'Assemblée Générale du Conseil des seniors du 10^e, les participants ont exprimé des idées qui enrichiront les débats des différentes commissions en particulier la commission intergénérationnelle.

L'après-midi, le Conseil des Seniors a fêté son 8^{ème} anniversaire en présence de M. le Maire, son Président et du représentant de Mme la Députée.

Dans le rapport moral, M. Michel James, son Président exécutif a rappelé la sérénité et le courage des seniors face aux terribles événements de 2015/2016, soulignant que « le pessimisme n'est pas une valeur mais une erreur ».

Pour le philosophe Alain « le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté »

Alors on peut affirmer que le Conseil des Seniors du 10^e se porte bien et avance avec toujours plus de projets faisant sienne une citation de Georges Clémenceau : « il faut d'abord savoir ce que l'on veut, il faut ensuite avoir le courage de le dire, il faut enfin l'énergie de le faire »

Michel James

FLASH INFO **de la commission** **vie quotidienne**

Les membres de cette commission échangent sur des sujets d'intérêt commun, comme l'amélioration du cadre de vie, la solidarité, l'organisation de moments festifs. Ils élaborent des propositions ou des questions à soumettre au Conseil d'Arrondissement.

Citons quelques actions :

- **Inscription d'un projet au budget participatif 2016 pour l'installation de bancs dans certaines rues fréquentées ;**
- **Saisie du STIF pour la modification du futur parcours du bus n°91 afin de desservir des services publics, des établissements d'hébergement de seniors à proximité du canal sans transport en commun actuellement ;**
- **Organisation de conférences, d'entrevues avec des professionnels dont l'activité concourt au mieux être des seniors ;**
- **Création d'un livret avec de bons plans à échanger, des activités gratuites ou à faible coût (sports, loisirs, dépannage...).**

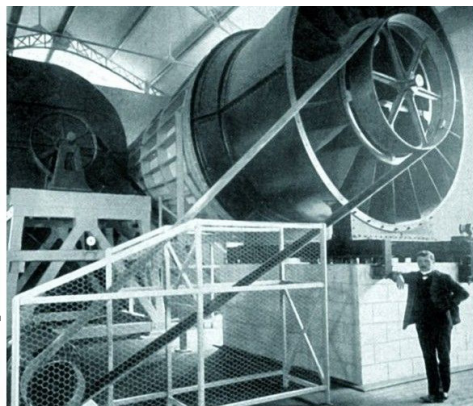
Quand vous voulez, assistez à une réunion de cette commission (cf. l'agenda trimestriel)

A vos agenda



Avril 2017

Visite du laboratoire d'aérodynamique de Gustave Eiffel 16^e



Utilisée par Eiffel pour tester des avions, la soufflerie est toujours en activité et réalise encore des essais. Vous en découvrirez les usages.



Mai 2017

Venez découvrir les coulisses de l'Opéra Bastille 12^e

la machinerie spectaculaire des équipements scéniques et l'artisanat (décors et costumes).

Juin 2017

La Géode est un bâtiment proche d'une sphère 19^e

nous y verrons un film projeté sur un écran géant de 1000 m² de superficie. Reste à choisir le film quand le programme sera publié.



25 Juin 2017

à l'espace Jemmapes

un spectacle de marionnettes par la compagnie Lilliput (sous réserve de confirmation)

Des adresses utiles

Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris

23 bis rue Bichat 75010 Paris - Métro Goncourt, Bus 46, 75 - Tél : 01 53 19 26 26
casvp-s10@paris.fr du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Pour compléter vos revenus : aide versée aux titulaires de petite retraite et pour payer les cotisations à une mutuelle

Pour vous loger : aide à payer son loyer, hébergement dans des résidences ou des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Pour améliorer votre logement : financement en partie des travaux

Pour se divertir : de nombreuses activités, certaines gratuites, d'autres accessibles moyennant une participation financière (*) et 3 clubs Émeraude proposant diverses activités

Pour se déplacer : une carte Pass Navigo gratuite ou à prix réduit (*)

Pour déjeuner : 2 restaurants Émeraude (tarifs en fonction de vos ressources).

Pour bien vivre à domicile : téléalarme, livraison de repas, pédicure, coiffure, aide à domicile (entretien, courses, repas), accompagnement pour les démarches administratives – participation financière (*).

(*) Participation financière en fonction de vos ressources

Maison des Aînés et des Aidants (anciennement CLIC Paris Émeraude)

126 quai de Jemmapes 75010 Paris - Bus 46 - Tél : 01 40 40 27 80

Contactparisnord-est@clicparisemeraude.fr

Lundi de 14 h à 16 h - du mardi au vendredi 9h à 17h30

Accueil sur rendez-vous ou par téléphone

Une équipe de professionnels informe, oriente, accompagne les personnes âgées et leur entourage.

Une équipe médico-psycho-sociale à votre écoute

Information sur les prestations, les droits, les aides, l'A.P.A.

Coordination des services nécessaires

Un service personnalisé et gratuit pour le maintien et l'autonomie à domicile

Pour finir en chanson



C'est la chanson des Seniors,
Pas besoin d'être ténor,
Pour dire les peines, les plaisirs
Et même les désirs,
Pour tous ceux qui aiment la danse,
Les sorties, les gens surtout,
Le corps et l'esprit en cadence,
Rester dans le coup.

C'est la chanson des Seniors
Qui font la pige aux juniors,
Les touches de l'ordinateur
Ils n'en ont pas peur ;
Quand Grand-mère cajole Grand-père,
Ils écoutent Brel, Nougaro,
Chantonnent du zouk à l'apéro ;
Il faut laisser faire

Les Seniors bien braves gens
Clament bien haut le cœur battant
Aux plus sages et aux plus fous
Aimez-vous
Padam padam pam pam.

(Sur l'air de la Goualante du pauvre Jean – Edith Piaf)

ADAPTATION DU TEXTE PAR HENRIETTE