

n° 92 • hiver 2022 • gratuit

PARIS

info séniors

Médiation animale
Des séniors
qui ont du chien !

© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

• actualités |

• sommaire

• 2 ▷ 5 • ACTUALITÉS |

• 6 ▷ 7 • CULTURE
ET LOISIRS |

• 8 ▷ 10 • DOSSIER |

• 11 • VIVRE ENSEMBLE |



© Émilie Chaix / Ville de Paris

26 janvier



© Jacques Christophe

C'est la date de la 6^e édition de Nuit de la Solidarité, grande opération de décompte de nuit des personnes sans-abri, pilotée par la Ville de Paris, qui mobilise chaque année plus de 2000 bénévoles et professionnel-le-s du social. Comme l'an dernier, la prochaine Nuit de la Solidarité

sera étendue à plus d'une vingtaine de communes de la Métropole. Lors de la précédente édition en janvier 2022, 2598 personnes sans abri avaient été décomptées, soit une baisse de 8 % entre 2021 et 2022. Vous souhaitez participer en tant que bénévole? Les inscriptions seront ouvertes début janvier.

• **infos** et inscriptions sur [Paris.fr](https://paris.fr)

Étrennes: attention aux faux éboueurs!

La fin et le début d'année sont souvent synonymes de ventes de calendriers et de demandes d'étrennes à domicile. La Ville de Paris rappelle que les agents municipaux ne peuvent faire ces quêtes. Méfiez-vous des arnaques et des faux éboueurs!

DES ÉTRENNES, des ventes de calendrier... Ces rituels de fin ou de début d'année sont nombreux. Pourtant à Paris, ils sont interdits au personnel de la Ville. Les agents municipaux ont en effet la stricte interdiction, par avis préfectoral, de solliciter toute gratification. Cette interdiction vaut également pour les employés des sociétés privées assurant la collecte des déchets pour le compte de la Ville de Paris. La Ville invite donc les Parisiennes et Parisiens à éconduire les agents ou personnes usurpant ce titre, qui se présenteraient à leur domicile pour demander des étrennes. Il s'agit sans doute de faux agents municipaux présentant des cartes professionnelles falsifiées. Si vous avez un moindre doute ou si vous êtes démarchés à votre domicile en ce sens, soyez prudents, n'ouvrez pas la porte et appelez la police le cas échéant.

Retenez la date: le salon des séniors revient du 23 au 25 mars!

Pour sa nouvelle édition, le Salon des Séniors vous donne rendez-vous du 22 au 25 mars 2023 à Paris, Porte de Versailles, hall 2.2. De nombreuses informations et animations vous attendent. Ce salon national accueille chaque année plus de 30000 visiteurs venus de toute la France, grand public ou professionnels (santé, loisirs, logement...). Vous y découvrirez des idées de loisirs, des conseils sur



Atelier cuisine lors de l'édition 2022 du salon des séniors

© Clément Furiet / Ville de Paris

vos patrimoine et votre retraite, des médecins et spécialistes de la santé de l'âge d'or, des ateliers pratiques et des conférences passionnantes sur tout ce qui touche à la vie des séniors, retraités ou préretraités.

• **infos** et inscription gratuite sur le site salondesseniors.com

Sobriété: la Ville de Paris réduit sa consommation d'énergie

Baisse des températures dans tous les bâtiments publics, extinction dès 22 heures de certains éclairages et bâtiments municipaux... face à la crise énergétique, la collectivité parisienne met en action depuis septembre des mesures d'urgence pour réduire et optimiser les consommations de chauffage et d'électricité.

Extinction des feux

Depuis le 1^{er} novembre, la publicité lumineuse dans les vitrines des commerces, et les lumières des bureaux doivent être éteintes dès leur fermeture. Les panneaux publicitaires lumineux sous la responsabilité de la municipalité sont éteints depuis le 1^{er} décembre entre 23 h 45 et 6 h du matin. Leur dépense énergétique apparaît aujourd'hui superflue, dans un contexte de tension et de hausse des prix de l'énergie.



© Clément Dorval / Ville de Paris

Baisse des températures dans tous les bâtiments de la Ville

La journée, la température des bâtiments publics – excepté les Ehpad, les lieux d'hébergement et les autres bâtiments accueillant des publics sensibles comme les crèches – a été abaissée de 19° à 18° C.

La nuit et lors des périodes d'inoccupation des bâtiments, un réglage systématique de la température à 12° est prévu. Ces mesures sont appliquées en concertation avec les utilisateurs des bâtiments et des équipements. Les 31 piscines municipales sont elles aussi moins chauffées d'1° (26° dans l'eau et 25° dans l'air).

Les éclairages décoratifs éteints plus tôt

Les éclairages ornementaux des façades extérieures et des monuments municipaux tels que l'Hôtel de Ville, les 17 Mairies d'arrondissement, l'Académie du climat (ancienne mairie du 4^e), La Fabrique de la Solidarité (ancienne mairie du 2^e) ou la Tour Saint-Jacques sont désormais éteints dès 22 heures. De même, les éclairages de nombreux établissements culturels s'éteignent à 22 h ou dès la fin des représentations. C'est le cas au théâtre du Châtelet, à la Gaîté Lyrique, au théâtre de la Ville, au musée d'Art moderne, au Petit Palais, au musée Carnavalet ou encore au Palais Galliera. Dans le même temps, l'illumination de la tour Eiffel s'achève à 23 h 45, dès la fin des visites. Son scintillement est maintenu les 5 premières minutes de chaque heure.

Des emplois ouverts aux jeunes retraités!

Vous êtes désormais à la retraite mais vous avez le désir, les capacités, et parfois le besoin de travailler encore quelque temps? Ne manquez pas les opportunités proposées par la Ville de Paris.

BESOIN D'UN COMPLÉMENT DE REVENU à votre retraite? La direction de l'attractivité et de l'emploi de la Ville de Paris peut vous aider à trouver le job qu'il vous faut, grâce à ses relations de confiance tissées avec les entreprises pourvoyeuses d'emplois. Parmi les postes à temps partiel ouverts à de jeunes retraités, les services à la personne et en particulier le transport d'enfants en situation de handicap (véhicule fourni par l'employeur) ont de très forts besoins de recrutement. Autre secteur pourvoyeur d'emploi: la sécurité événementielle. Mais nul besoin de jouer les gros bras! Dans la sécurité événementielle, vous travaillez selon vos disponibilités et les interventions sont variées: match, festival, concert...

80 % des événements culturels et sportifs ont lieu en Île-de-France. Tous les profils sont les bienvenus! Votre grande expérience est un atout et vous contribuerez à la diversité des équipes!

+ **infos**: retrouvez toutes les offres de la Ville de Paris sur www.emploi.paris.fr. Vous pouvez également adresser un CV à jour, à l'adresse mail: dae-initiative-emploi@paris.fr en précisant les secteurs d'activité qui vous intéressent.



Chèque énergie: une aide revalorisée cet hiver

Mis en place en 2018 pour remplacer les tarifs sociaux du gaz et de l'électricité, le chèque énergie est versé une fois par an, au printemps, sous conditions de ressources, à 5,8 millions de ménages modestes. Son montant moyen est de 150 €. Face à la crise, un chèque exceptionnel supplémentaire allant de 100 à 200 € a été ajouté en cette fin d'année 2022. Il n'y a aucune démarche à faire pour bénéficier de cette aide: c'est l'administration fiscale, sur la base des revenus déclarés par chaque ménage, qui cible les personnes concernées par ce dispositif. Le chèque énergie est accessible depuis 2021 aux seniors hébergés en Ehpad, en résidences autonomie et en établissements et unités de soins longue durée (ESLD et USLD). Ces bénéficiaires peuvent donc utiliser le chèque énergie pour payer la part liée à la consommation d'énergie dans leur redevance.

+ **infos et simulateur d'éligibilité** sur le site chequeenergie.gouv.fr



© Joséphine Brauder / Ville de Paris

• actualités |

Sortez accompagné·e·s avec Paris en compagnie!

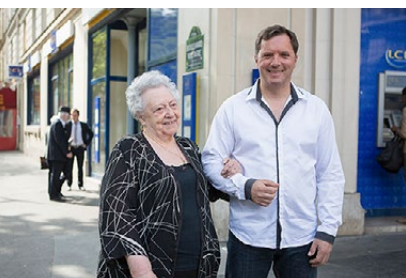
Depuis 2019, Paris en Compagnie assure un service gratuit de mise en lien de personnes de 65 ans et plus, capables de se déplacer en autonomie, avec des bénévoles pour des sorties hebdomadaires de proximité.

LE DISPOSITIF est accessible du lundi au samedi de 14 h à 18 h et vous permet de demander au moins 7 jours à l'avance des accompagnements.

Des bénévoles choisissent ensuite leurs accompagnements via une application sur téléphone mobile et selon leurs disponibilités. Pour accompagner les bénévoles dans leur engagement, Paris en compagnie les forme : en 2021, 60 sessions de formation à l'accompagnement et la compréhension du vieillissement ont été dispensées pour 276 d'entre eux. Les

accompagnements (4 h maximum) se déroulent, entre 9 h et 19 h tous les jours de la semaine. 70 % des sorties sont des accompagnements pour des loisirs et promenades et 30 % sont des déplacements à des rendez-vous médicaux ou administratifs. Vous pouvez également solliciter des appels de convivialité en complément des sorties, qu'ils n'ont pas vocation à remplacer.

En 2021, en dépit de la pandémie, plus de 5 800 sorties et 6 800 appels de convivialité représentant 15 420 heures d'échanges ont été réalisés par Paris en Compagnie



© Jean-Baptiste Gurifiat / Ville de Paris

Contactez Paris en Compagnie au 0185747576 (appel gratuit)

Trouvez le meilleur service d'aide à domicile

Mon aide à domicile est le 1^{er} comparateur officiel des services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) parisiens pour les seniors et les personnes en situation de handicap.

LA VILLE DE PARIS a souhaité simplifier l'accès au service de l'aide à domicile grâce à un site officiel, pour guider dans leurs choix les usagers et leurs aidants. Gratuit, cet outil facilite le choix des seniors et des personnes en situation de handicap parisiens ou de leurs aidants qui font appel à des structures d'aide à domicile pour qu'elles puissent continuer de vivre chez elles dans les meilleures conditions et le plus longtemps possible.



© Émilie Chaix / Ville de Paris

Faire le meilleur choix parmi 230 structures

Mon aide à domicile propose une vision claire de l'offre disponible et permet de trouver facilement un service correspondant à ses attentes parmi les 230 structures autorisées à Paris. Le comparateur référence tous les SAAD autorisés, présente leurs tarifs, leurs modalités et secteurs d'intervention, les services proposés (par exemple la garde de nuit) et leurs certifications qualité. Ils sont ensuite classés en fonction de leur taux de satisfaction client. En effet, la Ville, en lien avec l'Assurance Retraite, mène chaque année une enquête auprès des 15 000 usagers des services pour évaluer leur niveau de satisfaction.

Mon aide à domicile présente aussi des contenus pédagogiques vérifiés sur les aides sociales à l'autonomie et les démarches à effectuer pour y accéder.

+ **infos:** <https://monaideadomicile.paris.fr/monaideadomicile>

Dénutrition des seniors: ce qu'il faut retenir

Du 18 au 25 novembre dernier avait lieu la Semaine nationale de la dénutrition. Des milliers d'actions de prévention ont permis de faire connaître cette maladie silencieuse qui touche 2 millions de Français, plus particulièrement les personnes âgées et isolées.

La dénutrition est liée à une inadéquation entre les apports protéiques alimentaires et la consommation des protéines par le corps. Ce déséquilibre peut entraîner une diminution de la force musculaire et donc, à terme, un risque de chute, une incapacité à mastiquer et ou encore un risque plus élevé d'infections. L'augmentation de la consommation des protéines par l'organisme survient en cas d'infection (grippe, Covid-19...), d'hospitalisation, de fracture, de déambulations.



© Clément Furiat / Ville de Paris

Surveiller son IMC et sa force musculaire

Pour mieux dépister la dénutrition, une sur-

veillance régulière de son poids et de son Indice de Masse corporelle [IMC = poids (kg)/ taille² (en m)] est fortement recommandée. Un IMC bas en deçà de 22 doit alerter et faire consulter son médecin traitant. En cas de diminution de

EN CHIFFRES

50% des personnes âgées hospitalisées sont dénutries*

la force musculaire (difficultés à se lever de sa chaise, à porter

ses courses...), une dénutrition doit être suspectée, il est là aussi nécessaire de consulter un médecin. Avoir une alimentation équilibrée, riche, et enrichie si besoin, accompagnée d'une activité sportive adaptée, est la clef de la lutte contre la dénutrition.

*source: Haute Autorité de Santé

+ **infos:** www.luttecontreladenutrition.fr

L'APA, comment ça marche ?

**Vous avez 60 ans ou plus, vous habitez à Paris depuis au moins 3 mois ?
Si vous êtes en perte d'autonomie, vous pouvez faire une demande
d'allocation personnalisée d'autonomie (APA).**

LA DÉMARCHÉ EST À EFFECTUER auprès de l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement de résidence ou sur le site <https://apa.paris.fr/>. Si vous n'êtes pas résident-e parisien-ne depuis plus de 3 mois, il faut vous adresser au département de votre précédent lieu de résidence. L'APA vous permettra d'être aidé financièrement pour l'intervention d'une aide à domicile. En fonction de vos ressources, la Ville de Paris financera une part du salaire de votre employé-e ou le service d'aide à domicile que vous choisirez pour

intervenir chez vous. Elle peut aussi vous aider à financer un port de repas à domicile ou la téléalarme. Une fois votre dossier déposé, un rendez-vous sera alors fixé avec un travailleur social, afin d'évaluer précisément vos besoins et de vous proposer une aide adaptée. Les aides vous sont ensuite versées chaque mois sous la forme de chèque emploi service universel (CESU) ou, directement auprès du prestataire que vous avez désigné. L'allocation personnalisée d'autonomie est une aide universelle, toute personne répondant aux



© Zinkevych — stock.adobe.com

critères d'éligibilité peut en bénéficier. Son montant varie en fonction de vos ressources.

Renseignements auprès de l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement ou sur www.paris.fr/pages/aides-sociales-pour-les-seniors-2968#les-aides-a-domicile

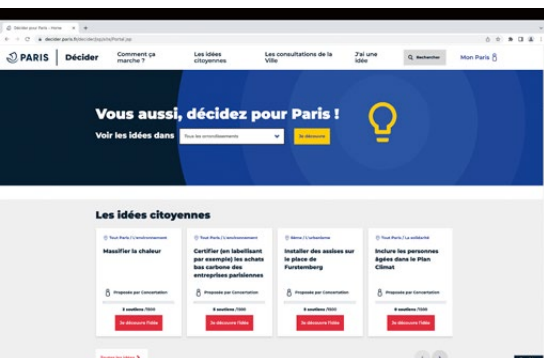
Un nouveau site internet pour participer à la vie citoyenne

«Décider pour Paris» est la nouvelle plateforme en ligne qui rassemble toutes les initiatives de participation citoyenne de la Ville de Paris.

CET NOUVEAU SITE INTERNET (decider.paris.fr) vous permet de retrouver en un seul clic toutes les initiatives pour donner votre avis et participer à la décision sur des projets à Paris. Budget participatif, consultations, conférences citoyennes sur les projets stratégiques de la municipalité, instances de participation citoyenne... Les Parisiennes et Parisiens peuvent prendre part à de nombreuses initiatives pour co-construire les politiques publiques.

Une boîte à idées citoyennes pour interpeller la Ville

Sur decider.paris.fr, il est aussi possible de proposer des idées avec la « boîte à idées citoyennes » active tout au long de l'année. Vous pourrez ensuite les relayer, faire campagne, les promouvoir et obtenir des soutiens. Si les propositions atteignent 1 500 votes de soutien, vous disposerez d'un droit automatique à interpeller la Ville de Paris, qui s'engage en retour à étudier ces projets. Si ceux-ci recueillent une issue favorable, les déposants seront accompagnés par la municipalité dans leur mise en œuvre.



+ infos: decider.paris.fr

Budget 2023: pourquoi la Ville va augmenter la taxe foncière ?

© Jean-Baptiste Gurliat / Ville de Paris



DÉBUT NOVEMBRE, la maire de Paris a adressé un message aux Parisiennes et Parisiens pour présenter les mesures budgétaires nécessaires au maintien de la qualité des services publics et à l'accélération de la transformation écologique de la ville. Parmi celles-ci, l'augmentation de la taxe foncière. Son taux passera de 13,5 % à 20,5 % à partir de 2023. À noter que cette hausse ne s'appliquera pas aux propriétaires qui s'engageront dans la rénovation thermique de leur appartement, ni à ceux rencontrant des difficultés économiques : titulaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) et de l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI), redevables de plus de 75 ans et les titulaires de l'allocation adultes handicapés (AAH) sous conditions de ressources. Toutes ces catégories bénéficieront d'une exonération totale. Cette décision est motivée par le contexte national et international actuel marqué par plusieurs crises (énergétique, sanitaire...), l'inflation et le dérèglement climatique. Elle permettra à la Ville de maintenir « des services publics de haute qualité, de continuer à investir dans le logement, dans la transition écologique, dans l'entretien et la modernisation de notre patrimoine et de nos équipements, dans l'embellissement de nos rues et de nos jardins ».

Le message d'Anne Hidalgo adressé aux Parisiennes et aux Parisiens est à retrouver en intégralité sur Paris.fr

• culture & loisirs |

Spectacles: commencez l'année du bon pied!



© ADM Spectacles

Galas 2023 **Ah ces années folles !**

Les 16, 17, 18, 19 et 30 janvier 2023

Traditionnellement, la direction des Solidarités de la Ville de Paris propose aux séniors parisiens, une série de galas en début d'année. Ces spectacles chantés et dansés, donnés par une troupe d'artistes professionnels, sont l'occasion de se divertir, de s'é mouvoir, de rire, de chanter, bref de s'évader pendant deux heures pour le plus grand plaisir des yeux et des oreilles.

Pour l'année 2023, c'est la période des « Années Folles » qui sera mise à l'honneur par la troupe d'ADM Spectacles. Cinq grands thèmes composeront les galas : « Entre Music-Hall et Opérette », « La Route du Jazz », « La prohibition », « Cabaret et Cinéma » et enfin « Paris est une fête ».

Jazz, Swing, Tango, Charleston... seront au rendez-vous sur les scènes prestigieuses du Casino de Paris et de la Cigale.



LA CIGALE

CASINO DE PARIS



© Jacks'&'Jills Swing Band

Ça va swinguer **à l'hôtel de ville !**

Le 25 janvier 2023 à partir de 14h30.

Aux salons de l'Hôtel de Ville

Sextet parisien de jazz swing, le Jacks'&'Jills Swing Band interprète de grands standards swing américains des années 20 et 30. Il propose un répertoire varié des grands compositeurs des années folles tels que Duke Ellington, Fats Waller, Louis Armstrong, ou encore Billie Holiday. Le Jacks'&'Jills Swing Band se produit régulièrement en France et à l'étranger pour les danseurs de Lindy hop et de Charleston, à l'occasion de festivals et de bals swing.

Une troupe de danseurs et danseuses proposera aux invités des démonstrations de danse ainsi qu'une initiation pour les plus aventuriers. Sans oublier les « taxi-danseurs » qui pourront accompagner celles et ceux qui le souhaitent pour les guider sur la piste. Un seul leitmotiv : transmettre leur passion pour cette musique et replonger dans l'ambiance des grands bals swing de l'époque !



© Joséphine Brueder / Ville de Paris

Des déjeuners réveillons **festifs et conviviaux**

De décembre 2022 à fin janvier 2023

Pour célébrer les fêtes de fin et de début d'année, la direction des Solidarités de la Ville de Paris organise, des déjeuners festifs suivis d'un spectacle ou d'une animation dansante.

Plusieurs formules de déjeuners sont proposées aux séniors parisiens : déjeuner croisière sur la Seine pour (re)découvrir, en vue panoramique et au fil de l'eau, les plus beaux monuments de la capitale ; repas à La Coupole, adresse historique et emblématique du quartier de Montparnasse ; déjeuner à La Terrasse de l'Étang, au cœur de la forêt de Meudon ; ou encore repas au cabaret Le Circus, à Limay dans les Yvelines.

Une participation financière, établie en fonction du niveau d'imposition (et comprenant le transport pour les restaurants situés hors Paris), est demandée à l'inscription, la priorité étant accordée aux séniors disposant des ressources les plus modestes.

Pour tous renseignements et inscriptions, dans la limite des places disponibles, s'adresser au service Personnes retraitées et handicapées (SPRH) de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement.

Invitations gratuites à retirer dans la limite des places disponibles, auprès du service Personnes retraitées et handicapées (SPRH) de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement.



Distribution de chocolats

Chaque fin d'année, la Ville de Paris offre une boîte de chocolats aux Parisien-ne-s âgé-e-s ou en situation de handicap, bénéficiaires de certaines prestations municipales accordées sous condition d'âge, d'une domiciliation effective à Paris et de ressources. Les bénéficiaires ont reçu un courrier envoyé par l'Espace parisien des solidarités pour leur indiquer le créneau durant lequel ils peuvent venir récupérer leur boîte.

Renseignements auprès de votre Espace parisien des solidarités ou de votre mairie d'arrondissement.

Les bienfaits du Yoga pour les séniors

Populaire en Occident depuis les années 70, le yoga connaît un succès croissant, notamment auprès des séniors. Sa pratique permet de prendre soin, en douceur de son corps et de son esprit. Quels sont ses bienfaits du Yoga pour les séniors? Réponses avec Claire Habran, animatrice dans 3 clubs séniors du 20^e.

Le Yoga convient-il aux personnes âgées?

Les séances hebdomadaires que je propose dans les clubs séniors Ménilmontant, Davout et Dénoyez, dans le 20^e, durent environ 1 h 30 et s'adressent à tous types de séniors : des personnes de tous âges, actives ou ayant plus de difficultés à bouger. J'ai même une dame de 90 ans qui vient régulièrement pour se maintenir en forme ! Le bien-être prime avant tout. Souvent, les débutants commencent par me dire qu'ils se trouvent trop raides, qu'ils n'arrivent pas à bouger, puis ils découvrent petit à petit que leur corps offre de nombreuses possibilités. Même quand on n'a plus 20 ans ! Le but n'est pas non plus de devenir danseuse de french cancan! (rires). Il s'agit surtout d'améliorer les facultés de son corps, en se focalisant sur ce que l'on est capable de faire et non pas sur ce qui est douloureux.

En quoi consistent les mouvements pratiqués lors d'une séance?

Nous faisons beaucoup de mouvements lents et au sol, afin de privilégier la détente du corps, d'améliorer sa posture et sa respiration. Il ne s'agit pas de relaxation mais de mouvements qui aident à renforcer sa musculature et surtout sa vigilance et sa présence d'esprit. La pratique que je propose est celle du Hatha Yoga, originaire d'Inde, qui se distingue notamment par la primauté de l'aspect physique sur le spirituel. Elle privilégie des postures corporelles appelées *āsana*, des étirements et des exercices de respiration.

Quels en sont les bénéfices pour les séniors?

C'est une pratique qui a des vertus apaisantes, qui calme l'esprit et permet de se recentrer. Le Yoga aide aussi à améliorer sa circulation, sa digestion... cela permet d'activer et d'harmoniser de nombreuses



fonctions du corps. Par conséquent, cette pratique aide à mieux réguler le stress et les tensions, à se libérer de certaines angoisses. Concernant l'aspect physique, on adopte des postures correctes et les mouvements effectués en étirement ou en torsion atténuent certaines douleurs chroniques comme le mal de dos. Les pratiquantes et les pratiquants de yoga gagnent en souplesse musculaire et articulaire. Il est aussi important d'avoir un moment privilégié durant lequel on va trouver un certain apaisement. Chaque séance est à la fois un moment de retrouvailles collectives, avec des échanges et de la bonne humeur, mais aussi un rendez-vous avec soi-même.

+ infos: adresses, horaires et contacts des clubs séniors dans votre mairie d'arrondissement, votre Espace parisien des solidarités ou sur Paris.fr

Des ateliers de musicothérapie en Ehpad

Durant l'année 2022-2023, plus de 30 projets menés dans 55 Ehpad parisiens ont bénéficié d'un financement de la Conférence des financeurs de Paris, parmi lesquels des initiations à la musicothérapie pour les résidentes et résidents.

P **ARMILLES ACTIONS** d'animation innovantes organisées dans les Ehpad parisiens, des séances de musicothérapie vont être proposées par la plateforme Neosilver au sein de six établissements municipaux. Ces ateliers permettent d'envisager la pratique musicale comme un outil thérapeutique et comme vecteur de lien social. Ils répondent à des enjeux forts de prévention de la perte d'autonomie et d'isolement, en cherchant à améliorer les capacités cognitives et psychomotrices des résidentes-es (stimulation de la mémoire et réduction de l'anxiété notamment). Les séances, en petits groupes d'une dizaine de personnes, développeront une double démarche : active (pratique musicale) et réceptive (écoute musicale).



Le soutien de la Conférence des financeurs de Paris

La Conférence des financeurs de Paris, installée depuis 2016, est une instance présidée par la Ville de Paris rassemblant plusieurs acteurs essentiels du champ de la prévention de la perte d'autonomie dans la capitale. Son appel à candidatures annuel, à travers lequel plus de 200 projets sont financés, a intégré pour la première fois en 2022 la possibilité d'un soutien financier à des actions de prévention en Ehpad, autour des thématiques du renforcement du lien social et de la prévention de la santé mentale. Autant d'enjeux majeurs pour les résidentes et résidents de ces établissements.



Médiation animale : des séniors qui ont du chien

La médiation animale, parfois appelée zoothérapie, est une méthode basée sur les interactions positives entre les personnes âgées, les animaux et les professionnel-le-s. De plus en plus répandue au sein des établissements accueillant le public séniors, elle a pour but d'améliorer le quotidien des résidentes et résidents. À Paris, près de la moitié des Ehpads publics municipaux organisent des séances régulières durant lesquelles les animaux, souvent des chiens, accompagnent les personnes âgées au cours d'activités ludiques, afin de stimuler leur motricité, leur sens de l'observation et leur mémoire, tout en favorisant le bien-être et la bonne humeur.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

Câlins canins à domicile

Toujours au nord de la capitale, dans la discrète rue Laghouat (18^e), c'est par une froide journée de novembre que Stefania, pousse les portes de l'Ehpad Oasis, accompagnée de Dana, sa ravissante chienne, croisement de Teckel et de Schnauzer.

Bénévole de l'association Parole de chien (lire encadré ci-dessous), elle rend visite tous les quinze jours, depuis 2017, à plusieurs résidentes et résidents de cet établissement municipal pour leur tenir compagnie et leur permettre d'interagir avec Dana.

La première visite du jour a lieu dans la chambre de M^{me} B, à qui Dana, visiblement à l'aise, lèche frénétiquement les mains après être montée sur ses genoux. « Dana a 9 ans et les chiens de notre association doivent être âgés d'au moins 2 ans pour intervenir auprès des personnes âgées, le temps d'avoir été dressés et habitués à la présence humaine » explique Stefania. « Oh mais tu es vieille comme moi alors ! » répond M^{me} B dans un éclat de rire général. L'échange se poursuit dans la bonne humeur...

Une présence apaisante, distrayante et riche en émotions

L'animal sert aussi de prétexte pour créer du lien et entamer la discussion. « La plupart des personnes à qui je rends visite avec Dana ne participent plus aux activités collectives de l'Ehpad » confirme Stefania. « Cela ne remplace pas le fait d'avoir son propre animal mais ça fait très plaisir, c'est une visite agréable et ça me permet de passer des moments en bonne compagnie » abonde M^{me} B. La visite se poursuit un étage plus haut auprès de M^{me} D. qui est malvoyante. Là encore, Dana monte sur ses genoux pour une séance de câlinage. « Chez certains résidents, ce contact peut déclencher des émotions très fortes car beaucoup ne reçoivent plus de gestes affectifs depuis longtemps » explique sa maîtresse, qui rendra visite à deux autres résidentes ce jour-là. Avant de quitter des lieux, la responsable de l'Ehpad, Valérie Uhl, nous confirme les bienfaits de ces visites pour les résident-e-s : « Je suis convaincue de l'attrait des séniors pour les animaux, la façon dont ils facilitent

la communication, le toucher. Les résident-e-s tout comme les professionnel-le-s sortent toujours ravi-e-s de ces activités » précise-t-elle avant de nous confier : « on a déjà des poissons et un oiseau mais j'aimerais bien pouvoir accueillir un chien ou un chat à résidence ! ». Nul doute que cela ferait des heureux !



© Corentin Rocher/Ville de Paris

Stefania et sa chienne Dana auprès d'une résidente de l'Ehpad Oasis (18^e)

Parole de chien

L'association Parole de chien recrute et forme des bénévoles et leurs chiens pour réaliser des visites individuelles et des animations collectives auprès de personnes âgées isolées en résidence et en Ehpad. L'action de l'association repose uniquement sur des bénévoles et tout propriétaire de chien peut participer, sous réserve de la réussite du test d'aptitude. « Parole de chien » est toujours en recherche de propriétaires de chiens motivés et de bonne volonté, n'hésitez pas à les rejoindre !

Informations et contact :
contact@parole-de-chien.com

Atelier de médiation animale à l'Ehpad Alquier Debrousse (20^e)

AU SEIN DE L'EHPAD ALQUIER-DEBROUSSE (20^e), les équipes ne sont jamais à court d'idées quand il s'agit de faire travailler la mémoire tout en divertissant les résident-e-s. L'équipe s'est récemment tournée vers la médiation animale, technique thérapeutique reposant sur la présence d'un animal domestique dressé, qui travaille en binôme avec un-e soignant-e et dont l'effet bénéfique auprès des personnes âgées est reconnu. Aux côtés d'une psychomotricienne et du personnel soignant, Julie organise tous les mercredis matin un atelier d'une heure au cours duquel elle fait intervenir deux petits chiens bichons maltais prénommés Tibou et Plume, qui viennent récolter avec plaisir caresses et affection. L'atelier itinérant déambule entre les étages de l'unité de vie protégée (UVP) où sont soignées les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Libre aux résident-e-s de se joindre au groupe, mais la plupart sont plus qu'enthousiastes de retrouver les chiens, qui ont même un fan-club de 4 résidentes, pour qui le rendez-vous est devenu immanquable.

Un réel engouement et des résultats dépassant toutes attentes

Une résidente ayant de forts troubles de la mémoire est particulièrement stimulée par cette expérience car elle parvient à se rappeler des chiens et de leurs prénoms d'une semaine à l'autre. D'autres patient-e-s souffrant d'apathie s'ouvrent en présence des deux chiens. Les caresses données aux bichons se transforment en une main tendue au soignant. Fort de son succès, l'atelier a depuis été testé au sein de l'unité d'hébergement renforcée (UHR) dont les patients souffrent de troubles du comportement plus importants. Là aussi, les résultats sont surprenants et la médiation animale devient une solution non médicamenteuse pour apaiser ces troubles.

« Je suis toujours touchée de voir le lien qui peut se développer entre les résident·e·s et l'animal »



Psychomotricienne au sein de l'Ehpad Harmonie, à Boissy-Saint-Léger (94), **Maëlle Vourch** est à l'initiative de séances de médiation animale, qu'elle anime auprès de personnes âgées atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Un moyen efficace de stimuler sa mémoire et sa motricité, tout en gardant le sourire.

Comment se déroulent les séances de médiation animale que vous organisez ?

J'amène ma chienne Molly, un jeune bouledogue français de 3 ans, tous les vendredis matin à l'Ehpad Harmonie (94), où je travaille. Les séances de médiation animale ont lieu au pôle d'activités et de soin adaptés (PASA), qui est réservé aux résident·e·s atteint·e·s d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Chaque matinée commence par un petit-déjeuner. Nous discutons de l'actualité du jour et de la météo afin d'établir un repérage temporel, chacun peut exprimer son humeur et ses émotions du jour. Nous faisons ensuite participer Molly dans le cadre d'ateliers spécialement consacrés à la médiation animale et lors de séances de gymnastique psychomotrice, que nous animons avec mes collègues Fatima et Séphora, assistantes de soins en gérontologie. La chienne n'est alors pas toujours au cœur de l'activité mais reste présente. Pendant la gymnastique, nous utilisons souvent des ballons ou des cerceaux et nous l'incluons dans ces exercices pour qu'elle puisse interagir avec les résident·e·s.



Les résident·e·s de l'Ehpad Harmonie (94) sont toujours ravi·e·s de rencontrer Molly

Quels sont les bénéfices immédiats d'une présence animale pour les résident·e·s ?

Quand Molly arrive, ils peuvent la caresser, lui donner à manger, la brosser, ils lui parlent aussi ! J'observe un réel plaisir de leur part à s'occuper d'elle. En plus, c'est une chienne à la fois joueuse et têtue, au caractère bien trempé et qui n'hésite pas à faire le clown, ce qui fait rire tout le monde. Sa présence aide les participant·e·s à travailler leur motricité et crée une certaine émulation, de l'entraide. La participation aux séances se fait sur la base du volontariat et je m'assure en amont que les personnes présentes ne soient pas mal à l'aise avec les animaux ou ne souffrent pas d'allergies par exemple. Molly a pour cela suivi cinq séances de formation avec une éducatrice canine, dans le but de s'assurer de son bon comportement avec les humains, qu'elle n'ait pas peur et ne présente pas de risque pour les résident·e·s.



Au-delà du plaisir et de l'aspect convivial de ces échanges, quels sont les impacts sur le moral et la santé des résident·e·s ?

Les interactions avec l'animal sont très importantes pour la sphère psycho affective, en particulier pour ceux qui aiment les animaux et qui en ont adopté au cours de leur vie. En Ehpad, les résident·e·s n'ont souvent pas la possibilité d'avoir leurs propres animaux donc partager un moment avec un chien peut leur permettre de retrouver ce lien de complicité. C'est également une porte d'entrée vers la mémoire, l'évocation de son histoire personnelle et de ses plaisirs. C'est très important pour la communication. Certains sont très câlins, font des bisous, d'autres ont même les larmes aux yeux lorsqu'ils prennent Molly dans leur bras. Cela peut activer des sentiments très forts.

J'observe aussi un réel impact sur la motivation, notamment auprès de personnes qui présentent une perte d'intérêt et d'initiative : quand ils voient Molly, ils ont alors envie de se lever, de lui donner à boire, de la faire jouer... C'est aussi un facteur important de valorisation et de confiance en soi : être sollicité par l'animal pour des câlins, ressentir de l'affection, se sentir utile, est un sentiment parfois devenu rare pour des séniors isolés. Je suis aussi impressionnée de constater que certaines personnes avec des pertes de mémoire importantes peuvent oublier qu'ils m'ont déjà rencontrée tout en se souvenant très bien de Molly. Les émotions positives marquent vraiment les souvenirs. Je suis toujours touchée de voir le lien qui peut se développer entre les résident·e·s et l'animal. Il y a même une dame qui se considère comme la marraine de Molly, car elle l'a vue grandir. Elle me demande chaque jour de ses nouvelles, elle l'adore !

Ehpad Alquier-Debrousse : 130 ans d'histoire !

Cette année, la maison de retraite Alquier-Debrousse (20^e) a célébré ses 130 ans d'existence (dont 40 en tant qu'Ehpad). Depuis sa création, cet établissement municipal a connu de nombreuses transformations tout en restant fidèle aux volontés de la famille qui l'a fait naître. Retour historique avec Guillaume Normand et Elsa Quétel, archivistes à la direction des Solidarités de la Ville de Paris.

Dans quel contexte la maison de retraite Alquier-Debrousse a-t-elle vu le jour en 1892 ?

C'est avec la Révolution française que le secours des plus vulnérables devient un devoir, « une dette sacrée ». À l'époque, les personnes âgées issues des classes populaires tombent dans une grande précarité quand elles cessent de travailler, dans la mesure où la première loi sur les retraites ouvrières et paysannes n'est instaurée qu'en 1910. À Paris, la population âgée issue de l'exode rural vit souvent isolée et ne peut pas compter sur les solidarités familiales traditionnelles. La fin du 19^e siècle est un moment d'engouement pour les donations charitables à destination des personnes âgées, hébergées bien souvent dans des hospices publics gigantesques qui accueillent parfois des milliers de personnes. De riches bienfaiteurs font alors de l'Assistance publique leur légataire pour que soient fondées des maisons de retraite. Déjà, dans les années 1820 par exemple, Michel-Jacques Boulard, tapissier de l'impératrice Joséphine, la première épouse de Napoléon I^{er}, avait à sa mort, confié sa fortune pour qu'un hospice (l'hospice Saint-Michel dans le 12^e) soit créé. En associant leur nom à la cause de la vieillesse précaire, ces philanthropes répondent à un besoin social et satisfont leur désir de voir perpétuer leur mémoire. La famille Alquier-Debrousse, à la fin du 19^e siècle, a donc la volonté de faire un geste pour aider ceux qui souffrent et de laisser une empreinte durable en confiant leur libéralité à une administration publique.

De l'hospice à l'Ehpad, quelle est la nature des évolutions de l'assistance aux personnes âgées ?

Il s'agit essentiellement du passage du tout collectif vers l'individualisation progressive de l'hébergement. Les hospices et maisons de retraite ont développé progressivement des lieux de vie partagés (réfectoire, dortoir, bibliothèque...). La maison de retraite Alquier-Debrousse par exemple, installe dès son ouverture une salle de loisirs pour se réunir et recevoir des proches. Des lieux de socialisation sont ainsi créés. Jusqu'alors, on intégrait une

maison de retraite pour être à l'abri du besoin, pas pour y trouver de la compagnie. La vie en hospice était aussi très encadrée (uniformes obligatoires, surveillance, parfois mise au travail des pensionnaires, dépossession de leurs biens à leur décès...). Dans les années soixante, les conditions de vie en hospice s'améliorent : les immenses dortoirs sont progressivement compartimentés, les uniformes ou l'obligation de travailler disparaissent

et les établissements se médicalisent. C'est le fruit d'une évolution démographique (les gens qui entrent en établissement sont plus âgés et moins valides), scientifique (affirmation de la gériatrie), et des mentalités (des intellectuels comme Simone de Beauvoir ou Michel Foucault vont critiquer publiquement le modèle autoritaire et collectif de l'hospice).

On va donc reconstruire ces anciens hospices, souvent très vétustes, pour les moderniser et les adapter au vieillissement de la population. Cela passe notamment par l'arrivée de nouveaux personnels : gériatres, aides-soignant-e-s, kinésithérapeutes, etc. Les familles sont davantage intégrées à la vie de l'institution et celle-ci s'adapte aux nouveaux enjeux de liberté, de qualité de vie, de loisirs...

Comment cet exemple peut-il inspirer les pratiques actuelles ?

L'histoire des maisons de retraite est plutôt dynamique et se renouvelle assez vite. L'Ehpad Alquier-Debrousse aujourd'hui ne ressemble pas du tout

à ce qu'il était en 1980 par exemple. L'administration doit sans cesse innover pour répondre aux besoins des résident-e-s, qui évoluent au gré des générations. Dans peu de temps, les airs d'accordéon dans les bals laisseront place aux tubes des années 80 ! Les Ehpad sont maintenant équipés du Wifi, car cela correspond aux envies et besoins d'une nouvelle génération. Aujourd'hui, nous constatons aussi un mouvement d'ouverture de ces établissements sur leur quartier, à travers des activités en lien avec les associations locales, etc. On se tourne aussi de plus en plus vers les activités intergénérationnelles. L'exemple du passé montre que la société évolue et le profil des résident-e-s avec. Les maisons de retraite doivent donc s'adapter au mieux à leurs nouveaux besoins et à leur place dans cette société.



↑ Bâtiments de l'hospice, années 1900.



↑ Le pavillon Chopin à la réouverture de la maison de retraite Alquier-Debrousse, 1982.

SALON DES SENIORS

L'âge de toutes vos envies

Notre
temps
ÉVÉNEMENTS



22-25
MARS
2023

PARIS
PORTE DE
VERSAILLES
HALL 2.2

UN ÉVÉNEMENT

Notre
temps
ÉVÉNEMENTS

salondesseniors.com

UNE ORGANISATION

QUINZE MAI
CONCEPTEURS D'ÉVÉNEMENTS