

PARIS INFO SÉNIORS

n° 95 • hiver 2023 • gratuit

DOSSIER

Accompagner les aidants



© Jean-Baptiste Guiffard/Ville de Paris

Sommaire

- 2 ▷ 5 • Actualités
- 6 ▷ 7 • Culture & loisirs
- 8 ▷ 10 • Dossier
- 11 • Vivre ensemble

Séniors parisiens, on vous guide !

Découvrez la nouvelle version enrichie du guide séniors, publié par la Ville de Paris. Rebaptisé le *Guide des aînés et des aidants*, ce nouveau guide a été conçu pour faciliter la vie des séniors parisiens et des aidants, dans une ville qui s'attache à répondre à leurs besoins mais aussi à leurs envies.

CLAIR ET PRATIQUE, il permet à chacun et à chacune de trouver des réponses aux questions qu'il se pose, et de découvrir de nombreuses perspectives d'activités et de partage.

Il se révèle aussi très utile pour celles et ceux qui souhaitent connaître les solutions les plus adaptées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

Vous y trouverez enfin des renseignements pratiques sur l'obtention d'aides et d'allocations ainsi que deux focus : l'un sur la prise en charge et l'accompagnement des maladies neuro-évolutives, l'autre sur les dispositifs d'écoute et de sécurité.

Où trouver le guide ?

Le guide des aînés et des aidants est disponible dans les mairies d'arrondissement, les Espaces parisiens des solidarités (EPS), l'espace Paris rendez-vous et les différents sites de la capitale dédiés aux séniors (restaurants Émeraude, clubs Séniors, Maisons des aînés et des aidants...). Vous pouvez aussi le consulter et le télécharger sur [Paris.fr](https://paris.fr).



Fêtes de fin d'année: votre rendez-vous gourmand

À chaque fin d'année, la Ville de Paris offre une boîte de chocolats aux Parisiens et Parisiennes en situation de handicap et aux séniors, selon des conditions d'âge, de handicap et de ressources.

LES BÉNÉFICIAIRES d'une aide municipale facultative dédiée aux séniors ou aux personnes en situation de handicap (Paris Solidarité, Paris Logement...), bénéficient d'une boîte de chocolats sans aucune démarche préalable. Pour les séniors et personnes en situation de handicap ne percevant aucune aide municipale facultative, il est également possible de bénéficier de la boîte de chocolats selon certaines conditions. Il faut pour cela s'inscrire auprès de l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement et justifier des éléments suivants :

- Être domicilié à Paris depuis au moins 3 ans.
- Être en situation de handicap ou avoir plus de 65 ans (dès 60 ans pour ceux qui sont titulaires d'un avantage vieillesse attribué au titre de l'inaptitude au travail).
- Avoir un montant d'impôt sur les revenus nets avant corrections inférieur ou égal à 2 028 € pour une première demande (2 430 € en cas de renouvellement).

Les inscriptions sont closes pour cette année, mais les EPS pourront vous renseigner



sur les démarches à entreprendre pour en bénéficier l'année prochaine.

Pour cette année, l'ensemble des bénéficiaires ont reçu un courrier leur indiquant les dates et les lieux où ils peuvent venir récupérer leur boîte.

Jeux 2024 : l'accessibilité renforcée

L'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 implique d'accélérer la transformation de la Ville en matière d'accessibilité et d'inclusivité. Des transformations qui impactent notamment les transports en commun.

ALORS QUE PARIS devrait accueillir 350 000 visiteurs en situation de handicap lors des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 (du 26 juillet au 11 août puis du 28 août au 8 septembre), la Ville a entrepris d'importants travaux de mise en accessibilité. Au-delà de l'héritage matériel se développe un savoir-faire quant à l'accueil de grands événements parasportifs internationaux, permettant d'engager le public parisien autour du parasport et des valeurs d'inclusion par le sport.

Des transports transformés

Pour les Jeux de Paris, un ensemble de systèmes et de modes de déplacements seront déployés pour acheminer les personnes à mobilité réduite :

- usage de voies réservées aux transports collectifs adaptés, dispositifs de 200 navettes gratuites pour transporter les personnes en fauteuil au départ des grandes gares parisiennes jusqu'aux sites de compétition,

offre de 1 000 taxis accessibles, délivrance de 650 autorisations de stationnement supplémentaire pour les taxis PMR, et des cheminements piétons accessibles ;

- Paris compte près de 2 600 arrêts de bus, et 61 % de ces arrêts sont actuellement accessibles (plus de 1 380 arrêts). Il est prévu de rendre accessibles avant les Jeux de Paris environ 400 arrêts supplémentaires ;
- 1 000 places de stationnement PMR supplémentaires s'ajouteront aux 4 400 déjà aménagées aujourd'hui ;
- les lignes du RER A et B, le prolongement du RER E et de la ligne 14 du métro parisien ainsi que 140 gares d'Île-de-France – notamment celles à proximité des sites olympiques et paralympiques – sont déjà accessibles ;
- l'État et Île-de-France Mobilités se sont



© Clément Dorval / Ville de Paris

engagés à mettre en accessibilité des nouvelles lignes de métro et de RER, sous l'égide de la RATP (19 stations au total) d'ici mi-2024.

Stop aux arnaques des sociétés de dépannage à domicile!

LES PROSPECTUS des sociétés de dépannage à domicile encombrant les boîtes aux lettres des Parisiens. Elles tentent souvent de faire croire que leurs services sont « agréés par la Ville de Paris » en reproduisant le logo de la Ville (la « nef ») ou le blason de Paris sous différentes formes.



© bnenin - stock.adobe.com

Il n'en est rien : la Ville de Paris n'a passé d'accord avec aucune société de dépannage. Soyez donc vigilants face aux arnaques des prospectus dans les boîtes aux lettres proposant des services de dépannage,

soi-disant agréés par la Ville. Face à ce phénomène, et pour lutter contre les abus et tromperies, la Ville a pris des dispositions afin de les signaler à l'administration compétente et d'obtenir la condamnation des responsables.

Plus d'informations sur [Paris.fr](https://paris.fr)

Biodiversité : donnez vos idées pour Paris

PRÈS DE 2 800 ESPÈCES SAUVAGES vivent à Paris... Protéger cette biodiversité est une nécessité ! Pour renforcer la place de la nature en ville, Paris lance son nouveau *Plan biodiversité 2024-2030* et vous propose d'y participer.

Vous êtes invités à participer à une grande consultation en ligne afin de partager vos idées pour préserver et renforcer la biodiversité de Paris. Vous pouvez faire part de vos contributions jusqu'à janvier 2024. Pour cela, rendez-vous sur le site decider.paris.fr et répondez au questionnaire en ligne.

Près d'un million d'espèces sont menacées d'extinction dans le monde : le déclin de la nature est une réalité. C'est pourquoi depuis 2011, la Ville de Paris est engagée avec les Parisiens et les acteurs du territoire en faveur du vivant, pour connaître, protéger, sensibiliser et développer la biodiversité.

Et après?

- Septembre 2023 à janvier 2024 : consultation du public et des experts de la biodiversité
- Février à fin 2024 : synthèse des propositions et préparation du futur *Plan biodiversité*
- Fin 2024 : vote au Conseil de Paris
- Une fois voté, mise en œuvre du *Plan biodiversité 2024-2030*



À Notre-Dame, la flèche pointe le bout de son nez

Ces derniers mois, la restitution de la charpente, de la flèche et du grand comble (nef, chœur et les deux bras du transept) sont les avancées les plus visibles des travaux de la célèbre cathédrale.

EN AVRIL 2019, le monde entier assistait avec émotion à la chute de la flèche de Notre-Dame de Paris et à la destruction de sa charpente multiséculaire surnommée « la Forêt ». Quelques mois plus tard, les travaux de reconstruction, menés par l'établissement public Rebuild Notre-Dame de Paris, débutaient. Après deux ans consacrés à la sécurisation de l'édifice, aux études de projet puis à l'attribution des appels d'offres, les travaux de restauration battent leur plein, à quinze mois de la réouverture attendue de la cathédrale, prévue le 8 décembre 2024. Ces derniers mois, les étapes de la restitution de la charpente, de la flèche et du grand comble (nef, chœur et les deux bras du transept) sont les avancées les plus visibles des travaux.

La flèche reconstituée en fin d'année

Au-dessus des voûtes de la nef et du chœur restaurés a débuté le montage de la charpente en chêne massif et de ses fermes, reconstruites selon le dessin médiéval.

Amenées par la Seine, les charpentes du transept, reconstruites selon leur dessin du XIX^e siècle, progressent aussi visiblement. Les travaux de nettoyage et de restauration de l'intérieur de l'édifice s'achèvent, tout comme la restauration des maçonneries et des voûtes effondrées. Ces manœuvres mobilisent des entreprises venues de toute la France et une grande diversité de métiers et savoir-faire (maçons, tailleurs de pierre, restaurateurs de peintures murales et de sculptures, maîtres verriers, ferronniers d'art, charpentiers, couvreurs...). Ainsi, à ce jour, toute la clôture du chœur, chef-d'œuvre sculpté du XIV^e siècle, est nettoyée et restaurée, ainsi que les décors de la sacristie.



© Studio Alma

Les Parisiens voient s'élever progressivement dans le ciel de Paris l'échafaudage, d'un poids de 600 tonnes, qui entourera la flèche de la cathédrale Notre-Dame de Paris, chef-d'œuvre de charpente en bois de chêne massif, au fur et à mesure de sa construction. À terme, l'échafaudage culminera à 100 mètres avec une flèche haute de 66 mètres, identique à celle dessinée par Viollet-le-Duc. En cette fin d'année, la flèche devrait de nouveau culminer dans le ciel parisien.

Exposition Notre-Dame de Paris: de Victor Hugo à Eugène Viollet-le-Duc

La Crypte archéologique de l'île de la Cité, témoin de plus de 2000 ans d'histoire, rouvre ses portes au public. Elle accueille une exposition hommage proposée à la suite de l'incendie de la cathédrale qui retrace l'histoire de Notre-Dame de Paris au temps de Victor Hugo. Construit à partir de reproductions et de dispositifs numériques, le parcours révèle les images qui ont contribué à inscrire la cathédrale à la postérité. Le visiteur remonte le temps et voyage dans l'univers de Notre-Dame.

Jusqu'au 31 décembre 2023
Crypte archéologique
de l'île de la Cité
7 place Jean Paul II (Paris 4^e)
Ouverture du mardi
au dimanche de 10h à 18h
(fermeture des caisses
à 17h30)



© Pierre Antoine

Voyagez dans le temps avec Éternelle Notre-Dame

Cette expérience inédite en réalité virtuelle vous fera découvrir les secrets de la cathédrale, du XIII^e au XXI^e siècle. Plongez au cœur de Notre-Dame, visitez ses recoins insoupçonnés, rencontrez ses personnages emblématiques... L'expérience s'inscrit



par ailleurs dans l'œuvre collective de restauration de la cathédrale: en prenant part à cette aventure, le public contribue au financement des travaux de la

reconstruction: 30 % du prix du billet sera reversé à l'établissement public en charge de la conservation et de la restauration de la Cathédrale, et à la Fondation Notre-Dame.

Éternelle Notre-Dame • Jusqu'au 30 juin 2024
• Parvis de Notre-Dame (Paris 4^e)
• 45 minutes de spectacle en réalité virtuelle,
1 heure d'expérience avec l'embarquement

Les Ehpad ont un plan pour les dents

Dans tous les Ehpad de la Ville de Paris, un plan d'accompagnement bucco-dentaire des résidents a été mis en place depuis fin 2022. Explications avec Alain Jan, chirurgien-dentiste au service des séniors de la Ville.



En quoi consiste ce plan d'accompagnement bucco-dentaire dans les Ehpad de la Ville ?

Ce projet cible l'ensemble des résidents et en particulier ceux qui présentent une difficulté, voire une incapacité à assurer eux-mêmes leur hygiène bucco-dentaire classique. L'objectif est de structurer durablement l'accompagnement du soin bucco-dentaire au sein des Ehpad afin qu'il devienne ou redevienne un soin connu, réalisé et simplifié. Il s'agit donc principalement de renforcer la formation des équipes professionnelles. Les temps consacrés à l'hygiène bucco-dentaire sont autant de moments d'échanges entre résidents et professionnels, qui permettent de renforcer l'écoute, la confiance, le lien.

Quels en sont les objectifs concrets ?

Généraliser le suivi bucco-dentaire des résidents dans tous les Ehpad de la Ville de Paris. Un audit de l'hygiène bucco-dentaire dans ces structures a été réalisé pour pouvoir mettre en place des protocoles adaptés, selon l'état de santé de chaque résident. Certaines personnes, atteintes au niveau neurocognitif par exemple, ne supportent plus le brossage classique car elles sont hypersensibles au niveau de la bouche et des gencives. Nous proposons donc un accompagnement dentaire ciblé, c'est-à-dire l'utilisation d'un matériel adapté, pour prévenir les inflammations telles que des gingivites ou des parodontites. Des bilans bucco-dentaires sont aussi systématisés : à son entrée en Ehpad, chaque résident bénéficie d'un bilan qui pointe en particulier les soins à réaliser à l'extérieur.

Et pour les résidents plus autonomes ?

Nous proposons une aide au brossage classique : les résidents sont aidés dans leurs brossages quotidiens par un aide-soignant ou une aide-soignante. Une aide à l'entretien des prothèses dentaires a aussi été mise en place. Celles-ci doivent par exemple être brossées et non rincées, pour éviter le dépôt de plaque dentaire. L'hygiène bucco-dentaire est essentielle à tout âge mais les risques d'infections sont toujours plus élevés en vieillissant. Il est donc essentiel de veiller à un brossage quotidien, dans l'idéal 3 fois par jour. Mais aussi de boire de l'eau pendant et après chaque repas ou collation, pour éviter les dépôts de résidus alimentaires.

Ehpad : la Ville à l'œuvre pour améliorer les conditions de vie

L'amélioration continue des conditions de vie en Ehpad est une préoccupation essentielle des séniors et de leurs familles. C'est aussi une priorité de la Ville, qui a proposé cette année des groupes de travail entre professionnels et résidents.

MISSIIONNÉ PAR ANNE HIDALGO, maire de Paris, le conseiller d'État Jean-Marie Delarue a établi un rapport rendu public en février 2023, sur l'exercice des droits fondamentaux des résidents en Ehpad. Selon ses recommandations, des groupes de travail associant les directeurs d'Ehpad parisiens, publics et privés, ont été lancés en mars.

Un plan d'actions

Cette démarche participative proposée à l'ensemble des Ehpad parisiens, a permis d'établir un plan d'actions autour de quatre questions pour améliorer concrètement la qualité de vie des résidents :

- Comment favoriser l'exercice de la démocratie en Ehpad ?
- Comment respecter les libertés et les droits individuels des résidents ?
- Comment favoriser les liens entre l'extérieur et l'intérieur des Ehpad ?
- Comment développer le bien-être au travail des personnels ?



© Joséphine Brueder/Ville de Paris

Des propositions concrètes

À partir de cette concertation, plusieurs propositions concrètes ont été partagées avec des résidents et leurs familles, puis présentées en septembre lors d'un séminaire à l'Hôtel de Ville. À titre d'exemples : des solutions de transport collectif adaptées pour les résidents, afin de faciliter l'organisation de sorties, le financement d'interventions d'éducateurs spécialisés pour renforcer l'accompagnement des résidents fragiles, notamment ceux issus d'une situation de grande précarité, ou encore le financement dès 2024 de projets d'amélioration des espaces de repos du personnel. Un travail au long cours est ainsi lancé en faveur des résidents en Ehpad.

Bons plans: aller au théâtre à petit prix

À Paris, les pièces de théâtre se comptent par centaines et font toutes terriblement envie. Alors pour en profiter sans se ruiner, quelques astuces pour aller au théâtre à petit prix.



Aller au kiosque

Le kiosque Théâtre propose des places de théâtre à moitié prix pour le jour même, sans condition. Pour ça, rendez-vous du côté de Madeleine pour acheter des entrées (beaucoup) moins chères. À noter que l'Office du tourisme propose aussi des billets accessibles.

• Kiosque Madeleine

15, place de la Madeleine (8^e), ouvert du mardi au samedi de 12 h 30 à 14 h 30 et de 15 heures à 19 h 30. Ouvert tous les jours fériés qui coïncident avec leurs jours d'ouverture.

• Office du Tourisme

19, rue de Rivoli (Paris Centre), ouvert du mardi au samedi de 12 h 30 à 17 h 30.

Profiter de son âge

Les séniors (ou encore les demandeurs d'emploi) peuvent bénéficier d'avantages intéressants. Chaque salle propose une réduction plus ou moins importante : pour le savoir, rapprochez-vous de votre théâtre favori.

Participer aux avant-premières

Les avant-premières sont souvent l'occasion pour les comédiens de tester le spectacle face à un public... quitte à retoucher le texte ou retravailler la mise en scène. Pour en faire profiter les curieux, l'opération « Premiers aux premières » permet de bénéficier d'une remise de 50 % lors des premières représentations d'un spectacle. Pour cela, prenez votre billet directement auprès du théâtre. La durée de l'opération varie selon les salles.

S'abonner

Pour découvrir de nombreux spectacles, l'abonnement peut être la solution idéale. On y souscrit en début de saison pour profiter des réductions offertes tout au long de l'année. Une option qui comporte plusieurs avantages, comme le fait d'accéder en priorité aux réservations de pièces très prisées. Il existe aussi de nombreux pass qui offrent des avantages pour vous et la personne qui vous accompagne, comme celui du théâtre Paris-Vilette ou celui du Théâtre 13.

Sacrifier un soir de match

Oui, oui, vous avez bien lu ! Les soirs des matchs de l'équipe de France (football, rugby...), voire lors des compétitions où les Français brillent, les théâtres sont très souvent désertés. Certaines salles en profitent pour casser les prix de leurs spectacles.

Réserver en ligne

De nombreux sites internet proposent des réductions toute l'année et sans condition (billetreduc, Ticketac ou theatreonline). C'est aussi le cas des sites officiels des salles de théâtre, histoire de profiter de promotions tout en évitant les intermédiaires et frais de dossier.

Retrouvez la liste et les contacts des théâtres soutenus par la Ville de Paris sur Paris.fr



Restaurants Émeraude:

À L'OCCASION DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE, vos restaurants Émeraude vous proposent de partager un repas festif. Nos chefs se mettent en quatre pour régaler vos papilles en préparant un repas scintillant aux couleurs des fêtes de fin d'année. Nous espérons vous retrouver nombreuses et nombreux parmi nous ! Pour cela rien de plus simple, inscrivez-vous auprès de votre restaurant pour être certains de partager ce moment de fêtes et de convivialité.

Expositions: les incontournables de cette fin d'année

De nombreuses expositions vous attendent à Paris en cette fin d'année 2023.
Petite sélection des incontournables de ces prochains mois dans les musées de la Ville de Paris.

Retour d'Asie

Henri Cernuschi, un collectionneur
au temps du japonisme



L'exposition *Retour d'Asie* convie les visiteurs à suivre les pas d'Henri Cernuschi, depuis son voyage en Extrême-Orient jusqu'à son retour à Paris où il crée l'un des tout premiers musées d'art asiatique.

Jusqu'au 4 février 2024 • Musée Cernuschi (Paris 16^e) • Ouvert de 10h à 18h du mardi au dimanche • Tél. 0153962150

Le monde visible de Dana Schultz

Musée d'Art Moderne



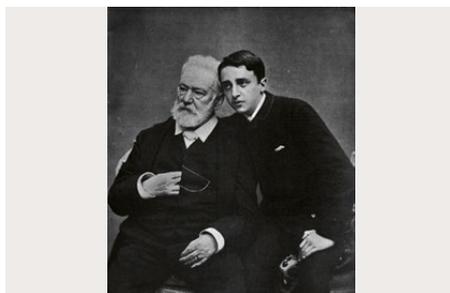
Le Musée d'Art Moderne de Paris accueille l'exposition *Dana Schultz, le monde visible*. C'est la première fois que le travail de cette artiste américaine de renommée inter-

nationale est montré en France avec une telle ampleur.

Jusqu'au 11 février 2024 • Musée d'Art Moderne de Paris (Paris 16^e) • Ouvert de 10h à 18h du mardi au dimanche • Tél. 0153674000

Georges Hugo, l'art d'être petit-fils

L'exposition familiale
à la Maison de Victor Hugo



Si l'on connaît bien l'immense Victor Hugo, son petit-fils Georges, premier peintre de la famille et très proche du poète, est moins célèbre. Une exposition lui rend hommage pour la première fois dans la maison familiale.

Jusqu'au 10 mars 2024 • Maison de Victor Hugo (Paris Centre) • Ouvert de 10h à 18h du mardi au dimanche • Tél. 0142721016

Balzac, Daumier et les Parisiens

À la Maison de Balzac

Sans avoir été familiers, Balzac et Daumier se rejoignent surtout par le regard aigu qu'ils ont porté sur leurs contemporains.



L'écrivain a brossé un vaste panorama de la société, analysant les mœurs de la province et de la capitale, tandis que le dessinateur a surtout observé le petit peuple de Paris

Jusqu'au 31 mars 2024 • Maison de Balzac (Paris 16^e) • Ouvert de 10h à 18h du mardi au dimanche • Tél. 0155744180

Le Paris de la Modernité (1905-1925)

L'exposition historique
jusqu'aux années folles au Petit Palais



Retrouvez le Paris de la Belle époque aux années folles, dans une exposition historique exceptionnelle, qui présente la capitale dans toute sa modernité, au cœur du Petit Palais.

Jusqu'au 14 avril 2024 • Petit Palais (Paris 8^e) • Ouvert de 10h à 18h du mardi au dimanche • Tél. 0153434000

prévoyez vos repas de fêtes!

Les dates de repas sont fixées comme suit:

- Repas de Noël entre le 12 décembre et le 22 décembre 2023
- Repas du jour de l'An entre le 9 janvier et la 19 janvier 2024

Nos équipes vous accueilleront avec un apéritif et une coupe de champagne viendra clôturer votre repas.

Le service de la restauration de la Ville de Paris vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année à venir et espère vous retrouver

nombreux et nombreuses dans ses restaurants Émeraude ! Pour accéder aux restaurants Émeraude si vous n'êtes pas déjà bénéficiaire, il vous faut au préalable demander une carte Paris Restaurant auprès de votre Espace parisien des solidarités.

Liste des restaurants Émeraude et des Espaces parisiens des solidarités sur Paris.fr ou dans votre mairie d'arrondissement.

La Ville de Paris accompagne les aidants pour qu'ils puissent prendre du temps pour eux et mieux aider leurs proches. De nombreux dispositifs existent à Paris, comme les plateformes d'accompagnement et de répit et les 6 Maisons des aînés et des aidants. Ces structures peuvent vous aider à trouver la bonne solution pour prendre soin de vous.

Accompagner les aidants



© Bertrand Bajeir/Ville de Paris



Aider un proche âgé ou en situation de handicap est une activité du quotidien, un investissement de tous les instants. Cela signifie aussi parfois être la dernière personne vers qui le proche peut se tourner. Cet investissement fort peut être source de difficultés pour la personne qui aide son proche. Et si vous ne savez pas que vous êtes aidant, vous risquez de ne pas savoir où chercher du soutien.



Les aidants, c'est quoi? (Pour le savoir, répondez au quiz)

Les aidants sont les personnes qui viennent en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

En France, on estime le nombre de personnes considérées comme aidantes à 11 millions.

Les Maisons des aînés et des aidants

Les six Maisons des aînés et des aidants sont des lieux ressources de proximité qui accueillent, informent, orientent et accompagnent les personnes âgées de 60 et plus ainsi que leurs proches aidants. Pour les professionnels qui accompagnent ces publics, elles sont des organisations repères pour leur connaissance du secteur et l'appui aux situations plus ou moins complexes. Elles sont constituées d'une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'accompagnement des seniors et de leur entourage : travailleurs sociaux, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, médecins gériatres... Ces professionnels possèdent une bonne connaissance de l'offre de leur territoire (référénts, coordonnées des services, tarifs, délais de mise en place, conditions d'admission, spécificités des interventions, dossier à constituer...) et travaillent en lien privilégié avec tous les partenaires du secteur gérontologique. Cofinancées par la ville de Paris et l'Agence régionale de santé d'Île-de-France, les Maisons des aînés et des aidants regroupent désormais en un même lieu les trois dispositifs de soutien gérontologique : le centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC), le réseau de santé gériatrique et le service de gestion de cas MAIA pour les situations les plus complexes.

Comment contacter les Maisons des aînés et des aidants?

Les équipes des Maisons des aînés et des aidants vous accueillent du lundi au vendredi. Vous pouvez être reçu sur place avec ou sans rendez-vous ou prendre contact par téléphone ou par courriel.

Le Quiz

- Vous êtes proche d'une personne âgée ou en situation de handicap **oui** **non**
- Vous apportez à ce proche votre aide, au moins, une à deux fois par semaine **oui** **non**
- Durant ce temps, vous lui apportez de l'aide pour le quotidien : les courses, les soins, l'hygiène, le repas, le ménage, les papiers et les démarches administratives. **oui** **non**

▶ Si vous avez répondu « oui » à ces 3 questions, alors vous êtes considéré comme aidant.

À ce titre, vous pouvez bénéficier d'accompagnement et d'aides pour vous soutenir dans ce rôle.

▶ La Ville de Paris et ses partenaires avec les 6 Maisons des aînés et des aidants et les 8 plateformes de répit vous apportent conseils et orientation.

Ainsi vous pourrez bénéficier de soutien psychologique, temps de répit, aide à domicile, groupe de paroles, orientation de votre proche vers un centre d'accueil de jour, un Ehpad, séjours adaptés, transport...

Se reconnaître aidant, c'est se faire aider!

Territoire	Adresses	Téléphone	Horaires	Conditions d'accueil
Centre (du 1 ^{er} au 6 ^e arrondissement)	11, rue de l'école de Médecine 75006 Paris contact.centre@m2a.paris	0144071335	9h-17h30	Accueil téléphonique jusqu'à 18h et présentiel jusqu'à 17h30 sans nécessité de RDV
Est (11 ^e , 12 ^e et 20 ^e)	20, rue du Sergent Bauchat 75012 Paris contact.est@m2a.paris	0158700910	9h-17h30	Accueil téléphonique et présentiel sans nécessité de RDV
Nord-Est (9 ^e , 10 ^e et 19 ^e)	126, quai de Jemmapes 75010 Paris contact.nordest@m2a.paris	0140402780	9h-17h30	Sur rendez-vous uniquement l'après-midi. Permanence téléphonique jusqu'à 19h pour les professionnels.
Sud (13 ^e et 14 ^e)	9, rue Guyton-de-Morveau 75013 Paris contact.sud@m2a.paris	0145882109	9h-17h30	Accueil du public sur rendez-vous
Ouest (7 ^e , 15 ^e et 16 ^e)	24, boulevard de Grenelle 75015 Paris contact.ouest@m2a.paris	0144196160	9h-17h30	Accueil du public sur rendez-vous
Nord-Ouest (8 ^e , 17 ^e et 18 ^e)	3, place Jacques Froment 75018 Paris contact.nordouest@m2a.paris	0153111818	9h-17h30	Accueil téléphonique et présentiel sans nécessité de rendez-vous

3 questions à... Marie Bouchaud, directrice de la Maison des aînés et des aidants Paris Centre



À qui s'adressent les Maisons des aînés et des aidants ?

C'est un dispositif parisien qui accompagne tous les séniors de 60 ans et plus, quelles que soient leurs problématiques. Les Maisons des aînés et des aidants (M2A), accueillent - physiquement et par téléphone - informent et orientent le public. Cela va du simple conseil à un accompagnement global

et concerne les personnes âgées mais aussi leurs aidants (famille, proches...) et les professionnels. Avec les cinq plateformes d'accompagnement et de répit, les Maisons des Aînés et des Aidants sont la porte d'entrée privilégiée pour l'accompagnement des aidants à Paris.

Devenues dispositifs d'appui à la coordination début 2023, elles sont aussi spécialisées dans la prise en charge de personnes en perte d'autonomie, quels que soit leur âge et leur pathologie, dont la situation complexe (intrication de problématiques médico-psycho sociales voire refus d'aide et de soins) complique le maintien à domicile. Notre accompagnement s'ouvre donc à de nouveaux publics.

Quelles sont les missions des M2A ?

L'objectif d'une M2A est de favoriser autant que possible le maintien à domicile des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap. Une équipe pluridisciplinaire est chargée d'évaluer les besoins et les souhaits de la personne, pour faire en sorte que toutes les aides puissent être mises en place pour favoriser son maintien à domicile.

Nous avons aussi une mission d'accompagnement des aidants. Car nous savons que les séniors, personnes malades ou en situation de handicap, en perte d'autonomie sont souvent accompagnées d'aidants qui peuvent eux-mêmes se trouver en situation de fragilité ou d'épuisement. Les aidants ont tendance à se mettre entre parenthèses, en se focalisant uniquement sur la personne aidée. Ces situations de repli sur soi et d'isolement peuvent devenir dangereuses pour les aidants eux-mêmes. Nous sommes donc particulièrement sensibles à la question des aidants, car un aidant qui est bien pris en charge va favoriser la mise en place des aides pour son proche aidé. Ces aides

ont pour but de favoriser le maintien à domicile de la personne aidée dans de bonnes conditions. Un cercle vertueux se met alors en place.

Comment les aidants sont-ils accompagnés ?

Nos évaluations s'adressent aussi bien aux aidés qu'aux aidants. Très souvent, l'aidant vit son rôle comme étant naturel et n'a pas conscience de son propre statut d'aidant. Il est essentiel que l'aidant parvienne à se définir comme tel, afin de s'emparer des aides existantes. Notre travail est de permettre aux aidants de prendre conscience de leur propre situation. À Paris, il y a de nombreuses aides au maintien à domicile mais elles restent souvent méconnues des aidants : aides pour faire les courses, aide aux repas, à la toilette et aux soins, pour les déplacements, les démarches administratives... le panel est très large. Il existe aussi une offre importante destinée aux aidants eux-mêmes, pour leur permettre de souffler : groupes de parole, ateliers socio esthétiques, séjours de répit... L'offre est aussi très riche. Elle est répertoriée sur le site internet centraider.fr (voir ci-dessous) qui est une mine d'information sur l'ensemble des actions menées en faveur des aidants. Quand on est aidant, venir se faire aider n'est pas une démarche égoïste, au contraire. On ne peut pas aider les autres si on se trouve soi-même en situation de fatigue ou de vulnérabilité.

Le site Centr'aider



Le site internet Centr'aider, développé par l'association Autonomie Paris Saint-Jacques - M2A Paris Centre, recense pour vous, aidantes et aidants, l'ensemble des aides et droits qui vous sont destinés, ainsi que les professionnels et les structures près de chez vous. N'attendez plus pour vous faire accompagner !

+ d'infos sur centraider.fr

Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR) pour les aidants de proches atteints de maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie.

- **Paris nord Delta 7 (8^e, 9^e, 10^e, 17^e, 18^e, 19^e)**
5, rue Firmin Gémier 75018 Paris
0763746948
par75@delta7.org
- **Plateforme d'accompagnement et de répit Paris ouest**
Jeanne Garnier (7^e, 15^e, 16^e)
55, rue de Lourmel 75015 Paris
0143922176
plateformerepit@jeannegarnier-paris.org
- **Plateforme d'accompagnement et de répit Paris Centre (1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e)**
17, rue du Four 75006 Paris
0146337218
pfr@accueilsaintgermain.com
- **Plateforme d'accompagnement et de répit Paris sud Notre Dame de Bon Secours (13^e, 14^e)**
68, rue des Plantes, Porte D4
75014 Paris
0635384343
info@ndbs.org

Les séniors se livrent, les jeunes l'écrivent

À l'Ehpad Galignani de Neuilly-sur-Seine (92), un beau projet intergénérationnel porté par l'association « Ce Qui Compte Vraiment » met en relation des résidents et des lycéens, chargés d'écrire la biographie de leurs aînés. India et Brigitte, 17 et 77 ans, nous racontent cette aventure humaine et littéraire.

Comment s'est faite votre rencontre dans le cadre de ce projet ?

India Daugan Hammond,
élève de Terminale au lycée Sainte-Croix de Neuilly-sur-Seine

Cela s'est fait via mon lycée : l'an dernier, les élèves de Première qui le souhaitent ont eu la possibilité de participer à ce projet d'écriture avec les résidents de l'Ehpad Galignani. J'ai d'ailleurs été tirée au sort tellement il y avait de volontaires. Nous avons eu une première réunion avec Anne-Dauphine Julliard, autrice et fondatrice de l'association Ce Qui Compte Vraiment (voir encadré ci-contre). Elle nous a expliqué ce projet qui m'a tout de suite plu. J'adore lire et rencontrer de nouvelles personnes donc je n'ai pas hésité.

Brigitte Keil,
résidente à l'Ehpad Galignani

J'ai aussi accepté tout de suite lorsque la directrice de l'Ehpad, Dorothée Cheyrez-Claude, m'a parlé du projet. Il y a eu une grande réunion au cours de laquelle tous les jeunes et les résidents se sont présentés, afin de pouvoir former des binômes selon les affinités de chacun. Avec India, nous avons très vite sympathisé. Nous nous sommes raconté quelques épisodes de nos vies et nous avons vite constaté des points communs. Par exemple : je suis d'origine allemande et elle a une grand-mère allemande. Ce genre de chose, ça rapproche !

Vos échanges se sont-ils faits naturellement ?

IDH je suis venue plusieurs fois par semaine, après les cours, pour rendre visite à Brigitte. Nous pouvions parler de sa vie pendant 2 à 3 heures et nous avons beaucoup rigolé ! Aujourd'hui le projet est terminé, notre livre est paru, mais nous nous voyons encore régulièrement. C'est une relation qui dure et c'est fondamental. Nous avons tissé des liens qui dépassent le cadre de ce projet.



© Maelenn de Coatpont



Chaque histoire compte vraiment

Journaliste et autrice, Anne-Dauphine Julliard a créé l'association « Ce Qui Compte Vraiment » avec laquelle elle a lancé en 2020 le projet *Chaque histoire compte vraiment*. Celui-ci propose à des lycéens, dans plusieurs villes de France, d'écrire le « livre de vie » d'une personne âgée. Au cours d'une année scolaire, les lycéens volontaires rendent visite chaque semaine à un résident en Ehpad. Au fil des rencontres, chaque jeune participant au projet recueille l'histoire, les souvenirs et anecdotes de la personne âgée, pour écrire à l'issue de ces rendez-vous, son livre de vie. « Ces livres sont le fruit d'un rencontre et d'une relation, l'histoire de chaque personne âgée passe par la plume des lycéens pour être immortalisée sous la forme d'un bel objet : le livre » explique Anne-Dauphine Julliard.

BK Elle me ramène souvent des chocolats d'Allemagne c'est pour ça ! (rires) Oui, c'est vrai que nos rendez-vous devaient initialement durer 1 heure mais nous avons toujours débordé. Je suis née en Pologne puis je suis allée en Allemagne de l'Ouest lorsque j'avais 10 ans... j'avais des choses à raconter quand même !

IDH L'une des consignes de départ était de rédiger le texte à la première personne, pour que chaque résident soit le narrateur de son histoire. Je pense que ce procédé contribue aussi à créer une intimité car il s'agit de se mettre en quelque sorte dans la peau d'une autre personne, comme si on écrivait une autobiographie. Au lycée j'ai participé à des ateliers d'écriture, suivi des cours sur la rédaction d'une biographie... c'est un véritable exercice littéraire !

BK Elle a du mérite car je parle très vite, je passe souvent du coq à l'âne et je ne sais pas comment elle a fait pour pouvoir agencer et structurer tout ça, avec en plus un certain sens du suspense d'un chapitre à l'autre ! Sur les mille choses que j'ai racontées, elle a choisi des passages très pertinents. J'étais très impressionnée quand j'ai lu le livre pour la première fois.

IDH Nous avons passé tant de temps à discuter ensemble, en particulier de votre parcours familial, qu'à la fin j'avais l'impression de connaître personnellement vos propres frères et sœurs ! (rires)

Qu'est-ce que cette rencontre vous a apporté ?

IDH Je pense que c'est l'une des plus belles rencontres que j'ai pu faire dans ma vie. D'autant que mes grands-parents ne vivent pas en France, je retrouve donc un peu de ce lien avec Brigitte. C'était à la base un projet d'écriture et j'y ai rencontré une meilleure amie de 60 ans de plus que moi.

BK Nous avons eu de beaux moments de partage. Aujourd'hui je considère India comme ma petite fille adoptive !

