

n° 219 • Printemps 2022 • gratuit

PARIS

info seniors

*Seniors
et connectés!*



CENTRE
D'ACTION SOCIALE
VILLE DE PARIS

• sommaire

• 2 > 6 • ACTUALITÉS |

• 7 • CULTURES ET LOISIRS

• 8 > 10 • DOSSIER |

• 11 • VIVRE ENSEMBLE |

Élections: pensez à vous inscrire sur les listes



© Henri Garat/Ville de Paris

L'élection présidentielle aura lieu les dimanches 10 et 24 avril 2022. Les élections législatives se dérouleront les 12 et 19 juin prochains. Pour voter à ces scrutins, il faut impérativement que vous soyez inscrits sur les listes électorales.

Les inscriptions sur les listes électorales pour l'élection présidentielle sont closes mais vous pouvez encore vous inscrire pour les législatives. La date de clôture des inscriptions sur les listes électorales pour les élections législatives est fixée :

- au 4 mai 2022 (minuit) pour les inscriptions réalisées sur Internet
- au 6 mai 2022 pour les inscriptions réalisées au guichet d'une mairie d'arrondissement

La démarche s'effectue auprès de l'une des 17 mairies d'arrondissement (les services chargés des élections sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h et le jeudi jusqu'à 19 h 30), en ligne sur le site service-public.fr, ou par courrier.

Vous pouvez vérifier si vous êtes bien inscrit-e sur les listes et rechercher votre bureau de vote en vous rendant sur le site service-public.fr

Nuit de la Solidarité 2022: 2 600 personnes sans abri recensées à Paris

Au cours de la 5^e Nuit de la Solidarité, opération de recensement des personnes en situation de rue organisée du 20 au 21 janvier, 2 600 personnes sans solution d'hébergement ont été décomptées par les 350 équipes déployées sur le territoire parisien.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

CES CHIFFRES SONT EN BAISSÉ DE 8 % par rapport à l'édition 2021 qui avait permis de dénombrier 2 829 personnes sans solution d'hébergement. Ils sont à mettre en perspective avec ceux concernant l'offre de mise à l'abri : cette nuit-là, plus de 49 000 places d'hébergement étaient ouvertes (tous dispositifs confondus) à Paris.

Ces résultats révèlent une baisse plus marquée dans les gares SNCF mais une stabilité du nombre de personnes décomptées dans les autres secteurs, avec une légère hausse dans les stations RATP, dans les bois et dans certains arrondissements. En incluant le bois de Vincennes, le 12^e reste l'arrondissement le plus concerné (409 personnes décomptées) devant Paris Centre (345) et le 19^e, qui connaît la plus forte augmentation (319 contre 245 en 2021).

Une première expérimentation dans 9 communes du Grand Paris

Dans 9 communes de la Métropole du Grand Paris qui expérimentaient ce dispositif pour la première fois (Aubervilliers, Bobigny, Bondy, Courbevoie, Gagny, Romainville, Rosny-sous-Bois, Rueil-Malmaison et Saint-Denis), 487 personnes en situation de rue ont été décomptées par les 550 participant-e-s, dont 240 dans un campement composé essentiellement de familles, à Bobigny.

Connaître précisément le nombre et le profil des personnes en situation de rue permet d'adapter les initiatives en leur faveur. En 2018, la Nuit de la Solidarité avait permis de constater un nombre élevé de femmes recensées : des lieux d'hébergement ouverts aux femmes avaient ainsi été créés. Elles sont encore environ 260 à dormir dans la rue cette année à Paris.

3977, le numéro pour agir contre la maltraitance des personnes âgées

Le 3977 est le numéro national dédié à lutter contre les maltraitements envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap. Il est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 19 h, le samedi et le dimanche de 9 h à 13 h et de 14 h à 19 h.

CE SERVICE EST GRATUIT, accessible aux victimes et aux témoins (entourages et professionnels), et l'appel ne figure pas sur les relevés téléphoniques. Il peut aussi être contacté par écrit via un formulaire en ligne sur le site <https://3977.fr/> ou par e-mail à l'adresse : 3977@3977contrelamaltraitance.org. Il dispose enfin d'un accès pour les personnes sourdes et malentendantes (appel visio en langue des signes depuis le site internet).



Qui peut appeler le 3977 ?

- Toute personne âgée ou adulte en situation de handicap victime de maltraitance et tout témoin de ces risques ou situations, à domicile ou en établissement ;
- Les professionnels des champs sanitaire, social et médico-social confrontés à ces situations ;
- Les proches-aidants en difficulté dans l'aide qu'ils apportent au quotidien.

Une équipe d'écouteurs professionnels assure une première écoute 7 j/7. La plateforme d'écoute nationale est localisée à Paris. Ces écouteurs analysent les appels, répondent aux demandes d'information et orientent les appelants, si nécessaire, vers les numéros d'urgence (15, 17, 18) ou vers le réseau des centres départementaux et interdépartementaux pour un suivi individuel et approfondi des situations signalées.

De nombreux adultes vulnérables subissent des maltraitements aux formes multiples : physiques, psychologiques ou encore financières, dont les effets peuvent avoir des conséquences graves sur les personnes en situation de fragilité. Ces violences sont souvent des actes apparaissant comme anodins, mais qui lorsqu'ils s'amplifient et s'accumulent, créent des conditions d'isolement et de souffrance. La plupart de ces maltraitements, restent méconnus et sont insuffisamment révélés. Elles demandent une vigilance de toutes et tous.

Vous pouvez également signaler toute situation de maltraitance à la Ville de Paris, qui exerce le contrôle, avec l'Agence régionale de Santé, des établissements accueillant des personnes âgées dépendantes, en envoyant un mail à : dases-autonomie-signalements@paris.fr



© Jean-Baptiste Gurliat/Ville de Paris

Concertation des seniors : où en est-on ?

Une concertation citoyenne est organisée depuis février afin d'améliorer le quotidien des seniors, leur accompagnement et les aidant-e-s.

APRÈS UNE RÉUNION DE LANCEMENT le 15 février dernier, trois ateliers sont proposés les 8 et 17 mars dans les locaux de l'hôtel de ville. Du 28 mars au 17 avril, tous les Parisien-ne-s de plus de 60 ans seront invités à contribuer à leur tour aux échanges, via un questionnaire, qui sera notamment accessible sur le site Paris.fr. Fin avril, l'ensemble des contributions et des propositions sera ensuite communiqué aux participant-e-s.

Pourquoi une concertation des seniors ?

Cette concertation est destinée à recueillir les idées et les attentes des personnes âgées pour l'élaboration du prochain schéma seniors qui couvrira la période 2022-2026. Elle rassemblera 90 seniors parisiens. L'objectif de cette concertation est d'ouvrir la parole aux citoyennes et citoyens de profils variés. Le schéma seniors définit les orientations de la Ville de Paris et de ses partenaires en matière de politique envers les seniors parisiens. À travers ce schéma, la Ville souhaite déterminer le niveau des besoins sociaux et médico-sociaux des seniors parisiens et, plus généralement, favoriser l'adaptation de notre ville à l'avancée en âge, permettant à chacun de trouver un cadre adapté à son parcours de vie.

Plan local d'urbanisme : une consultation jusqu'au 1^{er} avril !

Les Parisien-ne-s sont invité-e-s à se prononcer jusqu'au 1^{er} avril prochain sur le projet d'aménagement et de développement durables (PADD), dans le cadre de la révision du plan local d'urbanisme de la ville.

Mais qu'est-ce que le PADD ? Derrière ces termes se cache la clé de voûte du futur plan local d'urbanisme (PLU) bioclimatique de Paris. Ce document inscrit les grandes orientations de l'urbanisme pour la ville de demain. L'ensemble des règles du futur PLU devront respecter les orientations établies par le PADD. Autrement dit, ce document est une base légale sur laquelle la Ville s'appuiera pour accorder ou non une autorisation de construire et de réhabiliter.

+ infos : www.paris.fr

Rendez-vous au salon des seniors!

Principal évènement senior en France, le salon des seniors 2022 se déroulera du mercredi 23 au samedi 26 mars au parc des expositions de la Porte de Versailles (15^e). Loisirs, bien-être, santé, culture, accès aux droits, patrimoine... Durant 4 jours, vous pourrez vous informer, partager et vous divertir auprès de plus de 150 exposants.

L E FIL ROUGE DE CETTE ÉDITION 2022 EST L'INTERGÉNÉRATIONNEL : comment créer du lien entre les différents âges ? Transmettre son expérience et savoirs entre personnes d'âges différents, au bénéfice de la société dans son ensemble ? Le partage intergénérationnel permet de favoriser une plus grande cohésion sociale ainsi qu'une plus forte solidarité. Deux nouveaux espaces seront ainsi dédiés à cette thématique :

- **L'espace intergénérationnel** : situé au coeur du salon, les visiteurs pourront échanger avec les exposants, participer à des animations et assister à des prises de paroles sur l'importance du lien intergénérationnel au quotidien.
- **Le village des aidants**, le lieu privilégié pour rencontrer les exposants et les associations spécialisés dans l'univers des aidants. Les visiteurs y trouveront une écoute et des conseils.

Pendant ces 4 jours, le salon a pour missions de répondre à toutes les questions que se

posent les seniors autour des six univers représentés : M'évader, me divertir / Mon bien-être, prendre soin de moi / Ma santé / Ma vie active / Mes droits, ma retraite, mon patrimoine / Mon cadre de vie.

Durant ces 4 jours, plus de 100 conférences et ateliers vous permettront de vous informer afin d'obtenir des réponses concrètes à vos questions.

Le stand de la Ville de Paris et du CASVP

Retrouvez le stand de la Ville de Paris et du CASVP à l'emplacement E13, allée centrale, section « M'évader, me divertir ». Toute la journée, nos agent-e-s vous renseigneront sur nos aides et prestations. Vous y retrouverez aussi les animations des clubs seniors du CASVP. Au programme : atelier floral, gymnastique douce, expression corporelle, sophrologie, mosaïque, chant, slam, chorale, un atelier culinaire, mais aussi des conférences sur les enjeux de la nutrition en Ehpad et les soins bucco-dentaires ou encore les polluants chimiques de notre quotidien.



Inscrivez-vous gratuitement!

La plateforme des inscriptions visiteurs est ouverte.

Pour demander votre invitation gratuite :

- en ligne sur le site de l'évènement : www.salondesseniors.fr
- dans les établissements du CASVP et points de diffusion du *Paris info seniors* : CASVP d'arrondissement, clubs seniors, restaurants Émeraude et résidence seniors.

Du mercredi 23 au samedi 26 mars, de 10 h à 18 h - Paris Expo - Porte de Versailles - Halls 5.2/5.3 - 1 place de la Porte de Versailles 75015 Paris • Accès : Métro ligne 12 station Porte de Versailles - Bus ligne 80 arrêt Porte de Versailles - Tramway T2 & T3 arrêt Porte de Versailles

Université permanente de Paris : le programme du printemps

Seniors parisiens, retraités ou préretraités de 55 ans ? Personnes en situation de handicap ? Et si vous passiez un printemps de détente et de culture ? L'Université permanente de Paris (UPP) est heureuse de vous retrouver pour sa session du printemps autour d'un large programme de conférences, visioconférences et promenades commentées.

À travers ce programme, vous retrouverez les filières habituelles :

- la littérature avec les conférences théâtralisées ;
- la civilisation avec une immersion dans le monde antique ;
- le cinéma avec la Bibliothèque publique d'information (BPI) qui propose un cycle de conférences autour d'un thème sur la rencontre entre cinéastes et peintres, musiciens et chorégraphes ;
- l'histoire à travers des conférences organisées en partenariat avec le musée de l'Armée (autour du thème « représenter la guerre ») ;
- les beaux-arts, qui amènent ses auditeurs à se pencher sur l'aventure fauve du début du xx^e siècle, ainsi qu'à parcourir le Japon à travers un cycle spécifique.



En parallèle, l'offre de visioconférences est maintenue. Elle vient s'ajouter aux conférences en présentiel, afin de permettre au plus grand nombre d'utilisateurs de l'Université permanente d'en bénéficier.

Comment s'inscrire ?

Pour les conférences, les promenades commentées et les clubs philo, vous devrez impérativement utiliser le formulaire de présélection disponible en ligne sur paris.fr ou détachable dans la brochure papier (disponible en mairie d'arrondissement, CASVP d'arrondissement et clubs seniors). Vous devrez déposer ce formulaire, dûment complété, accompagné des pièces justificatives demandées, sous enveloppe, à l'accueil du

Centre d'action sociale de votre arrondissement.

• enquête de lectorat

Afin de mieux vous connaître et de répondre à vos attentes, nous vous prions de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire et de le déposer dans la boîte aux lettres de votre établissement, centre d'action sociale d'arrondissement, résidence, club, à l'accueil de votre Ehpad ou l'adresser par courrier à :

Mission communication du CASVP • 5 bd Diderot • 75589 Paris Cedex 12 • Bureau 7224

Qui êtes-vous ?

- Un homme Une femme

Vous avez entre...

- 50 et 60 ans
 60 et 75 ans
 Plus de 75 ans

Vous et Paris info seniors

Comment vous procurez-vous ce magazine en général ?

- Au près de votre centre d'action sociale
 Au près de votre mairie d'arrondissement
 Au près de votre établissement (résidence, Ehpad...)
 Sur le site internet de la Ville de Paris (www.Paris.fr)
 Au près de vos amis
 Autre :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Avez-vous des difficultés à vous procurer ce magazine ?

- Oui Non

Si oui, pourquoi :

.....
.....
.....
.....

Après avoir lu Paris info seniors, qu'en faites-vous ?

- Vous l'archivez Vous le jetez
 Vous le faites circuler

Votre opinion

Vous diriez que la présentation du magazine est...

- très attrayante attrayante
 peu attrayante pas du tout attrayante

Le magazine est-il lisible ?

- tout à fait plutôt pas assez pas du tout

Selon vous, les sujets abordés sont...

- proches de vos préoccupations et de vos centres d'intérêt
 plutôt proches de vos préoccupations et de vos centres d'intérêt
 éloignés de vos préoccupations et de vos centres d'intérêt
 très éloignés de vos préoccupations et de vos centres d'intérêt



• enquête de lectorat |

Vous estimez que le contenu du magazine est...

- très diversifié
- plutôt diversifié
- peu diversifié
- pas du tout diversifié

Les informations qui s'y trouvent vous semblent...

- très utiles
- plutôt utiles
- peu utiles
- pas du tout utiles

Classez les rubriques du magazine selon votre préférence (de 1, pour celle que vous préférez à 4 pour la moins appréciée)

- actualités
- culture et loisirs
- dossier
- vivre ensemble

Vos attentes

Quelles seraient vos suggestions de sujets?

- plus d'infos sur les dispositifs de la ville
- plus d'infos sur les aides
- plus de témoignages de seniors
- plus de culture
- plus de sujets sur la citoyenneté et le bénévolat

Si vous étiez rédacteur en chef du journal, que changeriez-vous à la formule actuelle?

- Une nouvelle rubrique à laquelle nous n'aurions pas pensé? Si oui, laquelle:

.....

.....

.....

- Des thèmes que vous voudriez voir traités plus souvent

Des remarques, une réclamation, n'hésitez pas à nous faire part de toutes vos bonnes idées!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Le programme des activités du CASVP

De nombreuses activités culturelles et de loisirs sont proposées par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris : invitations à des spectacles, à des sorties intergénérationnelles... Suivez le guide!

Rendez-vous dans votre CASVP d'arrondissement pour récupérer vos invitations (sous réserve des places disponibles).

▫ Musées ▫

CINÉMATHÈQUE

Romy Schneider

Exposition temporaire
Du 16 mars au 31 juillet

MUSÉE

DU QUAI BRANLY.

La part de l'ombre

Sculptures du
sud-ouest du Congo
Jusqu'au 10 avril



Dinh Q. Lê

Le fil de la mémoire
et autres photographies
Jusqu'au 20 novembre



INSTITUT

DU MONDE ARABE

Du visible à l'invisible

Sur la route des chefferies
du Cameroun
Du 5 avril au 17 juillet

Son œil dans ma main. Algérie 1961-2019.

Raymond Depardon / Kamel Daoud
Jusqu'au 17 juillet

Algérie mon amour

Artistes de la fraternité algérienne
1953-2021
Du 15 mars au 31 juillet

▫ Spectacles intergénérationnels ▫

Banquet et Jean

Cité des sciences et de l'industrie
Expo temporaire jusqu'au 7 août

Visite du Grand Rex studio + une place de cinéma box office

Grand Rex. À partir du 2 avril

Exposition Mondes imaginaires - Speedy Graphito

Musée en Herbe. Jusqu'au 30 juin

▫ Spectacles intergénérationnels ▫

Orchestre de chambre de Paris

THÉÂTRE DES CHAMPS ÉLYSÉES

Concert Beethoven en héritage

Jeudi 21 avril, 20 h

Concert filiation et exploration

Mercredi 8 juin, 20 h

Concert Mélodies du bonheur

Mercredi 29 juin, 20 h

La Toison d'Art

36^e saison Musique en l'Île

Tous les concerts ont lieu en l'église
Saint-Louis-en-l'Île

19 bis rue Saint-louis-en-l'Île 75004 Paris

J.-S. Bach : Les Variations Goldberg

Raphaëlle Moreau, violon
Violaine Despeyroux, alto
Natania Hoffman, violoncelle
Dimanche 20 mars à 16 h

Concerts de Pâques

Pâques en Russie et Gloria de Vivaldi.

Ensemble vocal Chronos de Moscou
• Chœur Musique en l'Île • Orchestre
de l'Académie de l'Île Saint-Louis
• Direction Evgueny Skurat.
Pâques en Russie : liturgie et chœurs
Orthodoxes. Chants traditionnels
de Russie.

Gloria pour solistes, chœur
et orchestre d'Antonio Vivaldi.

Dimanche 17 avril à 16 h et lundi 18 avril à 16 h

Pâques en Russie

L'ensemble vocal du chœur de la Société
philharmonique de Saint-Petersbourg.
Russie. Voix mixtes. Saint-Petersbourg.
Yulia Khutoretskaya, direction
Liturgie et chœurs orthodoxes.
Chants traditionnels de Russie.

Dimanche 24 avril à 16 h

▫ Théâtre ▫

Théâtre la croisée des chemins

Salle Belleville • à 19 h ou 21 h
120 bis rue Haxo, 75019 Paris

La nuit juste avant les forêts

Seul-en-scène • Texte
Bernard-Marie Koltès • Direction Roger
Davau • Interprètes Christophe Hatey
Du 13 mars au 8 mai

Le journal d'un fou

Théâtre classique • Texte Nikolai
Gogol • Direction Khalil Kabouche
Interprètes Christian Gazeau,
Melchior Lebeaut et Raphaël Fournier
Du 15 mars au 5 mai

Les précieuses ridicules

Théâtre classique • Texte Molière
Du 18 mars au 7 mai

Pirate !

Comédie familiale • Spectacle jeune
public • Texte Ophélie Charpentier
Du 19 mars au 7 mai à 15 h

Oh les beaux jours !

Théâtre contemporain
• Texte Samuel Beckett
Du 13 mai au 2 juillet

Essaïon Théâtre

6, rue Pierre au Lard
75004 Paris

François Rabelais

Mise en scène
de Jean-Pierre
Andreani, avec
Michel Laliberte
et Philippe Bertin
Les 18, 19 et 24 mars
à 19 h 15



Seniors et connectés!

Vous souhaitez vous initier aux nouvelles technologies pour surfer sur Internet et rechercher des informations, communiquer avec vos proches par SMS ou sur Whatsapp, utiliser un smartphone ou simplement pouvoir faire vos démarches administratives en ligne... Plusieurs solutions existent à Paris pour vous permettre de bénéficier de formations à Internet et à l'informatique. Depuis 2017, les actions favorisant l'inclusion numérique des Parisien-ne-s de 60 ans et plus se multiplient, pour aider les seniors à gagner en autonomie dans leur usage de ces outils. Dans le cadre de sa participation à la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, chaque année la Ville de Paris soutient plusieurs associations qui viennent en aide aux seniors en difficulté avec le numérique.



© Frédéric Sald/CASVP

Au club seniors 121 (13^e), Michelle (à gauche) et Jacques (à droite) suivent les recommandations de Joffrey (au centre), leur conseiller numérique.

EN CET APRÈS-MIDI FRISQUET de fin février, le club 121, en haut de la rue Jeanne d'Arc (13^e) est une halte de chaleur et de convivialité.

Une dizaine de personnes visionnent un film en noir et blanc, projeté sur un écran au centre de la salle principale. Attablés à côté, deux autres groupes se sont lancés dans une partie de scrabble ponctuée d'éclats de rire.

Quant à Michelle et Jacques, respectivement 76 et 75 ans, ils se sont installés dans une petite salle à l'écart de l'animation ambiante. Les deux seniors consultent leur smartphone sous l'œil attentif de Joffrey, leur conseiller numérique. « Vous me dites que quand on est ici il vaut mieux se connecter au Wifi c'est ça ? » demande le septuagénaire. « Oui, cela vous permet de consommer moins de données confirme Joffrey. La semaine dernière, on a appris les réseaux sans fil et la connexion à différents appareils ajoute-t-il. D'ailleurs je vais vous demander de vous connecter au wifi, pour voir si vous vous savez toujours comment faire ! »

...

Quatre conseillers numériques dans les clubs seniors

Joffrey Servoin est l'un des 4 conseillers numériques qui interviennent depuis le début de l'année au sein des clubs seniors de la Ville. Leur rôle est d'accompagner les seniors parisiens à l'usage des outils numériques : « Je propose des ateliers d'initiation aux nouvelles technologies, comme l'ordinateur portable, la tablette et le smartphone, par le biais de sessions de 45 minutes de conseils individualisés ou via des formations collectives aux outils numériques. J'aide aussi les gens dans leurs démarches administratives en ligne et peux les accompagner personnellement sur ce type de services dématérialisés, de plus en plus fréquents.

La séance du jour, est consacrée au paramétrage et à la personnalisation de son téléphone portable. « Que signifie cette petite icône là ? demande Jacques, en désignant Google Play « une sorte de boutique en ligne où l'on peut télécharger des applications » lui explique Joffrey. « Ah parce que non seulement il faut le savoir mais en plus il faut avoir de bons yeux hein ! »

Dédramatiser les usages

En groupe restreint, Joffrey donne des conseils personnalisés afin de répondre aux besoins de chacun. Dans les semaines à venir, il animera deux conférences sur des thèmes précis et définis selon des besoins exprimés par les participant-es aux ateliers : « Qu'est-ce que Windows ? » et « À quoi sert un smartphone ? ».

Par ailleurs, les adhérents des clubs peuvent aussi contacter leurs conseillers numériques en cas de difficulté dans l'utilisation d'un outil. « La présence d'un conseiller numérique au quotidien est une aide précieuse pour eux, car ils peuvent m'appeler à tout moment, pendant mes horaires de travail. Cela me permet de répondre en temps réel à leurs attentes et leurs éventuels blocages. L'important est surtout de les aider à dédramatiser ces usages auxquels ils ne sont pas ou peu accoutumés. »

Au total, les quatre conseillers numériques interviennent dans les clubs seniors des 9^e, 10^e, 13^e, 18^e et 20^e arrondissements, en complément des animations autour de l'informatique déjà proposées dans la plupart des clubs seniors de la Ville.

Toujours dans le 13^e, une professeure d'informatique propose aux adhérent-es des cours d'initiation à l'utilisation des ordinateurs tandis que les associations Emmaüs Connect et E.Seniors animent dans les clubs seniors des ateliers d'apprentissage des outils numériques.

+ **infos** et liste des clubs seniors concernés :

www.paris.fr

Michelle, 76 ans

« Je n'utilise pas beaucoup mon téléphone, mais je souhaite en apprendre davantage pour profiter d'autres usages. On ne se rend pas compte de tout ce qu'on peut faire avec ! Nous sommes de plus en plus obligés d'avoir un minimum de connaissances numériques, pour scanner des QR Codes par exemple, mais j'aimerais qu'à terme cela devienne un plaisir et non plus une contrainte. »

Jacques, 75 ans

« J'étais un peu coincé par moment, je commençais à me sentir en trop grand décalage par rapport à mes enfants. Grâce à ces ateliers, je veux être capable d'envoyer un courriel, de télécharger un document, d'aller sur internet, de faire tout ça sans trembler ! J'ai toujours un blocage là-dessus et je me suis dit qu'il était temps que je m'y mette ! Au final ce n'est pas si compliqué et on apprend vite ! »



© Emilie Chaix/Ville de Paris

Seniors connectés : dans le 15^e, l'informatique n'a pas d'âge !

Lancé en 2019 par la Ville de Paris, le projet « Seniors connectés » réunit des bibliothèques-médiathèques du 15^e arrondissement et des acteurs locaux intervenant dans le champ de l'inclusion numérique. Il permet de proposer aux seniors parisiens, des formations en modules de 3 séances dans les bibliothèques de l'arrondissement, assurées par les associations Les jardins numériques et Kocoya Think Lab.

Jusqu'à 5 sessions hebdomadaires d'ateliers thématiques sont organisées. En complément, une offre d'accompagnement individualisé, où les personnes sont aidées et conseillées à partir d'un besoin spécifique, est proposée par les Espaces de vie sociale (EVS) Ensemble aux Frères Voisin et Necker-Falguière, le Centre social Foyer de Grenelle et l'association Mains agiles répartie dans tout le 15^e arrondissement.

+ **infos** : mairie15.paris.fr

Une aide aux démarches en ligne dans les CASVP d'arrondissement

Depuis cette année, trois conseillers numériques sont présents dans les Centres d'action sociale de la Ville de Paris des 11^e, 15^e, 16^e et 17^e arrondissements. Spécialement formés, notamment aux problématiques du secteur social, ces conseillers interviennent auprès des usagers pour les aider dans leurs démarches administratives en ligne et les familiariser avec l'outil informatique. « *L'objectif de cet accompagnement numérique pour les usagers du CASVP est multiple : il s'agit de leur apporter une réponse et de les informer, de leur présenter les services en ligne disponibles et les moyens d'y accéder, mais aussi de leur permettre de devenir autonome en développant leurs compétences numériques* » explique Audrey Meudic, chargée de l'accès aux droits au Centre d'action sociale de la Ville de Paris.

En tant qu'usager, le conseiller numérique m'aide prioritairement à :



Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, smartphone, tablette...).



Naviguer sur Internet : outil de fonctionnement et de navigation web.



Connaître l'environnement et le vocabulaire numérique.



Installer et utiliser des applis utiles sur mon smartphone.



Envoyer, recevoir, gérer mes courriels.



Apprendre les bases du traitement de texte.



Créer et gérer (stocker, ranger, partager) mes contenus numériques.



Créer et gérer un compte auprès d'une administration

En dehors d'une aide directe apportée aux usagers en fonction de leurs besoins immédiats, ces conseillers numériques proposent régulièrement des ateliers individuels ou collectifs thématiques [Comment se rendre sur le site de la CAF depuis une tablette ? Comment consulter ses mails ? Comment créer son espace personnel et faire sa déclaration trimestrielle de ressources (DTR) en ligne ?].

« *Nous avons constaté ces dernières années que souvent des problèmes d'accès aux droits de certaines personnes sont liés à leurs difficultés à s'approprier l'outil numérique. Parfois, des messages importants sont mis à disposition sur leurs espaces personnels en ligne (CAF, Ameli...) mais tout le monde n'a pas forcément l'équipement nécessaire pour se connecter, ou ne sait pas comment accéder à cet espace* ». Une aide bienvenue, alors que la dématérialisation des démarches administratives reste un frein pour de nombreux publics.

+infos dans votre CASVP d'arrondissement

Vous n'avez pas accès à Internet ou ne parvenez pas à vous connecter aux différents sites ? Renseignez-vous auprès de votre mairie d'arrondissement ou de votre centre d'action sociale.

Les ateliers d'initiation et libres-services internet

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) vous accompagne dans votre apprentissage des nouvelles technologies informatiques, soit lors d'ateliers Internet en groupe qui se déroulent dans certains clubs seniors de la capitale (inscription gratuite), soit au travers des libres-services Internet. Il s'agit d'espaces aménagés et équipés d'ordinateurs qui vous permettront de vous connecter à Internet pour naviguer librement sur le web ou de créer votre propre boîte aux lettres électronique pour recevoir et envoyer des courriels. Pour pouvoir en profiter, la réservation est obligatoire et gratuite auprès des clubs concernés.

+ infos et liste des clubs seniors concernés : www.paris.fr



© Emilie Chaix/Ville de Paris

Les espaces publics numériques (EPN)

De nombreuses animations autour des nouvelles technologies numériques vous attendent dans les espaces publics numériques : aide à la recherche d'emploi, formation à Internet, utilisation de logiciels d'alphabétisation, initiation à la bureautique, ateliers images et musiques numériques, apprentissage des logiciels libres.

Ces structures de proximité, équipées d'ordinateurs connectés à Internet, proposent un apprentissage des bases de l'informatique et du multimédia, dans le but de réduire la fracture entre les citoyens dans leur capacité à utiliser un outil de plus en plus indispensable à l'intégration au sein de la société numérique actuelle. Les EPN parisiens, par le biais des associations qui les animent, constituent un véritable levier de développement local. Lieux créateurs de lien social et de mixité, ils permettent de pallier l'incapacité économique qui peut subsister dans l'accès à Internet tout en permettant une sensibilisation aux différents risques liés aux usages.

+ infos: www.epn-paris.org

« Je pense que mon métier contribue à apporter un peu de bonheur aux gens »

Aide à domicile au Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) depuis plus de 30 ans, Béatrice Uranie rend visite chaque jour aux aîné-e-s du 12^e arrondissement, pour faciliter leur quotidien. Elle nous raconte les coulisses du métier de sa vie.

En quoi consiste votre métier d'aide à domicile?

Il s'agit d'apporter une aide, dans leurs tâches quotidiennes, à des personnes âgées, dépendantes, qui souhaitent continuer à vivre chez elles. Elles peuvent avoir des besoins variés, comme simplement celui d'avoir quelqu'un à qui parler un peu chaque jour. Beaucoup d'entre elles ont peu ou plus du tout de contacts familiaux, cela devient donc très difficile lorsqu'elles perdent en autonomie. Certaines personnes n'acceptent pas tout de suite notre présence, qui parfois leur est imposée par leur famille. Nous devons alors leur faire comprendre que nous sommes là uniquement pour les soulager et les aider à se sentir mieux chez elles. Mais ce n'est pas toujours facile de se faire accepter et cela peut prendre du temps de développer une relation de confiance.

Je m'occupe de 5 à 6 personnes, à qui je rends visite toute la semaine. Le plus jeune a 61 ans et la plus âgée 102 ans ! Il peut donc y avoir des écarts d'âge très importants, des gens de générations différentes ! Nous pouvons être amenés à aider des personnes pas très âgées mais qui se trouvent en perte d'autonomie en raison, par exemple, de problèmes de santé.

Quels liens parvenez-vous à tisser avec les personnes que vous aidez ?

Nous avons beaucoup d'échanges : nous commençons toujours par expliquer les raisons de notre présence puis on finit souvent par parler de choses et d'autres. Certains aiment beaucoup chanter aussi ! (*rires*). Je connais la plupart de ces personnes depuis près de 10 ans maintenant. Une certaine proximité s'installe donc forcément. La dame centenaire par exemple, est toujours ravie de me voir. Elle se confie beaucoup, me parle de sa vie d'avant, de sa maman, de ses enfants... on se connaît bien maintenant ! Il faut savoir être patient et prendre le temps nécessaire pour tisser ces liens. Ces échanges nous permettent aussi de savoir tout simplement si les gens vont bien et de quoi ils ont besoin.

C'est ce qui vous plaît le plus dans ce métier ?

J'aime avoir le temps de développer ce lien social. J'aurais pu changer de métier, devenir aide-soignante, ou infirmière comme ma mère, mais j'ai toujours voulu rester aide à domicile car j'aime cette possibilité d'être à l'écoute, d'avoir des échanges approfondis. Plus jeune, je souhaitais m'engager dans l'armée. J'ai eu ensuite l'occasion de faire un stage auprès de personnes âgées et j'ai aimé les échanges, l'importance d'être parfois la seule personne présente pour des gens souvent très seuls. Chez moi, nous sommes très attachés à la famille et cet isolement m'avait marquée. J'y suis particulièrement sensible, et 30 ans plus tard ça n'a pas changé ! (*sourire*) J'adore aider les autres et l'injustice m'insupporte. J'ai ça en moi et je pense que mon métier contribue à donner un peu de bonheur aux gens. C'est en quelque sorte une autre manière de servir mon pays.



© Corentin Rocher/CASVP
Béatrice Uranie, aide-soignante dans le 12^e arrondissement depuis plus de 30 ans.

Quels sont les aspects les plus difficiles ?

C'était difficile au début de la pandémie de Covid-19 car les gens avaient peur. Ils craignaient qu'on les contamine en venant chez eux. Cela a créé de la distance et il a fallu faire preuve de pédagogie. Et surtout, nous ne pensions pas que cela allait durer si longtemps ! Cela n'a pas toujours été facile à vivre mais nous avons tenu bon. Il fallait bien continuer à rendre visite aux personnes âgées, sinon qui serait venu s'occuper d'elles ? À vrai dire la question ne s'est jamais posée, mes collègues et moi nous n'allions pas les laisser seul-e-s ! Certains nous disaient « *Heureusement que vous êtes là car je n'ai personne, je risquerais de mourir seul !* » Dans ces moments-là, on prend conscience de toute la nécessité de nos missions.

SALON DES SENIORS

L'âge de toutes vos envies



**Réservez votre
PLACE**

gratuitement sur
salondesseniors.com

**23-26
MARS
2022**

**PARIS
PORTE DE
VERSAILLES
HALL 5.2-5.3**
