

PARIS INFO SÉNIORS

n° 98 • automne 2024 • gratuit



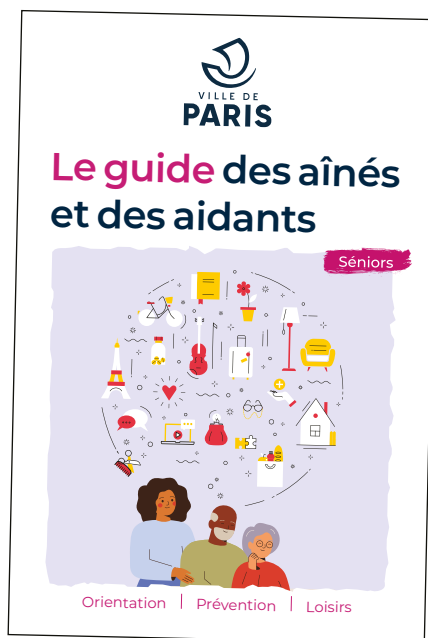
EN IMAGES

Retour
sur un été
Olympique!

© Olivier Boderie DScd/Ville de Paris

Sommaire

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



Être sénior à Paris : des carnets d'adresse par arrondissement

LA DERNIÈRE ÉDITION des brochures *Mon carnet d'adresse : être sénior dans les différents arrondissements de Paris* est disponible. Ces brochures sont mises à la disposition des Parisiennes et des Parisiens dans différents lieux d'accueil tels que les mairies d'arrondissement, les Espaces parisiens des solidarités, les restaurants Émeraude, les clubs séniors ou les Maisons de la vie associative et citoyenne.

Ces brochures recensent par arrondissement les coordonnées des associations, entreprises et services de la ville de Paris pour :

- Se divertir et prendre soin de soi,
- Se former au numérique,
- Participer à la vie citoyenne,
- Être aidé ou accompagné.

Cette nouvelle version 2024 met en avant les dispositifs sportifs déployés par la Ville de Paris à destination des séniors, dans une dynamique d'héritage des Jeux de Paris 2024.

Les carnets d'adresse *Être sénior à Paris* édition 2024 sont aussi consultables sur [Paris.fr](https://paris.fr)

Séniors, on vous guide !

Le guide des aînés et des aidants est la version enrichie de l'ancien *Guide séniors*. Ce nouveau guide a été conçu afin de faciliter la vie des séniors, dans une ville qui s'attache à répondre à leurs besoins et à leurs envies.

CLAIR ET PRATIQUE, il permet de trouver des réponses aux questions que vous vous posez, et de découvrir de nombreuses perspectives d'activités et de partage. Il se révèle également très utile pour vous qui souhaitez connaître les solutions les plus adaptées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie. Vous y trouverez aussi 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).

Dépistage du cancer du sein: une prévention essentielle pour les séniors

Le cancer du sein est aujourd'hui le cancer le plus fréquent chez les femmes, pour qui c'est la principale cause de mortalité. Avec l'âge, les risques de développer un cancer du sein augmentent. Effectuer un dépistage régulier est donc primordial.

Un dépistage gratuit et accessible

En France, le dépistage organisé du cancer du sein est proposé gratuitement à toutes les femmes de 50 à 74 ans, une tranche d'âge où le risque est particulièrement élevé. Chaque femme reçoit une invitation tous les deux ans pour passer une mammographie, un examen indolore qui permet de détecter des anomalies à un stade précoce, bien avant l'apparition de symptômes visibles. Pour les seniors parisiens, l'accès au dépistage est facilité grâce à un réseau dense de centres de radiologie et à des campagnes de sensibilisation régulières, notamment en octobre, durant le mois de la prévention contre le cancer du sein (octobre rose).

Détecter tôt pour mieux soigner

Le dépistage précoce permet d'identifier des cancers encore microscopiques, souvent



© Jo-séphine Brudefer/Ville de Paris

bien avant qu'une boule ne soit palpable dans le sein. À ce stade, les traitements sont généralement moins lourds et les chances de guérison dépassent 90 %. En revanche, plus un cancer est diagnostiqué tardivement, plus les traitements peuvent être invasifs et moins les chances de survie sont élevées. Pour les seniors, se soumettre régulièrement au dépistage est d'autant plus important que

En chiffres

1 Française sur 8 est touchée par un cancer du sein au cours de sa vie

12 000 personnes meurent d'un cancer du sein chaque année en France

les symptômes peuvent passer inaperçus ou être minimisés. Ne pas attendre d'avoir des douleurs ou des signes inquiétants est essentiel, car un cancer du sein peut évoluer sans symptôme durant de longues périodes. Enfin, au-delà de l'aspect médical, le dépistage du cancer du sein représente une démarche proactive en faveur de sa santé. Il ne s'agit pas seulement de réagir en cas de problème, mais de prévenir et d'agir en amont. Cette approche permet de vivre plus sereinement et d'éviter de lourds traitements.

Pensez à faire votre « bilan prévention »



Le dispositif « Mon bilan de prévention », proposé par l'Assurance Maladie, est un service destiné à accompagner les séniors à partir de 60 ans. Ce bilan gratuit, réalisé en partenariat avec un médecin, permet de faire un état complet de votre santé.

L'OBJECTIF EST DE PRÉVENIR d'éventuels risques en fonction de l'âge, comme les maladies cardiovasculaires, les chutes ou la perte d'autonomie. Durant cet entretien, un professionnel de santé analyse vos antécédents médicaux, prescrit des examens si nécessaires, et fournit des conseils personnalisés pour vous aider à mieux vieillir et maintenir une bonne qualité de vie.

Le rendez-vous comprend également des recommandations sur l'alimentation, l'activité physique ou les vaccinations. Ce bilan est crucial pour anticiper les problèmes de santé et adopter des habitudes préventives qui favorisent le bien-être au quotidien. C'est une démarche de prévention globale qui vous aide à rester autonome plus longtemps et à bénéficier d'un suivi de qualité en accord avec votre situation.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin traitant ou sur le site de l'Assurance Maladie (www.ameli.fr) pour en bénéficier.

Paris expérimente Géocœur, un boîtier qui sauve des vies

PARIS TESTE ACTUELLEMENT le dispositif « Géocœur », destiné à améliorer la survie lors d'arrêts cardiaques. Chaque année, plus de 1 000 arrêts cardiaques surviennent dans la capitale, avec un taux de survie de 12 %.

Pour augmenter ce pourcentage, Géocœur permet de mobiliser les passants en installant des boîtiers dans l'espace public. Comment fonctionne Géocœur ? Les boîtiers émettent, en cas d'arrêt cardiaque, un signal sonore et lumineux dans un rayon de 200 mètres. Les passants peuvent alors scanner un QR code pour obtenir l'adresse de l'incident et se rendre sur place avec un défibrillateur, en attendant l'arrivée des secours. Trente boîtiers seront installés dans des zones très fréquentées (bords de Seine, champ de Mars, canal Saint-Martin), et une évaluation du projet aura lieu dans un an.





© Clément Dorval/Ville de Paris



© Olivier Borderie DScI/Ville de Paris

« Il faut oser franchir notre porte et oser vous faire aider »

Dans le cadre de la Journée nationale des aidants, le 6 octobre dernier, Marie Bouchaud, directrice de la Maison des aînés et des aidants du centre (Paris centre, 5^e et 6^e arrondissements) témoigne des défis que rencontrent les aidants, mais aussi des progrès et des dispositifs mis en place pour mieux les accompagner.

Qu'est-ce que la Maison des aînés et des aidants (M2A)?

C'est une structure d'accompagnement pour les personnes âgées et toutes les personnes vivant une situation complexe à domicile, ainsi que pour leurs aidants. L'accompagnement est une évaluation par des professionnels, qui se rendent au domicile des aidés et des aidants et préconisent des aides selon leurs besoins et leurs souhaits.

Les personnes aidantes peuvent aussi être épuisées et avoir besoin de soutien, donc nous leur proposons une évaluation et un certain nombre d'actions. Ces actions peuvent inclure l'admission de leur proche en accueil de jour, la participation à un café des aidants ou des ateliers que nous proposons dans notre structure.

Quel constat faites-vous du monde des aidants en 2024?

Il y a une progression dans la connaissance de ce public et les politiques ont pris conscience de la nécessité de prendre en compte cette population, dont les besoins ont évolué en vingt ans. Il y a aussi une montée en puissance de l'ensemble des partenaires du territoire et des initiatives locales qui permettent aux aidants de se faire accompagner.

On connaît davantage leurs besoins, mais il y a encore beaucoup de choses à améliorer dans tous les domaines : à domicile, dans le regard de la société, dans le salariat et, de façon générale, dans leur vie. Ou encore lorsque les aides à domicile ne viennent pas ou que l'employeur ne permet pas de prendre certains jours de congés supplémentaires.

Le système est conçu pour les aidés, mais pas forcément pour la prise en charge des aidants. À la M2A, nous allons par exemple innover en créant un poste de coordinatrice de parcours pour aller plus loin dans leur accompagnement. De nombreux dispositifs existent, ce qui va dans le bon sens, mais je pense qu'il faut encore adapter les mesures, notamment au niveau des entreprises et des lois.

Pourquoi beaucoup de personnes ignorent-elles leur statut d'aidant?

C'est culturel. Secourir notre proche, notre conjoint, notre enfant, fait partie de l'éducation que nous avons reçue. Il est naturel de venir en aide à nos proches, et c'est pour cela que les aidants ne se reconnaissent pas comme tels. D'ailleurs, le mot « aidant » ne leur parle pas. J'ai été frappée par le témoignage d'une personne qui m'a dit : « Aidant ne veut rien dire. Il faut trouver un autre mot. Je ne m'y reconnais pas. » Il faut faire comprendre aux aidants qu'ils peuvent eux aussi se faire aider.

Aidants, la Ville vous aide aussi

Paris propose divers dispositifs pour soutenir les aidants, ces personnes qui accompagnent quotidiennement des proches en perte d'autonomie. Avec huit plateformes de répit et six Maisons des Aînés et des Aidants (M2A), la Ville facilite l'accès à des services essentiels : soutien psychologique, temps de répit, orientation vers des établissements spécialisés et groupes de parole. Ces structures permettent aux aidants de souffler et de se ressourcer tout en assurant un accompagnement adapté à leurs proches.

Pour plus d'informations: [Paris.fr](https://paris.fr)



Le site Centre'aider

Le site Centre'aider porté et mis en œuvre par l'association Autonomie Paris Saint-Jacques/M2A-DAC 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 et rendez-vous sur centraider.fr.

Bientôt une forêt urbaine devant l'Hôtel de Ville

Le parvis de l'Hôtel de Ville de Paris a entamé sa transformation en une forêt urbaine depuis le 16 octobre, avec des travaux s'étalant sur huit mois.



C E PROJET ÉCOLOGIQUE permet de lutter contre les îlots de chaleur urbains en remplaçant la vaste dalle de béton actuelle

par une plantation de 55 arbres. Une diversité d'essences sera introduite, créant ainsi un refuge pour la faune urbaine et améliorant la biodiversité en plein cœur de la capitale. L'objectif est de transformer cet espace minéral en un véritable îlot de fraîcheur et un espace plus agréable à vivre.

En plus de la plantation d'arbres, les travaux incluront la modernisation des infrastructures locales, telles que la réfection des fontaines, la mise à jour du réseau d'égouts et l'installation d'un système d'arrosage spécifique. Le parking souterrain, situé sous le parvis, a nécessité de longues études pour déterminer où planter en pleine terre, ce qui illustre le défi technique d'intégrer la nature dans un espace aussi urbain. Ce projet symbolise la volonté de Paris de devenir une ville plus résiliente face aux défis environnementaux du 21^e siècle. D'ici la fin des travaux, prévue pour juin 2025, Paris espère offrir à ses citoyens un nouveau poumon vert, tout en démontrant la possibilité de concilier urbanisme et écologie.

Des tronçons de la Petite Ceinture deviennent des espaces verts



Paris transforme de plus en plus la Petite Ceinture, ancienne ligne ferroviaire, en espaces verts pour les habitants. Deux nouveaux lieux illustrent cette tendance.

D ANS LE 18^e ARRONDISSEMENT, le Jardin des Traverses, inauguré en septembre, est un nouvel espace vert de 7 500 m². Il propose des cultures potagères, des serres et des ateliers pédagogiques, tout en encourageant la biodiversité. Le vieux chemin de fer a été transformé en chaussée légère, des serres ont été installées, un bar associatif a été construit et des jardinières ont été fixées le long de la coulée. Une guinguette aux planches de bois et aux tables de pique-nique complète ce lieu aux allures néorustiques. Ce site de détente, pensé comme une « promenade comestible », est un lieu de rencontre et d'agriculture urbaine, soutenu

par le programme Parisculteurs et le Budget Participatif 2022.

Par ailleurs, dans le 20^e arrondissement, le Bois de Charonne, ouvert en juillet, est un nouvel espace boisé de 3,5 hectares, qui redonne vie à une ancienne friche ferroviaire de la SNCF. C'est une nouvelle promenade de 600 mètres le long de la petite ceinture, située entre le cours de Vincennes et la rue de Volga et reliée au jardin de la Gare-de-Charonne (Paris 20^e). 7 500 arbres et végétaux ont été plantés sur cette nouvelle « forêt urbaine » qui bénéficie d'un grand bosquet, de clairières et de prairies pour profiter de la nature et du frais, se détendre et se promener. Ces projets participent à la transformation verte de la capitale, en réhabilitant des infrastructures urbaines délaissées pour en faire des lieux de convivialité et de nature.



© Guillaume Bontemps / Ville de Paris

La Concorde va entamer sa mue

En 2025, la place de la Concorde (Paris 8^e) devrait changer de visage. L'objectif est à la fois de sublimer le site tout en l'adaptant aux enjeux du réchauffement climatique.

L A PLACE DE LA CONCORDE, joyau historique de Paris, va subir une transformation majeure pour répondre aux défis urbains actuels. Ce projet, approuvé en septembre par le Conseil de Paris, vise à pacifier et apaiser cette place emblématique en réduisant l'impact de la circulation automobile et en encourageant les mobilités douces, comme la marche et le vélo. L'objectif est également de rafraîchir cet espace, particulièrement touché par les îlots de chaleur, en intégrant des solutions écologiques et en renforçant son patrimoine végétal. Ce réaménagement résulte d'une concertation publique, qui s'est tenue au printemps, pour permettre aux Parisiens et aux usagers de s'exprimer sur le futur de cette place. Par ailleurs, une commission d'experts a remis 12 propositions pour son réaménagement. En repensant sa plus vaste place, la Ville souhaite la rendre plus conviviale, tout en valorisant son héritage historique et en intégrant les enjeux écologiques contemporains.

Le Théâtre de la Concorde, nouveau lieu démocratique et culturel pour tous

L'ancien Espace Cardin (8^e) a été transformé en un nouveau lieu de débat, de réflexion, de contradictions et de création, où art et démocratie sont intimement liés.



chercheurs et des citoyens engagés, performances artistiques, concerts et spectacles musicaux, pièces de théâtre, expositions... Pour faire de ce théâtre une grande université populaire de la démocratie ouverte à tous, d'autres activités sont proposées, comme des ateliers, des conférences, des formations sur les droits civiques et la compréhension des institutions, ou des événements thématiques autour de la démocratie.

+ d'infos et programmation sur theatredelaconcorde.paris.fr

« Un grand lieu de vie, ouvert en journée pour des activités gratuites, et en soirée pour des spectacles ». C'est en ces termes qu'Elsa Boulblil, directrice du Théâtre de la Concorde, présente ce nouvel établissement hybride, situé au 1, avenue Gabriel (Paris 8^e) qui fait rimer art et démocratie. Celle qui a commencé sa carrière en tant que professeure de musique, avant d'animer des émissions à la radio publique, a élaboré un programme dense pour occuper tous les espaces de l'ex-Espace Cardin, qui compte une salle de cinéma transformée en ciné-club de 48 places, un studio de 140 places et une grande salle de 600 places. Dans ce théâtre singulier, les murs entre la scène et les spectateurs s'estompent, ce qui permet au public de s'emparer des lieux : « Ce sera un espace de débat, d'éducation

populaire, de lutte contre la désinformation, de fabrique des opinions. En accueillant toutes les formes de spectacles – anciennes et innovantes –, en permettant la prise de parole, en laissant la chance à chacun de se rencontrer, de déconstruire et reconstruire ensemble... »

« Transmettre, apprendre, débattre, former et comprendre »

À l'image de ses « grandes sœurs » que sont l'Académie du Climat, la Fabrique de la Solidarité, Quartier Jeunes (QJ) ou la nouvelle Académie des Langues, le Théâtre de la Concorde a pour ambition de « transmettre, apprendre, débattre, former et comprendre ». Chaque mois, une programmation thématique est proposée. Ces sujets sont ensuite décortiqués et déclinés en plusieurs formats : débats animés par des experts, des

Paris: quatre expos à ne pas manquer en fin d'année

Paris regorge de trésors culturels à découvrir, et cette fin d'année est riche en expositions incontournables. Voici quatre d'entre-elles à ne pas manquer.

Chefs-d'œuvre de la Galerie Borghese

Jusqu'au 5 janvier 2025
Musée Jacquemart André
156 boulevard Haussmann
(Paris 8^e)

Direction le musée Jacquemart-André, qui a rouvert ses portes septembre, pour découvrir l'un des plus grands trésors de

Rome. L'exposition propose un voyage au cœur de la Renaissance italienne avec des œuvres majeures de Caravage, Raphaël et Botticelli.

L'or des Ming

Jusqu'au 13 janvier 2025
Musée Guimet – 6 place d'Iéna (Paris 16^e)

Pour une incursion dans l'histoire et la magnificence de l'Orient, le musée Guimet dévoile les trésors de la dynastie Ming, période d'apogée artistique et culturelle de la Chine impériale. Vous y découvrirez des objets d'art et des pièces d'orfèvrerie



exceptionnelles, témoins du raffinement et du pouvoir de cette dynastie qui a marqué durablement l'histoire de la Chine.

Surréalisme

Jusqu'au 13 janvier 2025
Centre Pompidou – Places Georges Pompidou
(Paris 4^e)

Plongez dans l'onirisme de cette exposition au Centre Pompidou, pour le centenaire de ce mouvement artistique révolutionnaire, initié par André Breton au début du 20^e siècle, Le parcours mêle avec pertinence films, dessins, photographies, documents et bien sûr peintures. Une approche pluridisciplinaire qui fait voyager dans l'esprit

créatif des figures de ce courant artistique, comme Salvador Dalí, René Magritte, Lewis Carroll, Dora Maar...

We are here

Jusqu'au 19 janvier 2025



Petit Palais – Avenue Winston Churchill (Paris 8^e). Pour la première fois, le Petit Palais ouvre ses portes aux artistes d'art urbain, les invitant à engager un dialogue subtil avec ses collections permanentes et son architecture. Une véritable exploration d'art urbain s'offre aux visiteurs à travers un parcours d'œuvres inédites, accessible gratuitement.

Caravage, Garçon à la corbeille de fruits, vers 1595, huile sur toile, 70 x 67 cm, Galleria Borghese, Rome. © Galleria Borghese / ph. Mauro Coen

© Thibaut Chapot

INTI-WE ARE HERE ParisMusées - PetitPalais © GautierDablonde

Dans les clubs séniors, on fait du neuf avec du Jeu

Recycler les banderoles et fanions qui ont habillé l'espace public pendant les Jeux de Paris 2024, il fallait y penser... Le club séniors des Arènes de Montmartre l'a fait! Depuis la fin des Paralympiques, l'équipe encadrante des clubs du 18^e se démène pour récupérer la matière première. Pendant ce temps, les couturiers et couturières retraités s'activent à produire de belles créations...

Rien ne se perd, tout se transforme, surtout en ce qui concerne les Jeux de Paris 2024 qui nous ont tant marqué cet été. Cette devise, le club séniors des Arènes de Montmartre s'en est saisi à travers le projet « Recyclage et mémoires JOP », mis en place à la fin des Jeux Paralympiques. Le principe : récupérer les banderoles et les fanions qui ont habillé les rues pendant plusieurs semaines lors des Jeux pour en faire des sacs.

De déco à tote bag

L'idée vient d'Otaviana Geneau, agente des clubs seniors du 18^e. « Au départ, j'ai demandé à récupérer les banderoles pour décorer les clubs de l'arrondissement. Je trouvais que c'était joli et ça permettrait à nos espaces

d'avoir un souvenir des Jeux. » Une fois la décoration faite, il lui reste quelques guirlandes, qu'elle se refuse de jeter. Pourquoi ne pas les transformer en sacs ? Elle propose à Alain, membre du club des Arènes de Montmartre et ancien maroquinier, de lui faire un prototype. « Des sacs, j'en ai cousu dans ma vie ! » sourit celui pour qui le cuir n'a pas de secret. Il accepte avec plaisir ce challenge, passe toute une nuit à découdre les fanions des liens blancs pour pouvoir les assembler, et propose plusieurs prototypes avant de trouver un modèle à reproduire.

Puis Marie « *bénévole prof de couture au club senior des Arènes de Montmartre depuis deux ans* », prend le relais. Passionnée de couture et de travaux manuels, elle guide les couturières dans leurs travaux, transmet son savoir et donne volontiers un coup de main.



© Erwan Floch

Une petite œuvre d'art

Car ces sacs JOP donnent bien du fil à retordre ! Le tissu est fin et glissant, le patchwork demande une certaine maîtrise et le patron est élaboré : un fond, une anse cousue de manière invisible, une poche intérieure, une doublure épaisse, un lien comme fermeture... une petite œuvre d'art ! Dans ce contexte, impossible d'accueillir des adhérents novices en matière de couture. « On doit être efficaces car il faut produire des sacs. On a beaucoup de demande ! », s'exclame celle qui manie fil et tissu à la perfection. Et oui, le bouche à oreille a fait son chemin et

le sac héritage JOP rencontre un vif succès. Alors chacun met la main à la patte : Noëlle Nyebel, coordinatrice des clubs seniors du 18^e, qui pousse le projet et fait tout pour le concrétiser, prête volontiers sa machine à coudre et dépanne en tissu pour la doublure. Marie avance le travail de patchwork à la maison pour gagner du temps. Otaviana découd les fanions dès qu'elle a un moment... Sans oublier les commerçants et la Mairie du 18^e, qui fournissent la matière première et sans qui tout cela serait impossible.

Travail d'équipe et bonne humeur

Un travail d'équipe rondement mené qui en plus de recycler permet aux participantes de

s'impliquer, encore aujourd'hui, dans les jeux de Paris 2024 ! « Faire ces sacs c'est prolonger les Jeux, et comme ils ont lieu une fois tous les 100 ans en France, on a envie que de faire durer l'événement ! » souligne Karima, fière de participer au projet.

Au Fab Lab de la bibliothèque Robert Sabatier, qui accueille le club des Arènes de Montmartre tous les jeudis matins depuis trois ans, cinq machines à coudre sont mises à disposition. Une ressource formidable pour ce groupe de couturières qui œuvrent dans la bonne humeur et l'envie de bien faire pour que l'esprit des Jeux perdure longtemps !

Bals disco et spectacle féérique: vos sorties de fin d'année

Bals disco

Cet automne, sortez vos plus belles tenues disco et plongez dans une ambiance de paillettes et de bonne humeur ! La Tournée des bals de l'automne investit les salles des fêtes de votre mairie d'arrondissement, avec 11 dates jusqu'au 13 décembre. Ces après-midis dansants, réservés aux retraités Parisiens, sont l'occasion de revivre l'âge d'or du disco. L'Orchestre Play Up vous fera vibrer au son des classiques intemporels.

Pour participer à cette fête, rendez-vous à l'Espace parisien des solidarités pour retirer votre invitation (sous réserve de places disponibles).

La Féerie des eaux au Grand Rex

Cette année, le Grand Rex fête les 70 ans de son célèbre spectacle *La Féerie des eaux*, et des billets offerts sont à retirer dès novembre dans les Espaces parisiens des solidarités (dans la limite des places disponibles).

Ce spectacle, incontournable des fêtes de fin d'année, promet de ravir petits et grands. Pour marquer cette édition spéciale, le tout nouveau film d'animation de Disney, *Vaiana 2*, sera projeté. Les places sont valables du 27 novembre au 3 janvier. Ne manquez pas ce rendez-vous festif !



© Saquizeeta - stock.adobe.com - Generative AI



Un inoubliable été de Jeux !

Cet été, pendant les Jeux olympiques et paralympiques, les clubs séniors mais aussi les résidences séniors et les Ehpad de la Ville de Paris, ont mis à l'honneur le sport et la convivialité en proposant aux séniors parisiens un programme exceptionnel de sorties et d'activités.

Retour en images sur ces moments riches en partage et en découvertes, où les séniors ont pu profiter d'événements exclusifs, de rencontres et de nombreuses animations sportives.

Entre visites de sites et épreuves olympiques, initiations sportives et animations festives, ces sorties ont permis à chacun de vivre l'esprit des Jeux et de tisser des liens tout en se rapprochant du monde du sport, le temps d'un été en or !

Les vieux de l'Olympe!



© Clément Furiet D5ol/Ville de Paris

↑ 20,21 et 23 mai

Les séniors à Roland Garros

48 séniors parisiens issus des clubs, des résidences autonomie et des Ehpad de la Ville, ont eu la chance de passer la journée au tournoi de tennis international de Roland-Garros.

Les résidents de l'Ehpad Furtado-Heine (Paris 14^e) ont par exemple pu pique-niquer sur place, et les adhérents des clubs du 16^e ont eu l'opportunité de voir le champion Rafael Nadal (14 fois vainqueur du tournoi!) à l'œuvre lors d'un match d'exhibition sur le mythique court Philippe Chatrier.

Une expérience mémorable pour toutes et tous!

↓ 31 juillet

Du Judo au Grand Palais

Les séniors du club Malar (Paris 7^e) ont assisté pour la première fois à une compétition de judo, où ils ont pu encourager les judokas et judokates!



© Olivier Bordenie D5ol/Ville de Paris



← 1^{er} août

Sur le parvis de l'Hôtel de Ville

De nombreux adhérents des clubs séniors, comme celui des Maréchaux (Paris 9^e), accompagnés d'animateurs et animatrices, ont investi la Terrasse des Jeux devant l'Hôtel de Ville, pour un après-midi (offert par la Ville) d'initiation à certains sports olympiques comme le badminton, le basketball, l'escalade ou encore le tennis de table.



← 1^{er} août →

Badminton à l'Adidas Arena (Paris 18^e)

Malgré le rendez-vous matinal à 6h30, les séniors du club Saint-Éloi (Paris 12^e) étaient tous au rendez-vous, le sourire aux lèvres et en pleine forme, prêts à donner de la voix pour soutenir les joueurs.



↓ 5 août

Beach Volley sous la Tour Eiffel

Les adhérents des clubs séniors du 20^e étaient enchantés d'assister à cette compétition de volley-ball de plage qui s'est déroulée dans un cadre exceptionnel et dans une ambiance électrisante.



28 août ↗

Une adhérente des clubs au relais paralympique

Adhérente des clubs séniors des 9^e et 18^e arrondissements, la Parisienne Marie Robert a eu la chance de faire partie du cortège des relayeurs et relayeuses de la flamme paralympique à travers les rues de la capitale. Famille, amis et animateurs des clubs étaient présents pour l'encourager! Un moment exceptionnel!



↓ 9 août

Escapade au parc Martin Luther King

Sur ce site de festivités du 17^e arrondissement, les séniors du club Saint-Ange ont participé dans la bonne humeur à une journée de jeux sportifs (Molky et jeux d'adresse), avec les équipes d'animation et la direction du club. Un chouette moment de partage!



Du 2 août au 13 septembre ↗

Sport Capital à tout âge

Du 2 août au 13 septembre, tous les vendredis, les séniors parisiens ont pu profiter du programme sportif «Sport Capital à tout âge». Ils ont eu l'occasion de découvrir différentes activités: stretching, cardio-boxe, gym en musique, fitness, jeux de balles, renforcement musculaire et équilibre...



↑ 2 septembre

Alors on danse!

Les séniors du club Lacuée (Paris 12^e) menés par leur animatrice, ont mis le feu sur la scène du site des festivités du 12^e!

Quand une bénévole et une aînée marchent ensemble pour la solidarité

Le 6 octobre dernier, la troisième édition de « En baskets avec Paulette » a réuni plus de 600 participants de tous âges pour une marche-course solidaire au cœur du Jardin Villemin (Paris 10^e). Parmi eux, Lucile, bénévole depuis deux ans, et Élise, octogénaire inscrite chez Paris en Compagnie depuis trois ans, ont partagé un moment fort en émotions. Témoignages.



© Marianne Pubill

© Marianne Pubill

Élise

« Je ne pensais pas qu'à mon âge, je pourrais encore participer à une course, même si c'était une marche ! Mais grâce à "En Baskets avec Paulette", j'ai redécouvert ce plaisir simple de sortir, de marcher, et surtout, de partager avec des personnes bienveillantes. Cette marche, c'était bien plus qu'un événement, c'était un moment de chaleur humaine, de rires, et de joie. J'ai rencontré Lucile, ma bénévole du jour, et tout de suite, une belle complicité s'est installée entre nous. Elle m'a soutenue tout au long du parcours et je ne me suis jamais sentie seule. Je ne pensais pas que je pourrais tenir aussi longtemps, mais avec son encouragement, j'ai terminé la marche avec succès. Les initiatives de ce genre sont vraiment importantes pour nous, les aînés. Nous nous sentons intégrés et cela nous rappelle que nous ne sommes pas oubliés. Cette journée a mis du soleil dans mon cœur et je suis déjà prête pour la prochaine édition ! »

Lucile

« Participer à "En Baskets avec Paulette" a été une expérience incroyable. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre, mais j'ai vite réalisé que c'était bien plus qu'une simple marche. C'est un moment qui permet de créer des ponts entre deux personnes qui ont une cinquantaine d'années d'écart. J'ai eu la chance d'accompagner Élise, une aînée pleine de vie et de sagesse. Dès le début, j'ai senti que nous allions bien nous entendre. Nous avons discuté tout au long du parcours, partagé des souvenirs, et surtout, beaucoup ri. Ce n'était pas juste une question de franchir la ligne d'arrivée, mais de savourer chaque instant, à notre rythme. Ce jour-là, je n'étais pas seulement une bénévole, j'étais une oreille attentive, et je crois que c'est ça le vrai sens de cette marche solidaire. »

Paris en Compagnie

► Depuis 2019, le service solidaire Paris en Compagnie a pour mission de maintenir la mobilité des aînés et favoriser les liens intergénérationnels.

Cette initiative a pour but de lutter contre l'isolement en favorisant des moments de convivialité et de solidarité entre les générations. Paris en Compagnie propose aux aînés parisiens de 65 ans et plus d'être accompagnés gratuitement dans leurs déplacements de proximité (une balade dans le quartier, une promenade au parc, un rendez-vous médical...) par des citoyens majeurs qui s'engagent en fonction de leurs disponibilités !

Contactez les au 01 85 74 75 76
(ligne téléphonique ouverte du lundi au samedi de 14h à 18h)
ou sur leur site internet
www.pariscompagnie.org

Profiter de votre passage pour...

Solidarités

... demander un bilan de vos droits sociaux



Accueil | Accompagnement | Démarches

RÉCUPÉREZ VOTRE BOÎTE DE CHOCOLATS... ON VOUS INFORME SUR VOS DROITS!

Dans quelques jours, la Ville de Paris débutera sa traditionnelle distribution de boîtes de chocolats, pour les Parisiennes et Parisiens en situation de handicap et les séniors. Cette année, près de 120 000 boîtes de chocolats seront ainsi distribuées à l'occasion des fêtes de fin d'année. Lors de votre venue à l'Espace parisien des solidarités (EPS) de votre arrondissement pour récupérer votre boîte de chocolats, vous pourrez bénéficier si vous le souhaitez d'un entretien avec un professionnel de l'accès aux droits, qui vous informera de l'ensemble des aides auxquelles vous pouvez prétendre.

Pour permettre l'étude de vos droits, n'oubliez pas d'apporter :

- Une pièce d'identité
- Le dernier avis d'imposition
- Des justificatifs de ressources (pensions, allocations...)
- Des justificatifs de vos charges (quittance de loyer, facture gaz-électricité...)
- Une notification de reconnaissance d'un handicap