

n° 93 • Printemps 2023 • gratuit

PARIS info séniors

CAP SUR LES JOP 2024

Séniors parisiens,
sportez-vous bien !

© Clément Dorval/Ville de Paris



VILLE DE
PARIS

• sommaire

• 2 ▷ 5 • ACTUALITÉS |

• 6 ▷ 7 • CULTURE
ET LOISIRS |

• 8 ▷ 10 • DOSSIER |

• 11 • VIVRE ENSEMBLE |



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

3 015

C'est le nombre de personnes sans solution d'hébergement qui ont été recensées à Paris lors de la 6^e édition de la Nuit de la Solidarité, qui a eu lieu dans la nuit du 26 au 27 janvier. Une hausse de 16 % par rapport à la précédente édition en 2022. Cette opération de décompte a rassemblé près de 2000 bénévoles et professionnels qui ont sillonné les rues de Paris pour aller à la rencontre des personnes sans-abri.

Avant l'été, ayez le bon Reflex!

Vous avez des problèmes de santé ou vous êtes seul-e en été, inscrivez-vous dès à présent au dispositif Reflex de la Ville de Paris: un accompagnement personnalisé des Parisien-ne-s les plus vulnérables face aux fortes chaleurs et à diverses situations exceptionnelles.

Le dispositif Reflex, de la Ville de Paris, s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus et aux personnes en situation de handicap.

Pourquoi vous inscrire?

En cas de déclenchement du plan canicule, d'événements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine... vous pourrez être contacté-e, en toute confidentialité, par les agents mandatés de la Ville de Paris qui s'assureront que tout

va bien. En cas de problème, une solution d'aide pourra être envisagée avec vous.

Comment s'inscrire?

Vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année :

- en appelant le 3975 (appel gratuit) ;
- en remplissant le bulletin en dernière page de ce numéro
- en remplissant le bulletin mis en ligne sur

www.teleservices.paris.fr/



© Joséphine Brueber/Ville de Paris

- Pensez à bien préciser vos dates ou périodes d'absences de votre domicile en juin, juillet, août et septembre. Si ces dates changent, n'oubliez pas de le signaler en appelant le 3975.

Mars bleu: un mois pour lutter contre le cancer colorectal

Mars bleu est le mois dédié au dépistage du cancer colorectal, qui touche près de 45 000 hommes et femmes chaque année en France. Détecté tôt, il peut être guéri dans 90 % des cas.

LE CANCER COLORECTAL est le 3^e cancer le plus fréquent et le 2^e le plus meurtrier du pays, selon l'Institut national du Cancer. Chaque année en France, près de 18 000 personnes en décèdent. Les plus de 50 ans sont les plus touchés. Pourtant, s'il est détecté à un stade précoce, il pourrait être guéri dans 90 % des cas. Depuis 2009 en France, le dépistage du cancer colorectal

En chiffres

- 95 % des cancers du côlon se déclarent après l'âge de 50 ans
- Le cancer colorectal touche chaque année plus de 43 000 personnes
- Le cancer du colorectal est le 3^e cancer le plus fréquent chez l'homme et le 2^e chez la femme

s'adresse aux femmes et aux hommes âgés de 50 à 74 ans. Il consiste en pratique, à réaliser à domicile un prélèvement de selles au moyen d'un « kit de dépistage » et à l'envoyer pour analyse par voie postale.

Comment se faire dépister pendant Mars Bleu?

Le dépistage permet de découvrir des polypes avant qu'ils n'évoluent en cancer. Il peut aussi amener à la découverte précoce d'un cancer colorectal qui peut être guéri dans 9 cas sur 10. L'accès au dépistage est désormais facilité avec la possibilité de demander l'envoi du test par courrier : plus besoin de passer par une consultation chez le médecin. Les personnes éligibles ayant reçu l'invitation au dépistage doivent se rendre sur le site www.monkit.depistage-colorectal.fr avec le numéro figurant sur le courrier d'invitation. La consultation du résultat du test se fait en en ligne sur le site: www.resultat-depistage.fr.



Jo Panuwat D - stock.adobe.com

+ infos sur Paris.fr et sur e-cancer.fr

Rendez-vous au salon des séniors!

Événement incontournable des « jeunes de plus de 50 ans », le salon des séniors 2023 a lieu du 22 au 25 mars au parc des expositions de la Porte de Versailles (15^e). Loisirs, bien être, santé, culture, accès aux droits... pendant 4 jours, vous pourrez vous informer, partager et vous divertir auprès de 150 exposants.

Parmi les grandes nouveautés de cette édition : des ateliers d'initiation au numérique, qui vous fourniront toutes les clés pour comprendre au mieux ces nouvelles technologies, ainsi qu'un espace « zen & beauté » où vous pourrez participer à des ateliers maquillage, faire le point sur votre routine beauté et découvrir de nouveaux soins. Sans oublier la scène des loisirs, où plus de 50 animations seront proposées ; la librairie, un espace d'échange où vous pourrez acheter et faire dédicacer vos livres ; l'atelier cuisine avec des chefs de renom qui vous dévoileront leurs astuces pour une cuisine saine et gourmande ; et plus de 100 conférences. Enfin, la « salle de sports : en route pour les JO 2024 » vous permettra de découvrir plusieurs sports grâce aux fédérations présentes et l'encadrement de leurs professionnels : tennis, bowling, tennis de table, Gym douce et bien d'autres encore...

Le stand de la Ville de Paris

Retrouvez le stand de la Ville de Paris à l'emplacement E01, dans l'espace « M'évader, me divertir » situé à droite de l'entrée principale. Toute la journée, nos agent-es vous renseigneront sur toutes nos aides et prestations, regroupées en trois grands thèmes : les aides sociales, la culture et les loisirs, les résidences séniors et services à domicile. Vous y découvrirez aussi les animations des clubs séniors, ainsi que l'association Paris en compagnie, qui met en relation des séniors parisiens avec des bénévoles qui les accompagnent gratuitement dans leurs déplacements de proximité.



© Sophie Robichon/Ville de Paris

Inscrivez-vous gratuitement!

La plateforme des inscriptions visiteurs est ouverte. Pour demander votre invitation gratuite :

- en ligne sur le site de l'événement : www.salondesseniors.fr
- dans les structures de la direction des Solidarités de la Ville de Paris et les points de diffusion du *Paris info séniors* : Espaces parisiens de solidarités (EPS), clubs séniors, maisons des aînés et des aidants, restaurants Émeraude, Ehpad et résidences séniors.

Du mercredi 22 au samedi 25 mars, de 10h à 18h • Paris, Porte de Versailles • halls 5.2 & 5.3

Le Pass numérique: un accompagnement dans vos démarches en ligne



Julien Eichinger - stock.adobe.com

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS dans l'usage des outils numériques?

Expérimenté depuis plusieurs mois dans les 13^e et 15^e arrondissements, le dispositif national « Pass numérique » - intégré à la nouvelle stratégie parisienne d'inclusion numérique - a été déployé dans trois nouveaux arrondissements: 10^e, 17^e et 18^e. Le Pass numérique est un carnet de 10 chèques d'une valeur de 10 € chacun, présenté sur le même modèle que les tickets restaurants, permettant d'accéder à des services d'accompagnement sur les compétences numériques essentielles (navigation web, traitement de texte, utilisation du smartphone, démarches en ligne...) dans des lieux de proximité.

- **infos pour les habitants des 10^e, 13^e, 15^e, 17^e et 18^e arrondissements**
- dans les mairies et Espaces parisiens des solidarités de ces arrondissements

Autonomic Paris: un salon dédié au grand âge et au handicap

RENDEZ-VOUS LES 6, 7 ET 8 JUIN au hall 3 du parc des expositions de la porte de Versailles (15^e) pour la prochaine édition du salon Autonomic Paris. C'est un lieu de ressources, de rencontres et de découvertes pour tout ce qui concerne le handicap, le grand âge, le maintien à domicile et l'autonomie à tous les âges de la vie!

Il se déroule sur 3 jours et vous ouvre toutes les solutions pour mieux vivre au quotidien avec une perte d'autonomie ou un handicap. Plus de 150 exposants, de tous secteurs, seront présents: véhicules et transports adaptés, aides techniques et matériels adaptés, orthèses et prothèses, déficits sensoriels, aménagement de l'habitat et mobilier adapté, soins, confort

et bien-être, services à la personne, accessibilité, monde associatif, tourisme, loisirs, culture, sports...

+ d'infos et inscriptions

sur autonomic-expo.com
ou par téléphone au 01 46 81 75 00
du lundi au vendredi, de 09h30 à 17h30

• actualités |

Résidences seniors : suivez le parcours !

Pour les seniors autonomes qui souhaitent vivre de façon indépendante tout en bénéficiant de services sécurisants et de conditions d'hébergement adaptées à leur avancée en âge, la Ville de Paris propose une offre d'hébergement au sein de ses résidences seniors.

DEUX TYPES DE RÉSIDENCES peuvent accueillir les seniors qui répondent à certaines conditions d'admission : « les résidences autonomes » et « les résidences appartements ».



Résidence Les Ternes (Paris 17^e)

© Clément Furey/Ville de Paris

• **Les résidences autonomie** : la Ville dispose de 21 résidences autonomie qui offrent au total près de 1 500 chambres. Elles sont destinées à des personnes âgées autonomes désireuses de bénéficier de la sécurité qu'apportent la présence permanente de personnel et l'existence de services collectifs (restaurant Émeraude, clubs de loisirs, prestations hôtelières, services de soins infirmiers à domicile...).

• **Les résidences appartements** : la Ville propose 101 résidences appartements qui offrent au total près de 4 200 logements. Elles sont destinées à des personnes âgées autonomes souhaitant être relogées dans de bonnes conditions de confort tout en conservant une totale autonomie de vie.

• **Comment faire une demande d'admission ?** Pour déposer une demande, vous devez répondre à certaines conditions d'admissibilité : être âgé de 60 ans et plus, ne plus exercer d'activité professionnelle sauf dérogation, être domicilié à Paris depuis au moins 3 ans ou avoir résidé au moins 10 ans à Paris et avoir quitté la capitale depuis moins de 3 ans au moment de la demande.

Vous pouvez retirer un formulaire de demande et le déposer ou l'envoyer complété à l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement. Vous pouvez aussi retrouver le formulaire sur le site internet de la Ville de Paris : www.paris.fr/pages/logement-seniors-45#residences-appartements. La demande est alors étudiée par les services de la Ville, qui sélectionnent 5 candidatures par logement disponible, en fonction de leurs caractéristiques (surface, éléments de confort, tarifs) et de la situation des demandeurs (âge, motif de la demande, ressources...).

• **La commission d'entrée en résidence** : ces candidatures sont ensuite présentées à la commission pour l'entrée en résidence (CER). Cette commission a été créée en 2010 pour garantir la transparence de l'attribution des logements de la Ville. Elle est composée de :

- 10 membres titulaires et 14 suppléants proposés par le Conseil de Paris parmi les élu-es de la Ville.
- 2 membres titulaires et 4 suppléants choisis parmi des représentant-es d'institutions œuvrant pour les personnes âgées parisiennes.

Cette commission étudie les dossiers sélectionnés pour chaque logement et propose un ordre de priorité pour l'admission des candidat-es. Elle se base pour cela sur des critères liés à l'urgence sociale de la demande. En 2022, près de 350 logements soit 1 750 dossiers de candidature ont été présentés en commission pour l'entrée en résidence.

Les résidences prennent un coup de jeune

Pour les seniors choisissant de vivre en résidence, la Ville souhaite faire de ces établissements des lieux adaptés au bien-vieillir. Cette ambition passe par la rénovation des résidences appartements et des résidences autonomes.



Inauguration de la résidence Vaugelas en présence de Véronique Levieux, adjointe à la maire en charge des seniors et des solidarités entre les générations, Philippe Goujon, maire du 15^e, Mabidou Touré, responsable de la résidence, et des équipes du bailleur Seqens.

Le 4 janvier dernier s'est déroulée l'inauguration de la résidence appartement Vaugelas (15^e) après une période de rénovation de 16 mois. Ces travaux de réhabilitation avaient été entamés à l'été 2021, avec pour objectif d'améliorer les performances énergétiques du bâtiment et le confort des logements et des parties communes. Cette rénovation portée par le Bailleur Seqens Solidarités, en lien avec la Ville et la CNAV Île-de-France, fait partie d'une série de rénovations en cours, menée par ce bailleur, dont certaines seront achevées en 2023. Seront ainsi progressivement inaugurées après rénovation, les résidences Oscar Roty et Quintinie (15^e) et Les Bois (19^e). Au total, 5,7 M€ ont été investis pour ces quatre opérations.

Une opération d'envergure est aussi prévue pour la rénovation intégrale de la résidence autonomie les Épinettes (17^e), dont le bâti construit dans les années 60 présente notamment de mauvaises performances énergétiques. Ce grand projet, qui sera achevé en 2025, permettra d'améliorer le confort des résident-es, avec des espaces collectifs plus chaleureux, des logements plus spacieux et mieux équipés. Ces travaux serviront également à renforcer l'isolation thermique et à améliorer la production de chauffage. En 2024 et 2025, les résidences Beaunier (14^e) et Jardin des Plantes (5^e) seront aussi complètement restructurées.

Connaissez-vous l'assurance habitation parisienne?

Depuis le 9 janvier, ce dispositif propose une assurance sur mesure aux locataires parisiens du parc social et du parc privé aux revenus modestes et de la classe moyenne.

La Ville de Paris a négocié une assurance habitation au meilleur prix et aux garanties avantageuses. En plus de l'objectif d'amélioration du pouvoir

d'achat, il s'agit de permettre au plus grand nombre d'avoir accès à une assurance habitation et d'endiguer les conséquences que cela peut avoir pour les personnes mal assurées ou non assurées (l'absence d'assurance est motif

de rupture de bail et d'expulsion).

VYV Conseil, courtier d'assurance, a été sélectionné comme partenaire pour proposer cette assurance habitation aux locataires parisiens aux revenus modestes et de la classe moyenne, du parc privé et du parc social, sous conditions de ressources. Ce projet répond à trois enjeux majeurs pour la collectivité parisienne:

- ▶ renforcer la politique engagée en faveur de l'accès à un logement abordable
- ▶ améliorer le pouvoir d'achat des ménages parisiens modestes et de la classe moyenne en lien avec les aides de la Ville de Paris existantes (aides municipales au logement et à l'énergie, Fonds de Solidarité pour le Logement notamment pour les impayés de loyers).
- ▶ lutter contre la mal-assurance ou l'absence d'assurance

+ **infos** par téléphone au 01 70 32 19 32 et sur le site vyv-conseil.fr, en mairie d'arrondissement ou à votre Espace parisien des solidarités.

Être accompagné·e en toute sécurité pour aller à la banque

Paris Tranquillité séniors est un service gratuit de la Ville de Paris pour permettre aux séniors d'effectuer des opérations bancaires en toute sérénité.

SUR UN SIMPLE APPEL TÉLÉPHONIQUE (01 42 76 77 77), toute personne âgée de plus de 65 ans qui a besoin d'effectuer des opérations bancaires peut s'assurer de la protection des agent·es de la direction de la Police municipale de la Ville de Paris (DPMP). Seule condition : être en capacité de se mouvoir de manière autonome. En effet, les véhicules de la police municipale ne sont pas équipés pour recevoir des personnes en fauteuil roulant.



© Bertrand Bajier/Ville de Paris

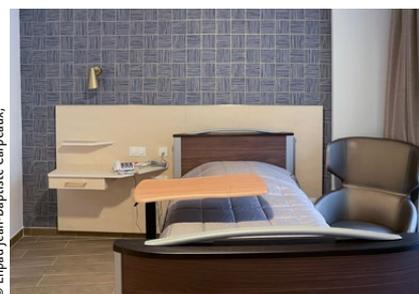
Comment ça marche?

Le jour du rendez-vous, à l'heure convenue par téléphone, les policiers municipaux viendront vous chercher à la porte de votre domicile. Ils seront en civil et munis de leur carte professionnelle. Le transport jusqu'à l'établissement financier s'effectuera en voiture banalisée et climatisée. Ils se tiendront toujours près de vous tout au long de vos démarches et vous reconduiront à votre domicile. Si nécessaire ou si cela vous rassure, vous pourrez vous faire accompagner par un·e voisin·e ou un·e aidant·e. Présent·es dans tous les arrondissements 24 h/24, les agent·es de la police municipale de Paris ont pour principales missions la tranquillisation de l'espace public et des équipements municipaux, la prévention et la lutte contre les incivilités. De manière plus large, ils et elles doivent aussi faire respecter les « règles du quotidien » afin de rassurer, créer du lien social, verbaliser si besoin et adapter les réponses à la population.

Ce service vous intéresse? Contactez le 01 42 76 77 77

Un nouvel Ehpad dans le 18^e

L'Ehpad Jean-Baptiste Carpeaux, à deux pas de Montmartre (18^e), a ouvert ses portes en janvier dernier. Il propose notamment des places pour les personnes âgées bénéficiant de l'aide sociale à l'hébergement, dont les tarifs sont fixés par la Ville de Paris.



© Ehpad Jean-Baptiste Carpeaux

L'EHPAD JEAN-BAPTISTE CARPEAUX, situé au 197 rue Marcadet (Paris 18^e) est géré par le groupe Sedna. L'établissement dispose d'une capacité d'accueil de 93 chambres (91 individuelles et 2 doubles) réparties sur six niveaux d'hébergement et un rez-de-jardin. Il comprend 11 places en unités spécifique Alzheimer au rez-de chaussée ainsi qu'un pôle d'activité et de soins adaptés (PASA). Tous les locaux sont accessibles aux fauteuils roulants (normes d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite) et l'établissement comporte un jardin. Cette résidence médicalisée est par ailleurs habilitée à l'aide sociale : elle dispose ainsi d'une capacité de 19 places pour l'accueil de personnes âgées bénéficiaires de l'aide sociale à l'hébergement (ASH). Les tarifs journaliers 2023 applicables aux bénéficiaires de l'aide sociale au sein de l'établissement sont fixés par la Ville de Paris.

+ **infos** et tarifs complets sur au 01 85 73 66 53 ou par mail : carpeaux-paris@ehpad-sedna.fr

Paris Musées: 3 expos à découvrir

Sarah Bernhardt *Et la femme créa la star*
Du 14 avril au 27 août

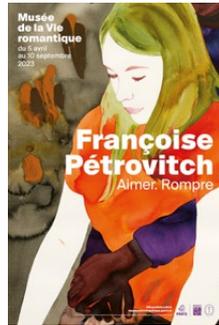


Figure emblématique du tournant des XIX^e et XX^e siècles, la « divine » Sarah Bernhardt (1844-1923), actrice tout autant qu'artiste, fait l'objet d'une exposition tout à fait exceptionnelle au Petit Palais, le musée détenant l'un de ses plus beaux portraits peint par son ami Georges Clairin ainsi que

plusieurs sculptures qu'elle a elle-même réalisées.

Petit Palais • avenue Winston Churchill Paris 8^e
Tél. 01 53 43 40 00 • De 10h à 18h du mardi au dimanche • Vendredi et Samedi jusqu'à 20h

Françoise Pétrovitch *Aimer. Rompre*
Du 5 avril au 10 septembre

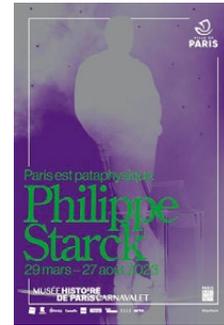


À partir du 5 avril, le musée de la Vie romantique invite Françoise Pétrovitch à investir l'ensemble de ses espaces avec une quarantaine d'œuvres puissantes et inédites – peintures, dessins,

sculptures – créées spécialement par l'artiste pour le musée. Abordant les thématiques du paysage et du sentiment amoureux, l'exposition s'inscrit dans l'ambition d'ouvrir la programmation du musée au-delà du XIX^e siècle, en explorant les prolongements du romantisme dans l'art contemporain.

Musée de la Vie romantique • 16 rue Chaptal Paris 9^e • Tél. 01 55 31 95 67
De 10h à 18h du mardi au dimanche

Philippe Starck *Paris est pataphysique*
Du 29 mars au 27 août



Du 29 mars au 27 août, Philippe Starck invite le public du musée Carnavalet - Histoire de Paris à embarquer pour une navigation terrestre, de Paris à Paris, sa ville-port d'attache. Le

voyage est inédit, surprenant, oscillant entre réel et imaginaire. D'escaliers en escaliers, les « visiteurs-voyageurs-passagers » vivent une expérience sans cesse renouvelée au sein d'une scénographie originale conçue avec Philippe Starck.

Musée Carnavalet - Histoire de Paris
• 23 rue de Sévigné Paris 3^e • Tél. 01 44 59 58 58
• De 10h à 18h du mardi au dimanche
• Fermeture des caisses à 17h15



Quatuor Fenris

Invitations loisirs Le programme du printemps

DE NOMBREUSES ACTIVITÉS culturelles et de loisirs sont proposées par la Ville de Paris : invitations à des concerts, sorties au musée, excursions... Rendez-vous dans votre Espace parisien des solidarités (EPS) pour récupérer vos invitations (dans la limite des places disponibles).

Parmi les activités proposées tout au long du printemps : de la musique, avec la 36^e édition du festival Musique en l'Île, à l'église Saint-Louis en l'Île (Paris 4^e) les dimanches 26 mars, 9 et 23 avril ainsi que le lundi 10 avril ; du théâtre avec la pièce *La chambre des merveilles*, mise en scène par Jean-Philippe Daguerre, au Théâtre des variétés (Paris 2^e), ou encore les expositions *Top secret : cinéma et espionnage* à la Cinémathèque française (Paris 12^e) et *En avant la musique* au Musée en herbe (Paris 1^{er}).



© Clément Furiel/Ville de Paris

De nouvelles excursions à la journée en 2023!

Le nouveau programme d'excursions pour l'année 2023 sera disponible très bientôt et vous pourrez y découvrir de nouvelles destinations.

Parmi les activités proposées aux seniors par la Ville de Paris, plusieurs excursions à la journée sont organisées, afin de permettre à toutes et tous de profiter des beaux-jours pour aller flâner hors de la capitale, découvrir des nouveautés et créer du lien le temps d'une journée de dépaysement. Ces excursions incluent le transport en car, des visites guidées ou libres et le déjeuner au restaurant.

Le nouveau programme d'excursions pour 2023 sera disponible prochainement et de nouvelles destinations vous seront proposées. Pour tous renseignements et demandes d'inscriptions, vous pouvez vous orienter à partir de fin avril vers l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement qui étudiera votre demande, sous réserve des places disponibles. La priorité est donnée aux Parisiennes et Parisiens aux revenus modestes. Les tarifs, très attractifs, sont en effet adaptés aux revenus de chacun.

Sorties intergénérationnelles : un prestigieux partenaire culturel !

Tout au long de l'année, la Ville de Paris propose aux Parisiens retraités ou en situation de handicap, ainsi qu'à leurs familles et à leurs proches, des billets gratuits pour des sorties intergénérationnelles. Dans ce cadre, un partenariat prestigieux a été mis en place avec le musée du quai Branly – Jacques Chirac.

ÉLÉMENT ARCHITECTURAL incontournable du 7^e arrondissement situé au pied de la Tour Eiffel, fort d'un espace abritant un bâtiment signé Jean Nouvel et logé dans un écrin de verdure d'environ 1,8 hectares imaginé par Gilles Clément, le musée du quai Branly – Jacques Chirac a su s'imposer, depuis son inauguration en 2006, comme un poumon de la vie culturelle parisienne.

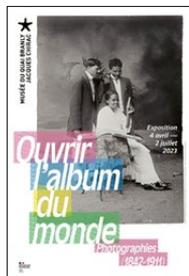
Les 3 500 œuvres présentées dans ses collections permanentes sont une invitation à la découverte des arts et civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques. Tout comme le sont ses expositions temporaires, sa salle de spectacle, son cinéma, son salon de lecture et sa médiathèque.



© musée du quai Branly - Jacques Chirac, photo Cyril Zannettacci

Un programme aussi foisonnant que passionnant.

Vous pouvez dès à présent vous rendre à l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement afin retirer des invitations gratuites pour deux expositions présentées par le musée du quai Branly – Jacques Chirac du 4 avril au 2 juillet 2023 :



Ouvrir l'Album du Monde – Photographies (1842 – 1911), aborde la genèse et le développement de la pratique photographique en dehors de l'Europe au cours du XIX^e siècle en revenant sur l'histoire de la diffusion de la photographie comme outil de documentation et instrument de découverte du monde et des peuples, à travers une vaste sélection de photographies historiques capturées au Moyen-Orient, en Afrique, en Asie et en Amérique. Des clichés qui ont façonné la perception des peuples, des lieux et des cultures il y a plus de 150 ans.



Songlines – Chants des pistes du désert australien (littéralement « chants des pistes »), propose une immersion au cœur du monde aborigène et emmène le visiteur à travers le désert australien sur la piste des « Sept Sœurs », l'un des récits légendaires les plus populaires du pays. Construite en étroite collaboration avec les communautés, *Songlines* ne se contente pas de « donner à voir » des œuvres de création aborigène. À travers près de 200 pièces, créées par plus de 100 artistes, et une vingtaine de dispositifs immersifs (installations audiovisuelles, performances cérémonielles filmées,

récits sonores...), cette exposition est une invitation à faire l'expérience d'une perception aborigène du monde.

Toute l'année, la Ville de Paris propose des sorties intergénérationnelles qui permettent de participer en famille à de nombreuses activités : croisières commentées sur la Seine, visites d'expositions temporaires et permanentes (Institut du monde arabe, Cité des sciences et de l'industrie, musée d'art et d'histoire du Judaïsme...).

Renseignements et retrait des invitations gratuites auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement.

Le programme printanier de l'Université permanente de Paris !

Vous souhaitez découvrir de nouveaux domaines de savoir ou parfaire vos connaissances ? Le programme de mars à juin de l'Université permanente de Paris (UPP) est disponible.

DE NOMBREUSES CONFÉRENCES sont ainsi proposées aux Parisien-nes retraité-es ou en situation de handicap, en salle et en visioconférence, afin de permettre au plus grand nombre d'y participer. Vous retrouverez un cycle passionnant de conférences sur l'histoire de Notre-Dame de Paris en partenariat avec le comité d'histoire de la Ville de Paris. Vous pourrez découvrir les chefs d'œuvre du musée du Prado à Madrid ou de Palerme en Italie, mais aussi observer d'autres univers, comme la diversité des représentations du corps dans l'art au XX^e siècle. Les femmes sont à l'honneur de la filière théâtre, à travers deux grandes comédiennes, Jacqueline Maillan et Maria Casarès. La filière musique vous propose quant à elle deux conférences autour de l'opéra. Les conférences de la filière philosophie vous inviteront à réfléchir autour de sujets précieux comme l'identité ou le bonheur ! La plupart des activités proposées sont gratuites.



Le programme de la session de printemps de l'Université permanente de Paris est disponible dans votre mairie d'arrondissement, à l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement et en ligne sur [Paris.fr](https://paris.fr).

CAP SUR LES JOP 2024

Séniors parisiens, sportez-vous bien!



© Anne Thomas/Ville de Paris

À PRESQUE UN AN des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris (du 26 juillet au 6 août 2024), la Ville de Paris souhaite que cet événement soit celui de tous ses habitants. Dans cet élan, de nombreux dispositifs en faveur du sport pour tous sont mis en place, afin de permettre à tous les publics de pouvoir pratiquer facilement une activité sportive correspondant à leurs envies et à leur profil. Dans les clubs séniors et les équipements sportifs de la Ville, les Parisiennes et Parisiens âgés de 60 ans et plus, peuvent ainsi bénéficier de plusieurs créneaux spécifiques, dans toute la capitale, pour une pratique adaptée à leurs besoins. Pour vous aider à vous y retrouver parmi tous ces dispositifs, *Paris info séniors* vous propose un petit tour d'horizon.



© Joséphine Bruecker/Ville de Paris

Paris sport seniors

gymnastique douce, tennis, stretching, tennis de table... Plus de 5 300 places sont proposées pour pratiquer de nombreuses activités sur 78 sites de la Ville. Paris sport seniors a pour ambition affichée et affirmée de permettre au plus grand nombre possible de seniors d'accéder à une activité physique. En revanche, il n'a pas vocation à se substituer à une pratique sportive en milieu associatif qui reste la voie préférentielle pour une pratique régulière. Les activités sont proposées pour une durée annuelle et se déroulent sur une période allant de début octobre à fin juin, hors vacances scolaires.

Pour qui? Les Parisiennes et Parisiens de 55 ans et plus.

C'est quoi? Le dispositif permet de pratiquer gratuitement une activité sportive encadrée par des éducatrices et éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Paris. Marche nordique, taekwondo, aquagym,

Comment s'inscrire? Vous désirez vous pratiquer une activité à partir de la rentrée ? Notez la date dans vos agendas : rendez-vous le 1^{er} septembre 2023 pour les nouvelles inscriptions ! À partir de cette date, vous pourrez vous inscrire directement en ligne sur www.sportsenior.paris.fr et choisir jusqu'à 5 activités maximum. En raison des fortes demandes, un tirage aléatoire est réalisé pour l'attribution des activités les plus demandées. Si à l'issue du tirage vous n'avez obtenu aucune activité de votre choix, la Ville de Paris pourra vous contacter et vous proposer une place pour l'une des activités encore vacantes.

Sport seniors en plein air

Pour qui? Les Parisiennes et Parisiens de 55 ans et plus.

C'est quoi? Initié par les clubs sportifs, en partenariat avec la direction des Solidarités de la Ville de Paris, le dispositif « Sport seniors en plein air » propose un large choix de disciplines pour favoriser l'activité physique des seniors (course d'orientation, football, badminton, tennis, marche nordique, football en marchant...). Cette initiative co-financée par le Fonds de dotation de Paris 2024 s'inscrit dans le cadre de l'héritage de la Ville de Paris à la faveur des Jeux Olympiques et Paralympiques. Et c'est gratuit ! En 2023, 18 clubs sportifs ou comités se sont engagés pour mettre en place des activités physiques en plein air entre mars et octobre (selon les conditions météo) pour les seniors. Le nombre de participants est défini avec les associations sportives. L'idée est de profiter des espaces extérieurs urbains pour une pratique en plein air : parcs & jardins, espaces publics (places, « rue aux

écoles », berges...), ou espaces extérieurs des clubs seniors.

Comment s'inscrire? Vous pouvez vous inscrire directement auprès des clubs sportifs partenaires (contacts ci-dessous). Renseignez-vous également auprès des clubs seniors de votre arrondissement. Toutes les activités proposées sont gratuites.

- **PUC:** multisport (course d'orientation, randonnée, athlétisme, danse, tir à l'arc, mini-golf, basketball, floorball, football...) au stade Charléty (13^e), les mercredis de 10 h à 11 h et les jeudis de 9 h à 11 h • contact : Pauline Fabre • p.fabre@puc.paris
- **FSGT:** football en marchant au TEP Jandelle (19^e), au TEP Pailleron (19^e) et au TEP Carpentier (13^e), les lundis de 12 h 15 à 13 h 30 et les jeudis de 15 h à 17 h • contact : Pablo Truption • 06 67 38 12 87 • apa@fsgt75.org
- **Comité de badminton:** au club Desnouettes (15^e) • square Jean Leclerc ou des Épinettes (17^e) • clubs des Ternes et Jean Moréas (17^e), les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30 à 15 h 30, les vendredis de 14 h à 15 h •



© Gérard Sanz/Ville de Paris

Contact : Léa Chilin • 06 15 84 93 86

• developpement@codep75.org

• **JAM Omnisport:** marche nordique et football au parc Montsouris (14^e), Cité Universitaire, les vendredis de 14 h à 16 h (marche nordique) et les mardis de 10 h 30 à 12 h (football en marchant) • Contact : Christian Fouladoux • 06 46 15 42 38

• jamomnisports14@gmail.com

• **Comité de tennis:** tennis santé au centre sportif des Lilas (20^e), les lundis de 14 h à 15 h, les mardis de 15 h à 16 h • Contact : comite.paris@fft.fr

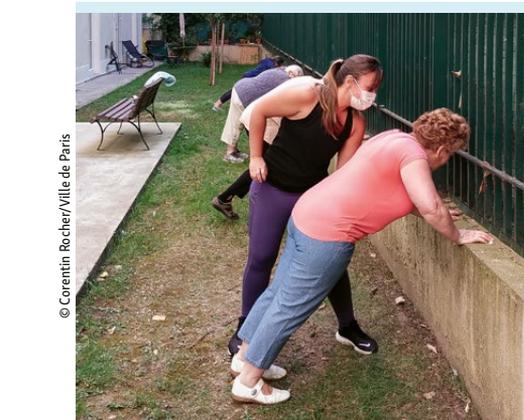
• **Comité de handball:** handfit au parc André Citroën (15^e), les mardis et jeudis de 11 h 30 à 12 h 15 • contact : Lucas Neyrat • lucasneyrat.cd75@gmail.com

Sport capital à tout âge

Pour qui? Les Parisiennes et Parisiens de 55 ans et plus.

C'est quoi? Le dispositif « Sport capital à tout âge » aide les seniors à se maintenir en bonne santé et en état d'autonomie afin de de réduire et de prévenir le risque

d'isolement social. Les actions proposées permettent aussi à des aînés éloignés de ces pratiques d'envisager un commencement ou une reprise d'activité. Le programme d'activités variées (gymnastique douce renforcée, gymnastique en musique, pilates, qi-gong, tai-chi, yoga, marche nor-



© Corentin Rocher/Ville de Paris

• dossier |



© Anne Thomas/Ville de Paris

dique...) est organisé dans 25 clubs séniors et en 3 sessions : hiver-printemps, été et automne-hiver. Toutes ces activités sont gratuites et accessibles dans la limite des places disponibles

Comment s'inscrire ? Renseignez-vous auprès des clubs séniors de votre arrondissement. Vous devrez alors remplir une

fiche d'inscription en présentant un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport. Les participants s'engagent à suivre l'ensemble des séances d'un programme. Liste des clubs organisateurs disponible sur www.paris.fr

Paris Sport santé

Pour qui ? Pour les Parisiennes et Parisiens souhaitant pratiquer de l'activité physique sportive adaptée.

C'est quoi ? Le Paris Sport Santé se décline en deux dispositifs encadrés par des éducatrices et éducateurs sportifs diplômés :

• **Paris Sport santé - activité physique adaptée :** s'adresse à des petits groupes de 6 à 12 personnes souffrant d'une affection longue durée ou d'une pathologie chronique, disposant d'une ordonnance prescrivant

une activité physique adaptée. Ce dispositif s'effectue notamment en lien avec les Maisons Sport Santé de la Ville de Paris.

• **Paris Sport Santé - sport après cancer :** en partenariat avec la Ligue contre le cancer ou la CAMI, la séance s'adresse à des personnes en situation de rémission de cancer.

Comment s'inscrire ? Pour tout renseignement et inscription, contacter la Ville de Paris par courriel :

DJS-paris-sport-sante@paris.fr



© Clément Dorval/Ville de Paris

Mais aussi...



© Frédéric Saïd/Ville de Paris

Les activités sportives des clubs séniors

De nombreuses activités sportives sont proposées toute l'année aux Parisiennes et Parisiens, prérétraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap dans les clubs séniors de la Ville de Paris.

Vous pouvez vous rendre dans chacun des clubs séniors de la capitale et choisir votre club en fonction des activités qui y sont proposées. Leur accès est gratuit sur présentation de la carte d'adhérent.

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, des animateurs vous accueilleront et vous guideront en fonction de vos attentes et de vos centres d'intérêts.

Contacts des clubs séniors de la Ville dans votre mairie d'arrondissement ou votre Espace parisien des solidarités de proximité.
Informations et liste des clubs séniors sur www.Paris.fr.

Bouge et partage

Dans le cadre des prochains Jeux Olympiques, la Ville de Paris organise des animations sportives et culturelles pour les personnes en situation de handicap mental et psychique et à leurs proches aidants, familiaux ou professionnels, ainsi qu'aux séniors en perte d'autonomie.

Ateliers de tennis adapté, de course d'orientation adaptée et d'improvisation théâtrale sont proposés gratuitement les lundis de 14 h à 17 h au centre sportif Jules Ladoumègue dans le 19^e arrondissement.

Contact et inscription :
dases-jop@paris.fr

« Bouge et partage » est un dispositif de la Ville de Paris, en partenariat avec le Comité de tennis de Paris, la compagnie Au-delà du quai et le Club raid orientation de Paris.



© Clément Dorval/Ville de Paris

Avec Paris en compagnie, faites votre petit binôme de chemin

Paris en compagnie est un service gratuit de mise en lien de personnes de 65 ans et plus avec des bénévoles pour des sorties de proximité. Entretien croisé avec Madeleine, 95 ans, et Martine, accompagnante, toutes deux habitantes du 12^e arrondissement.

Comment avez-vous rejoint Paris en compagnie ?

Madeleine: Je me rappelle que c'était en lisant le magazine municipal du 12^e arrondissement, il y a environ 4 ans. J'étais un peu isolée après le décès de mes deux sœurs et je ressentais le besoin de voir du monde, de rencontrer de nouvelles personnes. J'ai appelé et on m'a très bien accueillie. C'est très pratique, il me suffit d'indiquer la date et l'heure à laquelle je suis disponible et la mise en relation avec un-e bénévole se fait rapidement. Depuis, plusieurs bénévoles, dont Martine, m'accompagnent environ une fois par semaine pour des promenades, des courses d'appoint, chez le médecin, le pharmacien ou à la mairie. En quatre ans cela m'a permis de rencontrer beaucoup de personnes, d'âges et de profils divers et je me suis très bien entendue avec eux à chaque fois.

Martine: Vers la fin 2019, j'ai été gravement malade puis il y a eu le confinement en mars 2020. J'ai alors passé davantage de temps à la maison et je cherchais comment en consacrer un peu aux autres.

Je pense que cela fait partie de mon éducation : on m'a toujours appris l'importance de rendre service et de faire attention à autrui. Je me suis donc portée volontaire auprès de Paris en Compagnie pour passer des appels de convivialité. Cela m'a permis de me sentir utile durant cette période. Je crois que j'ai connu ce service via la campagne d'affichage qui était alors déployée dans la ville. J'ai travaillé pendant 25 ans dans la communication et cela m'a interpellée. Je les ai contactés et c'est allé très vite. J'ai commencé par des appels auprès d'une dame âgée de 102 ans qui avait une pêche d'enfer et un langage fleuri ! (rires). Par la suite, j'ai pu être davantage disponible pour des sorties. C'est comme ça que j'ai fait la connaissance de Madeleine.

Que vous apporte cette expérience commune ?

Madeleine: Martine est l'une des premières personnes que j'ai rencontrées, maintenant elle est comme une copine ! Elle habite à quelques mètres de chez moi, près de la place de la Nation, nous nous voyons donc souvent pour bavarder un peu. J'aime beaucoup discuter et ce service me donne l'occasion de le faire ! À mon âge plutôt avancé, rares sont les occasions de pouvoir échanger avec

des jeunes de 20 ans par exemple. Et je constate qu'eux aussi sont intéressés lorsque je leur parle de mon vécu, de la guerre que j'ai connue, des régions de France que j'ai visitées... Je ne me suis jamais ennuyée avec les accompagnant-es.

Martine: Madeleine a tout de suite été très avenante et communicative. Comme je vis tout près de chez elle, je peux facilement me rendre disponible pour une petite promenade. En ce moment elle est la seule personne que j'accompagne pour des sorties.

Avec les autres, j'échange au téléphone, mais c'est très agréable aussi. Cela me permet d'avoir des contacts passionnants car la relation humaine est toujours enrichissante. Rien ne nous oblige à accompagner toujours la même personne mais personnellement je préfère car cela permet de créer un petit lien, une complicité.

Que retenir-vous de ce service solidaire ?

Madeleine: La diversité des rencontres. Le bénévole qui m'accompagnait l'autre jour était une jeune femme qui sortait de l'ENA et qui

écrit les discours de certains ministres. Une autre fois, c'était un ancien agriculteur qui avait choisi de passer son bac à plus de 50 ans ! J'apprends toujours plein de choses et c'est très enrichissant. Cela me rassure aussi d'être accompagnée, car à mon âge je marche plus difficilement et je ne veux pas risquer d'être bousculée ou de chuter. Samedi par exemple (entretien réalisé fin février) je me suis faite accompagner pour aller faire une petite course et vendredi prochain ce sera pour aller chez le coiffeur !

Martine: J'aime beaucoup échanger avec les gens et particulièrement les personnes âgées. Madeleine par exemple, est une véritable mémoire du quartier et nos échanges m'apportent toute une connaissance historique. Nous avons aussi un point commun qui est la musique, car elle a une bonne culture musicale et moi je suis choriste. Nos échanges sont toujours affectueux mais jamais intrusifs. Et puis il faut dire aussi qu'elle est toujours partante pour rigoler !

Paris en Compagnie accueille des bénévoles et des aînés toute l'année. N'hésitez pas à les contacter au 01 85 74 75 76 ou sur allo@parisencompagnie.org. www.parisencompagnie.org.



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

DSOL 2023 - REFLEX

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

Bulletin à renvoyer à : Ville de Paris - DSOL
Sous-direction de l'autonomie - Service Seniors
94/96, quai de la Rapée, 75012 Paris
OU inscription par téléphone 3975 (appel gratuit), pour un traitement plus rapide OU bulletin à remplir sur le site internet paris.fr/fichier REFLEX

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

Personne à inscrire :

M. Mme

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Autre personne vivant au domicile :

M. Mme

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lien avec la personne inscrite :

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

Domicile (Remplissez soigneusement toutes les rubriques)

Adresse :

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

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

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

Courriel : | Courriel :

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

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

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

IMPORTANT : précisez vos dates d'absences prévues entre le 1^{er} juin et le 15 septembre. **Si ces dates changent, n'oubliez pas de nous le signaler en appelant le 3975.**

Juin :
Juillet :
Août :
Septembre :

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

1) Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone (prioritairement le portable) :
2) Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone (prioritairement le portable) :

Coordonnées du médecin traitant (mention facultative)

Nom et prénom :
Adresse :
Téléphone :

Coordonnées d'une personne intervenant à domicile (aide à domicile, femme de ménage, infirmière, kiné...)

Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Téléphone de l'intervenant à domicile :
Nom du service d'aide à domicile :
Téléphone du service d'aide à domicile :

Si vous remplissez ce questionnaire pour le bénéficiaire avec son accord, précisez vos coordonnées

Représentant légal : Oui Non
M. Mme
Nom et prénom :
Lien avec le bénéficiaire :
Adresse :
Courriel :
Téléphone :

En m'inscrivant, je suis informé-e que la Ville de Paris peut procéder à des recherches d'informations dans d'autres bases de données de la ville ou transmettre mes coordonnées à des partenaires pour faciliter la prise de contact après plusieurs tentatives infructueuses. Ces informations peuvent être des numéros de téléphone de contact, données d'état civil, de domicile ou coordonnées de résidence-senior.

Paris, le :

Signature obligatoire :

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

Les données communiquées par téléphone ou par ce bulletin d'inscription seront utilisées dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels. Elles sont recueillies et utilisées dans des conditions garantissant leur confidentialité. Elles sont conservées dans un fichier, établi en application des modalités fixées au décret 2004-926 du 1^{er} septembre 2004, et inscrit au registre des traitements de la Ville de Paris. En application des dispositions du règlement européen relatif à la protection des données, vous disposez d'un droit d'accès aux informations vous concernant ainsi que d'un droit de rectification de ces données. Si vous souhaitez exercer ces droits, obtenir communication de données vous concernant ou être radié-e du registre nominatif, veuillez-vous adresser à la Ville de Paris, DSOL, Sous-direction de l'autonomie Service Seniors, 94/96 quai de la Rapée 75012 Paris, ou par téléphone au 3975 (appel gratuit).