

n° 84 • hiver 2020 • gratuit

# PARIS

## info seniors

Si le numérique  
sauvait Noël?

© Emilie Chatx/Ville de Paris



CENTRE  
D'ACTION SOCIALE  
VILLE DE PARIS

## • sommaire

• 2 > 6 • ACTUALITÉS |

• 7 > 10 • DOSSIER | Si le numérique sauvait Noël?

• 11 • VIVRE ENSEMBLE | Les vertus du chocolat



Photo de Lum3n provenant de Pexels

## Adopter un animal? Et pourquoi pas?

**E**N CETTE PÉRIODE de bonnes résolutions, pourquoi ne pas opter pour l'adoption d'un animal de compagnie? En effet, cela présente de nombreuses vertus pour les seniors et leur santé. La présence réconfortante d'un animal chez soi aide à rompre l'isolement : elle est stimulante, positive et agirait comme un véritable anti-dépresseur. L'affection d'un animal permet de renforcer son estime de soi, de se responsabiliser et est une source d'apaisement et de bien-être. Ce n'est donc pas étonnant que se multiplient les initiatives en faveur de la présence d'animaux dans les structures d'accueil des seniors. Sans oublier que promener son chien ou faire soigner son chat permet aussi de créer des liens avec d'autres propriétaires d'animaux, ou simplement avec vos proches.

### Vous souhaitez adopter un animal de compagnie?

N'hésitez pas à prendre contact avec l'une des nombreuses associations de protection animale (SPA, Fondation assistance aux animaux, Fondation Brigitte Bardot...). Les refuges et les maisons SPA restent ouvert-es au public, sur rendez-vous, pendant le confinement et les premières démarches sont réalisables en ligne. Selon la fondation 30 millions d'amis, environ 100 000 animaux sont abandonnés chaque année en France.

+ infos:

→ [la-spa.fr](http://la-spa.fr)

→ [fondationassistanceauxanimaux.org](http://fondationassistanceauxanimaux.org)

→ [secondechance.org](http://secondechance.org)

→ [30millionsdamis.fr](http://30millionsdamis.fr)

## Étrennes: attention aux faux éboueurs!



© Jean-Baptiste Gurliat / Ville de Paris

**L**A FIN DE L'ANNÉE est souvent synonyme de ventes de calendriers et de demandes d'étrennes à domicile. La Ville de Paris rappelle que les agent-es municipaux-ales (éboueurs, égoutiers, etc.) ne sont pas autorisés à faire ces quêtes.

Les agent-es municipaux-ales ont en effet la stricte interdiction, par avis préfectoral, de solliciter quelque gratification que ce soit. Cette interdiction vaut également pour les

employé-es des sociétés privées assurant la

collecte des déchets pour le compte de la Ville de Paris. Nous vous invitons donc à éconduire les personnes usurpant ce titre, qui se présenteraient à votre domicile pour demander des étrennes. Il s'agit sans doute de faux agent-es municipaux-ales présentant des cartes professionnelles falsifiées. En cas de doute, n'ouvrez pas la porte et appelez la Police, le cas échéant.

## Des chocolats pour les seniors

**D**EVENUE UNE TRADITION dans les CASVP d'arrondissement, la remise des 130 000 boîtes de chocolats a pu avoir lieu dans des conditions sanitaires exemplaires. Dans chaque arrondissement, les périodes de distribution ont été prolongées pour réduire l'affluence, et des jours de rattrapage ont été prévus. Deux dépliants pratiques ont été distribués à cette occasion :

l'un sur les gestes barrières, le second sur les numéros utiles en cas de crise sanitaire.

Enfin, pour veiller au bon déroulement de l'opération, les volontaires étaient plus nombreux-ses pour organiser les circulations et veiller

au respect des gestes barrières. Tout cela a contribué à rassurer les seniors et à faire de cette distribution 2020 un nouveau succès !



# La Fabrique de la Solidarité déménage et recherche des bénévoles

**A** PRÈS UNE PÉRIODE de quelques semaines « hors les murs », la Fabrique de la Solidarité, lieu de la mobilisation citoyenne contre la grande exclusion à Paris, anciennement basée quai de la Râpée, vient d'intégrer de nouveaux locaux. Elle se situe désormais en plein cœur de Paris, dans l'ex-mairie du 2<sup>e</sup> arrondissement, au 8 rue de la Banque. Portée par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris, la Fabrique de la Solidarité accompagne les associations qui recherchent des volontaires pour assurer leurs missions en faveur de la lutte contre la grande exclusion.

## Pourquoi s'engager auprès de la Fabrique de la Solidarité ?

La Fabrique de la Solidarité fonctionne en collaboration avec des associations qui s'investissent en faveur des personnes vulnérables. « Dans cette nouvelle période de confinement, la Fabrique reste aux côtés des associations partenaires et des établissements du CASVP pour les soutenir dans leur activité et dans le recrutement de bénévoles,

car les besoins augmentent » précise Soraya Ouferoukh, directrice de la structure. « Nous proposons aussi un soutien logistique, en mettant à disposition nos espaces, mais aussi de l'accompagnement de projets, avec par exemple l'organisation de collectes de produits d'hygiène ou de vêtements. Depuis le confinement, notre action est aussi plus territorialisée : nous souhaitons que les bénévoles puissent inscrire leur engagement près de chez eux. Nous travaillons donc en lien étroit avec les mairies d'arrondissement pour impulser ou faciliter des actions avec les acteurs locaux. »



Dans un second temps, celui du déconfinement, le lieu reprendra sa programmation auprès du grand public : événements culturels, temps de convivialité et nombreuses formations en présentiel à destination des Parisien-nes désireux-ses de s'investir auprès des personnes sans-abri et vulnérables.

+ infos : [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

La Fabrique de la solidarité • 8 rue de la Banque • Paris Centre  
[fabrique-solidarite@paris.fr](mailto:fabrique-solidarite@paris.fr)

## Étoilés et solidaires même confinés !

**E** TOILÉS ET SOLIDAIRES, association partenaire du CASVP, a pour objectif de lutter contre l'isolement social des personnes âgées en proposant des événements gastronomiques et solidaires co-animés par un collectif de chefs d'exception. L'activité de l'association auprès des seniors parisiens ne s'est pas interrompue pendant le confinement : les 17 et 18 novembre derniers, l'initiative solidaire et gastronomique, « les pâtisseries étoilées livrent nos aînés », a rassemblé une équipe de chefs pâtisseries de renom – Philippe Conticini, Nicolas Paciello, Yann Couvreur, Kevin Lacote – pour réaliser des pâtisseries destinées à des aîné-es isolé-es. Les membres de l'association ont récupéré les gâteaux dans les boutiques participantes avant de les livrer aux résidences seniors Petit Remouleur (Paris Centre), Leprince (7<sup>e</sup>), La Quintinie (15<sup>e</sup>) et dans un point de collecte des Petits Frères des Pauvres. De quoi régaler nos seniors confinés !

### Un « Noël étoilé » pour les seniors isolés

Durant tout le mois de décembre, tou-ttes les Parisien-nes peuvent s'engager auprès de nos aîné-es isolé-es en participant à l'opération « Noël étoilé ». Chacun-e peut offrir une douceur étoilée à une personne âgée isolée en se rendant chez les chefs boulangers et pâtisseries solidaires (Maison Éric Kayser et Maison Landemaine). « Nous sommes tous concernés par la cause du grand âge et cette initiative permet aux Parisien-nes de faire un geste pour les seniors isolés, avec la possibilité de leur écrire aussi un petit mot. C'est l'occasion de renouer le lien, avec une petite attention qui leur fera énormément plaisir » détaille Marie Guillois, fondatrice d'Étoilés et Solidaires. Les équipes du Centre d'action sociale de la Ville de Paris et du Secours Populaire de Paris, se chargeront alors de la distribution des douceurs de Noël aux aîné-es.



Étoilés & Solidaires

# • actualités |

## Covid-19: le point sur les mesures sanitaires

**L** **EN NOUVEAU CONFINEMENT** décrété à l'échelle nationale le 30 octobre pour endiguer l'épidémie de Covid-19 est entré dans une phase d'assouplissement par étapes. Depuis le 28 novembre, les déplacements ne sont plus limités aux stricts motifs impérieux et tous les commerces, définis par le gouvernement comme « non essentiels » ont pu rouvrir. Les crèches, écoles et la plupart des services publics restent ouverts.

**Pour sortir de votre domicile, il vous faut toujours vous munir d'une attestation de déplacement que vous pouvez télécharger sur [interieur.gouv.fr](https://interieur.gouv.fr).** En revanche, le gouvernement a choisi d'élargir le périmètre spatial et temporel autorisé : il est désormais possible de s'éloigner de son domicile de 20 kilomètres et durant trois heures (au lieu de 1 kilomètre pendant une heure précédemment).

→ **Depuis le 28 novembre, les rassemblements dans les lieux publics et les déplacements restent interdits sauf exceptions suivantes :**

- pour se rendre à son travail si le télétravail n'est pas possible,
- pour se rendre à un rendez-vous médical,
- pour se rendre dans un service public et y effectuer une démarche qui ne peut se faire à distance
- pour accompagner ou aller chercher les enfants à la crèche ou à l'école
- pour porter assistance à un proche
- pour faire ses achats de première nécessité. Depuis le samedi 28 novembre, les commerces et les services à domicile peuvent rouvrir jusqu'à 21 heures avec un protocole sanitaire strict,
- pour pratiquer une activité sportive individuelle en plein air ou pour prendre l'air, dans un rayon de 20 kilomètres de chez soi et dans la limite de 3 heures
- pour la participation à des missions d'intérêt général ou à des actions de bénévolat,
- pour passer ses examens,
- pour les déménagements, mais uniquement par des professionnels.

→ **Mairies d'arrondissement, permanences et services publics**

Les administrations publiques restent ouvertes pendant la durée du confinement. Les mairies d'arrondissement vous accueillent du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h pour les démarches qui ne peuvent se faire à distance, et le samedi matin de 9 h à 12 h 30 uniquement pour les déclarations de naissance, les reconnaissances et les déclarations de décès. Les nocturnes du jeudi soir sont pour l'instant suspendues. Compte tenu de la nécessité de limiter les affluences, les services et démarches en mairies d'arrondissement sont accessibles principalement en ligne ou sur rendez-vous.

**+infos: [www.paris.fr](https://www.paris.fr) / Numéros utiles :**

- 0800 130 000 pour toutes questions relatives au Covid-19 (numéro gratuit).
- 3919 pour les femmes victimes de violence conjugales.
- 119 pour les enfants en danger.
- 3975 pour joindre les services de la Ville (du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h, en cas de question sans réponse sur [www.Paris.fr](https://www.Paris.fr)).



## Un allègement progressif du confinement en 3 étapes

**L** **PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE** a pris la parole le mardi 24 novembre lors d'une allocution télévisée pour annoncer un assouplissement en trois étapes du confinement qui avait décrété le 30 octobre dernier. Quels sont les principaux changements ?

→ **Depuis le samedi 28 novembre**

- la promenade et les activités physiques en extérieur sont autorisées dans un rayon de 20 km et pour une durée de 3 heures ;
- les commerces et les services à domicile peuvent rouvrir jusqu'à 21 heures avec un protocole sanitaire strict ;
- les activités extra-scolaires en extérieur sont autorisées ;
- les offices religieux sont à nouveau permis dans la limite de 30 personnes.

→ **À partir du mardi 15 décembre et si les objectifs sanitaires sont atteints (moins de 5 000 nouveaux cas de contamination par jour)**

- autorisation des activités extra-scolaires en intérieur ;
- réouverture des salles cinéma, des théâtres et des musées dans le cadre de protocoles sanitaires stricts.

→ **À partir du mercredi 20 janvier 2021 et si les objectifs sanitaires sont atteints (moins de 5 000 nouveaux cas de contamination par jour)**

- réouverture des restaurants et des salles de sport ;
- reprise des cours en présentiel dans les lycées, puis 15 jours plus tard dans les universités.

→ **Mais aussi...**

• **Les visites dans les Ehpad et maisons de retraite** sont toujours autorisées, avec la mise en place d'un protocole sanitaire strict. Renseignez-vous auprès de votre Ehpad pour connaître les modalités de visite.

• **Les parcs et jardins parisiens** restent ouverts pendant la durée du confinement aux horaires habituels. Il n'est toutefois possible de s'y rendre que s'ils se situent dans un rayon de 20 km autour de son domicile et dans le cadre des sorties quotidiennes de 3 heures maximum.

• **Les cimetières** restent ouverts aux horaires habituels dans le strict respect des mesures sanitaires, en revanche les arrosoirs et balayettes ne peuvent plus être mis à disposition (pensez à en apporter pour l'entretien de votre tombe et à les rapporter pour éviter qu'ils ne soient jetés). L'accès aux cimetières peut être restreint pour un motif lié au bon déroulement des opérations funéraires.

# Faites-vous tester gratuitement à Paris

Vous souhaitez vous faire dépister du Coronavirus? Plusieurs possibilités s'offrent à vous.



Jean-Baptiste Gurliaz/Ville de Paris

## → Tests PCR

- Si vous avez un doute ou que vous avez été contacté par l'Assurance Maladie car vous êtes cas contact, vous pouvez vous faire tester rapidement dans un des nombreux centres de dépistage parisiens. En effet, la Ville de Paris et l'Agence régionale de santé proposent des lieux de dépistage gratuit, y compris pour les personnes n'ayant pas de sécurité sociale, notamment via

des opérations mobiles de dépistage dans les quartiers prioritaires. Certains d'entre eux font passer en priorité les cas contacts et les patient-es munis d'une ordonnance.

Vous pouvez retrouver la liste complète de ces lieux de dépistage, par arrondissement, sur [www.Paris.fr](http://www.Paris.fr) ou sur le site de l'agence régionale de santé [www.ars.sante.fr](http://www.ars.sante.fr)

- Pour vous faire dépister de la Covid-19, vous avez également la possibilité de prendre rendez-vous auprès du laboratoire privé de votre choix. Les tests en laboratoire privés sont payants mais peuvent être effectués dans la plupart des cas sans avance de frais.

## → Tests antigéniques

- Autre solution, plus rapide mais moins fiable que le test PCR : le test antigénique, dont les résultats sont disponibles au bout de 15 minutes. Ces tests sont destinés aux personnes asymptomatiques ainsi qu'à celles présentant des symptômes depuis moins de 4 jours mais ne faisant pas l'objet de facteurs de risques. Les tests antigéniques sont réalisables auprès d'un-e médecin généraliste, d'un-e infirmier-e ou d'un-e pharmacien-ne et sur rendez-vous.

## Comment mettre correctement votre masque?



## Grippe: pensez à vous faire vacciner

**L**E VIRUS DE LA GRIPPE sévit habituellement d'octobre à mars. Parce qu'il évolue chaque année, il est indispensable de s'en protéger et de se faire vacciner tous les ans. Dans le contexte de la crise sanitaire que nous traversons, la vaccination est essentielle pour protéger les personnes à risque de développer une forme grave de la grippe. La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière dure **jusqu'au 31 janvier 2021**. Chaque année, la grippe est la cause d'environ 4 000 à 6 000 décès en moyenne dont plus de 90 % chez des personnes de 65 ans et plus. La vaccination contre

la grippe s'adresse donc en priorité aux professionnel-les de santé et aux personnes les plus fragiles : personnes âgées de 65 ans et plus, personnes souffrant de pathologies chroniques, personnes obèses avec un IMC égal ou supérieur à 40 kg/m<sup>2</sup>, femmes enceintes, entourage des nourrissons de moins de 6 mois et personnes immunodéprimées.

**Pour vous faire vacciner, prenez contact avec votre médecin traitant ou rendez-vous dans un des 7 centres de vaccination gratuite de la Ville de Paris (liste complète sur [www.paris.fr](http://www.paris.fr)).**

## Gestes barrières: ne perdez pas la main

Afin d'éviter la propagation du virus Covid-19, il est recommandé de respecter quelques mesures de base, simples à appliquer:

- réduire les contacts (ne pas s'embrasser ou se serrer la main)
- se laver les mains régulièrement au savon ou les désinfecter à l'aide d'une solution hydro-alcoolique
- tousser et éternuer dans un mouchoir en papier à jeter après usage (et se laver ou désinfecter les mains ensuite) ou dans le creux du coude en l'absence de mouchoir en papier.

# • actualités |

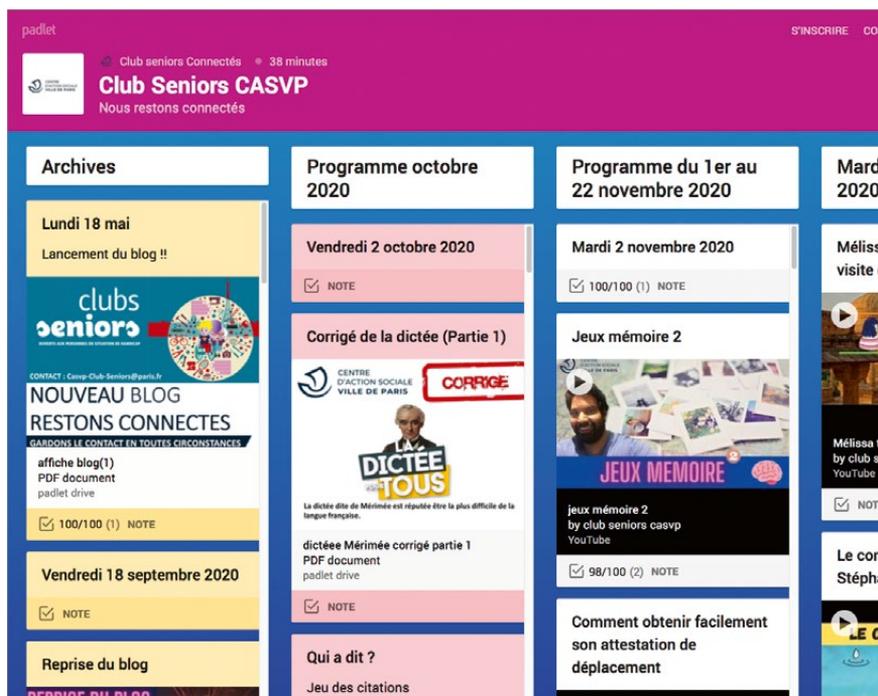
## Les clubs seniors ont leur blog!

Malgré le reconfinement, les 65 clubs seniors du CASVP n'ont pas totalement interrompu leurs activités. Et les adhérent-es peuvent retrouver sur un blog spécialement dédié, toute la programmation de leurs clubs, ainsi que des activités en ligne.

**D**ANS PLUSIEURS CLUBS, des activités à distance ont été proposées aux adhérent-es à l'initiative des animateurs-trices, pour ne pas rompre le précieux lien social. Dès les premiers jours de reconfinement, des initiatives spontanées ont essaimé dans les clubs de différents arrondissements, portées par leurs animateur-rices désireux-ses de maintenir un contact avec les adhérent-es. Pour beaucoup d'entre eux-elles, les clubs seniors sont en effet un lieu privilégié, voire unique de rencontre et de socialisation.

### Un nouveau blog et des animations à distance

Au club Didot (14<sup>e</sup>) par exemple, des seniors ont pu se connecter, par téléphone ou en visioconférence, pour des ateliers tricot ou crochet, de confection de masques ou même de relaxation. Aux clubs Ménilmontant (20<sup>e</sup>), Richard Lenoir (11<sup>e</sup>) ou Plaisance (14<sup>e</sup>), des ateliers linguistiques, de conversation en anglais ou en espagnol, mais aussi des ateliers mémoire ou des activités physiques de remise en forme ont permis à certain-es de se retrouver, par téléphone ou webcam via les applications Zoom ou Whatsapp, durant les deux périodes de confinement.



« Ce lien social et cette relation de proximité caractérisent les clubs seniors » ajoute Brice Amadou, animateur au club Georgette Agutte (18<sup>e</sup>). « Proposer une animation ou même un simple échange permet aussi de lutter contre l'isolement ou la perte d'autonomie de certain-es adhérent-es fragilisés-es durant cette période ». Dans le même but de maintenir le lien avec le plus grand nombre malgré la distance, un blog a été créé par les animateurs de clubs seniors. En vous connectant à l'adresse <https://padlet.com/clubseniorscasvp/restonsconnectes> vous retrouverez en détail de la programmation des clubs et un choix d'animations et de jeux en ligne, pour rester branchés-es en attendant la réouverture !

## Quand les Ehpad publient leurs journaux

C'est l'un des rares rayons de soleil dans le brouillard de cette crise sanitaire : cette année, plusieurs Ehpad du Centre d'action sociale de la Ville de Paris ont pris l'initiative de produire leurs propres publications.



**L**E BON VIEUX JOURNAL, un outil efficace pour entretenir le lien entre les résident-es et leurs proches qui s'est avéré d'autant plus précieux lors du confinement du printemps dernier.

Les sorties du *Journal de la résidence Alquier Debrousse*, de *La lettre d'Hérod*, ou encore de *La Gazette d'Annie* (à l'Ehpad Annie Girardot) sont désormais des rendez-vous attendus par les résident-es et leurs familles. Ces nouveaux mensuels rendent compte du quotidien de ces établissements, de leurs résident-es mais aussi des équipes médicales et d'animation. Infos pratiques, retours en images, portraits, interviews, programme des activités ou encore poèmes, ces publications « faites maison » n'ont pas grand-chose à envier aux revues traditionnelles. Réalisés en interne par les équipes des établissements concernés, ces journaux répondent notamment au besoin des familles de se tenir informées de la vie des Ehpad.



# Si le numérique sauvait Noël?

**E**NTRE COUVRE-FEU, reconfinement et autres mesures sanitaires nécessaires pour endiguer la pandémie de Covid-19, cette fin d'année 2020 est d'ores et déjà des plus inédites. En cette période d'incertitude, la séparation avec ses proches à quelques semaines des fêtes s'ajoute aux inévitables contraintes liées au contexte sanitaire.

Pour faire face à l'isolement, le numérique sous toutes ses formes vous offre une réjouissante alternative: qu'il s'agisse de garder contact avec ses ami-es et sa famille ou simplement trouver comment s'occuper tout en restant chez soi, les activités «en ligne» ne manquent pas. En voici une sélection qui pourrait vous aider à passer cette année un «**NumeriChristmas!**»

## Quelles applications pour garder contact ?

Quand confinement rime avec éloignement, tenter de maintenir un lien avec ses proches, même à distance devient primordial. Pour aller plus loin que le bon vieux coup de téléphone, voici 6 applications, à installer sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur, pour discuter en ligne.

### Whatsapp et Messenger

Disponible gratuitement sur smartphone, le célèbre Whatsapp, propriété du groupe Facebook, est avec plus de 2 milliards d'utilisateur·rices au monde, la messagerie de référence. Elle permet de communiquer avec l'intégralité des contacts de son téléphone, par des messages écrits mais aussi des appels audio et vidéo, jusqu'à 4 personnes en même temps. Un numéro de téléphone suffit pour s'y inscrire, une fois l'application téléchargée.



Autre application de messagerie populaire, Messenger a l'avantage de pouvoir fonctionner sur ordinateur et dispose d'un outil pour créer un « salon de conversation » réunissant jusqu'à 50 personnes.



### Skype

Créé en 2003, Skype reste la référence pour les appels de groupe en visioconférence. Mais cet outil permet aussi de discuter à l'écrit avec d'autres utilisateur·rices. Gratuit, il permet de passer des appels vidéo ou audio, avec jusqu'à 50 personnes simultanément. La création d'un compte est impérative pour accéder à l'application mais seule une connexion en Wi-Fi est nécessaire pour pouvoir lancer ou recevoir un appel.



### Hangouts et Facetime

Plus méconnue, Hangouts Meet, fait partie du panel d'applications Google et permet de passer des appels vidéo de groupe sur ordinateur, tablette et smartphone. Pour inviter des ami·es ou des proches à rejoindre une discussion, il suffit de leur envoyer un lien vers leur adresse Gmail s'ils-elles en ont une. Quant à Facetime, il s'agit de l'équivalent Apple, intégrée aux appareils iPhone, iPad ou Mac et permettant des conversations vidéo jusqu'à 32 participant·es.

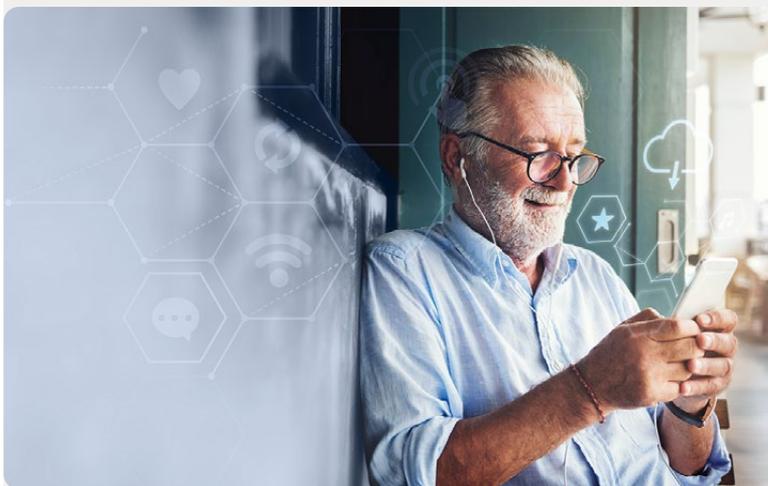


### Houseparty

Plus récréative, Houseparty a connu un succès fulgurant durant le premier confinement. L'application phare des « apéros visio » permet à 8 personnes de converser en vidéo dans un même « salon » et propose divers jeux comme des quiz et devinettes ou encore des filtres d'apparences.



## Jeux en ligne : on se fait une partie ?



© Rawpixel Ltd.

Envie de retrouver la convivialité d'une activité à plusieurs malgré la séparation ? Heureusement, internet est là ! Pour changer des éternels jeux de carte ou du Monopoly, plusieurs jeux en ligne gratuits, sur ordinateur, tablette ou smartphone, vous permettent, pour la plupart, de jouer entre ami·es, en solo ou en famille, même confin·es à l'autre bout de la France.

Sans inscription nécessaire, la plateforme en ligne [Lichess.org](https://www.lichess.org) permet de jouer gratuitement aux échecs. Vous pouvez choisir de jouer contre un·e ami·e ou contre l'ordinateur. Vous pouvez même choisir de simplement regarder les parties en cours.

Même principe avec le jeu de dessin et devinettes [skribbl](https://www.skribbl.com), sorte de Pictionary en ligne. Ces deux services vous communiquent l'adresse internet de la partie, que vous n'avez plus qu'à envoyer à vos proches.

En revanche, une inscription sera nécessaire pour jouer au Puissance 4 sur [Choco4](https://www.choco4.com) ou au Scrabble sur [Lettrecontretriple](https://www.lettrecontretriple.com).

Sur [boitesajeux.net](https://www.boitesajeux.net), vous pourrez retrouver de nombreux jeux gratuits : cartes, stratégie, jeux de mémoire ou de construction, il y en a pour tous les goûts ; invitez vos ami·es et commencez une partie en ligne en quelques clics !

Pour jouer tout en révisant sa géographie ? C'est sur [jeux-geographiques.com](https://jeux-geographiques.com) que ça se passe : quizzes, jeux de localisation, jeux de vitesse, on trouve de tout.

De même, le site [tabletopia.com](https://tabletopia.com), regroupe de nombreux jeux de plateau ou de cartes dans une version en ligne. Attention, certains jeux sont payants et le site est en anglais.

Enfin, pour des joutes verbales volontiers grivoises, allez faire un tour sur [blancmangercoco.com](https://www.blancmangercoco.com) et la version en ligne de cette variante décalée du cadavre exquis. Pour des plaisirs plus traditionnels, le célèbre [Trivial Pursuit](https://www.trivial-pursuit.com) se joue en ligne, seul ou à plusieurs, sur [ubisoft.com \(www.ubisoft.com/fr-fr/game/trivial-pursuit/\)](https://www.ubisoft.com/fr-fr/game/trivial-pursuit/).

## Films et séries : il n'y a pas que la télé!

Si votre bonne vieille télévision a tout pour rester une alliée précieuse en ces temps de confinement, d'autres solutions existent pour regarder des centaines de films et séries sans sortir de chez vous.

**Madelen**, le site de streaming de l'INA vous donne l'occasion, sur abonnement, de voir ou revoir des programmes cultes du patrimoine français : pas de films mais de nombreuses émissions, séries et spectacles. Pour les cinéphiles, la plateforme **Henri**, créée par la Cinémathèque française à l'occasion du confinement, propose un large catalogue de films rares, à raison d'une nouveauté par jour.

Autre bon plan, le site **OpenCulture**, propose pas moins de 1 150 liens de films, essentiellement anciens, à voir gratuitement en ligne.

Par ailleurs, **arte.tv**, le site de la chaîne franco-allemande est le seul à proposer en replay gratuit des films en intégralité. Pas de blockbusters, mais des sélections de films plus ou moins récents, dont certains incontournables.

Enfin, à côté des plateformes de streaming originaires des États-Unis, les plateformes françaises, la Cinétek et Salto, proposent un large panel de films. Alternatives payantes, à la télé classique, elles sont aussi accessibles sur smartphones, tablettes et ordinateurs.

Tarifs : de 2 à 16 € par mois



© Vadyim Drobot

## Les chefs partagent leurs recettes

De grand-es chef-fes et chef-fes pâtissier-es ont décidé de vous faire passer derrière les fourneaux en publiant sur leurs réseaux sociaux (souvent Instagram mais aussi sur Facebook ou sur leurs chaînes YouTube), quelques recettes de leur cru, à reproduire chez vous, à la maison.



### MES RECETTES MENTOR

14 vidéos • 40635 vues • Dernière modification le 11 n

N'hésitez pas à farfouiller les comptes Instagram des chef-fes en question pour dénicher quelques pépites. Pour les pâtisseries et autres gourmandises sucrées, les célèbres Christophe Michalak, Jean-François Piège, Yann Couvreur, Pierre Marcolini ou François Perret sauront vous guider à travers de courtes vidéos détaillant des recettes des plus simples aux plus complexes. Si vous préférez le salé, Anne-Sophie Pic, Eric Fréchon, Michel Dumas, mais aussi les chefs des restaurants parisiens Big Mamma et bien d'autres encore, vous proposent chaque jour des recettes en lignes aussi réconfortantes que divertissantes. À vos tabliers !

## Trouvez l'amour en ligne

Et si vous rencontriez l'élu-e de votre cœur sur internet? Si vous faites partie des 9 millions de seniors célibataires français et que vous ne souhaitez pas le rester, essayez les sites de rencontre en ligne!

La dernière extension de Meetic, l'application *Disons Demain* (**Disonsdemain.fr**) propose un « service dédié aux jeunes de plus de 50 ans ». Pour chercher l'âme sœur, l'appli suggère trois façons d'aller à sa e-rencontre :

recherche personnalisée (centres d'intérêts ou localisation, par exemple), par l'intermédiaire d'un carrousel de 100 profils « coup de cœur » par jour (profils avec lesquels on partage un ou plusieurs points communs), ou en abordant directement les membres déjà en ligne. Et si vous souhaitez accéder à toutes les fonctionnalités du site, celui-ci propose plusieurs abonnements, d'une durée de un à six mois.

Appli gratuite sous iOS et Android. Version premium à partir de 15,99 €/mois.

Créé par Edarling, *Nos Belles Années* est un site spécialisé dans les rencontres pour les plus de 50 ans (**nosbellesannees.fr**) qui fonctionne par « matchmaking », c'est-à-dire un test de personnalité permettant de connaître finement vos attentes afin de de vous mettre directement en relation avec des profils proches du vôtre.

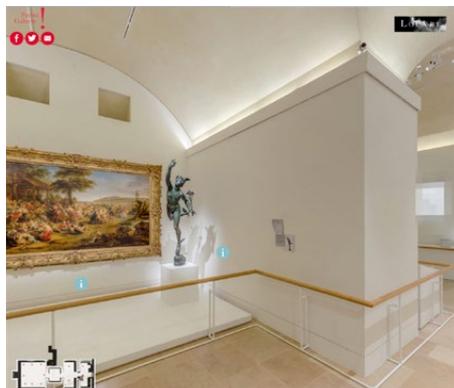
Version premium à partir de 20 € par mois

D'autres sites, comme *Élite Rencontre Senior* et *Parship*, tournés vers les cadres et professions intellectuelles supérieures, ou *SeniorFriendFinder*, réservé aux seniors de plus de 60 ans, proposent également diverses modalités d'abonnement afin d'optimiser vos chances de rencontres.



## Visitez des musées depuis votre canapé !

Dans le contexte sanitaire actuel, plusieurs musées ont mis en place des expositions en ligne pour les amateurs et amatrices d'art. Petit tour d'horizon des visites virtuelles.



Le Louvre vous manque ? On comprend, à nous aussi ! Heureusement, on peut toujours accéder aux magnifiques œuvres du musée grâce à son site internet. Le Louvre propose différents formats pour nous faire découvrir ses collections. L'auditorium du Louvre maintient sa programmation avec la diffusion de concerts en direct sur YouTube. Le musée développe aussi son offre de podcasts avec notamment les *Enquêtes du Louvre* dans lesquelles vous pourrez découvrir les petites histoires que cachent les grandes œuvres.

[louvre.fr](http://louvre.fr)

Le non moins emblématique Grand Palais vous invite aussi à découvrir de nombreuses activités et visites virtuelles : collections numériques, activités pour enfants, anecdotes, ou encore un MOOC en six parties sur la photographie, son histoire et ses techniques.

[grandpalais.fr](http://grandpalais.fr)



Copie d'écran de la visite virtuelle des *Bleus* de Joan Miró

Le Centre Pompidou a temporairement fermé ses portes, mais son site internet a fait peau neuve et propose un magazine

d'actualités culturelles et un accès facilité à ses archives. Les dernières expositions y sont visibles en vidéo, notamment celles consacrées à Christo et Martin Barré, ainsi qu'une nouvelle exposition entièrement virtuelle qui s'intéresse aux *Bleus* de Joan Miró.

[centrepompidou.fr](http://centrepompidou.fr)

Avant le confinement, la fondation Louis Vuitton consacrait une rétrospective à l'incontournable photographe américaine Cindy Sherman. Pour en profiter depuis chez vous, la fondation développe le contenu disponible sur son application et propose différents rendez-vous hebdomadaires sur ses réseaux sociaux.

[fondationlouisvuitton.fr](http://fondationlouisvuitton.fr)



La Fondation Cartier n'est pas en reste et met aussi en place une programmation digitale pendant le confinement, dont un nouveau rendez-vous live, *Art Book Series*, sous forme de conversation avec des artistes. Le premier épisode est consacré au célèbre photographe Raymond Depardon.

[fondationcartier.com](http://fondationcartier.com)



© Marc Verhille/Ville de Paris

En attendant la réouverture de l'exposition *Le rire de Cabu* organisée à l'hôtel de ville, retrouvez sur le site [quefaire.paris.fr](http://quefaire.paris.fr) des planches exclusives croquées par le dessinateur pour le magazine d'informations *À Paris*.

Déambuler dans les couloirs, les salles de réception et la célèbre « galerie des glaces » du château de Versailles, depuis son canapé, est possible grâce aux vidéos, aux podcasts et aux jeux interactifs proposés par le château.

[chateauversailles.fr](http://chateauversailles.fr)

En attendant sa réouverture, le musée Bourdelle, vous propose une visite virtuelle du nouvel accrochage *Bourdelle devant Beethoven*, un appel à explorer la relation fascinante entre le sculpteur et le virtuose de la musique.

[bourdelle.paris.fr](http://bourdelle.paris.fr)

Enfin, si vous n'avez jamais visité le Musée de la Grande Guerre situé à Meaux (77), rejoignez leur médiateur pour une visite guidée gratuite en ligne. Le principe est simple : un médiateur nous donne rendez-vous tous les dimanches à 14 h 30 pour 45 minutes de présentation des collections du musée.

[www.museedelagrandeguerre.eu](http://www.museedelagrandeguerre.eu)

Sans oublier que les prestigieux musées du monde entier jouent aussi le jeu des programmations virtuelles : de nombreux trésors sont à découvrir depuis chez vous, sur les sites web de la National Gallery de Londres, l'American Museum of Photography, le MET de New-York ou encore le musée Van Gogh d'Amsterdam.

# « Le chocolat possède de nombreuses vertus pour la santé des seniors »

Gourmandise incontournable des fêtes et plaisir coupable tout au long de l'année, le chocolat n'est pas un aliment comme les autres. Entre connotation affective et impact diététique, la star des sucreries recèle des bienfaits insoupçonnés pour la santé des seniors.

Entretien avec Isabelle Bottai, diététicienne au service restauration du Centre d'action sociale de la Ville de Paris.

## Quels sont les apports nutritionnels du chocolat ?

Le chocolat est un produit sucré mais il possède un profil nutritionnel particulier. Il se distingue notamment des autres sucreries par ses ressources et richesses nutritives. Il ne fait pas partie de ce que l'on appelle les « calories vides », c'est-à-dire les sucreries sans apport nutritif intéressant. Il peut être au contraire un allié pour la santé. Il est riche en minéraux, comme le magnésium et le potassium, essentiels pour la santé des seniors. Le magnésium intervient dans le fonctionnement nerveux, c'est pour cela qu'on le qualifie souvent d'un anti-stress. Pour les personnes âgées qui entrent en Ehpad par exemple, cet apport supplémentaire en magnésium peut aider à réguler ce stress. Quant au potassium, il est bon pour la circulation sanguine et la stimulation de l'appareil digestif, qui font partie des problématiques liées au vieillissement. Plus méconnu, le chocolat est riche en phosphore, qui est, en complément du calcium, essentiel dans le maintien dans la santé des os ou encore la régénérescence des tissus, ce qui n'est pas négligeable à un âge auquel on cicatrise plus lentement par exemple.

Malgré les idées reçues, le chocolat est une source de fibres, dont l'apport est important pour la personne âgée, qui a souvent des troubles digestifs. Il est aussi riche en anti-oxydants, qui ont un rôle protecteur pour l'organisme. Ils participent notamment à la régulation de la pression artérielle. Le chocolat possède aussi une propriété anti-fatigue, par les stimulants qu'il contient (caféine). Enfin, on dit souvent que le chocolat agit comme un anti déprimeur et c'est vrai : il contient des endorphines, hormones du bonheur, qui ont des vertus euphorisantes et réconfortantes. Outre le fait de la dépression qui touche massivement les seniors, notamment en Ehpad, le vieillissement peut entraîner une perte du goût, d'odorat, et donc, à terme, d'appétit. Les propriétés euphorisantes du chocolat participent à conserver le plaisir de manger.

## Sous quelles formes est-il préférable de le consommer ?

Plus le chocolat est riche en cacao, plus ses bienfaits sont nombreux, car il est moins sucré, c'est pourquoi je conseille le

chocolat noir. En effet, le lait dilue les composants du cacao et en altère la richesse. Forcément les chocolats de Noël, au lait, blancs, transformés, ou aux fruits secs, sont davantage saturés en sucres et graisses et présentent un intérêt nutritif moindre. Alors que le chocolat noir apporte une dose conséquente de fibres, le chocolat au lait en sera dépourvu. Pour se faire plaisir tout en minimisant l'impact sur sa santé, le chocolat noir, en tablette, ou en boisson chocolatée, qui permet également de s'hydrater est à privilégier.



## Sa consommation doit cependant rester raisonnable, non ?

Bien sûr ! Le chocolat, même noir, reste un aliment riche en sucre et en graisse. Mais en petite quantité, il présente de nombreuses vertus, à condition d'éviter les produits trop transformés. Attention par exemple au chocolat blanc, composé principalement de beurre de cacao et donc très calorique et gras. Mais on peut manger un ou deux carrés de chocolat chaque jour ! Cela n'est pas plus mauvais que de mettre beaucoup de sauces dans ses plats, de consommer du fromage à gogo ou de boire des boissons sucrées tout au long de la journée ! Comme tout aliment, c'est sa consommation excessive qui est néfaste. Je recommande aux seniors d'éviter de le grignoter en dehors des repas, pour éviter la crise hypoglycémique qui peut conduire à une prise de poids. C'est un aliment plaisir que l'on peut consommer régulièrement mais avec modération !

## Pour finir, quels sont vos conseils diététiques à l'approche des repas de fêtes ?

En période de fêtes, mon conseil diététique est très simple : pensez à écouter votre faim et à ne pas trop manger par gourmandise. Lorsque l'on est entouré de ses proches à table, on a tendance à suivre le mouvement, à se resservir volontiers sans avoir vraiment faim. Sur une même journée, il est préférable d'alléger les autres repas pour pouvoir profiter du repas festif, tout est une question d'équilibre. Attention aussi à l'hydratation : pendant les fêtes on a tendance à boire plus d'alcool que d'habitude et à négliger l'eau. Il faut aussi penser à s'hydrater !

# INSCRIPTION SUR LE REGISTRE NOMINATIF POUR BÉNÉFICIER D'UN CONTACT EN CAS D'ÉVÈNEMENTS EXCEPTIONNELS

**DASES 2020 - REFLEX**

Les renseignements ci-dessous sont recueillis par la Ville de Paris dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental piloté par l'État et mis en œuvre par le préfet de police pour des risques exceptionnels. Cette inscription est facultative et s'inscrit dans une démarche volontaire.

Bulletin à renvoyer à : Ville de Paris - DASES  
Sous-direction de l'autonomie BAPA - 94/96 quai de la Rapée  
75012 Paris

**OU** inscription par téléphone **3975** (appel gratuit), pour un traitement plus rapide **OU** bulletin à remplir sur le site internet **paris.fr** (rubrique « Service en ligne → Aides → Registre de vigilance pour les personnes vulnérables » dans la colonne de gauche de la page d'accueil

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

### Personne à inscrire :

M.  Mme

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

### Autre personne vivant au domicile :

M.  Mme

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Lien avec la personne inscrite : .....

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

## Domicile (Remplissez soigneusement toutes les rubriques)

Adresse : .....

Bât. : ..... Hall : ..... Escalier : ..... N° porte : ..... Code(s) d'entrée : ..... Étage : .....

Dernier étage :  Oui  Non Ascenseur :  Oui  Non Code postal : ..... Ville : **PARIS**

Tél. portable : ..... Autre n° : ..... | Tél. portable : ..... Autre n° : .....

Courriel : ..... | Courriel : .....

S'agit-il d'une résidence senior du CASVP ? :  Oui  Non

Avez-vous une télalarme ? :  Oui  Non |  Oui  Non

Percevez-vous l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ? :  Oui  Non |  Oui  Non

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

**Personnes de votre entourage à prévenir** (conjoint, enfant, famille, voisin, ami, gardien...)

**1) Nom et prénom :** .....

Lien avec le bénéficiaire : .....

Téléphone (prioritairement le portable) : .....

**2) Nom et prénom :** .....

Lien avec le bénéficiaire : .....

Téléphone (prioritairement le portable) : .....

**Nom et prénom :** .....

**Adresse :** .....

.....

**Téléphone :** .....

**Nom et prénom :** .....

Lien avec le bénéficiaire : .....

Téléphone de l'intervenant à domicile : .....

Nom du service d'aide à domicile : .....

Téléphone du service d'aide à domicile : .....

**Représentant légal : Oui  Non**

M.  Mme

**Nom et prénom :** .....

Lien avec le bénéficiaire : .....

**Adresse :** .....

**Courriel :** .....

**Téléphone :** .....

Paris, le :

Signature obligatoire :

J'accepte d'être contacté-e par « Paris en compagnie » afin que me soient proposés des accompagnements gratuits pour mes déplacements et promenades.