



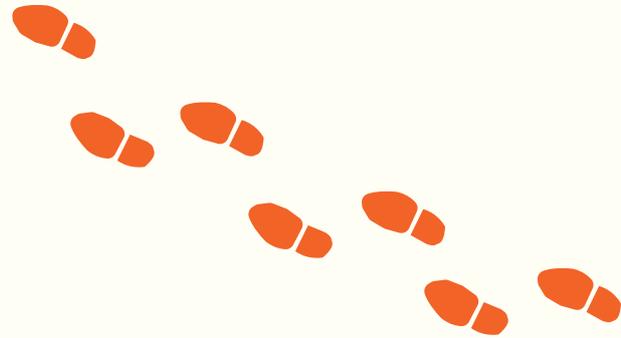
Première édition - Mars 2021

# LA GAZETTE DE PARIS EN COMPAGNIE



**CHAQUE TRIMESTRE, REVIVEZ LES MOMENTS FORTS  
QUE NOUS AVONS PARTAGÉS ENSEMBLE !**

# EDITO



Paris en Compagnie, c'est cette folle aventure dans laquelle nous nous sommes lancés il y a déjà 2 ans.

Notre défi : vous encourager à sortir de chez vous en toute sécurité et profiter d'un moment convivial avec nos citoyens engagés.

Pour partager avec vous nos dernières actualités et vous faire découvrir les coulisses de votre dispositif préféré, nous sommes très, très fiers d'inaugurer officiellement la première gazette de Paris en Compagnie !

Découvrez au fil des pages vos plus belles photos, vos témoignages, vos anecdotes, vos meilleurs souvenirs... Bref, tous ces instants de bonheur partagés au sein de notre grande communauté solidaire.

On espère que ça vous plaira (autant qu'à nous !)

## L'ÉQUIPE DE PARIS EN COMPAGNIE



# QUI SOMMES-NOUS ?



Paris en Compagnie, c'est un dispositif de soutien à la mobilité des aînés, lancé en janvier 2019, à l'initiative de la Ville de Paris et porté par Lulu dans ma rue, les Petits Frères des Pauvres et Autonomie Paris Saint-Jacques.

Nos supers bénévoles se mobilisent au quotidien pour vous accompagner gratuitement dans vos déplacements de proximité : petite balade au parc ou au marché, rendez-vous médical ou administratif...

VOUS NE DEVINERZ JAMAIS TOUT CE QUE NOUS AVONS ACCOMPLI ENSEMBLE...

5 600 SORTIES

1 273 AÎNÉS ACCOMPAGNÉS

16 000 APPELS DE CONVIVIALITÉ

3 574 CITOYENS ENGAGÉS

## MAIS QUI SE CACHE VRAIMENT DERRIÈRE PARIS EN COMPAGNIE ?

Une petite équipe, très engagée et plus motivée que jamais pour vous accompagner au mieux et faire grandir Paris en Compagnie.



# SOUS LE FEU DES PROJECTEURS

Tout au long du mois de janvier, la Ville de Paris a mis en place 600 affiches à l'effigie de Paris en Compagnie pour faire connaître notre dispositif au plus grand nombre.

Quelle fierté d'être en haut de l'affiche !

Peut-être les avez-vous vues au cours de vos sorties aux bras de nos citoyens engagés ?



## LA REVUE DE PRESSE : NOS COUPS DE CŒUR



La chouette présentation de Paris en Compagnie dans Le Treize, avec de jolies photos de vous !

Un super entretien sur France Inter de Tom, 92 ans et Malgorzata, 20 ans. Chaque semaine, ils se retrouvent dans un parc du 15ème pour flâner et profiter du beau temps.



# ON VOUS MIJOTE QUELQUE CHOSE

La situation sanitaire ayant chamboulé tous les événements que nous avons prévus pour vous retrouver, nous avons mobilisé nos citoyens engagés pour imaginer de nouvelles façons de nous rencontrer.

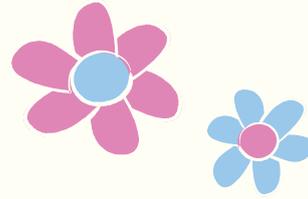
Notre objectif : créer (encore plus !) de lien dans vos quartiers, dans le plus grand respect des gestes barrières.



EMMANOUIL, JULIE,  
MARGOT, MIGUEL....  
ILS SONT VENUS  
DES 4 COINS DE LA VILLE  
POUR PARTAGER TOUTES  
LEURS IDÉES !

Pssst : on vous réserve plein de jolies surprises... C'est promis, on vous en dit plus très vite !

# PORTRAITS



## 1 ANNA, ENGAGÉE DEPUIS LA PREMIÈRE HEURE

Inscrite depuis mars 2019, Anna a profité de nombreuses sorties à vos côtés et a papoté de longues heures au bout du fil avec vous. Vous la reconnaissez ?

« PARIS EN COMPAGNIE M'A FAIT RÉALISER L'IMMENSE POUVOIR DES PETITES ACTIONS.

QUELLE QUE SOIT LA SORTIE, ELLE PERMET DE CRÉER DU LIEN, DE S'ENTRAIDER ET DE S'ÉCOUTER. »



ANNA, 31 ANS  
CITOYENNE ENGAGÉE

## 2 ESTELLE, MARTA ET MAËLLE, NOS COORDINATRICES DES ACCOMPAGNEMENTS



ESTELLE



MARTA



MAËLLE

Toujours disponibles pour répondre à vos appels, elles adorent papoter avec vous et vous transmettre leur bonne humeur légendaire !

Leur mission : s'assurer que vous puissiez profiter chaque semaine de votre accompagnement sans vous préoccuper de quoi que ce soit.

# VOS PLUS BELLES PHOTOS



On adore recevoir les jolis clichés de vos sorties, au parc ou au marché, au soleil ou sous la pluie, bras dessus bras dessous...

LOUISE, 23 ANS ET MARTHE, 79 ANS



“ CES PROMENADES AVEC MARTHE SONT TOUJOURS UN PLAISIR ! ”

LOUISE

SARAH, 34 ANS ET SIMONE, 95 ANS



“ ÇA NOUS FAIT BEAUCOUP DE BIEN DE PASSER DU TEMPS ENSEMBLE. ”

MYRIAM

MYRIAM, 30 ANS ET MADELEINE, 93 ANS



QUENTIN, 29 ANS, ET MAGUY, 86 ANS



# NOS BONS PLANS



Découvrez toutes les associations que nous avons dénichées rien que pour vous.

## 1 BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

Vous souhaitez connaître toutes les aides qui existent pour vous à Paris ?

La **Maison des Aînés et des Aidants** (M2A) vous informe, vous conseille et vous oriente dans toutes vos démarches.

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter la M2A de votre arrondissement.

### QUELLE M2A CONTACTER ?

**CENTRE (DU 1ER AU 6E) : 01.44.07.13.35**

**EST (11E, 12E, 20E) : 01.58.70.09.10**

**SUD (13E, 14E) : 01.45.88.21.09**

**OUEST (7E, 15E, 16E) : 01.44.19.61.60**

**NORD-OUEST (8E, 17E, 18E) : 01.53.11.18.18**

**NORD-EST (9E, 10E, 19E) : 01.40.40.27.80**

## 2 LE LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Connaissez-vous la colocation intergénérationnelle ?

Des associations parisiennes vous proposent de vous mettre en relation avec des **jeunes à la recherche d'un logement**. Une initiative solidaire pour faire de belles rencontres, soutenir les jeunes et bénéficier d'un complément de revenu.

### LES ASSOS À CONTACTER

**ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS : 06.18.19.83.86**

**LE PARI SOLIDAIRE : 01.42.27.06.20**

**COLETTE CLUB : 06.50.40.55.46**

**L'ACCORDAGE : 06.71.72.58.83**  
(UNIQUEMENT AUTOUR DE LA PLACE DES FÊTES, 19E.)

Aujourd'hui, nous vous partageons une délicieuse recette de saison proposée par **Silver Fouchette**. Cette association a pour objectif de promouvoir une alimentation gourmande et équilibrée.

Elle organise, aux quatre coins de Paris, des ateliers de sensibilisation : cours de cuisine, conférences, débats...

Nous avons hâte de vous convier à un événement gourmand organisé à leurs côtés !

## CAKE SALÉ AUX FANES DE RADIS & ÉPINARDS



### INGRÉDIENTS

- 180G DE FARINE
- 100ML DE LAIT
- 1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 3 OEUFS
- 80G DE FROMAGE DE CHÈVRE
- 1/2 BOTTE DE FANES DE RADIS
- 200G D'ÉPINARDS
- 150G DE DÉS DE JAMBON
- SEL, POIVRE

### PRÉPARATION

1. Lavez les légumes et coupez-les en enlevant les queues des feuilles d'épinard. Coupez le fromage de chèvre en dés.
2. Préchauffez le four th.180°C.
3. Dans un saladier, versez la farine et la levure. Incorporez les œufs un à un et mélangez. Ajoutez le lait et l'huile et mélangez.
4. Incorporez les 3/4 de dés de chèvre. Ajoutez les fanes de radis et les épinards puis mélangez. Poivrez et salez (légèrement).
5. Versez la moitié de la préparation dans un moule préalablement huilé. Répartissez le reste de dés de fromage dans le moule.
6. Versez le reste de pâte dans le moule et enfournez 45 minutes.
7. Démoulez le cake encore tiède et dégustez !



# FOIRE AUX QUESTIONS

Vous avez des questions sur le fonctionnement de Paris en Compagnie ou sur le déroulement de nos sorties ? Retrouvez ici tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur nos accompagnements !

## LE CITOYEN ENGAGÉ PEUT-IL M'AIDER À FAIRE MES COURSES ?

Il n'a pas vocation à assurer vos courses quotidiennes mais peut vous accompagner dans un commerce de proximité pour faire une petite emplette.

## QUI SONT NOS CITOYENS ENGAGÉS ?

Des bénévoles, de 18 à 70 ans, qui souhaitent s'engager pour les aînés de leur quartier ! Nous les rencontrons tous pour nous assurer de leur motivation.

## À QUELLE FRÉQUENCE PUIS-JE ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement par semaine avec nos citoyens engagés !

## LE CITOYEN ENGAGÉ PEUT-IL ENTRER CHEZ MOI ?

Sa mission est de vous accompagner à l'extérieur. Il n'entre pas à votre domicile mais vous attend en bas de votre immeuble ou sur votre palier.

## COMMENT SE DÉPLACE-T-ON PENDANT LES ACCOMPAGNEMENTS ?

À pied ou en transports en commun sauf besoin exceptionnel d'un taxi, à votre charge.

## BESOIN D'UN AUTRE SERVICE ?

Nos coordinatrices des accompagnements sont à votre écoute pour répondre à toutes vos questions. Appelez-nous !





# PRÊT POUR UNE SORTIE ?

1 Je fais ma demande d'accompagnement par téléphone au 01.85.74.75.76, du lundi au samedi de 14h à 19h, une semaine avant la date de ma sortie.



2 Mon citoyen engagé m'appelle pour confirmer les détails de notre rendez-vous.

3 On se retrouve le jour J pour profiter de notre sortie.



4 L'équipe de Paris en Compagnie me contacte pour savoir si mon accompagnement s'est bien déroulé. Je peux aussi en profiter pour programmer ma prochaine sortie !

5 Si j'ai des questions, je peux en parler avec les coordinatrices des accompagnements. Elles pourront me réorienter vers une structure qui répond à toutes mes attentes.

**UNE QUESTION ? CONTACTEZ-NOUS AU 01.85.74.75.76**

MES PROCHAINES SORTIES  
AVEC PARIS EN COMPAGNIE

AIDONS NOS AÎNÉS À SE DÉPLACER  
PARIS EN  
COMPAGNIE



 **malakoff  
humanis**  
SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE

UN GRAND MERCI À MALAKOFF HUMANIS POUR SON SOUTIEN !