

Paris info *Séniors*

Numéro 100 · été 2025

**Bien
vivre
à Paris**

p. 2 à 8

Vivre Paris

p. 9 à 11

Le dossier

p. 12 à 14

**Sortir
& découvrir**

p. 15

L'interview

Vivre Paris	3
L'édito d'Anne Hidalgo Végétalisation : vous avez votre permis ? Bienvenue dans les Maisons des Solidarités	
Le dossier	9
Bien vivre à Paris... et à tout âge !	
Sortir & découvrir	12
Clubs séniors : des activités partout et pour tous les goûts L'été à Paris : Paris en Seine, du cinéma en plein air...	
L'interview	15
Danielle Schwartz : fou rire sur scène	

Les informations pratiques de ce numéro en un coup d'œil



Tous Ô Potager

- 📍 4 rue Eva Kotchever, Paris 18^e
- ✉ eva-kotchever@veniverdi.fr
- 🌐 veniverdi.fr
- 🕒 Un samedi par mois, de 14 h à 17 h jusqu'au samedi 22 novembre

En page 4



La Maison du jardinage

- 📍 41 rue Paul Belmondo, Paris 12^e
- ☎ 01 53 46 19 19
- 🌐 paris.fr
- 🕒 Du mardi au vendredi, de 13 h 30 à 17 h 30
Week-end, de 13 h 30 à 18 h 30 (d'avril à septembre)

En page 4

La Fabrique de la Solidarité

- 📍 8 rue de la Banque, Paris 2^e
- 🕒 du mardi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h.
- 📞 fabrique-solidarite@paris.fr
- Retrouvez également le lieu sur Facebook et Instagram.

En page 6

Les clubs séniors

Les clubs seniors sont destinés aux Parisiennes et Parisiens à partir de 55 ans ainsi qu'aux personnes en situation de handicap.

Ils proposent gratuitement de nombreuses activités manuelles, artistiques, physiques, intergénérationnelles, culturelles, ludiques...

Les renseignements et les inscriptions se font dans votre Maison des Solidarités de proximité.

La liste complète des clubs séniors, les horaires et les contacts sont à retrouver sur une page dédiée sur **paris.fr**

En pages 12 et 13



Paris info séniors fête sa 100^e édition !

Pour l'occasion, votre magazine a été entièrement repensé : il met désormais à l'honneur l'actualité et les animations proposées dans tout Paris, une ville où il fait bon vieillir.

Depuis plus de dix ans, les transformations que nous avons engagées à Paris, ont permis d'améliorer concrètement le quotidien des Parisiennes et des Parisiens séniors.

Pour bien vivre à Paris, il faut d'abord pouvoir s'y déplacer facilement, quel que soit son niveau d'autonomie. C'est pourquoi nous avons mené de nombreux travaux pour améliorer l'accessibilité de l'espace public, notamment en rendant accessibles les arrêts de bus parisiens.

L'apaisement de l'espace public passe aussi par sa végétalisation, qui favorise la rencontre entre

générations, et par la présence d'une police municipale de proximité, attentive à vos besoins et à votre sécurité.

L'une de mes priorités, depuis le début de mon mandat, a également été de développer la participation des Parisiennes et des Parisiens à la vie démocratique et citoyenne. Le comité des usagers séniors en est un bel exemple : il porte la voix des plus de 60 ans et participe activement à l'amélioration de nos politiques publiques.

Maintenir des services publics humains et de proximité enfin, c'est aussi toute l'ambition des Maisons des Solidarités, créées dans chaque arrondissement. Ces lieux d'accueil vous proposent un accompagnement global : accès aux droits, orientation, lien social, activités culturelles et de loisirs.



© Henri Garat/Ville de Paris

Cet été s'annonce riche en moments à partager dans la capitale : ouverture de la baignade dans la Seine le 5 juillet, retour de la vasque olympique au jardin des Tuileries, arrivée du Tour de France par la butte Montmartre, festivités du 14 juillet, commémoration de la Libération de Paris, ainsi que de nombreuses animations organisées par la Ville dans les clubs séniors, les musées, les bibliothèques ou dans l'espace public.

Très bel été à toutes et à tous !

Anne Hidalgo,
maire de Paris

Paris info séniors fête son 100^e numéro en prenant un coup de jeune !

Pour ce numéro anniversaire, *Paris info séniors* se réinvente. Nouvelle maquette, nouvelles rubriques, plus de pages : tout a été pensé pour mieux répondre à vos attentes !

Dès décembre, nous avons lancé une grande consultation auprès des lectrices et lecteurs. Grâce aux échanges avec le comité des usagers séniors et aux 140 réponses à notre questionnaire diffusé dans les clubs séniors, Ehpad et résidences séniors, vos envies ont guidé cette refonte.

Résultat : un magazine plus moderne, plus lisible, avec une mise en page aérée, des caractères plus grands, plus d'illustrations... et 4 pages en plus pour traiter encore mieux l'actualité qui vous concerne. Les articles sont plus courts, faciles à lire, avec davantage d'infos

pratiques. La rubrique culture et loisirs a aussi été étoffée pour ne rien rater des idées de sorties à Paris. *Paris info séniors* continue de vous informer, mais aussi de vous accompagner au quotidien avec un look plus vivant, un ton accessible et toujours la même envie de vous être utile. Cette nouvelle formule est aussi plus écoresponsable : impression sur papier plus léger, certifié PEFC (issus de forêts gérées durablement), encres végétales et encrage réduit pour limiter l'impact environnemental.

Nous espérons que cette nouvelle formule vous plaira autant qu'à nous ! Bonne lecture et n'hésitez pas à continuer à nous faire part de vos idées : *Paris info séniors* est votre magazine avant tout.

NATURE / ENVIRONNEMENT

Tous au vert à la Maison du Jardinage et du Compostage !

Ce lieu ressource est un petit coin de campagne en pleine ville ouvert à tous depuis 1997. Il propose un accompagnement personnalisé pour jardiner de façon écologique, même en ville. Vous y trouverez des conseils pour cultiver votre balcon ou animer un jardin partagé et également une bibliothèque spécialisée, un potager pédagogique, ainsi que de nombreux ateliers pratiques gratuits. Compostage, semis, tailles douces ou associations de plantes : tout est fait pour vous reconnecter à la nature, à votre rythme. C'est aussi l'endroit idéal pour échanger entre passionnés, apprendre de nouvelles techniques et participer à des moments conviviaux et intergénérationnels. Une sortie inspirante pour les mains vertes... ou celles qui souhaitent le devenir !

Au cœur du parc de Bercy (Paris 12^e)

Tous Ô potager : jardinez sur les toits

Envie de mettre les mains dans la terre et de respirer un peu de verdure sans quitter Paris ? Avec l'événement « Tous Ô potager », l'association Veni Verdi vous invite à découvrir un jardin suspendu sur le toit de l'école Eva Kotchever, dans le 18^e arrondissement. Une fois par mois jusqu'en novembre, participez à une après-midi de jardinage participatif : visite guidée du potager urbain, découverte des plantations de saison, conseils pratiques et échanges autour des gestes du jardinier. Un moment convivial, intergénérationnel, ouvert à toutes et tous, idéal pour renouer avec la nature et partager un savoir-faire.

À l'école Eva Kotchever

Le permis de végétaliser : à vos mains, prêts ? Plantez !

Envie de mettre un peu de vert dans votre rue ? La Ville de Paris propose à tous ses habitants le permis de végétaliser, une autorisation gratuite pour jardiner dans l'espace public : pied d'arbre, trottoir, mur végétalisé, façade... à vous de choisir !

Ce dispositif s'adresse à des collectifs (associations, conseils de quartier ou groupes d'au moins 5 voisins) et permet de porter un petit projet local de végétalisation. Une belle occasion de renforcer le lien social tout en embellissant son quartier. Les démarches sont simples : déposer une demande en ligne avec photos et localisation du projet. Si elle est acceptée, vous recevez un permis valable 3 ans (renouvelable), et la Ville peut même fournir terre et graines. Un engagement pour la biodiversité. Les titulaires du permis s'engagent à respecter la charte de végétalisation de l'espace public parisien, favorisant l'utilisation de plantes locales et mellifères, sans pesticides, et en veillant à l'esthétique et à l'entretien des plantations.

Envie de vous lancer ?

Ce dispositif est une belle opportunité de s'impliquer dans la vie de votre quartier, de partager des moments conviviaux et de contribuer à un environnement plus agréable. Un engagement citoyen et écologique, parfait pour les mains vertes... de tout âge !

Pour plus d'informations et pour déposer votre demande, rendez-vous sur le site officiel de la Ville de Paris : paris.fr/permis-de-vegetaliser



Kevin Grilo de La Petite Ferme de Thoury, Véronique Levieux, adjointe à la maire de Paris en charge des séniors et des solidarités entre les générations, et un cochon d'Inde.

Une ferme pédagogique au cœur de la résidence des Tourelles

Dans le 12^e, la résidence autonomie Les Tourelles, de la Ville de Paris, a inauguré sa toute nouvelle ferme pédagogique le 22 mai, en présence de Véronique Levieux, adjointe à la maire de Paris en charge des séniors et des solidarités entre les générations, et Emmanuelle Pierre-Marie, maire du 12^e. Poules, lapins et cochons d'Inde ont élu domicile dans le jardin, aux côtés d'un chat, coqueluche locale déjà bien connue des résidents, des familles et du personnel. Ce projet, a pour but de créer des liens avec le quartier, d'encourager les échanges entre les générations, de rompre la solitude et réveiller les sens. Les résidents, formés aux soins des animaux, participent à la vie de la ferme : une belle manière de renforcer leur autonomie tout en partageant des moments de tendresse... et de nature.



Les Maisons des Solidarités nouveau nom, mêmes engagements

Le 1^{er} juin, les Espaces parisiens des solidarités (EPS) ont changé de nom: place aux Maisons des Solidarités.

Un nom plus chaleureux et plus lisible, qui reflète mieux leur rôle auprès des Parisiens, notamment les aînés. Ces lieux de proximité restent à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches, vous orienter vers les bons services, vous offrir un soutien administratif ou social, vous permettre d'accéder aux offres de loisirs. Un nouveau nom, mais toujours le même engagement : vous aider à bien vivre à Paris, à tous les âges de la vie.

Plus d'infos et adresses :
paris.fr/maisons-des-solidarites

La Fabrique de la Solidarité un lieu d'engagement pour tous les âges

Envie d'agir pour les autres ou de vous engager dans votre quartier ?

La Fabrique de la Solidarité, portée par la Ville de Paris, est un espace ouvert à toutes et tous, y compris aux séniors qui souhaitent s'impliquer dans la vie citoyenne. Collectes, maraudes, accompagnement de personnes isolées, tri de dons... de nombreuses missions sont proposées chaque mois, à la journée ou sur la durée.

Des formations gratuites, comme le BA-ba de la lutte contre l'isolement des séniors (prochaine session prévue en octobre), permettent

aussi de mieux comprendre les enjeux de la solidarité et d'agir concrètement. Des actions spécifiques sont pensées pour les séniors, avec par exemple la mise en place prochaine de « murs du bénévolat » dans les clubs séniors, pour relayer les appels à volontaires.

À la Fabrique, on s'engage à son rythme, tout en partageant des moments conviviaux : expositions, spectacles, forums... Une autre façon de rester actif, de faire des rencontres et de contribuer à une ville plus solidaire.

Découvrez les formations et les missions sur paris.fr



Des sourires à pleines dents dans les Ehpad parisiens

Préserver le plaisir de manger, de parler, de sourire... et de vivre pleinement : c'est l'objectif de la Ville de Paris, qui mise sur la santé bucco-dentaire dans ses 14 Ehpad. Depuis 2022, un binôme de chirurgiens-dentistes sillonne ces établissements pour réaliser des bilans personnalisés chez chaque résident entrant, et des bilans périodiques à la demande.

Ce programme permet de repérer rapidement les besoins, de proposer des conseils d'hygiène adaptés, et d'orienter vers un praticien à l'extérieur pour la réalisation de soins si nécessaire. Familles, équipes soignantes et référents bucco-dentaires sont mobilisés autour de temps de formation et de sensibilisation. L'objectif est de répondre aux besoins individuels de chaque résident, pour continuer à croquer la vie à pleines dents !

**Un petit geste chaque jour,
pour un grand sourire
au quotidien!**

5 conseils pour une bonne santé bucco-dentaire à tout âge

- 1 Brossage deux fois par jour :** avec une brosse à poils souples et un dentifrice fluoré. Evitez également de grignoter entre les repas.
- 2 Nettoyage des prothèses :** tous les jours avec une brosse spéciale ou poils durs, et rinçage après chaque repas.
- 3 Hydratation régulière :** pour éviter la bouche sèche, fréquente avec l'âge ou certains traitements.
- 4 Surveillance des douleurs ou changements :** consultez en cas de gencives rouges, saignements ou mobilité des dents.
- 5 Rendez-vous chez le dentiste :** au moins une fois par an, même sans douleur.



Un espace d'accompagnement nocturne, un lieu rassurant

L'Ehpad Annie Girardot (Paris 13^e), de la Ville de Paris, innove avec Clair de Lune, le tout premier pôle d'activités et de soins adaptés (PASA) nocturne à Paris.

Ce dispositif accueille les résidents atteints de troubles cognitifs, souvent éveillés et agités pendant la nuit. Dans un cadre calme et rassurant, une équipe formée propose des activités douces et adaptées en soirée, pour apaiser, stimuler en douceur et améliorer le sommeil.



Objectif

- limiter les traitements médicamenteux, prévenir les troubles du sommeil et favoriser un climat serein pendant la nuit. Une avancée significative pour le bien-être des résidents, jusque dans leurs nuits.

Connaissez-vous le service Port'âge ?

Les bibliothèques de la Ville de Paris proposent un service gratuit de portage de documents à domicile pour les personnes ne pouvant se déplacer jusqu'à la bibliothèque.

Présent sur l'ensemble du territoire parisien,

une simple demande par téléphone ou mail auprès de votre bibliothèque de quartier permet de bénéficier de ce service. Les rendez-vous sont pris suivant vos disponibilités pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

Ce service est également proposé aux personnes résidant dans des Ehpad parisiens, hospitalisées ou en incapacité temporaire de se déplacer.

Pour bénéficier de ce service, il suffit d'être inscrit à la bibliothèque.

L'inscription, gratuite, peut se réaliser au domicile des bénéficiaires. Le service est proposé sans engagement de durée et peut être suspendu ou arrêté sur simple

demande. Au-delà, ces visites sont autant d'occasion de prendre le temps de discuter, d'échanger, c'est une dimension importante de ce service.

Quels documents ?

Suivant vos goûts, vos envies ou votre curiosité, la bibliothèque vous apportera les documents de votre choix. Tous les documents présents dans les bibliothèques parisiennes sont empruntables y compris les CD audio et les DVD.

Vous avez des difficultés de lecture ?

Des documents adaptés sont présents dans nos collections permettant une meilleure accessibilité : livres

en gros caractère, collections « Facile à lire », livres audios. La bibliothèque propose aussi des tablettes et une collection de livres numériques. Pour les personnes malvoyantes ou aveugles, du matériel spécifique est aussi disponible.

Informations, horaires et contacts des bibliothèques sur paris.fr



Une librairie solidaire au cœur du 10^e

À deux pas du canal Saint-Martin, une initiative chaleureuse de la Maison du Canal et de riverains engagés, vous propose des livres d'occasion à tout petit prix (entre 0,50 € et 4 €), mais surtout un lieu d'échange et de convivialité.

Ici, pas de stress ni de bruit, mais des étagères débordantes d'ouvrages soigneusement choisis, pour tous les goûts et tous les âges. Romans, documentaires, bandes dessinées, livres jeunesse : chacun y trouve son bonheur que ce soit pour redécouvrir un classique ou offrir un livre à ses petits-enfants. Inscrite dans une démarche d'économie circulaire, cette librairie favorise le réemploi des livres tout en rendant la culture accessible à tous. Elle bénéficie du soutien de la Ville de Paris et de plusieurs réseaux culturels et sociaux, tels que Pass Culture ou le Réseau des Ressourceries.

Tout au long de l'année, des rencontres littéraires sont organisées, animées par des bénévoles passionnés. Ces moments d'échange permettent de découvrir de nouveaux auteurs et de dialoguer autour de la lecture. Les curieux peuvent consulter la programmation sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer!

Un conseil ? Laissez-vous tenter, poussez la porte ! Vous y trouverez bien plus qu'un livre : un moment de calme, une discussion passionnante, et pourquoi pas de nouvelles amitiés.



Fortes chaleurs

Mieux vous préparer

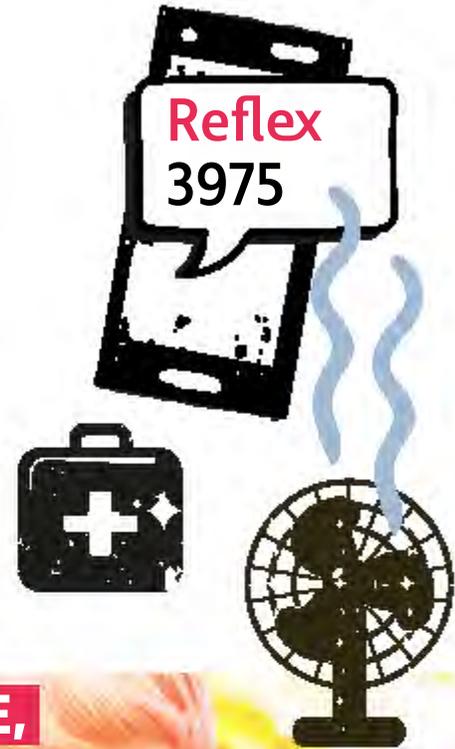
La Ville de Paris met en place le dispositif Reflex pour être contacté par téléphone lors d'évènements exceptionnels, comme le déclenchement du plan canicule.

À qui s'adresse le dispositif Reflex ?

- aux personnes âgées de 60 ans et plus ;
- aux personnes en situation de handicap.

Pour s'inscrire au dispositif Reflex

- 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.



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 évènements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine... ainsi, vous pouvez vous inscrire au dispositif tout au long de l'année.

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

Restez au frais grâce aux îlots de fraîcheur !

À Paris, près de 1 400 îlots de fraîcheur sont à votre disposition: parcs ouverts en soirée, jardins, églises, musées, bibliothèques, brumisateurs ou encore piscines...pour une pause au frais, tout près de chez vous.

Pour + d'info suivez la flèche

Les bons réflexes en cas de canicule ?

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



Bien vieillir

C'EST VIVRE PLEINEMENT À TOUT ÂGE

Vieillir à Paris, c'est continuer à vivre pleinement, avec ses envies, ses habitudes et ses besoins. Dans une ville aussi dynamique que la capitale, la question du vieillissement est au cœur des politiques publiques. La Ville de Paris mène une action volontariste pour garantir à ses habitantes et habitants âgés un cadre de vie digne, solidaire et stimulant.

6 grands domaines

→ pour mieux connaître les services

à votre disposition

Des aides à domicile à l'inclusion numérique, en passant par le sport, la culture ou le lien social, de nombreux dispositifs existent pour accompagner les séniors à chaque étape de leur parcours et profiter de tout ce que Paris a à offrir.

Bien dans la ville

Vivre à Paris en tant que séniors, c'est aussi profiter pleinement de l'espace urbain, des équipements culturels et des animations de proximité. Les clubs séniors de la Ville proposent toute l'année un programme varié et gratuit : sorties, ateliers créatifs, rencontres conviviales, sport doux. Les restaurants Émeraude permettent de se restaurer à prix modique dans un cadre chaleureux. Bibliothèques, piscines adaptées, musées accessibles avec Paris Musées... la ville offre de nombreux services pour que chacun trouve sa place, quel que soit son âge ou son autonomie.



Bien avec son âge

Avec l'avancée en âge, de nouveaux besoins apparaissent, et la Ville accompagne chaque séniors dans cette transition. Les Maisons des Solidarités (ex-EPS) sont la porte d'entrée vers les aides municipales (colis alimentaires, aides au chauffage, carte Paris Seniors) et départementales (APA, aide sociale à l'hébergement...). Elles orientent aussi vers les services adaptés comme les résidences autonomie ou les soins à domicile. Des dispositifs comme Paris en compagnie apportent un accompagnement bienveillant pour rompre l'isolement et faciliter les déplacements.

Bien avec les autres



Le lien social est un pilier du bien vieillir. Paris soutient de nombreuses associations engagées contre l'isolement, comme Les Petits Frères des Pauvres, le Secours populaire ou la Croix-Rouge. Ces structures offrent aux séniors des possibilités d'accompagnement, mais aussi d'engagement bénévole. La Fabrique de la Solidarité ou le programme Volontaires de Paris permettent de s'impliquer dans des actions solidaires selon ses envies. Et depuis 2023, le Comité des séniors donne la parole aux aînés sur les grandes orientations municipales : santé, droits, logement, lutte contre l'isolement...

Bien avec son temps

L'inclusion numérique est essentielle pour garantir l'autonomie et la participation des séniors. La Ville agit notamment via ses espaces publics numériques (EPN), qui proposent des ateliers gratuits pour apprendre à utiliser un smartphone, naviguer sur Internet ou faire des démarches en ligne. Plusieurs associations partenaires, soutenues par la Ville, interviennent aussi à domicile pour un accompagnement personnalisé. Ces initiatives permettent de rester connecté, de découvrir de nouveaux loisirs, et d'accéder plus facilement aux services publics.



Bien chez soi

Parce que le « chez-soi » est un lieu de confort, la Ville de Paris soutient le maintien à domicile. Les Maisons des Solidarités accompagnent les demandes d'aides à domicile ou d'adaptation du logement. Elle soutient aussi l'accès à un logement plus adapté ou à une résidence autonomie. Le service de portage de livres à domicile, assuré par les bibliothèques municipales, illustre cette attention portée au bien-être chez soi, même quand la mobilité se réduit.



Bien dans son corps, bien dans sa tête

La santé physique et mentale est une priorité pour la Ville. Des structures comme les Maisons Sport-Santé accompagnent les séniors dans une activité adaptée, encadrée par des professionnels. Des ateliers et programmes de prévention (nutrition, mémoire, sommeil...) sont proposés toute l'année avec la direction de la Santé publique. L'été, des activités sont aussi organisées dans l'espace public avec la direction de la Jeunesse et des Sports : Paris sport séniors, Sport capital à tout âge... pour rester en forme, dans le corps et dans la tête !



Pour toutes informations sur les dispositifs séniors de la Ville de Paris, rendez-vous dans votre Maison des Solidarités de proximité, votre mairie d'arrondissement ou sur paris.fr/seniors-a-paris

Entretien avec

Véronique Levieux, adjointe à la maire de Paris,
en charge des séniors et des solidarités entre les générations.

© Sophie Robichon/Ville de Paris

Quelles sont, selon vous, les clés pour faire de Paris une ville où l'on vieillit bien ?

Paris regorge de ressources et doit être une ville où il fait bon vivre à tout âge, quel que soit son revenu ou lieu de résidence. C'est notre engagement : construire une ville toujours plus solidaire. Pour bien vivre sa retraite, il faut pouvoir rester actif et acteur de sa ville. Cela passe par des services publics de qualité, proches des besoins, avec un maillage d'offres dans chaque arrondissement, en lien avec nos partenaires institutionnels et associatifs. L'objectif est de faciliter l'accès aux droits, aux loisirs, à des activités sportives, et de lutter contre l'isolement.

La santé et l'activité physique sont au cœur du bien vieillir. Comment la Ville agit-elle ?

Les Jeux de Paris 2024 ont été un accélérateur pour le sport pour tous, essentiel pour la santé physique, mentale et le lien social. Chaque année, grâce au dispositif Paris Sport Séniors, 5 500 séniors pratiquent gratuitement une activité sportive dans 80 sites parisiens.

Le projet « Sport Séniors en Plein Air » permet à 28 associations d'organiser des activités physiques adaptées en extérieur, favorisant aussi l'appropriation de l'espace public. Trois maisons sport santé municipales, principalement fréquentées par des séniors, ont aussi été ouvertes dans les arrondissements.

L'inclusion numérique est un enjeu clé pour l'autonomie des séniors. Quelles actions la Ville met-elle en place ?

L'accès au numérique est un enjeu quotidien, devenu indispensable que ce soit pour les démarches ou pour les loisirs. Nous progressons dans l'installation de wifi et mettons à disposition une centaine d'ordinateurs dans les clubs séniors. Mais l'essentiel est l'accompagnement : depuis 2020, nous avons financé plus de 2,3 millions d'euros aux associations pour sensibiliser et former les séniors au numérique. Des conseillers numériques sont également présents pour aider sur place. Pour ceux qui restent éloignés du numérique, nos services municipaux restent accessibles. Mais il ne faut pas stigmatiser : beaucoup de séniors sont

à l'aise avec leur téléphone ou leur ordinateur !

Quelles actions phares des dernières années souhaitez-vous souligner ?

La lutte contre l'isolement est une priorité depuis cinq ans. Nous avons mis en place un comité de pilotage parisien, un maillage territorial d'actions en lien avec les équipements municipaux et les associations, et expérimenté des référents isolement dans plusieurs arrondissements. Nous avons aussi lancé une stratégie ambitieuse contre les maltraitances, avec une mission dédiée au signalement et à l'accompagnement des victimes, ainsi que la première semaine Paris Protège, qui sera renouvelée en 2026, et la création de l'échelle de la maltraitance. Enfin, nous avons eu le plaisir d'accueillir à l'Hôtel de Ville les séniors parisiens dans le cadre de forums séniors pour leur présenter la diversité de l'offre à leur disposition à Paris. Lors de la dernière édition, ce sont près de 3 500 séniors qui ont pu profiter de 50 stands d'informations, d'une quarantaine d'animations, d'une dizaine de conférences et de 3 expositions. Une belle réussite !

11



A l'occasion du forum *Bien vivre Paris* le 18 juin à l'Hôtel de Ville, un concours de peinture a été organisé dans les clubs séniors de la Ville de Paris. Ci-contre à droite, le tableau lauréat, *La place du Tertre sous la neige*, par Annie Bura, du club Mozart (Paris 16^e).

LES CLUBS SÉNIORS DE LA VILLE DE PARIS

Des activités partout... et pour tous les goûts !

Connaissez-vous les clubs seniors de votre quartier ? Présents dans tous les arrondissements, ces 65 lieux conviviaux sont bien plus que de simples espaces de rencontre. Ils proposent toute l'année une incroyable diversité d'activités, offertes par la Ville de Paris et parfois inattendues : impression 3D, boîte douce, chorale solidaire, créations à partir de d'objets récupérés, ou plus connues : gym, peinture, sophrologie, cours d'anglais, théâtre... Autant d'occasions de s'exprimer, de bouger, de créer ou de tisser des liens, à deux pas de chez soi. Et bonne nouvelle : vous pouvez aussi fréquenter le club de votre choix, même s'il n'est pas dans votre arrondissement, si une activité en particulier vous attire !



🎵 Des voix qui réchauffent les cœurs dans le 10^e

Ils répètent avec entrain chaque semaine, et se produisent dans les clubs, les Ehad ou encore lors d'événements solidaires : les chanteurs de « Chœur en joie », la chorale du club Robert Blache, font vibrer le 10^e arrondissement. Dirigé par Florence Brain et un bénévole passionné, ce groupe de 20 seniors prouve que la musique n'a pas d'âge !



🎨 L'art pour créer du lien dans le 15^e

Au club Quintinie (15^e), les seniors partagent désormais leurs activités avec des patients de l'hôpital de jour Espace Phare, spécialisé dans l'accompagnement des personnes âgées en situation de fragilité

psychique. Ensemble, ils dansent, jouent, participent à des kermesses ou assistent à des conférences. Ce partenariat humain et artistique est un bel exemple de solidarité et d'ouverture.

Objets en 3D : l'atelier du futur dans le 18^e

Impression 3D, design, innovation... le club séniors des Arènes de Montmartre dans le 18^e est à la pointe des nouvelles technologies ! Avec Yoann aux commandes, les participants

conçoivent des objets utiles ou décoratifs, découvrent les bases de la modélisation et impriment leurs créations. Une activité technologique, ludique et pleine de surprises !



Créer à partir de rien : l'atelier récup' du 9^e

Au cœur du 9^e arrondissement, un petit groupe se réunit autour de Sandrine Lameul pour transformer des objets de récupération en véritables œuvres d'art. Papier, tissu, carton... rien ne se perd, tout se transforme ! Plus qu'un simple atelier manuel, « Récupérer pour créer » est un moment de partage, d'inspiration et d'écologie créative. Reprise à la rentrée !



Boxe douce et énergie dans le 5^e

Au club Port Royal, on enfle les gants... dans la bonne humeur ! Grâce au programme « APA d'âge pour boxer », proposé par l'association Moove Toi, les séniors découvrent une boxe adaptée, sans contact, centrée sur la coordination, l'équilibre et le dépassement de soi. Ludique et accessible à tous, cette activité casse les clichés et prouve que l'énergie n'a pas d'âge !

Retrouvez
les informations
pratiques page 2



Deux festivals de cinéma en plein air à ne pas manquer

Cet été, les séniors parisiens sont invités à vivre la magie du cinéma... à la belle étoile ! L'occasion rêvée de profiter du cinéma autrement, dans un cadre accessible, convivial et intergénérationnel.

Du 16 juillet au 23 août, le parc de la Villette accueille son traditionnel festival de cinéma en plein air. Sur la grande Prairie du Triangle, un écran géant diffusera chaque soir – du mercredi au samedi – des films pour tous les goûts : comédies, drames, classiques et animations, en version originale sous-titrée. L'ambiance y est chaleureuse, avec food-trucks, animations musicales et possibilité de louer un transat ou d'apporter son propre fauteuil pour un confort optimal. Autre rendez-vous : du 23 au 26 juillet, la Monnaie de Paris ouvre exceptionnellement sa cour d'honneur pour « Une toile à la belle étoile », un événement gratuit et intimiste.



© Guillaume Bontemps/Ville de Paris

Au programme : quatre soirées de projections précédées d'animations musicales dès 19 h. Parmi les films proposés, des œuvres cultes comme *Amadeus*, *Inception* ou encore *Les Visiteurs*. Transats à disposition, ambiance détendue, et patrimoine parisien en toile de fond : l'idéal pour une sortie culturelle et rafraîchissante.

Paris en Seine : l'été s'anime au fil de l'eau !

Tout l'été, Paris vibre au rythme de la Seine !

Du 21 juin au 21 septembre, *Paris en Seine* revient avec son lot de baignades, de balades et de festivités. Paris Plages (sur les rives de Seine, au canal Saint-Martin et sur le bassin de la Villette) s'habille cette année aux couleurs du Brésil et trois nouveaux lieux sont ouverts pour piquer une tête : Bras Marie (Paris Centre), Grenelle (15^e) et Bercy (12^e), gratuitement et tous les jours.

Le 26 juillet, une journée spéciale marquera les un an de la cérémonie d'ouverture des JO. Au programme : grande descente festive de la Seine en kayak et paddle, jeux en bord de fleuve, animations sportives et familiales... Et pour finir en beauté : un karaoké géant et gratuit place du Châtelet, histoire de chanter tous ensemble les tubes des JO 2024 !

📍 **Infos pratiques et programme complet sur paris.fr/paris-en-seine**



La vasque olympique est de retour

Elle était l'un des symboles des Jeux olympiques et paralympiques, un spectacle gratuit admiré chaque soir par des milliers de spectateurs, la vasque olympique fait son retour cet été au Jardin des Tuileries ! Jusqu'au 14 septembre, ce « soleil de nuit » imaginé par le designer Mathieu Lehanneur s'élève chaque soir à 60 m de hauteur, au coucher du soleil, grâce à un ballon hélium de 30 m de haut et une flamme électrique sans combustible. Accessible à tous, le spectacle gratuit illumine le ciel parisien tous les soirs jusqu'à 2 h du matin.

Pour une vue privilégiée, pensez à la place du Carrousel, les quais entre la Monnaie et l'Assemblée nationale, la rue de Rivoli, les Champs-Élysées, ou encore le parvis de la basilique du Sacré-Cœur où le panorama sur les toits de Paris est unique.



Retrouvez la programmation sur paris.fr/parisenSeine



Danielle Schwartz, fou rire sur scène !

Quand on rencontre Danielle Schwartz, qui habite dans la résidence sénior Desnoyez dans le 20^e, on comprend vite qu'on a affaire à une sacrée personnalité. À 81 ans, elle fait rire le public des comedy-clubs parisiens... et jusqu'à la télé, puisqu'elle a atteint les quarts de finale de La France a un incroyable talent en 2024 !

Comment passe-t-on de retraitée à humoriste télé ?

Oh, moi, j'ai toujours aimé faire rire mais ce n'est qu'après ma carrière que je me suis lancée. J'ai travaillé dans le tourisme quand j'étais jeune. J'ai beaucoup voyagé. Je passais ma vie entre deux avions avec des valises à la main. Et maintenant, comme je le dis dans mon spectacle, je passe ma vie entre des métros avec des valises sous les yeux ! Plus tard, j'ai été conseillère à l'ANPE, l'ancêtre de France Travail. J'ai eu un cancer à 60 ans, mais je ne voulais pas finir sur un souvenir d'hôpital. J'ai bossé jusqu'à 65. Et après ? Je suis montée sur scène !

Comment avez-vous commencé ?

Un jour, la responsable d'un cabaret où j'étais tout le temps m'a dit : « Tu en meurs d'envie, monte sur scène ! » J'ai répondu « à mon âge ? » Elle m'a répondu : « Justement ! Tu attends quoi ? D'avoir 120 ans ? ». Puis elle m'a programmée pour un soir, en 2012. J'étais morte de peur mais au final les gens ont ri. Depuis, je n'ai jamais arrêté. Je jouais plusieurs fois par semaine. J'ai même eu mon propre one-woman show sur une scène de Belleville.

Et La France a un incroyable talent ?

Je n'ai même pas postulé ! Ils m'ont repérée alors que je jouais dans un petit théâtre. J'ai cru à une arnaque. La fille m'appelle : « On vous a vue, vous êtes atypique. » Ah ça, oui ! Mon âge, c'est mon fond de commerce. Je fais beaucoup d'autodérision sur scène.

On me définit souvent comme atypique et ça me plaît beaucoup !

Que retenir-vous de cette expérience ?

C'était la première fois que je jouais devant autant de monde : 800 personnes ! J'étais impressionnée, bien sûr. Mais je me suis dit : j'ai peur ou pas peur, je monte quand même. Et puis... mourir sur scène, c'est mon rêve (sourire). Bon, comme je l'ai dit ce jour-là : pas ce soir, ce serait dommage de plomber l'ambiance !

Et après la diffusion ?

Je savais que la télévision avait un impact, mais je n'imaginai pas à ce point. Le soir même, j'étais avec des amis dans un bistrot du coin pour regarder l'émission. Mon téléphone n'arrêtait pas de vibrer, mon compte Instagram a buggé sous les notifications. Et puis j'ai eu droit à quelques articles, dont une double page dans *Ici Paris*. J'étais ravie, bien sûr.

Un mot sur votre quartier ?

Belleville, j'adore ! Il vit le jour, la nuit. Je fais mes courses en pleine nuit, je vais au cinéma presque tous les jours. Paris est une ville où l'on peut être totalement anonyme, libre. Je peux sortir prendre un café à 4 heures du matin sans que personne ne me remarque. Et chaque quartier est un monde à part : Belleville, le Marais, Gambetta... J'aime cette diversité, cette densité humaine.

Et demain ?

Oui, j'ai récemment assuré la première partie d'un humoriste que j'apprécie beaucoup, Omar Eftah, à la Divine Comédie. On commence même à écrire un spectacle ensemble. Sinon, tant que j'ai ma carte Navigo et ma carte UGC, je suis bien ! Moi, je suis née en déportation, dans une cave, je n'aurais jamais dû vivre. Alors maintenant je le fais à fond. C'est ma revanche !

CANICULE

CRISE SANITAIRE
ÉVÉNEMENTS CLIMATIQUES

MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER

**Vous avez 60 ans et plus
ou vous êtes en situation de handicap
et vous avez des problèmes de santé
ou vous vous sentez isolé pendant l'été ?**



Adoptez Reflex

Reflex est un dispositif qui permet
aux personnes inscrites d'être contactées par téléphone
régulièrement pour vivre au mieux
les épisodes de canicule.

**Inscriptions au 3975
ou sur paris.fr/reflex**



Bulletin d'inscription également disponible dans les accueils des mairies d'arrondissement,
les maisons des aînés et des aidants et les espaces parisiens des solidarités