PARIS INFO SÉNIORS

n° 96 · printemps 2024 · gratuit

DOSSIER

Paris Domicile, une aide au quotidien

© Olivier Bonderie/Ville de Paris

VILLE DE PARIS

Sommaire

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

© Image de freepik

Le 9 juin

Les électeurs français sont appelés aux urnes pour les élections européennes. Organisées tous les 5 ans, les élections européennes permettent aux citoyens européens d'élire les représentants au Parlement européen – ou « eurodéputés » – au suffrage universel direct à un tour.

Plus d'infos sur Paris.fr
www.paris.fr/pages/listes-electorales-plus-de-temps-pour-vous-inscrire-6356

Jeux de Paris 2024 : calendrier d'une année olympique

Du 26 juillet au 11 août, le monde entier aura les yeux tournés vers Paris pour les Jeux Olympiques ! Une quinzaine historique pour la ville lumière, qui accueillera ensuite, du 28 août au 8 septembre, les Jeux Paralympiques. Voici quelques dates à retenir d'ici le début de cet événement planétaire.

▸ Le 11 février, l'Adidas Arena, a ouvert ses portes au grand public, porte de la Chapelle (18e). Ce nouvel équipement accueillera plusieurs épreuves olympiques et paralympiques. Unique site bâti à Paris pour les Jeux, l'Arena dispose d'une grande salle de 8 000 places et de deux gymnases neufs. Elle accueillera les matchs à domicile du Paris Basketball, mais aussi des concerts et des spectacles.

L'Adidas Arena a ouvert ses portes au 56 boulevard Ney (Paris 18e)

▸ En mars, le montage des sites de compétition situés en pleine ville (Trocadéro, tour Eiffel, pont d'Iéna…) vont débuter. La Préfecture de police de Paris a également établi des périmètres, pendant la durée des Jeux, autour des sites de compétition pour assurer la sécurité des spectateurs, des athlètes et des riverains.

▸ Au printemps, la plateforme de revente des Jeux de Paris 2024 ouvrira. Il s'agira du seul site officiel pour les détenteurs de billets du monde entier désirant procéder à la revente de leurs billets. Plus d'infos sur : tickets.paris2024.org.

▸ Du 8 mai au 26 juillet, le relais de la flamme olympique ouvrira la voie vers la célébration des Jeux de Paris. Les relayeurs de la flamme traverseront Paris les 14 et 15 juillet. Puis, la flamme repartira le 15 juillet au soir pour parcourir le reste de la France, et reviendra dans la capitale le 26 juillet pour la cérémonie d'ouverture.

▸ Le 28 août, le relais de la flamme paralympique dans les rues de Paris marquera le coup d'envoi des Jeux Paralympiques : les éclaireurs porteront 11 flammes dans 22 lieux parisiens, tandis que la flamme principale, venue de Grande-Bretagne, passera par la place de la Nation, la Mairie du 11e, la place de la République, la place de la Bastille et le parvis de l'Hôtel de Ville.

PARIS INFO SENIORS • Trimestriel gratuit édité par la direction des Solidarités de la Ville de Paris • 94-96 quai de la Rapée 75012 Paris Cedex 12 • Téléphone 0144671607 • www.Paris.fr • Directrice de la publication : Jeanne Seban • Rédactrice en chef : Anne Catrou • Coordination et rédaction : Corentin Rocher • Comité de rédaction : Anne Catrou, Loriane Guidal, Corentin Rocher, Shakti Serrulla, Michel Yessouradj • Graphiste : Mathia Dembélé, Alice Martina et Clément Furiet • Iconographie : Sylvie Vermeulen, Dicom Ville de Paris • ISSN 1620-4956 • Dépôt légal : à parution • Tirage : 23000 exemplaires • Imprimé par le groupe Chaumeil sur du papier provenant de forêts gérées durablement

Un salon des séniors sous le signe du sport !

Du 13 au 16 mars, au parc des expositions de la Porte de Versailles (15e), ne manquez pas ce rendez-vous, dédié aux retraités et préretraités, qui propose une multitude d'activités, de conseils et de rencontres qui vous aideront à croquer la vie à pleines dents ! En cette année olympique, le sport est à l'honneur.

L'ÉDITION 2024 est placée sous le signe des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Elle a pour slogan « *Le sport, c'est la vie ; bouger, c'est vital* ».
Au salon des séniors de Paris, vous trouverez des bons plans pour vos prochaines vacances, des conseils en santé et beauté, des professionnels qui vous aideront à gérer votre patrimoine, connaître vos droits et faire le point sur votre retraite…
Réunissant près de 180 exposants et organisé autour de 6 univers thématiques, le salon a été repensé cette année afin de faciliter votre visite et de répondre à vos préoccupations.
Parmi les espaces à découvrir : l'agora santé, pour prendre soin de soi, l'espace emploi (des recruteurs à la recherche de profils expérimentés seront présents), l'atelier cuisine où des chefs de renom dévoilent leurs astuces pour une cuisine saine et gourmande, la librairie pour acheter et faire dédicacer ses livres, la scène des loisirs et ses plus de 50 animations, mais aussi près de 200 conférences et ateliers.

© deagreez - stock.adobe.com

Pour demander votre invitation gratuite :
→ en ligne sur le site de l'évènement :
www.salondesseniors.fr
Du mercredi 13 au samedi 16 mars, de 10 h à 18 h
• Paris, Porte de Versailles, hall 2.2

Retenez la date 17 juin

L'Hôtel de Ville de Paris accueillera le forum ***Bien vivre sa retraite*** organisé par l'Assurance retraite Île-de-France.
Destinés aux futurs retraités et aux retraités, cet événement dédié au bien-vieillir permettra de découvrir les acteurs locaux de la prévention.
Le forum *Bien vivre sa retraite* sera l'occasion pour vous de collecter des informations et conseils pratiques, de prendre connaissance des aides financières, des prestations et des actions de prévention locales.
Au programme, des stands d'information pour échanger avec les différents acteurs de la prévention ; des ateliers de sensibilisation à l'activité physique, à l'équilibre, ou à l'entretien de la mémoire, pour vous donner des idées et des astuces pour bien vieillir ; des conférences animées par des professionnels sur le logement, l'alimentation, la mémoire, le lien social…

Le 17 juin de 9 h à 17 h à l'Hôtel de Ville (Place de l'Hôtel de Ville 75004 Paris)
L'entrée au forum *Bien vivre sa retraite* est gratuite.

Du matériel médical de seconde main dans le 20e

Pionnier du réemploi de matériel médical, le réseau Envie Autonomie a inauguré fin décembre 2023 sa première adresse parisienne.

AU 10 BIS RUE JULIEN LACROIX (PARIS 20E), ce magasin et atelier de réparation propose de rendre accessible à tous et toutes du matériel médical de qualité et de seconde main. Créé en 2015, le réseau Envie Autonomie donne une seconde vie à des équipements médicaux : il collecte, reconditionne puis distribue à prix solidaire des dispositifs médicaux et aides techniques de seconde main (fauteuil roulant, verticalisateur, lit médicalisé…), en employant des salariés en parcours d'insertion professionnelle.
Cette initiative, soutenue par la Conférence des financeurs de Paris (qui coordonne les actions de préventions de la perte d'autonomie dans chaque département) et la Ville de Paris, vise à offrir une solution abordable et durable en matériel médical pour répondre aux besoins des personnes en difficulté pour s'équiper. L'adaptation du logement à l'avancée en âge est un axe central du schéma *Séniors à Paris 2022-2026*, qui formalise les actions mises en place par la Ville et le Département en direction des personnes âgées de 60 ans et plus.

© Envie Autonomie

10 bis rue Julien Lacroix
75020 Paris • Tél. 0187038003
contactenvieautonomie@envie.org
Plus d'informations sur
www.envieautonomie.org

Ehpad et résidences séniors : les rénovations se poursuivent

La Ville de Paris poursuit son programme de modernisation de ses structures d'hébergement pour personnes âgées, pour améliorer le confort des résidents et des professionnels.

Dans les Ehpad…

Situé à Bondy (93), l'Ehpad Arthur Groussier, propriété de la Ville de Paris, achève sa mue au printemps après plus d'un an et demi de travaux : la restructuration de la petite aile de l'établissement va aboutir mi-avril, pour un accueil des résidentes et résidents à partir de mai. L'Ehpad, après ce projet de rénovation globale, pourra accueillir 164 personnes, avec une unité de vie protégée, un pôle d'activités et de soins adaptés, et un partenariat privilégié avec l'hôpital de Ville-Évrard (93) pour l'accueil de résidents issus de la filière psychiatrique.

© Antonio Pedalino

Après d'importants travaux de restructuration, l'Ehpad Arthur Groussier à Bondy (93) peut désormais accueillir 164 résidents et résidentes.

Du côté de Neuilly-sur-Seine (92) l'Ehpad Galignani, également géré par la Ville de Paris, bénéficie d'une opération de réhabilitation, lancée fin 2023, de la cuisine, des offices alimentaires et des salles de bain.

Par ailleurs, plusieurs rénovations sont en cours dans d'autres structures parisiennes : le renouvellement de l'ensemble des offices alimentaires de l'Ehpad Alquier-Debrousse (Paris 20e) a été achevé fin 2023 tandis que d'important travaux de remise aux normes (cuisine, électricité…) ont été amorcés à l'Ehpad Furtado Heine (Paris 14e).

… et dans les résidences séniors

Ce printemps marque le coup d'envoi des travaux de rénovation de la résidence autonomie Les Épinettes (Paris 17e) dont le bâti datant des années 60 présentait de mauvaises performances énergétiques. Cette réhabilitation, qui s'achèvera fin 2025, permettra d'améliorer le confort des résidents, avec des espaces collectifs plus chaleureux, des logements plus spacieux et mieux équipés. Ces travaux serviront aussi à renforcer l'isolation thermique.

De même, la résidence Beaunier (Paris 14e) va être entièrement restructurée, avec la création de salles de bain individuelles. Les travaux débutent en mars pour une durée de deux ans.

Rue Poliveau (Paris 5e), un projet d'ampleur commence en mars : la restructuration complète de l'ancien Ehpad Jardin des plantes, fermé depuis 2021, pour la création à l'horizon 2026 d'une résidence autonomie intégrant un pôle gérontologique.

Ces travaux s'inscrivent dans un vaste programme de rénovation de résidences séniors lancé en 2021 par la Ville, la CNAV Île-de-France et le bailleur Seqens Solidarités, avec l'objectif d'améliorer les performances énergétiques et le confort de ces bâtiments. Depuis 2021, les résidences Vaugelas, Oscar Roty, Quintinie (Paris 15e) et Les Bois (Paris 19e) ont été rénovées.

Les Maisons des aînés et des aidants

Les 6 Maisons des aînés et des aidants – dispositif d'appui à la coordination (M2A-DAC) parisiennes sont des lieux de ressources et de proximité qui accueillent, informent, orientent et accompagnent les personnes âgées de 60 ans et plus ainsi que leurs proches aidants. Retrouvez ci-dessous leurs adresses et contacts.

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 selon les structures, ou prendre contact par téléphone ou par courriel.

Territoire	Adresses	Téléphone	Horaires	Conditions d'accueil
Centre (du 1er au 6e 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 (11e, 12e et 20e)	20, rue du Sergent Bauchat 75012 Paris **contact.est@m2a.paris**	0158700910	9h - 17h30	Accueil téléphonique et présentiel sans nécessité de RDV
Nord-Est (9e, 10e et 19e)	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 (13e et 14e)	58a, rue du Dessous-des-Berges 75013 Paris **contact.sud@m2a.paris**	0145882109	9h - 17h30	Accueil du public sur rendez-vous
Ouest (7e, 15e et 16e)	24, boulevard de Grenelle 75015 Paris (déménagement prévu en 2024 au 3, place Adolphe Chérioux 75015) **contact.ouest@m2a.paris**	0144196160	9h - 17h30	Accueil du public sur rendez-vous
Nord-Ouest (8e, 17e et 18e)	56 rue Ordener 75018 Paris **contact.nordouest@m2a.paris**	0143363672	9h - 17h30	Accueil téléphonique et présentiel sans nécessité de rendez-vous

Quand sport rime avec séniors !

À quelques mois des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, profitez des dispositifs de sport adapté aux séniors proposés par la Ville de Paris dans toute la capitale.

Paris Sport Dimanche. Vous êtes plutôt sportif du dimanche ? Jusqu'au 12 mai, vous pouvez pratiquer du sport gratuitement, sans inscription, dans des centres sportifs, parcs, jardins ou sur des places de la capitale. Rendez-vous à l'un des points de rassemblement pour une séance sportive d'une heure, le dimanche de 10 h à 11 h ou de 11 h à 12 h. Remise en forme, badminton, tennis de table, renforcement musculaire, boxe... le choix est large !

+ d'infos : www.paris.fr

© Clément Dorval/Ville de Paris

Sport capital à tout âge. Dans les clubs séniors, ce programme est réservé aux Parisiennes et Parisiens de 55 ans et plus, pour les aider à rester en bonne santé et autonomes. Les activités (gymnastique douce renforcée, Pilates, Qi-gong, Taï-chi, Yoga, marche nordique...) gratuites et accessibles dans la limite des places disponibles, se déroulent dans 25 clubs séniors. Pour vous inscrire, renseignez-vous auprès des clubs séniors de votre arrondissement. Vous devrez remplir une fiche d'inscription et présenter un certificat médical.

Liste des clubs organisateurs disponible sur www.paris.fr

Paris Sport Santé. Pour une activité physique adaptée et sur ordonnance médicale, ce dispositif propose, dans tout Paris, des créneaux pour des usagers souffrant d'une affection longue durée, de maladies chroniques ou de facteurs de risque. Ces activités sont principalement la marche nordique, la gymnastique douce et la remise en forme. Avant de pouvoir bénéficier de ces créneaux, il est nécessaire au préalable de se rendre, muni d'une ordonnance de son médecin traitant prescrivant de l'Activité physique adaptée (APA), dans l'une des Maisons Sport Santé de la Ville de Paris.

Plus d'infos : Maison sport santé Curial, 84 rue Curial 75019 Paris • Tél. 0140332602 • maisonsportsante-curial@paris.fr • www.paris.fr

© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

3792 personnes sans solution d'hébergement ont été décomptées dans la nuit du 25 au 26 janvier par les 355 équipes déployées à Paris et les partenaires de la Ville, à l'occasion de la 7e édition de la Nuit de la Solidarité.

Ce chiffre indique une hausse de + 16 % par rapport à l'édition précédente du 26 janvier 2023 (+ 477 personnes).

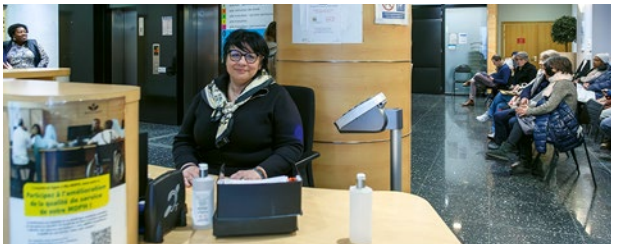
Sur ces 3492 personnes décomptées à Paris, les trois quart (75 %) ont été rencontrées dans les rues et un quart (35 %) dans des secteurs spécifiques (campements, gares, parcs et jardins, bois...). Comme lors des éditions précédentes, la présence des personnes sans-abri est constatée sur l'ensemble du territoire, avec des concentrations dans les arrondissements du centre et de l'est (Paris Centre, 10e, 12e, 18e, 19e, 20e). Cette grande opération de décompte des personnes sans-abri a rassemblé cette année plus de 2000 volontaires et une cinquantaine d'associations.

Handicap : la MDPH vient à votre rencontre

LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH) de Paris met en place des permanences délocalisées dans les arrondissements, sur prise de rendez-vous.

Si vous souhaitez bénéficier d'une aide pour remplir un dossier, avoir des informations sur des prestations, ou savoir où en sont vos demandes, des agents de la MDPH sont présents une fois par semaine dans les Mairies des 13e et 15e arrondissements, et dans les Espaces parisiens des solidarités (EPS) des 18e, 19e et 20e arrondissements. La prise de rendez-vous se fait directement depuis le site de la MDPH : **handicap.paris.fr**

Par ailleurs, la MDPH continue d'accueillir sans rendez-vous dans ses locaux au 69 rue de la Victoire (Paris 9e).



© Frédéric Said/Ville de Paris

Déposez aussi votre dossier en ligne

La MDPH vous permet de déposer un dossier en ligne, pour une première demande ou un renouvellement de droit. La personne concernée, un tiers comme un aidant, un représentant légal ou un travailleur social peut déposer le dossier via : **mdphenligne.cnsa.fr**. Les avantages sont multiples : accessibilité du service 7 j/7 et 24 h/24, suivi de la demande en ligne, conservation des données et des documents, meilleure lisibilité des informations... Des courriels d'information sont envoyés à chaque étape de l'avancée du dossier.

Clubs séniors : il suffit parfois d'un signe !

Dans le club séniors Au Maire (Paris Centre), une animatrice sourde oraliste* initie les adhérents à la langue des signes, en marge des ateliers de couture qu'elle organise chaque semaine.

© Olivier Borderie/Ville de Paris

Cassie Leclair, animatrice au club séniors Au Maire (Paris Centre)

Apprendre à tricoter un kimono et découvrir les rudiments de la langue de signes française (LSF), au club Au Maire, vous pouvez faire les deux ! Diplômée en stylisme et couture, Cassie Leclair y anime chaque semaine deux ateliers : le lundi après-midi, une quinzaine d'adhérentes jouent des aiguilles ou de la machine à coudre en bavardant gaiement autour d'un thé. C'est l'atelier de couture, où novices et habituées confectionnent sacs, pochettes, écharpes et autres étoffes. Certaines de ces pièces sont offertes à des associations. D'autres serviront par exemple lors d'un défilé intergénérationnel organisé bientôt avec les élèves de l'école élémentaire des Vertus, située à quelques pas de là.

Le mercredi Cassie initie cette joyeuse troupe à langue des signes. Une façon de renforcer

© Olivier Borderie/Ville de Paris

le lien collectif, en apprenant un nouveau moyen de communication. « *Pendant les ateliers de couture, j'utilise parfois la langue des signes pour préciser une pensée et certaines adhérentes m'ont demandé de leur apprendre quelques notions. Maintenant, lorsque j'arrive le matin, certains me disent bonjour ou me demandent un café en signant*** » explique l'animatrice. Cela créé une dynamique commune et c'est aussi un bon exercice de mémoire ». Installées autour d'une grande table, aiguilles et tissu en main, Appoline, Wafa et Zahia, trois habituées du club, font alors un petit geste de la main, la paume à plat avançant de la lèvre inférieure jusqu'au bas du menton : ça veut dire « merci ».

*En capacité de communiquer verbalement grâce à la lecture labiale et un appareillage

**le verbe « signer » indique le fait de s'exprimer en langue des signes

Les clubs séniors à l'heure olympique

L'enthousiasme suscité par les Jeux de Paris 2024 se traduit par une participation active des séniors aux grands événements sportifs. Ces deux dernières années, plusieurs adhérents des clubs ont eu l'opportunité d'assister à des compétitions de haut niveau (Roland-Garros, Coupe du monde de rugby…). La dynamique se poursuit et les clubs séniors préparent une série d'événements pour vivre pleinement l'atmosphère des Jeux : du 27 au 31 mai, des « Olympiades Séniors » seront organisées par les clubs des 9e et 10e arrondissements. Dans le 17e (club Saint-Ange), une rencontre intergénérationnelle « Badminton et Quiz spécial JO » sera animée par le comité départemental de Badminton, avec une classe de CM1 d'une école élémentaire du quartier. Plusieurs sorties culturelles sur le thème du sport seront organisées par les clubs séniors jusqu'à cet été. Enfin, les journées Parcours Olympique Partagé, où séniors et personnes fréquentant des structures d'accueil de personnes en situation de handicap se rencontrent autour d'activités sportives, sont prévues les 14 mai au centre sportif Marx Roussié (17e), le 16 mai au centre sportif Elisabeth (14e), le 24 mai au comité de tennis de la porte des Lilas (20e), et le 27 mai au centre sportif Jules Ladoumègue (19e).

© Olivier Borderie/Ville de Paris

Pour plus d'infos, renseignez-vous auprès des clubs séniors de votre arrondissement ou dans les Espaces parisiens des solidarités.

Au printemps et à l'été, à petit prix vous voyagerez !

De mai à octobre, un large éventail de sorties vous est proposé par la Ville de Paris. Des excursions à la journée ou pour une semaine vous permettent de vous évader à prix doux.

© Clément Furiet/Ville de Paris

LE PROGRAMME D'EXCURSIONS À LA JOURNÉE est réparti du 15 mai au 30 septembre : l'occasion de profiter d'une belle journée d'évasion en dehors de la capitale à tarifs très attractifs. Passer une journée en bord de mer, explorer des châteaux, des villages authentiques… il y en a pour tous les goûts !

Les séjours « Séniors en Vacances » vous permettent de profiter, durant 8 jours, de belles installations d'un village-club en bord de mer. Transports, hébergement, restauration, encadrement et visites sont inclus, toujours à petit prix. Ces séjours se dérouleront entre le 18 mai et le 5 octobre. Quatre destinations sont proposées cette année : Saint-Jean de Monts (Vendée), La Palmyre (Charente Maritime), Carqueiranne (Var), Roquebrune-sur-Argens (PACA).

Infos et guide des excursions et séjours sur www. Paris.fr et dans votre Espace parisien des solidarités

Les expos à ne pas manquer cette année

En amour à la Philharmonie de Paris

« En amour » est une expérience immersive et interactive, à l'intersection du spectacle vivant, de la performance et de l'installation d'art visuel. Elle prend place dans la série des « rituels » pensés par la compagnie Adrien M & Claire B comme des espaces d'expérimentations à la fois collectifs et intimes, placés sous l'égide d'une puissante douceur.

Du 9 février au 25 août à la Philharmonie de Paris (19e)

Extérieurs – Annie Ernaux et la photographie

Cette exposition célèbre la relation étroite entre la photographie et l'écriture d'Annie Ernaux, lauréate du prix Nobel de littérature en 2022, à travers des textes tirés de son livre « Journal du dehors » (1993) et de photographies.

Du 28 février au 26 mai à la Maison européenne de la photographie (4e)

La voix de la forêt de Théodore Rousseau

Le Petit Palais présente au printemps une grande exposition consacrée au peintre Théodore Rousseau, qui a fait de la nature son motif principal, son monde et son refuge. Devenu chef de file de la colonie d'artistes qui fréquente le village de Barbizon et la forêt de Fontainebleau, il arpente la forêt en solitaire, durant de longues heures, exécutant des esquisses sur le motif avant de réaliser ses œuvres définitives dans son atelier.

Du 5 mars au 7 juillet, au Petit Palais (8e).

Match design & sport, une histoire tournée vers le futur

Sport et design dialoguent depuis toujours et se nourrissent mutuellement. Le design joue un rôle décisif pour l'histoire du sport et augmente les capacités athlétiques. Matériaux, ergonomie sportive et esthétique sont à la disposition des designers pour accompagner les athlètes dans la quête de performances sportives de plus en plus exceptionnelles.

Du 13 mars au 11 août au musée du Luxembourg (6e)

L'œuvre du photographe Paolo Roversi au Palais Galliera

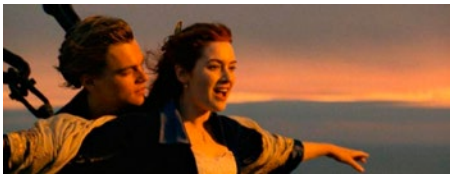
L'exposition Paolo Roversi au Palais Galliera dévoile 50 ans de photographies, et révèle comment l'artiste s'est emparé de la mode

pour créer une œuvre unique. Il s'agit de la première monographie consacrée au photographe à Paris.

Du 16 mars au 14 juillet au Palais Galliera (16e)

L'Art de James Cameron à l'honneur à la Cinémathèque française

L'exposition célèbre le génie de James



Cameron, l'un des plus grands réalisateurs, scénaristes, producteurs et inventeurs de tous les temps. *L'Art de James Cameron* offre aux visiteurs la traversée de six décennies d'une œuvre innovante. Première exposition de cette envergure, on pourra y retrouver des mises en scène retraçant la trajectoire de ses idées et qui aboutirent à des films devenus aujourd'hui des classiques, tels que Terminator, Aliens, Titanic ou Avatar.

Du 3 avril 2024 au 5 janvier 2025 à la Cinémathèque française (12e)

Université permanente de Paris : le programme du printemps !

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.

L'Université permanente de Paris vous propose de nombreuses conférences sur site, des visioconférences ainsi qu'un large éventail de visites guidées. Le programme printanier met à l'honneur le sport sous toutes ses coutures : philosophie, beaux-arts, histoire, visites guidées… Vous pourrez assister à un cycle de conférences intitulé « Les Jeux Olympiques des animaux » ainsi qu'à un cycle de visioconférences autour des représentations sportives dans l'art.

Dans le cadre de la filière Astronomie, vous voyagerez dans le système solaire. Vous ferez aussi un détour par l'Italie pour découvrir « La Rome des papes » et Venise, la sérénissime. Les mélodies de Brahms, Vivaldi ou encore d'Haendel vous accompagneront dans le cadre de la filière Musique.

Sans oublier les visites guidées pour découvrir des quartiers, des lieux culturels, historiques ou insolites de Paris.

Le programme de l'Université permanente de Paris est disponible dans votre mairie d'arrondissement, les Espaces parisiens des solidarités et en ligne sur Paris.fr.

Prendre soin de vous tout en restant chez vous

© Olivier Borderie/Ville de Paris

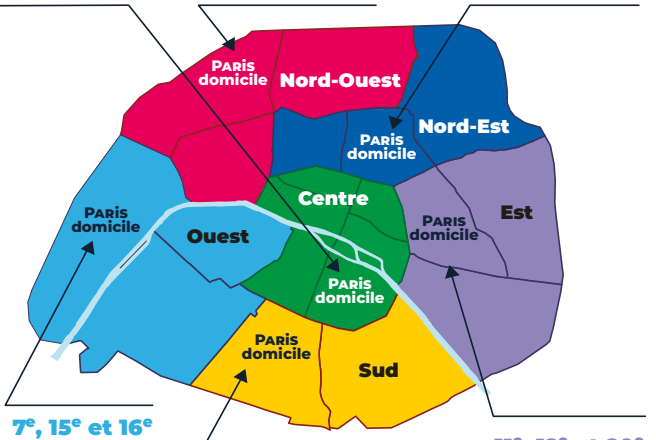
DANS LA CAPITALE, Paris Domicile est un interlocuteur privilégié pour les séniors qui souhaitent vivre à leur domicile et bénéficier de prestations d'aide et de soins. Chaque jour, le service Paris Domicile intervient auprès des personnes âgées pour des prestations de soins et d'aide à la vie quotidienne. Regroupé en 6 plateformes couvrant tout le territoire parisien, Paris Domicile propose une prise en charge globale adaptée aux personnes âgées, handicapées ou non, qui souhaitent vivre chez elles malgré une perte d'autonomie. Il apporte aussi à leurs familles ou leurs aidants un accompagnement fluide et sécurisant.

Les services d'aide et de soin Paris Domicile

1er au 6e
3 rue Boutebrie
75005 Paris
Tél. 01 87 76 83 10

8e, 17e et 18e
21 rue Pierre Demours
75017 Paris
Tél. 01 40 54 17 80

9e, 10e et 19e
Espace parisien des solidarités 10
23 bis rue Bichat
75010 Paris
Tél. 01 70 64 16 20



7e, 15e et 16e
109 rue Saint-Dominique
75007 Paris
Tél. 01 53 59 32 80

13e et 14e
7-9 rue Furtado Heine
75014 Paris
Tél. 01 53 90 20 60

11e, 12e et 20e
Résidence Keller
18 rue Keller
75011 Paris
Tél. 01 55 28 93 70

Le service de la Ville de Paris Paris Domicile s'adresse aux Parisiennes et Parisiens âgés de 60 ans et plus ou en situation de handicap, qui ont besoin d'être aidés pour entretenir leur logement, prendre ou préparer leur repas, faire les courses.
Les 6 plateformes de Paris Domicile fonctionnent 7 jours sur 7 :
- du lundi au vendredi de 8h à 20h ;
- et jusqu'à 19h les week-ends et jours férié.

Ce service de proximité vous propose

- Entretien du logement et du linge
- Courses
- Préparation et aide à la prise de repas
- Aide à la toilette
- Accompagnement à la vie sociale et aux démarches administratives
- Soins infirmiers (nursing, piluliers…) sur prescription médicale (à l'exception de Paris Domicile Nord-Est)

Renseignez-vous auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement, au 3975 et sur www.paris.fr/casvp

PARIS DOMICILE CHEZ VOUS

Pour faire face au défi du grand âge, la Ville de Paris met en place dans les 17e et 18e arrondissements le dispositif d'accompagnement renforcé à domicile Paris Domicile chez vous.

Paris Domicile chez vous c'est une amplitude horaire de service élargie, passant de 20h à 21h20. Les Parisiens bénéficient alors de soins et de couchers plus tardifs. L'accent est mis sur la prévention de la perte d'autonomie. Des bilans de prévention santé (psychologiques, ergothérapiques, nutritionnels) sont dispensés à l'entrée du dispositif.
Des prestations complémentaires sont proposées dans le respect de votre rythme quotidien et de votre intimité : séances d'activité physique adaptée à domicile, accès à des ateliers et loisirs à l'extérieur, pédicurie et coiffure à domicile, port de repas, téléassistance et téléalarme, bricolage…

Paris Domicile chez vous

est un service public de la Ville de Paris (17e et 18e arr.), il vous garantit :

- Le zéro reste à charge pour les soins médicaux
- Les taux les plus bas pour les services à domicile
- La continuité de service
- Pour tout renseignement : un numéro unique 01 42 23 20 71 de 9h à 17h du lundi au vendredi.

LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Ces soins sont accessibles sur prescription médicale et pris en charge par la sécurité sociale. Ils peuvent être réalisés par un infirmier libéral ou un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD). Contactez votre médecin traitant ou la Maison des aînés et des aidants de votre arrondissement (contacts et horaires en page 4 de ce numéro).

MON AIDE À DOMICILE

Pour vous aider dans votre recherche d'un service d'aide à domicile, la Ville de Paris a créé Mon aide à domicile, le comparateur officiel des services d'aide à domicile pour personnes âgées à Paris. Mon aide à Domicile c'est un service de recherche en ligne qui vous permet de trouver facilement un service d'aide à domicile intervenant près de chez vous, vous présente les tarifs pratiqués de manière claire et vous donne des indications sur la satisfaction client pour chaque service d'aide.
www.monaideadomicile.paris.fr

“Je peux lui faire confiance et sa présence me fait beaucoup de bien au moral”

Agée de 99 ans, Jacqueline Daux vit dans son appartement près de la place du Commerce dans le 15e arrondissement, où son aide à domicile, Ilda Nunes, lui rend visite deux fois par semaine. Depuis deux ans, les deux femmes ont pu nouer un véritable lien de confiance. Rencontre.

Jacqueline Daux et son aide à domicile, Ilda Nunes

© Olivier Borderie/Ville de Paris

Le 17 mars, c’est la Journée nationale des aides à domicile. Cette journée est l’occasion de remercier ces professionnels pour leur engagement, de mettre en lumière l’importance de ce métier et la place essentielle qu’ils occupent au quotidien, aux côtés des milliers de Parisiens en perte d’autonomie souhaitant rester vivre chez eux.

À quel moment avez-vous eu besoin d’une aide à domicile ?

Jacqueline Daux J’ai eu besoin d’une aide extérieure il y a deux ans car je me suis fracturé un os du bras après une chute, cela m’a immobilisée. Et puis je suis quand même un peu âgée ! (rires) J’ai contacté la mairie du 15e pour leur indiquer mon besoin et cela a été très rapide. En quelques jours, une aide à domicile a pu m’être attribuée. Depuis, je bénéficie aussi des services d’aides-soignantes, qui viennent le matin pour m’aider à faire ma toilette.

Ilda Nunes Je rends visite à Madame Daux deux fois par semaine, le lundi et le mercredi. J’effectue 4 à 5 visites différentes par jour et je m’occupe au total de 8 personnes qui habitent dans ce secteur du 15e arrondissement. Mon travail consiste à les aider dans différentes tâches quotidiennes : le nettoyage, les courses, les accompagner pour des sorties. Tout dépend des besoins de chacun. Nous sommes amenées à faire des activités différentes chaque jour et c’est quelque chose qui me plait beaucoup dans ce métier.

En quoi Ilda vous aide particulièrement ?

Jacqueline Daux Ilda m’aide pour de nombreuses choses pour lesquelles ma blessure me handicape : par exemple, je ne peux plus ouvrir les bouteilles, les bocaux ou les boites de conserve. Pour les courses, j’ai l’aide de mon fils de 73 ans, qui passe me voir régulièrement et qui m’accompagne aussi à mes rendez-vous médicaux. Chez moi, je peux faire une partie du ménage ou de la vaisselle mais j’ai besoin d’Ilda pour accéder à certains recoins. Parfois elle m’aide aussi à éplucher les légumes pour ma soupe du soir. Mais ce que je trouve surtout très appréciable, c’est d’avoir une personne de confiance qui me rend visite plusieurs fois par semaine et avec qui je peux discuter. Cela me fait beaucoup de bien au moral et je suis toujours impatiente de sa venue.

Ilda Nunes Oui, je suis là aussi pour le contact et la compagnie. Nous avons un rôle relationnel qui, je pense, est tout aussi important que l’aide technique que nous apportons. Je commence toutes mes visites par un petit temps de discussion, pour que nous puissions échanger, prendre des nouvelles. Cela me permet aussi d’observer comment va la personne, si elle a certaines difficultés ou des problèmes de santé. Je peux alors le signaler à mes responsables pour qu’une aide spécifique lui soit apportée.

Que vous apporte ce lien que vous avez pu tisser au fil des années ?

Jacqueline Daux Le fait d’être accompagnée par la même personne crée un repère et cela nous permet de développer une véritable relation de confiance. Après deux ans de visites hebdomadaires, on peut dire que nous nous connaissons bien ! Ilda m’apporte beaucoup de choses. Cela fait plus de 40 ans que je vis dans cet appartement et c’est un peu grâce à elle que je peux continuer à y vivre. C’est une excellente aide à domicile, elle est parfaite !

Ilda Nunes Ça me fait du bien d’être au contact des personnes âgées et de pouvoir les aider. Mon but c’est d’être à leurs côtés afin qu’elles puissent rester vivre chez elles le plus longtemps possible. J’espère atteindre un jour l’âge de Madame Daux et que quelqu’un vienne prendre soin de moi à mon tour ! (rires)
Je fais ce métier depuis 2021 et il me plait énormément. C’est si agréable de pouvoir constater, par un sourire ou un petit mot gentil, que l’on est attendue et que notre travail est utile pour les gens.

Comité des usagers : les voix des séniors

Fin 2023, un comité des usagers séniors a été mis en place par la Ville de Paris. Cette instance permet une meilleure prise en compte de la parole des Parisiennes et Parisiens de 60 ans et plus dans toutes les politiques municipales qui les concernent.

Ce comité suit les mesures prévues par la Ville en faveur de ses habitantes et habitants de 60 ans et plus, et offre un espace de dialogue afin de mieux prendre en compte les remarques et propositions des usagers. Un appel à candidatures a été diffusé à l'été 2023 pour constituer ce comité et toutes les personnes volontaires ont été acceptées. Une centaine de séniors parisiens a ainsi été réunie une première fois en octobre, en présence de Véronique Levieux, adjointe de la maire de Paris en charge des séniors et des solidarités entre les générations.

Cette réunion d'information a permis de préciser les objectifs, le rôle et la temporalité du comité et de recueillir les avis des participants, qui ont signé une charte d'engagement. La moyenne d'âge des membres du comité est de 69 ans et les femmes y sont majoritaires (74 % des membres).

Les membres du comité des usagers séniors se sont à nouveau réunis le 29 janvier à la Mairie du 14e, en présence de Véronique Levieux, afin d'établir un programme de travail collectif pour 2024. Les participantes et participants ont sélectionné les deux champs d'action prioritaires qui feront l'objet de nouveaux groupes de travail : espace public et déplacements des séniors ; vie culturelle et citoyenne, bénévolat activités de loisirs.

Le comité des usagers séniors pourra aussi être sollicité ponctuellement sur d'autres questions relatives au bien-vieillir à Paris.

Paroles d'usagères

Marie-France Desbois,
72 ans, Paris 15e

« C'est une très bonne initiative. Donner la parole aux séniors parisiens, par ailleurs issus de milieux sociaux différents, nous permet de mettre l'accent sur des situations et des problèmes concrets. À titre personnel, le handicap est la thématique qui me tient le plus à cœur. Je pense que l'accessibilité est un enjeu essentiel pour Paris et les grandes villes en général. Je fréquente beaucoup les clubs séniors de mon arrondissement et je rencontre des personnes en situation de handicap pour qui se déplacer en ville est parfois compliqué et peut être un facteur d'isolement. Ce comité d'usager va, je l'espère, nous permettre de trouver ensemble des solutions. Les premières réunions du comité étaient très intéressantes, nous avons pu délimiter les premiers sujets sur lesquels nous allons travailler. C'est une chance de pouvoir s'exprimer, et on apprend toujours en écoutant les autres. »

Carole Piedallu,
69 ans, Paris 13e

« Je suis engagée auprès de plusieurs associations à Paris et dans mon arrondissement et rejoindre ce comité d'usagers est pour moi une sorte de continuité. Par ailleurs, mes parents ont plus de 90 ans et je me rends compte des difficultés qu'ils peuvent rencontrer dans l'espace public. Et moi-même, à l'âge que j'ai, je pense qu'il est important de se mobiliser sur les problématiques du bien-vieillir, d'autant que cela peut aussi servir aux autres. Je me sens notamment concernée par le thème de la lutte contre l'isolement et du maintien du lien social car c'est un problème qui touche beaucoup de gens et qui imbrique plusieurs enjeux autour de la mobilité, de la santé, de la vie culturelle, et des loisirs… Je pense qu'il est nécessaire que des personnes engagées, autres que les instances politiques, puissent prendre part aux décisions sur les sujets qui les concernent. »

SALON DES SENIORS

Notre temps ÉVÉNEMENTS

L'âge de toutes vos envies

13-16 MARS 2024

PARIS
PORTE DE VERSAILLES
HALL 2.2

UN SALON
Notre temps ÉVÉNEMENTS

salondesseniors.com

UNE ORGANISATION
QUINZE MAI
CONCEPTEUR D'ÉVÉNEMENTS