

PARIS

info seniors

n° 94 • Été 2023 • gratuit

CHANGEMENT
CLIMATIQUE

Comment la Ville s'adapte ?



© Lola Suarez / Ville de Paris

• sommaire

• 2 ▷ 5 • ACTUALITÉS |

• 6 ▷ 7 • CULTURE ET LOISIRS |

• 8 ▷ 10 • DOSSIER |

• 11 • VIVRE ENSEMBLE |

Comité séniors : appel à volontaires

La Ville de Paris met en place un comité séniors pour donner la parole aux plus de 60 ans. Candidatez jusqu'au 15 septembre pour en faire partie.

VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS, vous souhaitez donner votre avis et être consulté sur les sujets qui vous concernent ? Vous souhaitez contribuer à améliorer les outils et la communication de la Ville de Paris pour les séniors ? Vous souhaitez participer à des tests, des expérimentations ?

La Ville de Paris lance un appel à candidature : participez au comité séniors de la Ville !

Que va faire le comité séniors de la Ville de Paris ?

- donner son avis sur des actions municipales,
- être sollicité sur des questions d'intérêt général,
- partager les compétences des séniors, leur expérience,
- travailler sur le bien-vieillir en abordant tous les domaines de la vie quotidienne.

Quel sera votre rôle dans le comité séniors de la Ville de Paris ?

En fonction de votre disponibilité, vous pourrez participer à des temps de travail sur des thèmes de votre quotidien, répondre à des tests ou à des sondages, et participer à des comités de pilotage. Ces échanges pourront se dérouler dans les locaux de la Ville de Paris ou en visio-conférence. Une réunion d'information sera organisée au dernier trimestre 2023.

Pour en savoir plus ou si vous avez des questions,

- Contactez la Ville de Paris par mail : Dases-schema.seniors@paris.fr ou par téléphone au 01 43 47 77 01
- Date limite de réponse le 15 septembre 2023

Fortes chaleurs : ayez le bon Reflex !

Vous avez des problèmes de santé ou vous êtes seul durant l'été, la Ville de Paris met en place Reflex: un dispositif d'aide et d'accompagnement personnalisé en direction des Parisiens et Parisiennes les plus fragiles face aux fortes chaleurs estivales et autres crises (climatiques, sanitaires...).

➔ À qui s'adresse le dispositif Reflex ?

- aux personnes âgées de 65 ans et plus ;
- aux personnes en situation de handicap.

➔ Pourquoi vous inscrire ?

En cas de déclenchement du plan canicule, vous pourrez être contacté, en toute confidentialité, par les agents mandatés par la Ville de Paris pour s'assurer que tout va bien et envisager avec vous une solution d'aide éventuelle. Cette inscription vous permet également de recevoir des messages de prévention pour d'autres événements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine... et vous pouvez vous inscrire tout au long de l'année.

➔ Comment s'inscrire ?

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

➔ Si vous êtes seul une partie de l'été

- Informez vos voisins ou voisines, votre gardien ou gardienne pour qu'il ou elle prenne régulièrement de vos nouvelles ;
- Transmettez-leur les coordonnées d'une personne à prévenir.

➔ Si vous suivez un traitement ou un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.

- Votre pharmacien ou pharmacienne peut également vous informer.

➔ En cas d'urgence, appelez le 15!



© Joséphine Brueder/Ville de Paris



Adoptez les bons réflexes en cas de canicule !

- ➔ Mouiller votre peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation
- ➔ Maintenir votre domicile à l'abri de la chaleur en fermant les volets-stores le jour
- ➔ Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe...)
- ➔ Boire environ 1,5 l d'eau par jour et ne pas consommer d'alcool
- ➔ Donner des nouvelles à votre entourage
- ➔ Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé

Le rendez-vous des sportifs du dimanche!

Jusqu'au 15 octobre, Paris Sport Dimanches est l'occasion de pratiquer du sport gratuitement, sans inscription, dans des centres sportifs, des parcs et sur des places de Paris.

AVANT LE BRUNCH ou le déjeuner du dimanche, une petite séance de sport peut être bienvenue ! Paris Sport Dimanches est accessible à tous les Parisiens, seul, en groupe ou en famille. Gratuit et sans inscription préalable, vous avez rendez-vous pour une séance de sport d'une heure, à 10 h ou 11 h, jusqu'au dimanche 15 octobre. Gym douce sur le parvis des Olympiades (13^e), stretching place de la Nation (12^e), course d'orientation au parc de la Villette (19^e), Tai-chi au parc Georges Brassens (15^e) ou encore fitness place de la Bastille, de nombreuses activités sont proposées dans 19 parcs, jardins ou places parisiennes. Le Comité national olympique du sport français (CNOSF) et les éducateurs sportifs de la Ville de Paris vous entraînent dans la bonne humeur. Et pour la deuxième année un Paris Sport Dimanches Randonnées est proposé : dans le bois de Vincennes (le 16/07) ou une spéciale JO 2024, des Tuileries à Beaugrenelle (le 20/08).



© Clément Dorval/Ville de Paris

+ **infos, horaires et programme complet** dans votre mairie d'arrondissement et en ligne sur www.Paris.fr

Du sport gratuit et en plein air!

Remettez-vous en forme gratuitement grâce à « Sport séniors en plein air » ! Sur des terrains en accès libre ou dans les parcs et jardins, trouvez votre bonheur parmi les trente créneaux disponibles.

DESTINÉ AUX PARISIENNES ET PARISIENS de 55 ans et plus et initié par les clubs sportifs, « Sport séniors en plein air » propose un large choix de disciplines pour favoriser l'activité physique des séniors (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 toutes les activités proposées sont gratuites. 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 séniors.

+ **infos, liste et contacts** des clubs partenaires sur www.Paris.fr, dans votre mairie d'arrondissement et dans les clubs séniors.



© Clément Dorval/Ville de Paris

234

séances ont été
organisées
pour 214 séniors
bénéficiaires (en 2022)



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

JOP 2024 • Découvrez la future Arena de la porte de la Chapelle

Construite porte de la Chapelle (18^e), l'Adidas Aréna est le seul site olympique construit à Paris intra-muros pour les prochains Jeux de Paris 2024.

CRÉÉE DANS LE CADRE des Jeux de Paris 2024, l'Aréna la Chapelle, située dans le Nord-Est Parisien, ouvrira ses portes au public courant février 2024. L'Adidas Aréna contribuera au développement du sport de haut niveau et à l'accueil d'événements sportifs d'envergure dans la capitale avec près de 8 000 places assises. Elle accueillera les épreuves de badminton et gymnastique rythmique des Jeux Olympiques, ainsi que celles de para-badminton et para-haltérophilie des Jeux Paralympiques. Après les JOP, le sport de haut-niveau restera présent à l'Aréna, avec des compétitions sportives de niveau national ou international, le club du Paris Basketball en résidence, mais aussi des concerts, des spectacles ou encore des congrès.

Un équipement ouvert au sport de proximité

L'Aréna se situera au sein d'un nouveau quartier mixte entre les portes de la Chapelle et d'Aubervilliers, avec la création de la ZAC Gare des Mines-Fillettes. L'enceinte sera ouverte au sport de proximité et aux habitants du quartier en intégrant en son sein deux gymnases pour des besoins locaux. Un programme complémentaire de 2 600 m² sera destiné à une offre de loisirs et de commerces tournée vers le quartier. Les abords et accès à l'Aréna sont aussi rénovés pour en faire de véritables lieux de vie et de promenade pour les habitants et les visiteurs : la création d'un vaste parvis arboré et le réaménagement de la Porte et de la rue de La Chapelle, de l'entrée dans Paris à la rue Marx Dormoy. Les familles pourront s'y promener et profiter de trottoirs et places végétalisées permettant la déambulation des piétons et d'aménagements sécurisés pour les cyclistes.

Résidences séniors : les rénovations continuent !

Fin mars, la résidence Oscar Roty (15^e) a été inaugurée après plusieurs mois de rénovation. D'autres projets similaires sont en cours.

LARÉNOVATION DES RÉSIDENCES APPARTEMENTS et des résidences autonomes est un objectif essentiel de la Ville pour assurer, aux séniors choisissant ce mode d'habitat, des lieux adaptés au bien-vieillir. Depuis 2021, 3 projets de réhabilitation ont été impulsés par la Ville, la CNAV Île-de-France et le Bailleur Seqens Solidarités avec pour objectif général d'améliorer les performances énergétiques de ces bâtiments, le confort des logements et des parties communes. Ces projets en cours d'achèvement sont progressivement inaugurés cette année après plusieurs mois de travaux. En effet, après la résidence Vaugelas (15^e) en janvier, fin mars

a eu lieu l'inauguration après réhabilitation de la résidence autonomie Oscar Roty (15^e). Cette opération qui a nécessité environ 1,5 M€ a permis d'effectuer une rénovation totale des pièces humides, cuisines, salles de bain et permettra à terme, grâce au travail fait sur l'isolation et le chauffage, d'atteindre

un gain énergétique de 40 %. En 2023, d'autres grands projets sont lancés et seront achevés ces deux prochaines années, dont une opération de grande envergure pour la résidence autonomie les Épinettes (17^e), dont le bâti construit dans les années 60 fera l'objet d'une rénovation complète.



© Seqens Solidarités

Nuit de la Solidarité : une première expérimentation estivale

DANS LA NUIT DU 27 JUIN, la Ville de Paris a expérimenté pour la première fois un décompte en période estivale des personnes à la rue, dans 3 arrondissements (le 8^e, le 12^e et le 20^e). Depuis 2018, Paris organise chaque hiver la Nuit de la Solidarité, opération de décompte des personnes à la rue.

Pourquoi un décompte en période estivale ?

Les conditions de vie des personnes en situation de rue restent difficiles à n'importe quelle période de l'année. L'opération vise à repérer les besoins spécifiques liés à l'été : chaleur, accès à l'eau, baisse de l'aide alimentaire, impact de la vie nocturne estivale sur l'occupation de l'espace public...

Les problématiques liées à l'été sont nombreuses et seront appréhendées grâce au questionnaire proposé aux personnes rencontrées. Les informations recueillies permettront d'ajuster les dispositifs et de faire évoluer les politiques publiques en fonction des besoins. Pour chaque opération de décompte, la Ville de Paris peut s'appuyer sur la précieuse mobilisation des Parisiens, Parisiennes et des partenaires pour aller sur le terrain à la rencontre des personnes sans-abri.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

+ infos sur www.Paris.fr

Vols à la fausse qualité : restez vigilants

La période estivale est propice aux arnaques et vols à la fausse qualité, dont les personnes âgées sont des cibles privilégiées. Quelques conseils pour les éviter.

Reconnaître un vol à la fausse qualité

Visant les personnes âgées, le plus souvent isolées, les voleurs à la fausse qualité se présentent à votre domicile sans y avoir rendez-vous, en se faisant passer pour un plombier, chauffagiste, un agent EDF ou toute autre profession pouvant intervenir dans les logements des particuliers. Se prétendant mandatés par le syndic ou devant intervenir en urgence, ils pénètrent les lieux sans violence pour occuper l'habitant en détournant son attention de l'entrée de l'appartement afin que des complices y pénètrent et procèdent au vol des bijoux ou liquidités présentes.

Des réflexes à adopter pour se prémunir contre ce type de pratiques

- Je vérifie toujours via l'œil de ma porte, si j'en ai un, qui se présente. Je m'équipe d'un entrebâilleur.
- Je ne laisse pas d'inconnu pénétrer dans mon domicile.
- Si je reçois une convocation ou un courrier m'annonçant un rendez-vous à mon domicile, je vérifie auprès de l'administration ou de la société concernée si cette information est vraie.
- Je m'adresse à mon assureur ou à mon syndic pour obtenir les coordonnées d'un artisan, je ne fais pas appel aux sociétés qui laissent des publicités dans ma boîte aux lettres ou sous ma porte.

- Je ne sors pas ma carte bancaire y compris pour régler une facture de livraison.
- Les syndic affichent dans les parties communes les noms, coordonnées et numéros de la société prestataire.

Pour s'informer

- www.Paris.fr rubrique « Aide aux victimes »
- En cas de doute → Paris Aide aux victimes au 01 87 04 21 36 (coût d'un appel local)

Pour signaler des faits

- Police secours : **17**
- Plateforme de la préfecture de Police de Paris : **3430** (coût d'un appel local)



Les Ehpad font leur Tour de France !

Tout le mois de juin, 8 Ehpad français dont l'Ehpad Furtado-Heine (Paris 14^e), se sont lancés dans une aventure inédite : plus de 200 résidents, leurs familles et le personnel, ont parcouru ensemble les 3 404 km de la 110^e édition du Tour de France sur des vélos connectés !

C E DÉFI SPORTIF ORIGINAL s'est déroulé durant les 30 jours précédant le départ du Tour de France cycliste, d'où son nom : « Les Éclaireurs du Tour ». Démarche active de prévention santé, le projet a pour objectif de permettre aux aînés, à leurs familles et leurs aidants de renouer avec la pratique d'une activité physique régulière, vectrice de bien-être. Chaque Ehpad participant a été doté de vélos d'intérieur connectés à une application permettant de parcourir les routes de France. Les kilomètres parcourus ont permis de faire grimper le compteur de l'opération solidaire « Vivons vélo pour l'Institut Pasteur » pour être convertis en dons. Tout le mois de juin, les résidents de l'Ehpad Furtado-Heine (Paris 14^e) ont pu participer à leur rythme, 5 minutes pour l'un, 3 kilomètres pour d'autres, à ce beau défi solidaire. Fin juin, environ 650 kilomètres avaient été parcourus par près de 40 résidentes et résidents. Ce beau projet sportif et intergénérationnel a aussi permis à l'Ehpad Furtado-Heine de mettre en place un jumelage avec trois établissements d'Occitanie : l'Ehpad Marie Saint-Frai de Tarbes (65), l'Ehpad Mathilde Laurent de Villeneuve-les-Maguelone (34) et l'Ehpad Oustaù à Beaucaire (30). Une vingtaine de résidents et personnels de ces structures vont être accueillis à Paris le 22 juillet pour l'arrivée du Tour de France. Au programme du jour : bateau mouche, visite de la tour Eiffel et de Paris la nuit, puis soirée champêtre entre résidents à l'Ehpad Furtado-Heine. L'occasion pour certains de découvrir Paris, et même pour l'un des résidents occitans... de retrouver sa sœur qu'il n'a pas revue depuis des années !



Le top départ des « éclaireurs du Tour » a été donné à l'Ehpad Furtado-Heine par Véronique Leveux, adjointe à la maire de Paris en charge des séniors et des solidarités entre les générations et Bérénice Delpal, secrétaire générale adjointe.



Témoignages de participants

« J'aime cette activité vélo car elle me permet d'être stimulée et de travailler mes jambes. Regarder le paysage défiler m'aide à ne pas me déconcentrer sur mon objectif de pédaler 20 minutes par jour. J'apprécie pédaler avant de manger, ça m'occupe une partie de la matinée. J'aime beaucoup car je peux faire du sport, à la fois pour mon corps et pour mon esprit »

Patricia Chebardy, résidente à l'Ehpad Furtado-Heine (14^e)

« Cela m'a donné envie de marcher davantage et m'a aidé dans ma manière de me tenir. J'ai essayé d'en faire le plus possible et je suis content d'avoir pu vivre cette expérience. »

José Batista, résident à l'Ehpad Furtado-Heine (14^e)

Résidences autonomie : des activités toute l'année !

Interrompues depuis la crise sanitaire, les activités de loisirs proposées dans les résidences séniors ont repris de plus belle en février dernier, pour le plus grand bonheur des résidents.



À la résidence Mouffetard (Paris 5^e)

C HAQUE JOUR DE LA SEMAINE et durant toute l'année, un riche programme d'activités variées est proposé aux habitantes et habitants des 19 résidences autonomie de la Ville de Paris : jeux de société, ateliers bien-être, yoga, jardinage, ou encore cours de langues... de quoi permettre à chacun d'y trouver son compte.

« Une dizaine de prestataires spécialisés animent des activités dans les résidences, sous la coordination et l'encadrement des équipes de la Ville. Celles-ci sont proposées en fonction des envies et besoins exprimés par les résidents, mais aussi des spécificités de chaque lieu, comme la présence d'un jardin par exemple », précise Arnaud Lopez, coordinateur socioéducatif et culturel à la direction des Solidarités de la Ville de Paris. L'objectif de ces ateliers ludiques organisés directement dans les résidences est à la fois de lutter contre l'isolement des personnes âgées, de maintenir l'autonomie, mais aussi de créer des dynamiques à plus long terme autour de certains loisirs.

« Comme pour le jardinage, proposé dans 5 résidences par l'association Les carottes sauvages et qui permet d'impliquer les résidents au quotidien, en dehors du temps d'activité. Certains vont aller vérifier les semis tous les jours, ou arroser les plantes, cela favorise aussi les échanges entre résidents ». Autre sujet propice à la discussion : la cuisine ! En début d'année, des ateliers organisés par l'association Transition écologique et territoires autour du « mieux manger » ont permis aux résidents de se familiariser avec la création d'un potager aromatique, les recettes et réflexes antigaspillage ou encore quelques bases de la cuisine végétarienne.

Passez un été à l'Université!

À l'occasion de sa session d'été 2023, l'Université permanente de Paris (UPP) est heureuse de vous retrouver à compter du 3 juillet autour d'un large programme de conférences et de visites guidées.

AU PROGRAMME, la filière Beaux-Arts vous fera voyager dans divers univers, de Fragonard à Anna-Eva Bergman, mais aussi au cœur de ces magnifiques capitales que sont Lisbonne et Prague. Les Arts décoratifs seront également mis à l'honneur par les conférences sur la gemmologie (science relative à l'étude des pierres précieuses) et sur l'art du verre. À travers les visites guidées, vous pourrez découvrir des collections permanentes ainsi

que des expositions temporaires, sans oublier les découvertes des jardins et d'une partie de la Petite ceinture.

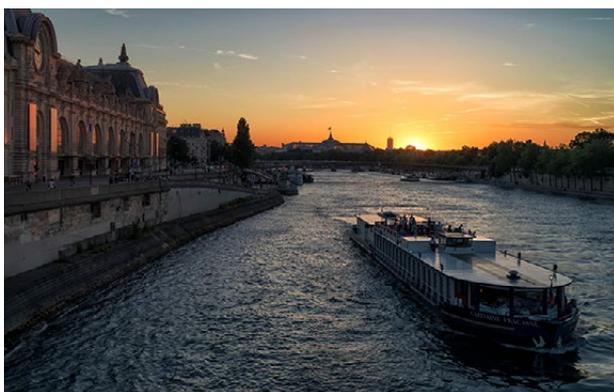
L'accès aux conférences et visioconférences ainsi qu'aux visites guidées est gratuit et se fait uniquement sur inscription.

- Pour les Parisiennes et Parisiens de 55 ans et plus, retraités ou préretraités et les personnes en situation de handicap.
- Le formulaire d'inscription est disponible en ligne sur www.Paris.fr ou détachable dans la

brochure papier (disponible dans les Espaces parisiens des solidarités et Mairies d'arrondissement). Il est à déposer sous enveloppe, complété et accompagné des pièces justificatives demandées, à l'accueil de l'EPS de votre arrondissement (liste page 11).



Invitations loisirs



© Public Domain 2015 Joe deSouza

Amusez-vous tout l'été!

De nombreuses activités culturelles et de loisirs sont proposées par la Ville de Paris : invitations à des concerts, sorties au musée...

Rendez-vous dans votre Espace parisien des solidarités (EPS) pour récupérer vos invitations (dans la limite des places disponibles).

CETTE PROGRAMMATION de loisirs se poursuit tout l'été avec : l'exposition *Urgence climatique* à la Cité des sciences (Paris 19^e), des invitations pour des séances au cinéma le Grand Rex avec visite des coulisses ou au cinéma l'Archipel (Paris 10^e) et dans les salles du groupe Dulac : L'Arlequin (Paris 6^e), Majestic Bastille (Paris 11^e), L'Escurial (Paris 13^e), Majestic Passy (Paris 16^e), le Reflet Médicis (Paris 5^e).

Pour une sortie en famille, découvrez l'exposition *Seth se la joue*, pour les 3 à 103 ans, jusqu'au 31 décembre au Musée en herbe (Paris 1^{er}).

Sans oublier des croisières commentées sur la Seine avec la compagnie des Bateaux parisiens !

Excursions

Évadez-vous à prix tout doux

Tout l'été, un large éventail d'activités et de sorties vous est proposé par la Ville de Paris : invitations à des spectacles, sorties intergénérationnelles, animations en clubs seniors, mais aussi de belles journées d'évasion en dehors de la capitale à tarifs très attractifs!

TOUT EST PRÉVU pour que vous passiez une agréable journée et rentriez avec de beaux souvenirs à partager. Vous aurez ainsi la possibilité d'explorer le château de Chantilly et son vaste domaine, d'assister à un spectacle haut en couleurs dans la ville médiévale de Provins, déjeuner et danser à la guinguette du Canal de l'Ourcq, découvrir la cité historique de Moret-sur-Loing et de profiter d'une croisière à la mer à Dieppe.

Les programmes proposés incluent le transport aller-retour en car à partir d'un lieu de rendez-vous dans votre arrondissement, les visites guidées ou libres, le déjeuner au restaurant, l'accompagnement du groupe de 46 personnes. Les tarifs sont progressifs, compris entre 15 € à 60 € la journée, selon votre niveau de ressources et la priorité est donnée aux personnes dont les revenus sont les plus modestes.

Les participants en situation de handicap qui ont besoin d'assistance peuvent être accompagnés d'une tierce personne qui pourra participer gratuitement. N'hésitez plus et allez-vous renseigner dans l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement pour connaître les dates et les conditions de préinscription à ces excursions, sous réserve de places disponibles.

La Ville de Paris propose également des séjours « Seniors en vacances » pour profiter durant 8 jours des belles installations d'un village-club de vacances, de sorties et d'animations organisées pour vous ! Les inscriptions sont ouvertes, sous réserve des places disponibles, la priorité étant donnée aux Parisiens aux revenus modestes.



+ infos et guide des excursions et séjours sur www.Paris.fr et dans votre Espace parisien des solidarités (liste et contacts en page 11)

Deux Ehpad de la Ville reçoivent un label pour leur inclusivité

Après avoir été accompagnés pendant un an par l'association Grey Pride, les Ehpad Annie Girardot (Paris 13^e) et Harmonie (Boissy-Saint-Leger, 94) ont reçu le 16 juin un label certifiant qu'ils peuvent accueillir des séniors LGBTQIA+ en toute bienveillance, et prendre en compte la vie affective et sexuelle des résidents.



CES DEUX ÉTABLISSEMENTS sont les premiers en France à avoir bénéficié de cet accompagnement d'un an et obtenu la labellisation « Grey Pride Bienvenue » garantissant l'accueil des personnes lesbiennes, gays, trans, bi, non binaires et intersexes (LGBTQIA+). Ce label sera déployé petit à petit sur l'ensemble des Ehpad de la Ville de Paris, afin de mieux accompagner la vie affective et sexuelle des résidentes et résidents. D'autres structures devraient suivre en Île-de-France et à Annemasse, La Rochelle, Nantes, Angoulême ou Saint-Brieuc. Pour obtenir ce label « Grey Pride Bienvenue », les établissements doivent signer une charte, mettre en œuvre un plan de formation spécifique pour le personnel, évaluer leur engagement et nommer un référent garant de la sensibilisation autour des sujets liés à la sexualité, à l'intimité, au consentement et au respect de l'individu en général.

« J'ai appris que les séniors savent aussi faire la fête ! »

À tout juste 20 ans, Fanta Diaby participe cette année à une mission de volontariat en service civique au sein des clubs séniors des Ternes (17^e) et Beaucour (8^e). Une expérience rafraîchissante et riche en émotions, pour la jeune parisienne comme pour les adhérents de ces deux structures.

Comment avez-vous été amenée à travailler dans les clubs séniors ?

« J'étais étudiante, en licence de droit et j'ai eu envie de faire une pause dans mes études pour effectuer une mission de service civique. Je souhaitais dans l'idéal travailler au contact du public sénior. J'ai donc consulté les offres proposées sur le site internet servicecivique.fr pour trouver une mission en ce sens. Cette envie de travailler auprès de personnes âgées date de la crise sanitaire de 2020. À l'époque, de nombreux échos nous parvenaient au sujet de personnes âgées souffrant d'isolement et de solitude, en plus des risques mortels liés au virus. Cela m'a beaucoup touchée et j'ai voulu aider à ma façon, apporter ma contribution... »



Quelle est votre mission au sein de ces deux clubs ?

« C'est une mission de 8 mois, de janvier à septembre. J'interviens dans ces deux structures 4 jours par semaine pour co-animer, sous l'encadrement des équipes d'animation, les activités proposées aux adhérents : il y a par exemple du chant, de la danse en ligne, des sorties... J'ai eu aussi l'opportunité d'animer des cours d'informatique et des clubs de lecture, en collaboration avec la Maison de la vie associative et citoyenne du 8^e. »

Pour l'informatique, cela s'est fait spontanément : une séance était prévue avec un conseiller numérique mais elle a dû être annulée en dernière minute. Comme je me débrouille plutôt bien dans le domaine, j'ai proposé de faire le cours moi-même. Cela a plu aux adhérents, qui en ont parlé à mes collègues et l'activité est devenue permanente : je les aide à se servir d'un smartphone, à prendre et envoyer des photos, à utiliser la messagerie WhatsApp... Dans un autre genre, avec la chorale du club des Ternes, nous sommes allés faire des représentations dans d'autres clubs voisins. Je participe en chantant avec eux et c'est très convivial !



Que reprenez-vous de cette expérience ?

« Que les personnes âgées savent aussi faire la fête ! À rebours de certains préjugés, j'ai rencontré des gens dynamiques, souriants, agréables et cela m'a vraiment fait plaisir de travailler pour eux. Et certains prennent un vrai coup de jeune dès qu'ils investissent la piste de danse ! D'ailleurs je retiendrai aussi les bals organisés au club des Ternes : voir les gens chanter, danser, s'amuser et faire la fête, c'est beau ! Nous n'étions pas forcément très nombreux mais les gens étaient ravis à chaque fois, cela animait les conversations du lendemain... ce sont de petits événements qui font plaisir à tout le monde. Au final, cette expérience m'a donné envie de travailler dans l'animation. Je vais passer mon brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa) cet été et j'espère poursuivre dans cette voie à la rentrée. »



© Loda Suarez/Ville de Paris

Comment la Ville s'adapte au changement climatique ?

En raison du changement climatique, les vagues de chaleur se multiplient à Paris. Les conséquences sur la santé et la qualité de vie des Parisiennes et des Parisiens sont importantes. Pour s'y préparer, la Ville met en place une stratégie de rafraîchissement, intitulée «Paris s'adapte», qui se déploie en différentes mesures.

L'adaptation au changement climatique, c'est quoi ?

Les mesures d'adaptation au changement climatique visent à préparer le territoire à vivre avec le climat. Il s'agit donc de transformer ou d'adapter certaines de nos pratiques et nos modes de vie pour faire face à

ces bouleversements qui nous affectent ou vont nous affecter au quotidien. S'adapter au changement climatique n'est pas renoncer à lutter contre le changement climatique. Les mesures qui visent à réduire les émissions

que nous produisons en nous déplaçant, en consommant (nourriture, vêtements...) et celles qui visent à s'y adapter sont complémentaires et s'articulent entre elles.

À quoi doit-on s'adapter à Paris ?

La Ville de Paris a réalisé un diagnostic de robustesse et vulnérabilité dans un contexte de bouleversements climatiques, en se basant sur les derniers modèles scientifiques des évolutions du climat.

L'actualisation du diagnostic en 2020 réaffirme la robustesse globale du territoire parisien face aux aléas climatiques et à la raréfaction des ressources, malgré des points de fragilité qui se confirment. L'enseignement notable de cette nouvelle étude concerne la temporalité du changement climatique qui s'accélère for-



© Lola Suarez/Ville de Paris

tement. Ainsi, la majorité des risques majeurs attendus en 2050 tendent à survenir dès 2030. Les défis climatiques auxquels devra faire face

Paris à l'avenir se concentrent sur :

- la protection des habitants et usagers de la surchauffe urbaine,
- l'anticipation et la gestion des risques liés aux inondations. La fréquence des pluies devrait se stabiliser en volume à l'avenir, mais sur des périodes plus courtes, ce qui entraînera des phénomènes de pluies torrentielles,
- la préservation et le développement de la biodiversité,
- la prévention de la raréfaction de la ressource en eau.

Comment Paris s'adapte ?



© Jean-Baptiste Guiriaz/Ville de Paris

L'accompagnement des plus vulnérables avec le dispositif Reflex

Reflex est un dispositif d'accompagnement personnalisé en direction des Parisiennes et des Parisiens les plus fragiles lors des fortes chaleurs estivales, et de diverses crises exceptionnelles. Les personnes âgées, malades ou isolées, peuvent s'inscrire à ce fichier. En cas de déclenchement du Plan Canicule, les personnes inscrites sont contactées par téléphone pour s'assurer de leur état de santé et envisager une aide si nécessaire.

Aujourd'hui, plus de 10 000 personnes sont inscrites dans ce fichier et bénéficient d'une aide personnalisée en cas de forte chaleur. Vous pouvez vous inscrire ou inscrire avec leur accord des personnes de votre entourage. En 2022, toutes les personnes inscrites à Reflex ont été appelées, et 158 visites à domicile ont été organisées.

→ **Toutes les infos** sur le dispositif Reflex en page 2 de ce numéro.

Fichier d'inscription à découper en page 12.

Plus de 1 300 lieux frais

Les îlots de fraîcheur à Paris sont des lieux d'accueil, de halte ou de repos, accessibles au grand public et repérés comme source de rafraîchissement à Paris. En période chaude ou canicu-

laire, ils permettent aux Parisiennes et Parisiens de se rafraîchir en journée. Par ailleurs, en cas de déclenchement du niveau 3 du Plan Canicule, la Ville ouvre des salles rafraîchies en libre accès dans les mairies d'arrondissement.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

Plus de vert, moins de bitume et plus d'arbres

La végétalisation est la première solution pour rafraîchir la Ville. Actuellement, 26,2 % du territoire parisien (bois compris) est végétalisé, offrant d'ombre et moins de minéralité. La Ville s'est ainsi fixé un objectif de « débitumer » 100 hectares et de planter 170 000 arbres d'ici 2026. Plus de 25 000 arbres ont été plantés entre novembre 2022 et avril 2023 dont 800 nouveaux arbres dans les rues. La création prochaine de trois forêts urbaines permettra d'accélérer ces plantations sur les prochaines années. Ces plantations sont encadrées par le Plan Arbre de la Ville.

Des ombrières pour se protéger du soleil

« Paris s'adapte » met en œuvre le développement de zones ombragées, via des solutions alternatives à la plantation d'arbres lorsque celle-ci n'est pas possible. Ces solutions alternatives sont appelées « ombrières » et



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

permettent d'ombrager un espace donné, offrant un refuge temporaire aux piétons lors des vagues de chaleur. Une centaine d'ombrières permanentes existent à ce jour dans les parcs et jardins parisiens sous forme de kiosques et de pergolas végétalisées. La Ville souhaite développer le concept sur l'ensemble de son espace public. Après deux phases d'expérimentation entre 2020 et 2023 qui ont été fructueuses en termes de gain

Paris s'adapte en 2023: les chiffres clés

25 000 arbres plantés, dont **800** dans les rues

26 nouvelles ombrières

40 nouvelles fontaines 2 en 1 (boisson et rafraîchissement par brumisateur)

60 brumisateurs, dont **10** nouveaux déployés dans les espaces verts

Création de **nouvelles toitures rafraîchissantes** « Cool roof »

15 rues aux écoles aménagées

80 nouvelles rues végétalisées

29 cours oasis supplémentaires

30 nouveaux projets d'îlots de fraîcheur financés pour les logements sociaux

5 000 rénovations thermiques de logements financées dans le parc social



© Clément Doncal/Ville de Paris



© Joséphine Brueder/Ville de Paris



© Jean-Baptiste Gurliat/Ville de Paris

thermique, cet été 2023, 12 ombrières ont été créées sur l'espace public, toujours en phase expérimentale. Elles ont vocation à être temporaires et sont installées durant la durée d'activation du Plan Canicule. Les douze ombrières sont déployées dans plusieurs espaces publics dans cinq arrondissements : place du Bataillon-du-Pacifique (12^e), place Henri Frenay (12^e), parvis de la mairie (14^e), place Jules-Joffrin (18^e), esplanade Nathalie-Sarraute (18^e), parvis Rosa-Parks et jardin Hérold (19^e), place Gambetta et square Sarah-Bernhardt (20^e)

Des fontaines économes en eau

La Ville, à travers son opérateur Eau de Paris, déploie une politique de rafraîchissement de l'espace urbain tout en veillant à préserver la ressource en eau. Pendant l'année 2023 :

- 29 fontaines éphémères sont installées jusqu'à fin septembre,

- 25 fontaines Wallace équipées de couronne brumisante,
 - 19 fontaines « mat-source », la nouvelle fontaine universelle d'Eau de Paris.
- Ces 73 fontaines rafraîchissantes viendront progressivement compléter les 1 200 points d'eau déjà disponibles dans les rues, squares, jardins, cimetières et bois de Paris. Les fontaines « nouvelle génération », équipées de boutons poussoirs divisent par 10 la consommation en eau des anciens modèles, et s'inscrivent pleinement dans les objectifs de sobriété de la Ville de Paris. Un réseau additionnel de brumisateurs estivaux est également mis en place dans les parcs et jardins. Soixante seront installés cet été.

Des rues végétalisées et des « cours oasis »

La débitumisation et la végétalisation de l'espace public sont mises en œuvre par la transformation des rues parisiennes. On

compte aujourd'hui 80 rues végétalisées à Paris.

Le programme « Rues aux écoles », qui a pour vocation de sécuriser et piétonniser les espaces autour des établissements scolaires, permet de végétaliser et de rafraîchir ces rues grâce à des revêtements plus clairs. Aujourd'hui, 40 « Rues aux écoles » ont pu bénéficier d'un programme d'aménagement spécifique avec la création de zones piétonnes en revêtement clair et de végétalisation. 131 arbres ont été plantés dans ce cadre.

Issue de la stratégie de résilience de Paris, la création de cours oasis consiste à débitumer et végétaliser au maximum les cours de récréation des écoles et collèges parisiens afin notamment de les rafraîchir. 100 cours d'école ont été aménagées en cours Oasis entre 2018 et 2022, soit 14 000 m² de pleine terre créés et 121 arbres plantés.

L'Académie du Climat: un nouveau lieu de vie autour de l'écologie

L'Académie du Climat est un lieu de vie et d'échange, de formation, de partage et d'action autour de la transition écologique. Ce lieu participatif et gratuit a ouvert ses portes en 2021 dans l'ancienne mairie du 4^e arrondissement. La structure permet à chacun de pouvoir agir à son échelle. Chaque jour et toute l'année, une riche programmation gratuite et ouverte à tout public, est proposée : ateliers de couture, manufacture et réparation d'objets, cuisine ou conseils anti-gaspillage, conférences et débats autour de sujets environnementaux, mais aussi des concerts ou du théâtre d'improvisation... le choix est vaste !



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

Cour végétalisée, bibliothèque et buvette

L'Académie du Climat est aussi un agréable lieu de vie où venir flâner au frais, lire un livre à l'ombre des arbres, prendre un verre

ou déjeuner. Sa cour végétalisée, avec son verger, est à la fois un espace pour les ateliers autour de la biodiversité et l'alimentation et un lieu de détente. L'Académie accueille aussi la bibliothèque Arthur Rimbaud, avec un fonds dédié aux vastes thèmes de l'écologie, du climat, de la biodiversité, de l'énergie ou de l'alimentation... Livres, BD, fictions et même DVD vous sont proposés

gratuitement ! Enfin, à « la Buvette », vous trouverez de quoi vous restaurer « ultra-local » et assister à de nombreux événements (animations, musique, débats...). Alors cet été, n'hésitez pas à vous mettre au vert et franchissez les portes de l'Académie du Climat !

L'Académie du Climat vous accueille :

- Lundi et mardi de 9h à 21h
- Du mercredi au samedi de 9h à 00h
- Adresse: 2 place Baudoyer 75004

La Buvette vous accueille :

- Du mercredi au samedi de 11h à 00h
- La Bibliothèque Arthur Rimbaud vous accueille :
- Du mardi au vendredi de 13h à 19h
 - Samedi de 10h à 18h

+ d'infos et programmation sur academieduclimat.paris

En été, ne restez pas isolés

La période estivale peut renforcer le risque d'isolement, avec le départ des proches, l'absence du voisinage et les difficultés à sortir, l'interruption des activités associatives... Pour rompre la solitude, permettre à tous et toutes de développer du lien et de se sentir entouré, les services et partenaires de la Ville de Paris s'engagent tout au long de l'année pour proposer un soutien aux séniors.



Si vous vous sentez concerné par une situation d'isolement, l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement est votre service de référence pour exprimer vos difficultés, être informé et orienté selon vos besoins, vers les aides utiles (liste ci-contre).

© Elisa Chauveau/Ville de Paris

Écoute et accompagnement



Parmi les initiatives qui peuvent vous être proposées, le service gratuit d'accompagnement « Paris en compagnie ». Il pourra vous mettre en relation avec des Parisiennes et Parisiens disponibles pour vous tenir compagnie lors de vos déplacements de proximité (promenades, visite chez le médecin...).

© Paris en compagnie

Ce service est joignable au numéro d'appel : 01 84 74 75 76 ou accessible sur internet : www.parisencompagnie.org

Si vous souhaitez simplement être écouté et dialoguer en toute bienveillance, les Petits Frères des Pauvres, association d'aide aux séniors isolés créée en 1946, propose également une ligne d'écoute et de soutien téléphonique destinée aux personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude. Joignable gratuitement au 0 800 47 47 88, ce service nommé Solitud'écoute est confidentiel et ouvert tous les jours de 15 h à 20 h (y compris les week-ends et jours fériés).

Les clubs séniors



La Ville de Paris vous propose aussi un large choix de loisirs via les 65 clubs séniors répartis dans toute la capitale. Ces clubs vous accueilleront gratuitement, dans une ambiance chaleureuse afin de partager des moments conviviaux avec d'autres séniors autour de diverses activités (couture, jardinage, chant, peinture, yoga, initiation à internet, jeux...).

© Frédéric Saut/Ville de Paris

Si vous souhaitez obtenir plus de renseignements sur les clubs séniors et découvrir toute l'offre de loisirs proposée par la Ville (programmes d'excursions et de séjours, conférences culturelles de l'Université permanente de Paris, spectacles...), rendez-vous dans l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement (liste ci-contre).

Les Espaces parisiens des solidarités

EPS Centre • 8 rue de la Banque
01 87 76 22 02

EPS 5 • 21 place du Panthéon
01 56 81 73 56

EPS 6 • 78 rue Bonaparte
01 87 76 20 06

EPS 7 • 116 rue de Grenelle
01 87 76 20 77

EPS 8 • 3 rue de Lisbonne
01 87 76 21 08

EPS 9 • 6 rue Drouot
01 87 76 89 09

EPS 10 • 23 bis rue Bichat
01 53 19 26 26

EPS 11 • 130 avenue Ledru Rollin
01 53 36 51 00

EPS 12 • 108 avenue Daumesnil
01 44 68 62 00

EPS 13 • 146 boulevard de l'Hôpital
01 86 76 13 13

EPS 14 • 14 rue Brézin
01 53 90 32 00

EPS 15 • 3 place Adolphe Chérioux
01 56 56 23 15

EPS 16 • 71 avenue Henri Martin
01 87 76 10 16

EPS 17 • 20 rue des Batignolles
01 87 76 15 17

EPS 18 • 115 bis rue Ordener
01 53 09 10 10

EPS 19 • 17 rue Meynadier
01 40 40 82 00

EPS 20 • 62-66 rue du Surléon
01 40 31 35 00

INSCRIPTION SUR LE REGISTRE NOMINATIF POUR BÉNÉFICIAIR D'UN CONTACT EN CAS D'ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS

DSOL 2023 - REFLEX

Cette inscription est facultative et s'inscrit dans une démarche volontaire.

Bulletin à renvoyer à: Ville de Paris - Direction des Solidarités
Sous-direction des Territoires • 5, boulevard Diderot, 75012 Paris

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

Précisez si vous vivez seul-e : Oui Non

1^{re} personne à inscrire :

M. Mme

Nom :

Prénom :

Nom de naissance :

Date de naissance :

2^{de} personne vivant au domicile :

M. Mme

Nom :

Prénom :

Nom de naissance :

Date de naissance :

Lien avec la personne inscrite :

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

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 :

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.**

Absences :

.....
.....

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, aide ménagère, infirmier ou 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 des territoires 5, boulevard Diderot 75012 Paris, ou par téléphone au 3975 (appel gratuit).