

# PARIS

## info seniors



La rentrée  
des seniors



CENTRE  
D'ACTION SOCIALE  
VILLE DE PARIS

• sommaire

• 2 > 5 • ACTUALITÉS |

• 67 • CULTURES ET LOISIRS

• 8 > 10 • DOSSIER |

• 11 • VIVRE ENSEMBLE |

## La vitesse limitée à 30 km/h sur la majorité des voies parisiennes

**D**ÉPUIS LE 30 AOÛT, la circulation des véhicules est désormais limitée à une vitesse de 30 km/h dans une très grande majorité des rues de la capitale, hormis le périphérique, les boulevards des Maréchaux et quelques axes. Avant cette mesure, 60 % des routes parisiennes étaient déjà limitées à cette vitesse. Cette décision fait suite à une consultation sur le sujet, organisée à la fin 2020 par la Ville de Paris et à laquelle avaient répondu 5 736 personnes, dont une majorité de Parisien-ne-s (63 % des répondants). 59 % des Parisien-ne-s s'étaient ainsi déclarés favorables à cette nouvelle mesure, qui vise principalement à améliorer la sécurité routière et à faire baisser les nuisances sonores. En terme de sécurité, la réduction de la vitesse autorisée sur les routes permet, en moyenne, de réduire le nombre d'accidents corporels d'environ 25 % et jusqu'à 40 % pour les accidents graves et mortels. Elle permet également une meilleure cohabitation des mobilités (piétons, vélos, trottinettes...) au sein de la ville.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris



© Joséphine Brueder/Ville de Paris

## Une promenade en hommage à Gisèle Halimi

**UNE PROMENADE POUR UN HOMMAGE** : la maire de Paris a inauguré, le 31 août, la promenade Gisèle-Halimi, en mémoire de l'avocate, militante féministe et anticoloniale, disparue en 2020. Cette promenade, qui longe une partie du bord de Seine, se situe, rive gauche, entre le pont des Invalides et le pont de l'Alma, dans le 7<sup>e</sup> arrondissement, dernier lieu de résidence de Gisèle Halimi.

Avocate et femme politique franco-tunisienne, les combats et engagements de Gisèle Halimi, née Zeïza Gisèle Élise Taïeb, furent nombreux. Figure du féminisme en France, elle fut notamment la seule femme de loi signataire du manifeste des 343 de 1971 réunissant des femmes qui déclarèrent avoir déjà avorté et qui réclamèrent le libre accès à l'avortement, alors réprimé en France.



© Sophie Robichon/Ville de Paris

## Début des travaux à l'église de la Madeleine

**D**ÉSORMAIS RECOUVERTE d'un gigantesque échafaudage, l'entrée principale de la Madeleine, rue Royale (8<sup>e</sup>), s'apprête à connaître d'importants travaux – nécessaires et attendus de longue date – de consolidation et de restauration jusqu'au printemps 2023. Au terme de ces travaux d'un montant de 10 millions d'euros, la célèbre église de style antique, inaugurée en 1842 par le roi Louis Philippe I<sup>er</sup>, pourra de nouveau livrer sa façade au regard des passant-e-s.

# Clubs seniors : le sport c'est capital!

Cet été, le programme « Sport capital à tout âge », a permis aux adhérent·e·s des clubs seniors de bénéficier d'ateliers d'activités physiques gratuits, pour garder la forme. Le dispositif se prolonge tout au long de l'année. Reportage au club des Maréchaux (9<sup>e</sup>).

**D**EPUIS PLUSIEURS ANNÉES, les clubs seniors du CASVP mettent en œuvre, en partenariat avec le Prif (Prévention retraite Île-de-France), des actions pour préserver le bien-être et prévenir la perte d'autonomie en proposant une offre d'activités de proximité diversifiée. Avec le récent dispositif « Sport capital à tout âge », les seniors parisiens peuvent participer à des séances d'activités physiques variées : gym douce renforcée, Pilates, Qi Gong, Tai chi, marche nordique, zumba... Ce vendredi 3 septembre, au club des Maréchaux, une dizaine d'adhérent·e·s se retrouve dans la petite cour ombragée du club, pour une séance de gym, encadrée par Julie. Après un petit échauffement musculaire à base d'étirements, le petit groupe attaque les séries de montées de genoux. « Normalement après une vingtaine ça doit commencer à chauffer ! » prévient l'animatrice du jour. Le rythme s'intensifie au fil des minutes et au gré des exercices, les mouvements se font de plus en plus rapides. « Je vous rassure mesdames vous sentirez les premières courbatures dès ce soir, au pire ce sera pour demain » provoque Julie. « Au début on fait comme on peut, puis grâce à l'effet

de groupe on en fait un peu plus » rigole Éliane, une fidèle du programme. « Ces séances nous permettent de faire un peu d'exercice hebdomadaire tout en rencontrant de nouvelles personnes, et c'est plus facile de se motiver à plusieurs ! ». Autre régulière, Fatima, s'est inscrite à ces ateliers pour « retrouver de la souplesse et surtout préserver mon capital santé ». Les participant·e·s se placent maintenant contre le mur pour quelques exercices de renforcement musculaire. Julie passe dans les rangs pour ajuster les postures de chacune et prodiguer des conseils personnalisés. « On profite du fait d'être en petit groupe pour nouer le contact, échanger davantage et adapter les activités en fonctions de besoins individuels » explique la jeune femme avant de lancer au groupe : « pour éviter les douleurs au dos, il faut garder le bassin droit et serrer les fesses ! Mais si la douleur est vive vous vous arrêtez ! ». Ce matin-là, personne ne s'arrêtera avant la fin de séance, ponctuée par un exercice de gainage et des applaudissements collectifs. « Ça fait du bien » souffle Lynda, une habitante du quartier



venue participer pour se remettre en forme après une opération des yeux qui l'a rendue presque aveugle pendant sept mois. « Je n'ai que 54 ans mais ces ateliers m'ont permis de reprendre une activité pendant cet été où je n'ai pas pu partir en vacances. Cela m'aide à aller mieux dans ma tête et dans mon corps ! ». Bonne nouvelle pour Lynda et les autres, les ateliers « Sport capital à tout âge » reprennent à partir de fin septembre et jusqu'en juin prochain.



## Qui peut bénéficier du dispositif « Paris sport capital à tout âge » ?

- Les personnes retraitées vivant à Paris, à partir de 55 ans, ou les adultes en situation de handicap.

## À quelles conditions ?

- Être adhérent·e des clubs seniors du CASVP.
- Présenter un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique physique et sportive datant de moins de 3 mois.
- Avoir participé à l'une des thématiques du Prif ou s'inscrire à l'un des programmes organisés par le Prif.
- Présenter le passe sanitaire.

# • actualités | Vaccination et passe sanitaire :

## La vaccination

### Qui peut se faire vacciner ?

- Les personnes âgées de 18 ans et plus, sans restriction.
- Les mineurs de plus de 16 ans peuvent désormais décider seul-e-s de se faire vacciner, **sans autorisation parentale**.
- Les mineurs âgé-e-s de 12 à 15 ans révolus, en centre de vaccination uniquement. **L'accord d'un seul parent exerçant l'autorité parentale est désormais nécessaire.**
  - le mineur doit donner son accord pour être vacciné ;
  - la présence d'un des parents (ou responsable légal) est obligatoire lors de la vaccination ;
  - une autorisation parentale **remplie et signée par l'un des deux parents** (ou l'un des responsables légaux) est requise pour la vaccination des mineurs.
- Les femmes enceintes peuvent se faire vacciner dès le début de leur grossesse.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

### Où se faire vacciner ?

- Dans les 29 centres de vaccination parisiens.
- Les centres de vaccination sont accessibles sur rendez-vous. Certains sont accessibles sans rendez-vous selon l'arrivée progressive des doses de vaccins.
- La liste des 29 centres de vaccination parisiens est consultable sur Paris.fr.

### Rendez-vous au centre de vaccination sur le parvis de l'Hôtel de Ville

Un centre de vaccination éphémère est installé sur le parvis de l'Hôtel de Ville jusqu'au 24 octobre. Il est ouvert 7 jours sur 7, avec rendez-vous sur Doctolib, ou sans rendez-vous selon les disponibilités :

- de 11 h à 20 h du lundi au jeudi,
- de 11 h à 21 h le vendredi,
- de 13 h à 21 h le samedi et dimanche.

### Le vaccinodrome Porte de Versailles change d'adresse

Depuis le 6 septembre, le vaccinodrome de Paris s'installe à la **Station F**, 5 rue Eugène Freyssinet (13<sup>e</sup>). Ouvert du lundi au dimanche de 9 h à 18 h 30, vous pouvez y réaliser votre première, deuxième ou troisième injection de vaccin contre le Covid-19.

### Auprès des professionnel-le-s de santé

Chez un-e pharmacien-ne ou un-e médecin de ville sur prescription médicale (médecin généraliste, médecin spécialiste, ou médecin du travail) pour **les publics âgés de 55 ans et plus** éligibles au vaccin AstraZeneca et Janssen (Johnson et Johnson).

### Comment prendre rendez-vous pour se faire vacciner ?

○ Le plus simple, pour les personnes qui peuvent utiliser internet, est de se rendre sur la plateforme gouvernementale : [www.sante.fr](http://www.sante.fr).

Chaque centre de vaccination propose sur le site ou l'application Doctolib ses plages de rendez-vous une fois qu'il connaît le nombre exact de doses dont il dispose. **Vous pouvez alors prendre rendez-vous dans le centre de vaccination de votre choix, y compris hors de Paris.**

○ **Si vous n'êtes pas autonomes sur internet**, vous pouvez appeler le 39 75 (coût d'un appel local), numéro d'information unique de la Ville de Paris. Les équipes du 3975 sont joignables de 8 h 30 à 18 h du lundi au vendredi.

○ **Pour toute question médicale sur le vaccin**, consultez votre médecin traitant.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

### Dose de rappel

Dans son avis du 24 août, la Haute Autorité de Santé propose **une dose de rappel avec un vaccin à ARN messenger pour les personnes de 65 ans et plus**, ainsi que pour les personnes présentant des comorbidités. **Depuis le 30 août, les prises de rendez-vous pour une dose de rappel sont accessibles sur Doctolib.** Cette dose de rappel doit être administrée après un délai d'au moins 6 mois suivant la primovaccination complète (2 injections).

# Où? Quand? Comment?

## Tout savoir sur le passe sanitaire

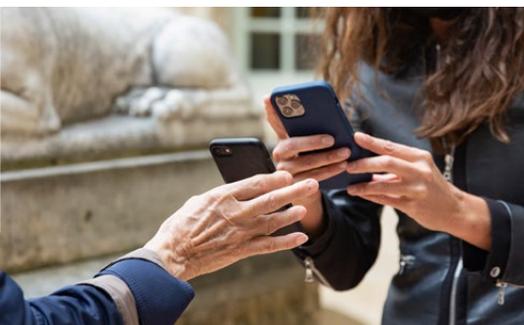
Depuis le 9 août et suite à la validation du Conseil constitutionnel, le passe sanitaire est obligatoire dans les cafés, bars, restaurants, lieux de spectacle et de loisirs, centres commerciaux, hôpitaux (sauf urgences), Ehpad, établissements médico-sociaux ainsi que pour les voyages en avions, trains et cars pour les trajets de longue distance.

Le « passe sanitaire » consiste à présenter, en version numérique (via l'application TousAntiCovid) ou papier, une preuve de

vos soins de protection sanitaire :

- Un certificat de vaccination, à condition de disposer d'un schéma vaccinal complet.
- Un test négatif PCR, antigénique ou autotest (supervisé par un-e professionnel-le de santé) de moins de 72 h.
- Un certificat de rétablissement du Covid-19 datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois.

## Où s'applique le passe sanitaire?



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

### Lieux culturels, salons, festivals...

- les établissements culturels tels que les musées, théâtres, cinémas, chapiteaux, monuments,
- les salles d'exposition temporaire,
- les événements culturels dans l'espace public ou dans un lieu ouvert au public,
- les salles et locaux municipaux dans un but culturel, sportif, ludique ou festif dès lors qu'ils ont été mis à disposition d'associations ou de personnes privées,
- les séminaires professionnels de plus de 50 personnes,
- les manifestations culturelles dans les établissements d'enseignement supérieur,
- les centres Paris Anim' (CPA),
- les salons et les foires,
- les fêtes foraines comptant plus de 30 stands,
- la Maison des Initiatives Étudiantes (MIE) et la Bourse du Travail, uniquement pour les événements ponctuels culturels, ludiques et festifs.

### Lieux sportifs et de loisirs

Dans les établissements sportifs (couverts et découverts), les clubs seniors, les salles de danse et de jeux, pour les compétitions et événements sportifs, ludiques ou festifs

dans l'espace public, les discothèques, les conservatoires (quand ils accueillent des spectateurs) et autres lieux d'enseignement artistique.

### Espaces verts

Il est demandé à l'entrée de la Ferme de Paris, la Maison du jardinage et la Maison Paris Nature.

### Cérémonies et lieux de culte

Il n'y a plus de jauge pour les cérémonies funéraires ni de limitations pour les mariages et les cérémonies religieuses.



© Romain Talon - stock.adobe.com

### Bars et restaurants

Dans les cafés, bars et restaurants (intérieur et extérieur).

### Bibliothèques

Dans les bibliothèques et les centres de documentation, à l'exception de certaines bibliothèques spécialisées

### Grands magasins et centres commerciaux

À l'entrée des grands magasins et centres commerciaux, à Paris et sur les emprises des 3 aéroports parisiens. Le port du masque y est aussi obligatoire.

9 centres commerciaux sont actuellement concernés :

- Italie 2 (13<sup>e</sup>)
- Centre Beaugrenelle (15<sup>e</sup>)
- Vill'up (19<sup>e</sup>)
- Le BHV Marais (Paris centre)
- Les Galeries Lafayette (9<sup>e</sup>)
- Printemps Haussmann (9<sup>e</sup>)
- Le Bon Marché (7<sup>e</sup>)
- La Samaritaine (Paris centre)
- Centre commercial Aéroville, Roissy-en-France (95)

### Visites dans les Ehpad

Elles sont autorisées depuis le 9 août sur présentation du passe sanitaire. Pour connaître les modalités de visite, renseignez-vous auprès de votre Ehpad.

### Hôpitaux

Le passe sanitaire est obligatoire dans les hôpitaux, pour les patient-e-s ayant un rendez-vous programmé et pour les visiteurs. Les urgences ne sont pas concernées. Il n'est pas obligatoire dans les centres de santé.

### Activités du CASVP pour les seniors

Le passe sanitaire est obligatoire pour accéder aux activités de l'Université permanente de Paris ainsi qu'aux activités des clubs seniors. En revanche il n'est pas demandé à l'entrée des restaurants Émeraude.

### Dans les transports

Il est obligatoire dans les trains, avions et autocars (longs trajets). Les TER, bus et métros ne sont pas concernés.

**Attention**, le passe sanitaire est aussi obligatoire pour les mineurs de 12 à 17 ans à compter du 30 septembre.

## L'université permanente de Paris fait sa rentrée

Vous souhaitez découvrir de nouveaux domaines de savoir ou parfaire votre connaissance sur un grand nombre de sujets? L'Université permanente de Paris dévoile son programme automnal, de quoi vous divertir et vous faire explorer de nouveaux thèmes et lieux, tout en faisant de belles rencontres.

**R**ésident·e·s parisien·n·es, préretraité·e·s et retraité·e·s à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, si vous faisiez vous aussi votre rentrée en retournant sur les bancs de la fac? C'est possible avec l'Université permanente de Paris qui dévoile son programme pour l'automne 2021. À travers une offre de conférences et de promenades commentées dans les conditions adaptées à la situation sanitaire, vous trouverez l'occasion d'assouvir votre soif de connaissances avec un programme riche et varié, mêlant savoirs, actualités, arts et patrimoine.

### Pour tous les goûts

Pour cette nouvelle saison, une offre de visioconférences à distance vient compléter les autres conférences et activités en présentiel, afin de permettre au plus grand nombre d'entre vous d'en bénéficier, malgré les contraintes de la situation sanitaire.

① **Avec la filière Beaux-Arts**, vous pourrez découvrir des œuvres allant de l'Antiquité à l'Après-guerre, en passant par le premier Empire. Des conférences variées, traitant aussi bien de la place des textiles dans les récits de la Grèce antique que de l'art cinétique, sont proposées. Vous pourrez également vous interroger sur la culture en tant qu'enjeu philosophique majeur lors des conférences de philosophie.

② **Pour les cinéphiles**, la Bibliothèque publique d'information proposera trois conférences-projections sur le thème « L'animal dans le cinéma documentaire ».



③ **Les férus de paléontologie et d'histoire** pourront suivre des conférences toujours très prisées à l'Institut de Paléontologie humaine, ainsi que celles sur l'histoire proposées par le musée de l'armée, autour des grandes batailles et de leurs mémoires.

④ **Enfin, la musique** sera une nouvelle fois à l'honneur cette saison. Les mélomanes pourront participer à des conférences-concerts au temple de Pentemont, découvrir les cantors de Leipzig, ou encore les œuvres de jeunesse de plusieurs grands compositeurs. Par ailleurs, vous pourrez continuer à visiter Paris, au travers de promenades commentées qui rencontrent toujours un vif succès. Un large éventail d'activités culturelles et de loisirs vous est également proposé : invitations à des spectacles, sorties intergénérationnelles, et bien sûr, les nombreuses animations et activités des clubs seniors.

### Des conférences à suivre chez soi!

Un programme de visioconférences vous est proposé pendant toute la session d'automne. Vous pourrez ainsi assister aux conférences de l'Université permanente de Paris depuis chez vous.

Du 25 octobre au 15 décembre, vous pourrez suivre des visioconférences hebdomadaires en direct, sur le thème des beaux-arts, de l'histoire et de la musique.

Inaugurées pendant les mois de confinement hivernaux de l'année dernière, ces visioconférences de l'UPP se déroulent grâce à l'outil Webex et ont rassemblé près de 130 auditeur·rice·s en moyenne jusqu'au printemps. Au total 87 visioconférences ont été proposées aux seniors parisiens entre décembre 2020 et juin 2021.

**Cet automne, pour la première fois, le CASVP vous propose donc un programme mixte en salle et « en visio ».** La programmation de visioconférences a été directement intégrée à la brochure habituelle de l'UPP, que vous pouvez retrouver dans vos mairies et CASVP d'arrondissement.

→ **Pour vous y inscrire, consultez la brochure et rendez-vous auprès de votre Centre d'action sociale d'arrondissement. Vous recevrez ensuite le lien de connexion pour chaque visioconférence.**

# Le CASVP vous invite au spectacle!

Depuis cet été, les sorties et événements culturels reprennent progressivement à Paris et partout ailleurs, l'occasion pour les seniors parisiens, de retourner au spectacle, en profitant des offres gratuites qui leur sont réservées. Théâtre, expos, cinéma, gala... Rendez-vous dans votre CASVP d'arrondissement pour récupérer vos invitations!

## Invitations au théâtre



### **La Promesse Brel**

Au théâtre de L'Alhambra  
21 rue Yves Toudic (10<sup>e</sup>)  
Les 6 octobre, 10 novembre  
et 1<sup>er</sup> décembre à 19 h

### **Le Legs**

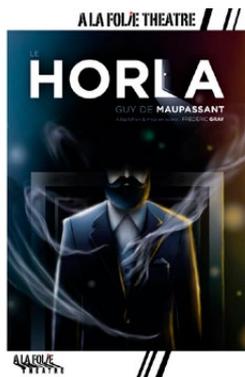
de Marivaux

À la folie théâtre

6 rue de la Folie Méricourt  
(11<sup>e</sup>)

Les 3 octobre à 16 h 30

et 16 octobre à 18 h



### **Le Horla**

de Maupassant

À la folie théâtre

6 rue de la Folie Méricourt  
(11<sup>e</sup>)

Les 11 et 13 novembre à 18 h

### **Une vie**

de Guy de Maupassant,  
adaptation et mise  
en scène d'Annie Vergne

Au théâtre Le Guichet  
Montparnasse

15 rue du Maine (14<sup>e</sup>)

Les 5, 7, 12 et 14 octobre 2021  
à 15 h

### **Le Misanthrope**

de Molière

Au théâtre la Croisée

des Chemins

Salle Belleville

120 bis rue Haxo (19<sup>e</sup>)

Les 3, 17 et 24 octobre à 17 h

### **Jeux de rôle**

de Nathalie Charade

Au Théâtre La Croisée des  
Chemins, salle Belleville :

120 bis rue Haxo (19<sup>e</sup>)

Les 3, 17 et 27 novembre à 21 h

### **Au bonheur des dames**

d'Emile Zola,

Adaptation et mise en scène  
d'Annie Vergne

Au Théâtre Le Guichet

Montparnasse

15, rue du Maine (14<sup>e</sup>)

Les 18, 23 et 26 novembre  
à 15 h



## Invitations au Musée en Herbe

### **Exposition Forever Play**

d'Asdrúbal Colmenárez

Tous les jours de 10 h à 19 h

Une exposition amusante pour  
vos petits-enfants !

Invitation le jour de votre choix  
jusqu'au 10 octobre 2021

Réservation sur

[www.musee-en-herbe.com](http://www.musee-en-herbe.com)

## Gala 2021

### **Voyage au cœur des comédies musicales**

Du 4 au 13 octobre à 14 h 30

**L**A TROUPE « LES ANNÉES BOUM » vous propose le meilleur des comédies musicales dans un condensé original et inédit. Cette création n'est pas une simple « revue » en chansons des films musicaux mais un véritable spectacle ! Chaque tableau à thème met en scène les plus grands succès des comédies musicales françaises. En ne manquant pas bien sûr d'adresser quelques clins d'œil aux chefs d'œuvres incontournables d'outre Atlantique, précurseurs des spectacles chantés et dansés, de *Cats* à *Cabaret* ou encore *New York, New York*. *Voyage au cœur des comédies musicales*, c'est également l'Histoire qui se revisite en musique. De *Notre Dame de Paris* à *La Cour du Roi Soleil*, le public voyage dans le temps et les époques, jusqu'à la période disco des années 80, pour un hommage à *Grease*, *Fame*, *Mamma Mia* ou encore *Starmania* !

Spectacle organisé par le CASVP et présenté  
par « Y'a d'la joie productions »

Renseignements et inscriptions à partir  
du 20 septembre dans votre CASVP  
d'arrondissement sous réserve des places  
disponibles.



# SALON DES SENIORS

06-09  
OCTOBRE  
2021  
PARIS  
PORTE DE  
VERSAILLES

Après une édition 2020 annulée en raison de la pandémie de Covid-19, **le Salon des Seniors – principal évènement senior en France – est enfin de retour!** Rendez-vous incontournable de la rentrée pour les plus de 50 ans de Paris et d'ailleurs, il se déroulera du 6 au 9 octobre au parc des expositions de la Porte de Versailles (15<sup>e</sup>). Loisirs, bien être, santé, culture, bénévolat, accès aux droits, patrimoine... pendant ces 4 jours, vous pourrez vous informer, partager et vous faire plaisir sur de nombreux sujets au cœur de vos préoccupations. Suivez le programme!

## 6 univers thématiques

Dans sa nouvelle formule, le Salon des Seniors s'organise autour de 6 univers thématiques couvrant l'ensemble des sujets pouvant intéresser les seniors :

- **m'évader, me divertir** ▶ tourisme, voyages, loisirs, activités créatives, sport, culture, jardinage, nouvelles technologies
- **mon bien-être, prendre soin de moi** ▶ bien-être, beauté, mode, alimentation, méditation, relaxation
- **ma santé** ▶ santé, e-santé, prévention, dépistage, nutrition
- **ma vie active** ▶ emploi, vie associative, bénévolat, socialisation, famille
- **mes droits, ma retraite, mon patrimoine** ▶ démarches administratives, droit, retraite, patrimoine, fiscalité
- **mon cadre de vie** ▶ logement, confort, sécurité, services à la personne

Les visiteurs pourront également assister à une centaine de conférences, moments d'information et d'échanges, animés par des spécialistes.

## 8 bonnes raisons de venir au salon

### 1 • Découvrir des solutions innovantes pour faciliter votre quotidien

Rencontrez les 200 exposants vous proposant des produits et services adaptés à vos besoins.

### 2 • Trouver des idées de loisirs

Testez de nouvelles activités, trouvez votre prochaine destination et venez-vous amuser.

### 3 • Y voir clair sur sa retraite

La retraite ça se prépare, venez poser vos questions et faire le point sur votre situation.

### 4 • Rencontrer ses auteurs préférés

A l'espace librairie, assistez à des séances de dédicaces exclusives, redécouvrez le plaisir des jeux de société et profitez de cette parenthèse pour vous détendre et bouquiner.

### 5 • Faire un mini bilan de santé

Audition, tension, glycémie... des experts sont à votre disposition ! Et à l'agora santé, participez aussi à toutes à des conférences sur le bien-être.

### 6 • Prendre soin de soi

Assistez aux démonstrations culinaires de chef-fe-s, découvrez les innovations anti-âges en matière de beauté, les nouvelles techniques de relaxation...

### 7 • Tout savoir sur ses droits

Consultez des notaires et des avocats, devenez incollable sur les démarches administratives, la fiscalité, le patrimoine, la retraite.

### 8 • Assister à plus de 100 conférences et prises de paroles

Pour vous informer et repartir avec des réponses concrètes.



49 000 visiteurs - 200 exposants - 10

# Le salon des seniors est de retour !

## Demandez votre inscription gratuite !

La plateforme des inscriptions visiteur-se-s est ouverte.  
Pour demander votre invitation gratuite :

- ▶ En ligne sur le site de l'évènement : [www.salonsdesseiors.fr](http://www.salonsdesseiors.fr)

▶ Dans les établissements du CASVP et points de diffusion du *Paris info seniors* : CASVP d'arrondissement, clubs seniors, restaurants Émeraude et résidence seniors.

Pour sa nouvelle édition, le salon des seniors vous donne rendez-vous du 6 au 9 octobre 2021  
Porte de Versailles (12<sup>e</sup>) • Hall 2.2

## Le stand de la Ville de Paris et du CASVP

Retrouvez le stand du Centre d'action sociale de la Ville de Paris à l'emplacement C50

### ♦ section « M'évader, me divertir »

Toute la journée, nos agent-e-s vous renseigneront sur toutes nos aides et prestations, déclinées selon 5 thèmes :

- Infos seniors
- Nutrition
  - Santé
  - Sport, activités, loisirs
  - Tranquillité et solidarité

● **Nouveauté de cette édition :** un **espace restauration**, animé par les cuisinier-e-s de nos restaurants Émeraude, est dédié à la nutrition et aux dégustations. À vos fourchettes !

Vous y retrouverez également les animations des clubs seniors du CASVP :

### Mercredi 6 octobre

- de 11 h 30 à 12 h 15  
Club des Maréchaux (9<sup>e</sup>)  
↳ Atelier Mosaïque
- de 15 h 30 à 16 h 15  
Club Piat (20<sup>e</sup>) et Épinettes (17<sup>e</sup>)  
↳ Danse en ligne

### Jeudi 7 octobre

- de 10 h 30 à 11 h 15  
Club Grange aux Belles (10<sup>e</sup>) et Vellefaux (10<sup>e</sup>)  
↳ Sport
- de 15 h 30 à 16 h 15  
Club Mouffetard (5<sup>e</sup>)  
↳ Théâtre
- de 16 h 30 à 17 h 15  
Club Château des rentiers (13<sup>e</sup>)  
↳ Chorale
- de 17 h 30 à 18 h  
Club Grange aux Belles (10<sup>e</sup>)  
↳ Atelier créatif (couture...)

### Vendredi 8 octobre

- de 11 h 30 à 12 h 15  
Club La Tour des Dames (9<sup>e</sup>)  
↳ Éveil philosophique
- de 14 h 30 à 15 h 15  
Club La Tour des Dames (9<sup>e</sup>)  
↳ Démonstration de scrapbooking

### Samedi 9 octobre

- de 12 h 30 à 13 h 15  
Club des Maréchaux (9<sup>e</sup>)  
↳ Atelier de mosaïque
- de 14 h 30 à 15 h 15  
Club Mouffetard (5<sup>e</sup>)  
↳ Théâtre  
Club Château des rentiers (13<sup>e</sup>)  
↳ Chorale

100 conférences et ateliers - 6 univers

# Mon carnet d'adresses

## Le guide des seniors Parisien-ne-s par arrondissement



**D**epuis la rentrée, les parisien-ne-s de 60 ans et plus peuvent désormais retrouver le programme complet de toutes les offres à destination des seniors, dans de nouvelles brochures spécifiques à chaque arrondissement. Vous pouvez y consulter la liste des animations et activités proposées par les services publics, associations, et entreprises de votre arrondissement, selon vos besoins, vos goûts et vos envies, pour profiter pleinement de la vie de votre quartier.

**Vous pouvez également bénéficier de toute l'offre proposée par la Ville de Paris comme :**

- le programme Paris sport seniors,
- les bibliothèques municipales,
- les piscines,
- les musées,
- les cours pour adultes et les ateliers beaux-arts, les centres Paris anim'...

**+ d'informations:** rendez-vous dans votre CASVP d'arrondissement ou sur [Paris.fr](http://Paris.fr) ou par téléphone au 3975 (coût d'un appel local). Ces documents vous sont proposés par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris, instance présidée Véronique Levieux, adjointe à la maire de Paris en charge des seniors et des solidarités entre les générations, qui soutient, coordonne et renforce les initiatives locales concourant au bien vieillir et à la prévention de la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus.



## Semaine bleue deux ciné-débats dans les clubs seniors

Dans le cadre de la semaine bleue, venez assister à deux ciné-débats autour du film *Adopte un veuf* (de François Desagnat, avec Bérangère Krief, Julia Piaton, André Dussolier, 2016)

- Le lundi 4 octobre à 14 h 30 au club Saint-Ange (17<sup>e</sup>)
- Le mardi 5 octobre à 14 h au club des Arènes de Montmartre (18<sup>e</sup>)

Ces deux ciné-débats sont organisés en partenariat avec l'association Le pari solidaire qui propose depuis 2004 des cohabitations intergénérationnelles solidaires. Avant la projection, Le pari solidaire présentera son association puis, à la fin du film, débatera avec le public sur le sujet de la colocation intergénérationnelle.

Accès libre sur inscription (sous réserve des places disponibles)

- **Club Saint-Ange**  
5 villa Saint-Ange (17<sup>e</sup>)  
01 42 29 57 65
- **Club des Arènes de Montmartre**  
8 rue Gabrielle (18<sup>e</sup>)  
01 42 58 54 42

# Profession, prof de sport pour les seniors!

Dans les résidences seniors du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP), trois enseignant·e-s interviennent chaque semaine pour animer des séances de sport adaptées aux personnes âgées. Reportage dans le 17<sup>e</sup>.

**L**E TEMPS EST LOURD et le ciel couvert en ce début d'après-midi du mois d'août. Dans le vaste jardin de la résidence autonomie des Ternes (17<sup>e</sup>), au cœur du quartier du même nom au nord-ouest de la ville, règne une atmosphère de quiétude. Ici, un petit groupe de résident·e-s jardine au pied d'une haie parfaitement taillée. Là, assise sur un banc, une femme aux cheveux gris est plongée dans un roman. Tout près, des éclats de voix se font entendre : trois personnes assises en cercle sur des chaises en plastique, agitent lentement leurs bras dans des mouvements amples et précis, un ballon jaune entre les mains.

avant d'effectuer plusieurs rotations des bras, en tenant le ballon au-dessus de sa tête. « *Moi je ne sais pas ce que j'ai, je somnole un peu aujourd'hui mais je travaille très bien en dormant alors ça va* » réplique Jean-François avec espièglerie.

## Entretenir le corps et l'esprit

Dans les résidences seniors du CASVP, 3 enseignant·e-s en activités physiques adaptées animent depuis 2016 des séances de sport, tout au long de l'année. Alexis intervient dans 5 résidences des 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arrondissements. « *Nous adaptons les exercices aux capacités de chacun·e : avec des groupes homogènes de personnes plutôt dynamiques, nous pouvons*

« *J'essaie d'avoir aussi une approche ludique, en finissant la séance par une activité plus cérébrale, pour stimuler la mémoire et la réflexion. C'est très utile et peu fatiguant, notamment quand il fait chaud. Cela crée aussi du lien entre eux* » ajoute Alexis. Un lien social d'autant plus essentiel depuis la pandémie de Covid-19 : « *Au plus fort de la crise sanitaire, on a beaucoup répété aux personnes âgées de rester chez elles, de limiter leurs déplacements, donc beaucoup d'entre elles qui sortaient déjà peu, ont vraiment été privées de toute activité physique. Notre présence a donc été importante pour leur permettre de continuer à bouger et à se maintenir en forme, mais aussi de voir du monde et de pouvoir discuter avec quelqu'un pendant cette période d'isolement.* » Et l'occasion désormais, de participer à une activité de groupe et de faire plus ample connaissance avec ses voisin·e-s.



Parmi eux-elles, Alexis Bernard, 26 ans, dicte la marche à suivre à Jean-François, octogénaire et Sabine, dont les 90 ans passés sont insoupçonnables. En cadence, les deux aînés se penchent le plus possible en avant et touchent le sol avant de se redresser en douceur. « *Ces derniers temps j'ai beaucoup de mal à ramasser quelque chose par terre, surtout le matin quand mon corps est encore engourdi, alors ça tombe bien que l'on s'y entraîne* » confie Sabine

*mettre en place des séances de type circuit-training (entraînements par intervalles rapides, alternant des exercices variés) plus intenses* ». Avec d'autres résident·e-s plus âgés, comme Sabine et Jean-François, les exercices sont plus légers et privilégient la souplesse et l'équilibre. Sans oublier de stimuler les neurones : en fin de séance, les deux seniors participent un petit jeu de mémoire à l'aide d'images qu'il faut retenir et replacer dans le bon ordre.

## 3 exercices simples à faire chez vous

Quelques conseils d'Alexis Bernard pour faire un peu d'exercice quotidien à la maison.

### ➔ Les pompes face au mur

Ce sont de simples pompes, mais debout face à un mur. Vous pouvez éloigner vos pieds du mur pour augmenter difficulté. C'est un bon exercice pour tout le haut du corps.

### ➔ Le « assis-debout »

On s'assoit sur le rebord d'une chaise et on se lève en poussant sur les bras et les jambes. En multipliant le geste autant que possible, on travaille à la fois le haut et le bas!

### ➔ Les abdominaux assis

Assis sur une chaise, on croise les bras au niveau des épaules et on se penche en arrière, en gardant les pieds bien au sol, puis on se redresse. Vous pouvez ensuite augmenter progressivement le nombre de séries.

# SALON DES SENIORS

*L'âge de toutes vos envies*



06 - 09  
OCTOBRE  
2021

PARIS  
PORTE DE  
VERSAILLES  
HALL 2.2

**Demandez votre  
INVITATION**

avec le code **SDSPI21**  
sur **salondesseniors.com**



**Notre  
temps** ÉVÉNEMENTS

Retrouvez, de 10 h à 18 h, le Centre d'action sociale de la Ville de Paris sur le stand numéro C50  
• Section *M'évader, Me divertir* • Hall 2.2 • Porte de Versailles • Paris