

PARIS INFO SÉNIORS

n° 97 • été 2024 • gratuit

DOSSIER

Passez un été
Olympique!



© Clément Dorval/Ville de Paris

Sommaire

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

Fortes chaleurs Mieux vous préparer, mieux vous protéger



La Ville de Paris met en place un dispositif d'aide et d'accompagnement personnalisé en direction des Parisiennes et Parisiens les plus fragiles en cas de déclenchement du plan canicule.

À qui s'adresse le dispositif Reflex?

- aux personnes âgées de 60 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 de la Ville de Paris pour s'assurer que tout va bien et envisager avec vous une solution d'aide éventuelle.

Cette inscription vous permet aussi de recevoir des messages de prévention pour d'autres événements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine... ainsi, vous pouvez vous inscrire au dispositif 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 !

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



Élections européennes : les résultats à Paris

LES PARISIENNES ET PARISIENS ont voté le dimanche 9 juin pour les élections européennes. À Paris, le taux de participation était de 59,57 %. La liste Réveiller l'Europe de Raphaël Glucksman (PS - Place publique) est arrivée en tête des suffrages (22,86 %), devant la liste Besoin d'Europe (17,72 %) de Valérie Hayer (Renaissance) et la France Insoumise - Union populaire, de Manon Aubry (16,76 %).

À la suite de la dissolution de l'Assemblée nationale, des élections législatives sont organisées les 30 juin et 7 juillet.





Transports: des lignes qui se prolongent

Tramway, métro, RER... depuis le printemps et jusqu'à l'été, plusieurs lignes du réseau de transport francilien et parisien ont été prolongées. Petit tour d'horizon de ces évolutions.

LE PREMIER DE CES CHANGEMENTS a été officialisé au printemps avec le prolongement de la ligne T3b du Tramway, au nord-ouest de la ville. Le nouveau tronçon du T3b, qui relie les stations Marguerite Long (à porte d'Asnières dans le 17^e) et porte Dauphine (16^e) est entré en service le 5 avril. En tout, 7 stations et 3,2 kilomètres de lignes ont été construites en cinq ans. Après le prolongement du T3b, les voyageurs ont découvert fin juin celui de la ligne 14 du métro, au nord jusqu'à Saint-Denis Pleyel, et au sud jusqu'à l'Aéroport d'Orly. Au total, 8 nouvelles stations ont été ouvertes fin juin. Il est désormais possible de rejoindre la station Aéroport d'Orly (94) depuis Olympiades (13^e) en 16 minutes.

La ligne 11 prolongée à l'est, le RER E à l'ouest

Autre prolongement attendu par les usagers, celui de la ligne 11 du métro vers l'est, inauguré le 13 juin. La ligne se prolonge désormais à l'est jusqu'à la Seine-Saint-Denis, en rejoignant Rosny-sous-Bois, en passant par Les Lilas, Romainville, Noisy-le-Sec et Montreuil. Sur cette ligne, 6 nouvelles stations ont été créées, avec en prime un impressionnant viaduc, sur la station Coteaux Beauclair, à Rosny-sous-Bois. Enfin, la ligne E du RER a été prolongée à l'ouest avec l'ouverture de trois nouvelles gares: La Défense Grande Arche, Neuilly-Porte Maillot Palais des Congrès et Nanterre-la-Folie. Cette dernière est le nouveau terminus de la ligne, avant son prolongement définitif jusqu'à Mantes-la-Jolie (78) fin 2026.

En résumé

- **Tramway T3b**: prolongement de 7 nouvelles stations de porte Dauphine à porte d'Asnières
- **RER E**: 3 nouvelles stations à l'ouest jusqu'à Nanterre, en passant par La Défense
- **Ligne 11 du métro**: prolongement de 6 stations à l'est jusqu'à Rosny-sous-Bois
- **Ligne 14 du métro** prolongement de 8 stations au sud jusqu'à l'aéroport d'Orly

Vol par ruse: l'été, redoublez de vigilance

Des règles simples permettent de se prémunir contre les « vols par ruse » commis au domicile des personnes âgées par des malfaiteurs usant d'une fausse qualité ou inventant toutes sortes de scénarii fantaisistes pour pénétrer chez leurs victimes et les cambrioler.

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, un chauffagiste, un agent EDF, un policier 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 des liquidités présentes.

Des conseils simples pour rester vigilant

- Si une personne se présente à votre porte, utilisez l'entrebâilleur et le judas.
- Ne laissez pas d'inconnu pénétrer dans votre domicile.
- Exigez une carte professionnelle et un ordre de mission ou un justificatif de passage. En cas de refus, ne laissez pas rentrer la personne chez vous.
- Faites attention aux fausses cartes professionnelles.
- Si vous recevez une convocation ou un courrier vous annonçant un rendez-vous à votre domicile, vérifiez auprès de l'ad-



© Joséphine Brueder/Ville de Paris

ministration ou de la société concernée si cette information est vraie.

- Adressez-vous à votre assureur ou à votre syndic pour obtenir les coordonnées d'un artisan, ne faites pas appel aux sociétés qui laissent des publicités dans votre boîte aux lettres ou sous votre porte.
- Des prospectus et flyers des sociétés de dépannage à domicile tentent de faire croire qu'ils sont « agréés par la Ville de Paris » en reproduisant le logo ou le blason de Paris. Il s'agit de faux: la Ville n'a passé d'accord avec aucune société de dépannage.
- Ne sortez pas votre carte bancaire y compris pour régler une facture de livraison.
- Les syndicats affichent dans les parties communes les noms, coordonnées et numéros de la société prestataire.

Abus de faiblesse: comment se protéger?

À Paris, le nombre de signalements pour des faits d'abus de faiblesse ou de confiance est en augmentation. Explications et conseils pour s'en prémunir.

L'ABUS DE FAIBLESSE consiste pour l'auteur à faire commettre à la victime un acte qui lui sera préjudiciable, en profitant de son ignorance ou de sa faiblesse physique ou mentale. C'est, par exemple la signature d'un document inadapté aux besoins de la personne ou la remise d'une somme importante ayant des conséquences graves sur son patrimoine.

Ces délits sont aggravés lorsque la victime est considérée comme vulnérable du fait d'une perte d'autonomie et sont difficiles à vivre pour les victimes, tant sur le plan psychologique que financier. Pour s'en protéger et protéger ses proches, certaines situations doivent vous alerter: des changements sou-

dains dans les finances tels que des retraits importants, un isolement social accru, des comportements craintifs ou dépressifs, et des soins personnels négligés. Des relations nouvelles et suspectes avec des inconnus ou des membres de la famille peuvent aussi indiquer un abus.

Pour s'informer ou signaler

- 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)

Marie Robert, la flamme des séniors

Parisienne depuis plus de 60 ans et assidue des clubs séniors des 9^e et 18^e arrondissements, Marie Robert a été désignée pour faire partie du relais de la flamme Paralympique. Rencontre.

Vous êtes une habituée des clubs séniors de la Ville de Paris. Quelles activités avez-vous l'habitude d'y pratiquer ?

Je fréquente les clubs des Maréchaux et de la Tour des dames, dans le 9^e arrondissement où je réside, mais je vais aussi au club des Arènes de Montmartre dans le 18^e. Ces trois clubs proposent de nombreuses activités qui me plaisent et ils se trouvent près de chez moi, surtout celui des Maréchaux, qui est le plus proche : j'y mène une petite chorale, je participe à des ateliers d'écriture, je joue au Scrabble®, je fais du karaoké... Au club de la Tour des dames, nous préparons un spectacle avec le théâtre Athénée où nous aurons la chance de jouer un spectacle intergénérationnel (le 21 juin), nous répétons donc tous les lundis. Et je fais aussi du tricot au club des Maréchaux et au club des Arènes, qui est très bien situé, au cœur de Montmartre. Participer à ces activités, dans plusieurs clubs séniors, me permet de rencontrer du monde, des gens qui aiment sortir et discuter. C'est toujours stimulant et enrichissant de rencontrer des personnes différentes, avec leurs histoires, leurs parcours de vie... Et j'aime beaucoup les activités que nous faisons ensemble ! J'ai été très sportive, je faisais beaucoup de vélo avant, mais à 87 ans j'ai arrêté. Cela dit je monte les escaliers de Montmartre chaque semaine pour aller au club des Arènes ! Je marche beaucoup dans Paris, au moins 5 km chaque jour.

Et vous allez avoir bientôt l'occasion de marcher en portant la flamme Paralympique...

Oui, ce sera le mercredi 28 août, lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques. Comme je fréquente le club des Maréchaux depuis longtemps, l'ancien responsable, que je connais donc



“
Porter la flamme en ouverture des Jeux Paralympiques a pour moi une saveur particulière, je suis admirative de ces athlètes
”

bien, a soufflé mon nom aux organisateurs car la Ville de Paris souhaitait que des séniors parisiens soient représentés pendant le relais de la flamme. C'est une belle initiative que je salue. J'ai ensuite candidaté très officiellement en remplissant un dossier et rédigeant une lettre de motivation. Puis j'ai reçu au printemps un appel de la Ville de Paris pour me dire que j'étais sélectionnée. Sur le coup je n'y croyais pas, je marchais dans la rue et me suis mise à en rire. C'est quand même extravagant ! J'ai répondu : « mais vous connaissez mon âge il va vous falloir des remplaçants au cas où ! ». Le parcours précis ne me sera dévoilé que 10 jours avant. On m'a aussi demandé mes mensurations car tous les relayeurs porteront une tenue

officielle ! Je sais que je vais devoir parcourir 200 mètres et que la flamme pèse 1,9 kg, alors depuis que ma candidature a été retenue je soulève des petites haltères tous les jours (*rires*) ! Je me sens fière d'avoir été choisie, mais cela me fait aussi douter un peu de mes capacités.

Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

J'ai été sportive dans le passé donc cela représente quelque chose pour moi, je pense que le sport s'accompagne d'une certaine ouverture aux autres, d'un état d'esprit positif, et me retrouve un peu dans tout cela. Le fait d'intervenir en ouverture des Jeux Paralympiques a par ailleurs une saveur particulière : je suis admirative de la résilience, du courage sublime de ces athlètes handicapés. Je pense qu'on ne parle pas assez de leurs performances. Je suis arrivée à Paris en 1960 et je vis dans le 9^e depuis 1970, c'est vraiment mon village. Je trouve que c'est un beau moyen de valoriser la ville et ses habitants. J'adore Paris, il y a tellement de chose à voir et à faire.

Qu'aimez-vous faire à Paris ?

En dehors des activités que je pratique dans les clubs séniors, je vais souvent au théâtre, à l'Athénée ou aux Bouffes du Nord par exemple. Je vais aussi au Casino de Paris car j'aime beaucoup les spectacles musicaux et les cabarets ! Si ça chante et ça danse je suis ravie ! Je suis aussi une passionnée de brocantes. J'adore me promener dans mon 9^e arrondissement, mais à Paris, vous sortez de chez vous et le spectacle est dans la rue, j'aime y flâner le nez en l'air.

Des séjours et excursions pour vos envies d'évasion!

Cet été, et jusqu'à la fin de l'année, de nombreux séjours et excursions à petits prix vous sont proposés par la Ville de Paris.

DIFFÉRENTES EXCURSIONS À LA JOURNÉE sont organisées, afin de permettre à toutes et tous de profiter des beaux-jours pour aller flâner hors de la capitale, découvrir des nouveautés et créer du lien le temps d'une journée de dépaysement. Ces excursions incluent le transport aller et retour en car, des visites guidées ou libres, le déjeuner au restaurant et l'accompagnement du groupe. Les tarifs varient de 16 € à 63 € selon les ressources. Les participants en



© www.all-free-photos.com

situation de handicap qui ont besoin d'assistance peuvent être accompagnés d'une tierce personne. Une escapade à la mer à Cabourg ou dans le sillage des impressionnistes à Giverny, au grand air de la Baie de Somme, à La Roche-Guyon ou encore au marché de Noël d'Orléans (cet hiver), il y en a pour tous les goûts ! Pour une évasion de plus longue durée, des séjours de 8 jours dans des villages et clubs de vacances sont aussi proposés dans le cadre du programme « Séniors en vacances ». Jusqu'à fin septembre, cap sur la Palmyre, à Saint Jean-de-Monts sur la côte Atlantique, ou encore, plus à l'est, sur la côte varoise. Sorties, animations, soleil et convivialité seront au rendez-vous !

Renseignements et inscriptions auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement



© unaihuiziphotography

CES SÉJOURS s'adressent à tous les publics en termes d'âge (adultes, jeunes, enfants) et de type de handicap (moteur, mental, psychique, autisme, polyhandicap...). Les associations soutenues organisent des séjours en France ou à l'étranger. Plusieurs formats sont proposés : week-ends, séjours d'une ou deux semaines.

Les associations proposant des séjours adaptés sont :

▪ **Temps Jeunes -**

À chacun ses vacances

Handicap : mental et autisme principalement
www.achacunesvacances.fr

▪ **APF France Handicap - Service Évasion**

Handicap : moteur et polyhandicap principalement
www.apf-evasion.org

▪ **Point vert**

Handicap : mental et psychique principalement
www.pointvert.org

▪ **Accès aventure**

Handicap : mental et psychique principalement
www.acces-aventure.org

▪ **CAPaillleurs**

Handicap : mental et autisme principalement
www.capailleurs.wordpress.com

▪ **UCPA Sport Vacances**

Handicap : moteur ou sensoriel et mental ou psychique.
www.ucpa.com

▪ **Fondation Falret**

Handicap : handicap psychique
www.falret.org

Université permanente de Paris : cultivez votre été!

À l'occasion de sa session d'été 2024, l'Université Permanente de Paris (UPP) vous propose à partir du 1er juillet un vaste programme de conférences et de visites guidées.

CET ÉTÉ, vous serez de nouveau accueillis au sein de l'auditorium du FIAP (Foyer International d'Accueil de Paris) dans le 14^e arrondissement. Des visioconférences sont aussi programmées, afin de permettre au plus grand nombre de bénéficier de cette offre passionnante et variée. La filière Beaux-Arts vous permettra, entre autres, de vous plonger au cœur des sites, quartiers et monuments célèbres de Marseille et de Naples, ou encore de mesurer l'influence de l'illustre peintre Henri Matisse sur ses pairs. Vous pourrez vous initier à la gemmologie à travers plusieurs conférences sur les arts décoratifs, et retrouverez aussi vos filières habituelles : civilisation, environnement, musique, regards croisés et théâtre. Les visites guidées gratuites vous emmèneront à la découverte des parcs et jardins parisiens, ou encore de la Bibliothèque Nationale de France.

Pour les Parisiens de 55 et plus, retraités ou pré-retraités et les personnes de handicap.

Le formulaire d'inscription est disponible en ligne sur Paris.fr ou détachable dans la brochure papier (disponible dans les Espaces parisiens des solidarités et les 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.



Handicap : des séjours adaptés

Pour faciliter le départ en vacances des personnes en situation de handicap et le répit des familles, la Ville de Paris soutient des associations proposant une offre de séjours de vacances adaptés.

«Rendre les seniors acteurs de leur santé»

Dans les Ehpad et les résidences seniors de la Ville de Paris, des séances d'activités physiques adaptées sont proposées plusieurs fois par semaine par des professionnels spécialisés. Rencontre avec Rémi Zenou, qui intervient au sein des Ehpad Huguette Valsecchi et Anselme Payen (Paris 15^e).

En quoi consiste votre métier d'enseignant en activité physique adaptée ?

J'accompagne des personnes âgées dans le développement de leurs aptitudes physiques, psychologiques et sociales. Dans un premier temps nous évaluons ensemble leurs capacités, leurs ressources et leurs envies, afin de déterminer comment les amener le plus facilement vers la pratique d'une activité sportive. La musique

ou la danse par exemple, peuvent être des portes d'entrée. Cette évaluation va me permettre d'adapter les activités mais aussi d'actualiser les séances par la suite, selon l'évolution de chacun. À l'issue de cette évaluation, j'élabore et conduis des séances d'activité physique et sportive. J'essaie de mettre le plus souvent possible les personnes en situation de réussite, pour renforcer l'estime de soi. Les séances, qui peuvent être quotidiennes, sont proposées de façon individuelles ou en groupe, pour favoriser la sociabilité et l'esprit collectif.

Comment se déroulent-elles ?

Nous privilégions des activités sportives ou artistiques plutôt ludiques : le basketball et les jeux de ballon par exemple ont pas mal de succès, cela permet de faire des exercices de passe, de varier les distances. Mais il y a aussi du tennis de table du football, de la gym douce... je m'adapte à l'espace, au matériel, et surtout aux besoins et aux envies de chacun. J'intègre aussi du travail cognitif, en associant la parole aux mouvements. Tout se fait sur la base du volontariat, nous n'obligeons jamais les résidents

à participer. L'idée est de leur permettre de pratiquer une activité physique avec régularité et de pouvoir définir avec eux des objectifs. En séances collectives, l'aspect social et psychologique est aussi important que la dimension physique : c'est l'occasion pour les résidents d'échanger entre eux et de passer un moment convivial.

Quels sont vos objectifs auprès des résidents ?

Les échanges que je peux avoir avec les résidents, c'est ce qui me plaît le plus dans ce métier. J'essaie de les rendre acteurs de leur santé. Je leur transmets pour cela des exercices qu'ils peuvent être en capacité de refaire ensuite de façon autonome. Il y a aussi tout un travail de prévention mené auprès de résidents qui se portent bien physiquement, pour qu'ils puissent justement se maintenir en bonne santé le plus longtemps. Je propose aussi, tous les quinze jours, des séances d'activité physique aux personnels des Ehpad. Je pense en effet qu'on s'occupe encore mieux des autres lorsqu'on se sent en forme et bien dans son corps.



© Corentin Rocher/Ville de Paris

Sport seniors : à vous de jouer !

Envie de vous maintenir en forme et de profiter du grand air ? Le dispositif « Sport seniors en plein air » est fait pour vous ! Initié par les clubs sportifs et cofinancé par le Fonds de dotation de Paris 2024, il propose un large choix d'activités gratuites pour les plus de 60 ans.

FOOTBALL, BADMINTON, TENNIS, MARCHÉ NORDIQUE... il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux ! Plus de 25 associations sportives participent à l'initiative, offrant chaque année des séances encadrées par des professionnels à plus de 600 seniors parisiens.

Tout l'été et jusqu'à la fin de l'année, « Sport seniors en plein air » vous permet de pratiquer des activités sportives variées sur des terrains en accès libre ou dans les parcs et jardins : une cinquantaine de créneaux sont disponibles. C'est gratuit et accessible à tous. Vous pouvez vous inscrire auprès des clubs sportifs partenaires (liste et contacts sur www.paris.fr). Renseignez-vous aussi auprès des clubs seniors de votre arrondissement.



© Ville de Paris

Paris sport seniors : bientôt les inscriptions

Chaque année, le dispositif Paris sport seniors permet de pratiquer gratuitement à une activité sportive encadrée par des éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Paris. Marche nordique, taekwondo, aquagym, gym douce, tennis, stretching, tennis de table... Plus de 5 300 places sont proposées pour pratiquer de nombreuses activités sur

80 sites. Ne manquez pas la période d'inscriptions pour la saison 2024-2025, du 28 août au 17 septembre.

Inscriptions uniquement en ligne sur www.sportsenior.paris.fr

5 astuces pour aller au cinéma sans se ruiner

À Paris, il existe quelques astuces pour aller voir un film sur grand écran sans trop déboursier. Petit florilège de bons plans !

On fait l'impasse sur la grasse matinée



Entre payer sa place moins cher et rester au chaud sous sa couette le matin, il va falloir choisir. Les cinémas ont bien souvent du mal à remplir leurs salles pour les séances proposées en milieu de matinée, et proposent donc des tarifs préférentiels.

• **À quel tarif?** 9,90 € pour les cinémas MK2 (au lieu de 12,90 €), 9,30 € dans les salles du réseau UGC (au lieu de 15,50 €), 7,50 € au cinéma Les 7 Parnassiens (14^e) ou encore 7 € (au lieu de 14 €) au Grand Rex (Paris Centre). Même les cinémas de quartier s'y sont mis, renseignez-vous auprès d'eux.

On privilégie les cinémas indépendants

Les Cinémas indépendants parisiens (CIP), peu connus du grand public, appliquent des tarifs beaucoup moins élevés que les mastodontes. Pour se faire un film à petit

prix, on privilégie ces 29 salles de cinéma, qui regroupent aujourd'hui 71 écrans dans douze arrondissements de la capitale. Ces salles ont pour vocation de promouvoir la richesse culturelle du cinéma dans toute sa diversité et auprès de tous les publics. Mais on peut aussi y découvrir les dernières sorties !

• **À quel tarif?** Les prix sont imbattables, notamment pour les séances du matin avec des entrées allant de 6 € (9 € en tarif normal) pour le Luminor (Paris Centre), 6,80 € (10,50 € en tarif normal) pour Le Louxor (10^e) et 5,50 € pour Le Brady (10^e).

On se rend chez les cinéphiles



La Cinémathèque française

• 51, rue de Bercy (12^e)

La Cinémathèque française rassemble plus de 40 000 films et des milliers de documents et d'objets liés au cinéma. Sa mission est de préserver, restaurer et diffuser

le patrimoine cinématographique français et de l'ouvrir à tous, notamment grâce à des tarifs raisonnables.

• **À quel tarif?** On profite de séances à 7,50 € pour voir – ou revoir – l'œuvre de grands réalisateurs à travers les nombreuses rétrospectives organisées chaque année.

Le Forum des images

• 2, rue du Cinéma (Paris Centre)

Le Forum des images a pour vocation de valoriser et de constituer la mémoire audiovisuelle de Paris. Fictions, documentaires, animations, longs et courts métrages, séries télévisées... tous les formats sont à l'honneur. Tout au long de l'année, le Forum des images propose aussi des événements et des festivals de cinéma, ouverts au grand public pour des tarifs particulièrement abordables.

• **À quel tarif?** 7,20 € en tarif plein

On profite de son âge

Tout comme les jeunes âgés de moins de 26 ans, les seniors de plus de 60 ans peuvent bénéficier de tarifs avantageux. La plupart des cinémas leur proposent un tarif réduit. Renseignez-vous auprès de vos cinémas et n'oubliez pas vos justificatifs.

Découvrez l'exposition Paris!

Du 25 mai au 16 novembre, la salle Saint-Jean située au cœur de l'Hôtel de Ville accueille une exposition retraçant 10 ans de transformation de Paris.

ILLUSTRANT À LA FOIS L'IDENTITÉ des Parisiennes et Parisiens, les épreuves vécues par ceux-ci, la politique solidaire et humaniste menée par la Ville ou, encore, la reconquête des espaces publics et de la Seine, cette exposition ouverte à toutes et tous témoigne de la vie parisienne des dix dernières années à travers 8 sections représentatives de ses différentes facettes. Pour prolonger de manière festive cette joie de vivre et parfois cette résilience des événements vécus et à venir, une terrasse estivale est installée dans la cour de l'Hôtel de Ville et accueille des animations poétiques, musicales et dansantes.

Un parcours ludique, interactif et immersif
Plongé au cœur d'une scénographie ludique, interactive et immersive, le visiteur déambule au sein d'un parcours spectaculaire qui met en lumière ce Paris en pleine mutation tourné vers le développement de la biodiversité, la préservation du patrimoine et le renouvellement de l'offre culturelle. Point crucial de l'exposition, la visite nous mène également jusqu'aux abords de la Seine, transformés en un véritable lieu de vie. Un nouveau visage rendu possible grâce à de vastes aménagements.

• **Les infos pratiques:** Hôtel de Ville • 5, rue de Lobau, Paris 4^e
• Du samedi 25 mai au samedi 16 novembre, du lundi au samedi de 10 h à 18 h 30, nocturne le jeudi jusqu'à 20 h.
Exposition gratuite. Pour éviter l'attente, réservez votre créneau en ligne sur www.paris.fr





Passez un été olympique !

En cet été olympique, Paris s’anime avec une multitude d’activités dédiées aux Parisiennes et aux Parisiens. La capitale offre une palette d’opportunités pour profiter pleinement de cette période festive, avant, pendant, et même après les Jeux olympiques et paralympiques 2024. Sur les sites de festivités, de nombreuses activités et animations destinées aux séniors vous seront proposées tout l’été : spectacles,

bals, initiations sportives, fanfare, danse, jeux, ateliers culinaires... vous y trouverez forcément votre bonheur ! À la Villette, le club sport vous permettra de suivre les compétitions dans une ambiance de fête, tandis que les amateurs de farniente pourront cette année bronzer en toute détente sur trois sites dédiés. Bel été à toutes et à tous !

La Terrasse des Jeux, un site de festivités en plein cœur de Paris

Le parvis de l'Hôtel de Ville se transforme cette année en Terrasse des Jeux, et sera un haut lieu de l'été à Paris. La programmation, conçue pour s'adresser à un large public, inclut des activités variées adaptées à toutes les tranches d'âge et à tous les besoins. Elle comprend une zone spécialement aménagée pour les enfants, des activités physiques accessibles aux personnes en situation de handicap, ainsi que des animations pensées pour les seniors. Plusieurs athlètes et ambassadeurs, tant français qu'internationaux, seront présents pour partager et célébrer l'esprit des Jeux avec le grand public. À la fois espace de célébration et lieu de compétition, la Terrasse des Jeux permet d'inviter un large public, habitants et touristes, à vivre ensemble l'enthousiasme des Jeux. Gratuite et accessible à tous, peu importe son âge ou son handicap, mais aussi ombragée en cas de forte chaleur, la Terrasse ouvrira ses portes en continu à partir du 14 juillet pour marquer l'arrivée de la flamme Olympique, et ce, jusqu'au 8 septembre, offrant ainsi 51 jours d'animations et de festivités.



© Ville de Paris

la journée, une première dans l'histoire des Jeux olympiques!

- Le bal des 80 ans de la Libération de Paris le 24 août
- L'arrivée des flammes Paralympiques sur le parvis le 28 août

Horaires

- Avant les Jeux: du 20 au 23 juillet
- Ouverture de 12 h à minuit le 20 juillet; de 12 h à 20 h les 21, 22 et 23 juillet

Au programme

- L'arrivée du relais de la flamme Olympique le soir du 14 juillet
- Le départ du mythique Marathon Olympique élite hommes le 10 août au matin et élite femmes le 11 août à 8 h avec un parcours inédit, accessible aux spectateurs gratuitement
- Le départ du Marathon pour tous et du 10 km le 10 août au soir, deux compétitions inédites, gratuites et accessibles au grand public. Le parcours reprendra le même tracé que celui foulé par les athlètes olympiques plus tôt dans
- Pendant les Jeux olympiques: du 27 juillet au 11 août
- Tous les jours de 10 h à minuit
- Entre les Jeux: du 13 août au 28 août*
*sauf fermeture au grand public les 12, 19 et 26 août
- Ouverture du dimanche au mercredi de 12 h à 20 h et du jeudi au samedi de 12 à minuit
- Pendant les Jeux Paralympiques: du 28 août au 8 septembre
- Ouverture tous les jours de 10 h à minuit

À noter: les créneaux du lundi début d'après-midi sont pensés pour les seniors.

Le Club sport, la grande fanzone des Jeux à la Villette

Vous êtes prêts à célébrer nos athlètes français pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ? Rendez-vous au Club France sur toute la durée de la compétition pour rencontrer les médaillés, et faire la fête, avec de nombreux artistes au programme. Pendant les compétitions, 300 h de direct vous attendent pour suivre vos

épreuves préférées en temps réel, accompagnés de supporters ! Toute la journée et jusqu'à 2 h du matin, de nombreuses animations sont prévues, notamment grâce aux fédérations sportives qui ont prévu des initiations et démonstrations de centaines de sports olympiques ou non, pour des Jeux festifs et sportifs accessibles à tous !



© Ville de Paris

Paris Plages s'agrandit pour 2024

Comme chaque année, et même pendant les JO de Paris 2024, la plage s'invitera au cœur de l'été sur le parc Rives de Seine et les quais du bassin de la Villette. Métamorphosés en véritables cités balnéaires du 6 juillet au 1^{er} septembre, les deux sites inviteront au farniente, et de nombreuses activités gratuites seront proposées. Dès le 6 juillet, la programmation fera la part belle aux activités culturelles et sportives

en toute gratuité : expositions, cours de sports, ludothèque, bibliothèque hors les murs... Mais si vous préférez reposer vos neurones et vos muscles, rassurez-vous, le sable, les transats et les parasols seront aussi au rendez-vous sur les rives de Seine (Paris Centre) et sur celles du bassin de la Villette (19^e).

► Plus d'infos sur www.paris.fr



© Sophie Robichon/Ville de Paris

Terrasse des Jeux: l'agenda des séniors

Juillet

Dimanche 21 juillet

- **Masterclass Fermentation**, de Biliana Lesic: docteure en microbiologie (15h à 15h45)
- **Masterclass Boucher**, de Romain Leboeuf (17h00 à 17h45)

Lundi 22 juillet

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (12h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (12h à 19h)
- **Concert pop**: Sainte Victoire (15h à 17h)
- **Chorale**: Chœurs de l'Hôtel de Ville (18h45 à 19h30)

Mardi 23 juillet

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (12h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (12h à 19h)
- **Masterclass Cacaco** de Christophe L'Hermitte (17h à 17h45)

Samedi 27 juillet

- **Cours de pilates** (19h à 20h)
- **Views** • Atelier upcycling et sérigraphie (19h à 23h)
- **Concert de tambours japonais**, Paris Taiko Ensemble • (20h30 à 21h)

Dimanche 28 juillet

- **Concert pop**: Luxie (20h30 à 21h15)
- **Spectacle Boogalooops** de danse et musique jazz, swing (21h45 à 22h45)

Lundi 29 juillet

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (10h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (10h à 19h)
- **Cours collectif Swedish Fit** • Session modérée et Pilates (12h30 à 13h30)
- **Concert pop**: Solest (20h30 à 21h15)

Mardi 30 juillet

- **Démonstration de Tango** avec Tango Art Company • (19h à 19h15)
- **Show d'illusionnisme avec Stupefy** (19h45 à 20h45)
- **Emmie et Lisa** (21h15 à 22h)

Mercredi 31 juillet

- **Mini-golf** en libre accès (10h à 19h)

Août

Jedi 1^{er} août

- **Fanfare du Carreau** • Concert de Fanfares (19h à 20h)
- **Dance Extrême** • Performance de danse (20h30 à 21h)

Vendredi 2 août

- **Harmonies Itinérantes** • Fanfare colombienne «Melotocon» (19h à 20h)

Dimanche 4 août

- **Séance d'étirements**, par Major Mouvements (19h à 20h)

Lundi 5 août

- **Cours collectif Swedish Fit** • Session modérée et Pilates (12h30 à 13h30)

Mardi 6 août

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (10h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (10h à 19h)
- **Concert**: Vincent Vella (20h30 à 21h15)

Mercredi 7 août

- **Concert pop**: Louise Awa (20h à 20h45)
- **Sensibilisation au tri des déchets et du recyclage** (10h à 19h)

Jedi 8 août

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (10h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (10h à 19h)
- **Sensibilisation au tri des déchets et du recyclage** (10h à 19h)

Mardi 13 août

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (12h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (12h à 19h)

Mercredi 14 août

- **Kid's day**: projection du film *Ratatouille* (17h30 à 19h30)

Jedi 15 août

- **Ancuisine** • Cours de cuisine et dégustation (12h à 19h)

Vendredi 16 août

- **Grand public**: projection du film *Invictus* (21h à 23h30)

Mardi 20 août

- **Bal guinguette et thé dansant** (17h à 19h)

Mercredi 21 août

- **Kid's day**: projection du film *Karaté kid* (17h30 à 19h30)

Jedi 22 août

- **Jeu de sociétés**, avec Ludomouv (12h à 19h)

Vendredi 23 août

- **Jeu de sociétés**, avec Ludomouv (12h à 19h)
- **Grand public**: projection du film *Intouchables* (21h à 23h)

Dimanche 25 août

- **Jeu de sociétés**, avec Ludomouv (12h à 19h)

Mardi 27 août

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (12h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (12h à 19h)

Jedi 29 août

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (10h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (10h à 19h)
- **Démonstration de Bachata**, (15h à 19h)
- **Spectacle sur l'évolution de la danse**, compagnie Ballet 4 Chemins • (19h à 20h30)

Samedi 31 août

- **Démonstration de Bachata** (15h à 19h)
- **Mini-golf** en libre accès (10h à 19h)
- **Handisport**: Boccia (10h à 19h)
- **Démonstration de Bachata** (19h à 19h15)

Septembre

Dimanche 1^{er} septembre

- **Mini-golf** en libre accès (10h à 19h)
- **Ombres chinoises** (21h30 à 22h)

Lundi 2 septembre

- **Cours collectif Swedish Fit** • Session modérée et Pilates (12h30 à 13h30)
- **Chœur et Orchestre de lycéens ArteLab** (19h à 20h)

Mardi 3 septembre

- **Moove Toi** • Séance d'activité physique adaptée (10h à 19h)
- **Moove Toi** • Bilans de condition physique et cognitive + Jeu de société d'éducation thérapeutique (10h à 19h)
- **Concert**: Ben Beno Sax (21h15 à 2230)

Mercredi 4 septembre

- **Démonstration de métiers**: ateliers de couture, cuisine, peinture, création de porte-clés (10h à 19h)
- **Les Rhizhomes** • sensibilisation ludique à l'importance du lien intergénérationnel (10h à 19h)

Vendredi 6 septembre

- **Sapeurs-Pompiers de Paris** • Spectacle de gymnastique (19h à 20h)

Tous les jours

2 terrains de pétanque en accès libre (en continu selon les horaires d'ouverture)

- Ces horaires sont susceptibles d'évoluer pour des raisons indépendantes de notre volonté (météo, sécurité...).
- Il est recommandé de vous pré-inscrire aux activités.
- Plus d'infos sur www.paris.fr

Gamelles Pleines quatre pattes pour se relever!

Depuis sa création en 2008, l'association Gamelles Pleines œuvre avec détermination pour venir en aide aux personnes précaires et à leurs animaux de compagnie. Cette initiative repose sur une conviction profonde: les animaux ont un rôle essentiel dans la vie des personnes en situation de précarité.



© gammelles pleines

L'ASSOCIATION SE DONNE POUR MISSION de préserver ce lien précieux et de soutenir ces duos inséparables. Active dans 15 villes et régions de France, Gamelles Pleines s'engage à lutter contre l'isolement des personnes vulnérables en veillant à ce qu'elles puissent continuer à bénéficier de la présence réconfortante de leurs animaux de compagnie. Pour beaucoup de personnes précaires, et en particulier pour les sans-abri, leur chien ou leur chat est bien plus qu'un simple animal : il est souvent leur seul compagnon, leur source de réconfort et de sécurité.

Une mission humanitaire et animale

Concrètement, l'association intervient en fournissant des aliments pour animaux, des soins vétérinaires, des produits d'hygiène et des conseils pratiques pour garantir le bien-être des animaux. De plus, elle aide à couvrir les frais de stérilisation, de vaccination et d'autres soins indispensables, évitant ainsi des abandons ou des situations de maltraitance dues à un manque de moyens financiers.

Les bénévoles de Gamelles Pleines organisent des maraudes régulières pour distribuer de la nourriture et des produits de première nécessité aux animaux des personnes précaires. Ces visites sont aussi l'occasion de tisser des liens de confiance avec les bénéficiaires, de s'assurer de leur bien-être et de celui de leurs compagnons à quatre pattes. L'association ne se limite pas à une aide ponctuelle. Elle propose des accompagnements à plus long terme visant à améliorer durablement la qualité de vie des personnes aidées. Elle organise par exemple des ateliers d'information sur la nutrition animale, des conseils pour le dressage et le comportement des animaux,

Chiffres clés 2023

338 bénévoles
1 670 bénéficiaires
2 328 animaux aidés
854 maraudes

et propose des solutions d'hébergements adaptés aux animaux.

Un impact positif et reconnu

En maintenant les animaux auprès de leurs maîtres, Gamelles Pleine contribue à améliorer la santé mentale et physique des personnes précaire sou en situation de rue. La présence d'un animal peut réduire le stress, l'anxiété et même certains problèmes de santé chroniques. En plus des maraudes, l'asso propose aussi d'accueillir les animaux quand leur maître doit être hospitalisé, ou encore un accompagnement des propriétaires dans le deuil de leur animal. Son action favorise ainsi le lien social : les maraudes et les événements qu'elle organise sont autant d'occasions de créer des moments de convivialité, de solidarité

Témoignage

Kévin Mhanus, responsable de l'antenne parisienne de gammelles pleines

« L'animal est souvent le dernier soutien et lien social pour les personnes isolées ou défavorisées : pour certains c'est la reconstruction d'une famille, pour d'autres il donne du sens à leur vie. En plus de briser leur solitude, l'animal apporte du réconfort dans les épreuves du quotidien. On s'appuie sur quatre pattes pour les aider à se relever, c'est notre devise. »

et d'échange entre les bénévoles, les bénéficiaires et leurs animaux.

Comment soutenir Gamelles Pleines?

L'association repose en grande partie sur la générosité du public et l'engagement de ses bénévoles. Il existe plusieurs façons de la soutenir :

① Faire un don

Les contributions financières sont essentielles pour acheter des aliments, payer les soins vétérinaires et organiser les maraudes. Si vous préférez les dons matériels, l'association organise parfois des collectes de croquettes et de jouets pour chiens dans des supermarchés parisiens. Retrouvez les prochaines dates sur la page Facebook de l'association

② Devenir bénévole

Donner de son temps pour participer aux maraudes, organiser des collectes de nourriture, ou aider dans la logistique est une manière concrète de faire la différence.



© gammelles pleines

Pour en savoir plus ou apporter votre soutien, rendez-vous sur le site officiel de Gamelles Pleines

www.gammellespleines.fr

Contactez l'antenne parisienne de l'association par mail à paris@gammellespleines.fr ou par téléphone au 07 81 15 10 56.

