

Paris info *Séniors*

Numéro 101 • automne 2025

Octobre Rose

p. 2 à 8

Vivre Paris

p. 9 à 11

Le dossier

p. 12 à 14

**Sortir
& découvrir**

p. 15

L'interview

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

Élections municipales 2026

tout savoir pour voter en toute simplicité

Les prochaines élections municipales à Paris se dérouleront les dimanches 15 et 22 mars 2026. Pour participer, il est essentiel d'être inscrit sur les listes électorales. Voici les démarches à suivre pour exercer votre droit de vote en toute tranquillité.

Inscription sur les listes électorales

Si vous n'êtes pas encore inscrit, vous avez jusqu'au vendredi 7 février 2026, pour le faire.

Cette inscription peut être réalisée :

- **En ligne** via le téléservice service-public.fr,
- **En mairie** de votre arrondissement, sur rendez-vous.

Les documents requis : une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Vérifiez votre inscription

Pour confirmer votre inscription et connaître votre bureau de vote, vous pouvez consulter le site paris.fr, qui propose un outil de recherche par adresse.

Vote par procuration

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au bureau de vote, il est possible de donner procuration à une personne de confiance.

La démarche s'effectue :

- En ligne sur maprocuration.gouv.fr,
- En personne dans un commissariat de police, une gendarmerie ou un tribunal judiciaire, muni d'une pièce d'identité.

Le mandataire devra voter en votre nom dans votre bureau de vote habituel.



Récapitulatif

- Dates des scrutins : **15 et 22 mars 2026**
- Date limite d'inscription : **6 février 2026**
- Démarches : **en ligne ou en mairie**
- Procuration : **en ligne ou en personne**

Pour plus d'informations, consultez le site paris.fr

La semaine Paris Protège revient fin novembre

La deuxième édition de la semaine « Paris protège » se déroulera du 24 au 30 novembre dans plusieurs lieux de la capitale.

Cet événement a pour but de sensibiliser les Parisiennes et Parisiens aux bonnes pratiques et aux ressources pour se prémunir contre toutes les formes de malveillance et de maltraitance à l'encontre des personnes âgées et des adultes vulnérables.

Des événements (conférences, ateliers, groupes de parole...) seront organisés dans les différents arrondissements.

Plus d'informations sur les jours et les lieux à venir sur paris.fr



Les tours de Notre-Dame rouvrent au public

La cathédrale retrouve petit à petit de sa superbe. Après une réouverture en décembre 2024, le public peut de nouveau gravir les 424 marches permettant d'admirer Paris au sommet de la tour sud.

Plus de six ans après l'incendie du 15 avril 2019, Notre-Dame de Paris entre dans une nouvelle étape : les deux tours de la cathédrale ont rouvert au public le 20 septembre pour les Journées européennes du Patrimoine et à l'initiative du Centre des monuments nationaux le 20 septembre, à l'occasion des Journées européennes du patrimoine. Même si la tour sud n'a pas été directement endommagée par les flammes, elle a nécessité d'importants travaux : remplacement des poutres du beffroi, restauration de la couverture, des abat-sons, et remplacement des jougs des deux cloches bourdon.

Parmi les faits marquants du chantier :

- la restauration des 16 statues qui ornaient la base de la flèche, dont

la remise en place de la dernière statue fin juillet 2025.

- la reconstruction de la charpente dite « forêt », reconstituée à l'identique selon les techniques médiévales,
- la restauration des vitraux, des peintures murales, des grandes œuvres, et le nettoyage du grand orgue, tout cela sous le regard de nombreux artisans : maîtres-verriers, charpentiers, maçons, tailleurs de pierre...

Ces travaux témoignent du savoir-faire collectif, de la mémoire patrimoniale et de la volonté de transmettre à tous la beauté de ce monument unique. Une occasion précieuse de revisiter Notre-Dame, de contempler ce qui renaît pierre après pierre, charpente après charpente.

© David Bordes / Centre des monuments nationaux



Pour en savoir plus : visites, horaires, tarifs, se renseigner sur le site officiel : tours-notre-dame-de-paris.fr

Mobilib' : un service d'autopartage à Paris

Vous vivez à Paris sans voiture mais il vous arrive d'en avoir besoin ?

Pour faire des courses lourdes, accompagner un proche, aller en week-end... Ce service d'autopartage Mobilib' vous permet de louer un véhicule proche de chez vous, pour une heure, une journée ou un week-end.

Plus de 500 stations existent déjà dans la capitale, avec des véhicules récents et économes en énergie. Un bon moyen de garder sa liberté de déplacement, sans les contraintes de posséder une voiture en ville.

Réservation : via les sites ou applications Communauto ou Getaround

Obligatoire : récupérer et retourner la voiture à la même station

Carte des stations et offres disponibles sur paris.fr :



Paris Autonomie : Un service en ligne pour suivre son plan d'aide à domicile

Cet espace en ligne permet aux bénéficiaires d'une aide à domicile financée par la Ville de Paris de consulter les informations relatives à leur accompagnement.

Depuis cet espace personnel, il est possible de :

- consulter le planning des interventions du prestataire ;
- suivre le plan d'aide (nombre d'heures accordées, période de validité) ;
- vérifier le suivi mensuel (heures réalisées ou manquantes) ;
- accéder aux paiements pris en charge par la Ville ;
- mettre à jour ses informations personnelles et donner accès à un proche de confiance.

Comment créer son compte ?

Il suffit d'aller sur www.paris-autonomie.fr, rubrique « Bénéficiaire », puis de cliquer sur « Créer mon

compte ». Les informations suivantes sont nécessaires : la référence du dossier figurant sur le courrier envoyé par la Ville, les nom, prénom, date de naissance, adresse e-mail (qui devient l'identifiant) et mot de passe. Une confirmation est envoyée ensuite par courriel.

Un outil d'information et de suivi

Le service Paris Autonomie est gratuit et accessible depuis un ordinateur ou une tablette. Il offre la possibilité de consulter en ligne les données de suivi de son aide à domicile de manière simple et sécurisée.



MAISON DÉPARTEMENTALE
des PERSONNES HANDICAPÉES
de PARIS **MDPH 75**

La MDPH modifie ses horaires et modalités d'accueil

Depuis le 1^{er} septembre, la Maison départementale pour les personnes handicapées de Paris (MDPH 75) a modifié ses horaires et modalités d'accueil. Elle a mis en place un outil en ligne de prise de rendez-vous.

Le nouveau service de prise de rendez-vous permet aux usagers et aidants de planifier leurs visites. L'objectif est de réduire le temps d'attente en salle et donc de répondre davantage aux besoins des usagers. La prise de rendez-vous est disponible et accessible sans création de compte, via l'outil RDV Service Public en sélectionnant l'option « Votre RDV à la MDPH, 69 rue de la Victoire ». Un tiers peut prendre un rendez-vous pour l'utilisateur en tant que prescripteur.

**Plus d'infos sur handicap.paris.fr
Retrouvez tous les nouveaux
horaires en page 2**

Une permanence pour les séniors en mairie du 18^e

Une permanence gratuite pour les séniors a ouvert à la mairie du 18^e arrondissement : information et orientation des séniors et aidants, permanence de la Maison des solidarités du 18^e, tous les jeudis après-midi, de 14 h à 17 h.

Cette permanence s'ajoute à celles déjà proposées en mairie tout au long de l'année : aide à la rédaction de documents administratifs, assistance juridique, conciliateur de justice, défenseur des droits, médiation familiale...

**Plus d'informations sur mairie18.paris.fr
ou à l'accueil de la mairie**



Octobre Rose

à tout âge, le dépistage reste essentiel

Octobre Rose rappelle chaque année l'importance du dépistage du cancer du sein. Si les femmes de 50 à 74 ans reçoivent une invitation au dépistage organisé, au-delà, beaucoup pensent ne plus être concernées. La docteure Clélia Pascal, médecin généraliste et responsable du centre de santé Yvonne Pouzin (Paris Centre), revient sur les bons réflexes à garder à tout âge.

Pourquoi le dépistage du cancer du sein reste-t-il essentiel après 65 ans ?

Il est vrai que les femmes de 65 à 74 ans bénéficient encore des courriers de l'Assurance maladie. Mais au-delà, certaines ont tendance à se dire qu'elles ne sont plus concernées. C'est une erreur : le risque existe toujours. Même lorsque le dépistage organisé s'arrête, le sujet reste médical et doit être suivi avec son médecin traitant. Un simple rendez-vous annuel est l'occasion de garder un œil attentif sur sa santé.

En quoi le suivi médical et le dialogue avec son médecin peuvent-ils faire la différence ?

Le plus important est d'avoir un suivi régulier, même en l'absence de symptômes. Beaucoup de femmes consultent uniquement quand elles ressentent une douleur, mais celle-ci n'est pas toujours présente en cas de cancer. D'où l'importance d'une vigilance partagée : s'observer devant un miroir, noter un changement d'aspect, de taille ou de texture, et ne pas hésiter à demander une palpation à son généraliste. Les médecins sont formés pour détecter ces signaux précoces.



Quel message souhaitez-vous adresser aux séniors parisiens à l'occasion d'Octobre Rose ?

J'aimerais leur dire qu'il n'est jamais « trop tard » pour se faire dépister. Un cancer du sein détecté tôt se soigne plus facilement, même à un âge avancé. Certes, la mammographie n'est pas un examen agréable, mais elle reste un outil essentiel. Mieux vaut affronter ce petit inconfort que de laisser évoluer une maladie silencieuse. L'essentiel est de rester à l'écoute de son corps, d'en parler à son médecin et de ne pas négliger sa santé, quel que soit son âge.



Deux Maisons Sport Santé dans le 11^e et le 20^e

Depuis septembre, la Maison Sport Santé Piver (7 passage Piver, Paris 11^e) accueille les habitants souhaitant reprendre une activité physique adaptée. Sur prescription médicale, chacun peut bénéficier d'un bilan gratuit et d'un suivi personnalisé pour retrouver forme et bien-être. Installée dans l'annexe du conservatoire Charles Munch, la structure propose des ateliers originaux, comme la musicothérapie autour de la marche ou des pratiques vocales favorisant respiration et posture.

Dans le 20^e arrondissement, une autre Maison Sport-Santé a ouvert ses portes, accolée à l'Ehpad Alquier-Debrousse. Cet espace, accessible sur orientation médicale, offre un accompagnement individualisé aux personnes souhaitant reprendre une activité physique de manière sécurisée. Des professionnels du sport et de la santé y travaillent main dans la main pour proposer des programmes adaptés, pour lutter contre la sédentarité, prévenir certaines pathologies ou accompagner le vieillissement actif.

Conférences, découvertes et rencontres : les rendez-vous en bibliothèque

Tout au long de l'année, les bibliothèques parisiennes proposent une programmation culturelle riche, diversifiée, gratuite et ouverte à toutes et tous.

Dans la programmation des bibliothèques, les conférences occupent une place de choix. Elles invitent le public à découvrir, explorer et débattre autour d'une grande variété de thèmes, qui reflètent la diversité des enjeux de notre époque. Des scientifiques, universitaires, écrivains et écrivaines, journalistes, artistes viennent partager leurs savoirs et leurs expériences, dans un esprit d'échange et de transmission. Ces conférences organisées en soirée, en semaine ou le samedi après-midi, s'adressent à tous les publics, sans prérequis, et favorisent le dialogue entre spécialistes

et auditoires curieux. Les bibliothèques sont également des lieux de découverte pour les plus jeunes et les familles. Chaque mercredi et samedi ou pendant les vacances scolaires, elles proposent des heures du conte, des ateliers créatifs, scientifiques ou artistiques, adaptés à différents âges. Ces activités sont l'occasion pour les enfants de s'initier à la lecture, de développer leur créativité ou de découvrir le monde qui les entoure, tout en partageant des moments précieux avec leurs grands-parents ou d'autres membres de la famille.



**Informations, horaires et contacts
des bibliothèques sur paris.fr**

La carte Citoyenne : un outil pour participer à la vie parisienne

La Carte Citoyenne de Paris est un dispositif gratuit, accessible à toutes les personnes habitant ou travaillant à Paris. Elle permet de s'informer sur le fonctionnement de la ville, de découvrir certains lieux municipaux ou patrimoniaux, et de participer à des activités de proximité.

Avec la carte, il est possible de :

- visiter des lieux municipaux ou patrimoniaux habituellement non accessibles au public ;
- assister à des événements culturels ou citoyens organisés dans les arrondissements ;
- accéder aux bibliothèques municipales ;
- prendre part à des ateliers d'information ou d'échanges autour de la vie locale.

Les activités sont organisées en lien avec les mairies d'arrondissement et les Maisons de la Vie Associative et Citoyenne (MVAC). Une lettre d'information permet de suivre les prochaines propositions.

La Carte Citoyenne est gratuite et peut être obtenue en ligne ou directement dans les mairies d'arrondissement.



en ligne
en mairie

**Plus d'infos sur paris.fr/cartecitoyenne
cartecitoyenne.paris.fr/programme**

Les aidants sont à l'honneur pour la journée nationale des aidants !

Si vous accompagnez au quotidien un proche âgé ou en situation de handicap pour le quotidien, vous êtes considéré comme aidant ou aidante. Via les plateformes d'accompagnement et de répit ou les Maisons des Aînés et des Aidants (M2A), l'accès à des services essentiels pour les aidants est facilité à Paris.

Le 6 octobre, à l'occasion de la journée nationale des aidants, la Fédération des plateformes d'accompagnement et de répit, en lien avec la collectivité parisienne et Centr'aider a organisé un forum pour les aidants. De nombreux professionnels ont répondu aux questions des aidants : être relayé auprès de son proche, partir en vacances avec son proche dans des séjours adaptés, trouver une aide à domicile, se former, trouver du soutien psychologique, être aidé dans ses démarches...

Vous pouvez contacter la plateforme d'accompagnement et de répit ou la maison des aînés et des aidants les plus proches de chez vous pour bénéficier d'un accompagnement, d'une aide dans vos démarches ou de soutien psychologique. La plateforme Centr'aider (www.centraider.fr/) regroupe les ressources clés pour les aidants sur tous les sujets du quotidien.

Comment savoir si vous êtes aidant ?

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

Si vous répondez oui à ces trois questions, vous êtes considéré comme une personne aidante.



1 PERSONNE SUR 7 EST AIDANTE SANS LE SAVOIR



L'Observatoire social de la Ville de Paris a aussi présenté les résultats de l'étude menée en 2024 auprès de 1 200 personnes pour mieux connaître les profils et les besoins des aidants à Paris. Elle a permis de mettre en avant l'engagement des proches aidants parisiens. Ces derniers ont exprimé en priorité un besoin de reconnaissance de leur statut afin de faire progresser la prise de conscience autour de leur rôle essentiel, de leur accorder des droits et ainsi de mieux les soutenir. Leurs attentes portent aussi sur l'amélioration de l'information sur les dispositifs et services et le besoin de disposer de moments de répit et d'être relayés.

Si vous êtes aidant, il est donc essentiel de prendre soin de vous et d'être attentif à des signes d'alerte !

Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur la page dédiée aux aidants sur Paris.fr



Les accueils de jour thérapeutiques :

ACCOMPAGNER, STIMULER, SOULAGER

Vivre à domicile avec une maladie neuro-évolutive est possible grâce à un accompagnement adapté. Les accueils de jour thérapeutiques de la Ville de Paris offrent aux personnes âgées un cadre adapté où stimuler leurs capacités, préserver leur autonomie et maintenir le lien social.

→ Des structures qui sont aussi au service des aidants.

À Paris, près d'une vingtaine de centres d'accueil de jour thérapeutiques accueillent des personnes âgées vivant avec des troubles tels que la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou des pathologies apparentées. Ces structures proposent, une à trois fois par semaine, un accompagnement personnalisé sans recours au médicament : ateliers mémoire, activités créatives, cuisine, théâtre, gymnastique douce... autant d'occasions de stimuler les facultés préservées et de maintenir l'autonomie.

Pour les proches aidants, ces accueils offrent du répit, une écoute et des conseils adaptés pour mieux vivre l'accompagnement au quotidien.

Cofinancés par la Ville de Paris et l'Agence Régionale de Santé d'Île-de-France, ils assurent un service accessible à tous, avec un tarif fixé selon les revenus et des aides possibles (APA, réduction d'impôts).



Les accueils de jour thérapeutiques à Paris

Le rôle des accueils de jour

- Maintenir l'autonomie et les capacités des personnes accueillies
- Offrir du répit aux aidants et les soutenir
- Entretenir le lien social et lutter contre l'isolement



Comment ça marche ?

- Une à trois journées par semaine
- Des ateliers variés (mémoire, équilibre, pâtisserie, théâtre, gym douce...)
- Un encadrement par une équipe de professionnels formés
- Un soutien et une orientation pour les proches aidants

Informations pratiques

- Prise de contact : contactez le centre d'accueil auprès du centre de référence
- Tarif : identique à celui des soins de jour selon les revenus
- Aides financières : voir le site internet
- Transport : aide à l'accessibilité

is

**1 Edith Kremsdorf (OSE)**

📍 16 rue du Pont aux Choux, 75003 Paris

☎ 01 44 59 92 22

@accueildejour@ose-france.org

2 Les Francs Bourgeois (Fondation Partage et Vie)

📍 29 ter rue des Francs Bourgeois, 75004 Paris

☎ 01 44 54 30 90

@lesfrancsbourgeois@fondationpartageetvie.org

3 Saint Germain (Association ADJ St Germain)

📍 17 rue du Four, 75006 Paris

☎ 01 46 33 72 18

@adj@accueilsaintgermain.com

4 Geneviève Laroque (Fondation Œuvre Croix Saint Simon)

📍 0 rue de la Tour des Dames, 75009 Paris

☎ 01 55 32 09 35

@caj.gl@lafocss.org

5 Marie de Miribel (Fondation Œuvre Croix Saint Simon)

📍 7/9 rue de l'Asile Popincourt, 75011 Paris

☎ 01 48 06 70 25

@caj.mariedemiribel@lafocss.org

6 Joseph Weill (OSE)

📍 30 bis rue Santerre, 75012 Paris

☎ 01 55 78 29 70

@accueildejour@ose-france.org

7 Les Portes du Sud (Association Isatis)

📍 28 avenue de la Porte d'Ivry, 75013 Paris

☎ 01 55 03 09 76

@lesportesdusud@isatis.asso.fr

8 La Villa Rubens (Groupe ACPPA)

📍 9/11 rue de la Santé, 75013 Paris

☎ 01 55 43 19 19

@pean@acppa.fr

9 La Vie en mauve (Association Coallia)

📍 10 rue Annie Girardot, 75013 Paris

☎ 01 44 16 16 44

@accueildejour.lavieenmauve@coallia.org

10 Notre-Dame de Bon Secours (Association NDBS)

📍 68 rue des Plantes, 75014 Paris

☎ 06 09 85 87 50

@coordonnatriceaja@ndbs.org

11 Espace Aurélie Jousset (Établissements Jeanne Garnier)

📍 108 avenue Émile Zola, 75015 Paris

☎ 01 43 92 21 98

@espaceaureliejousset@jeannegarnier-paris.org

12 Madeleine Meyer (OSE)

📍 14 rue Mère Marie Skobtsov, 75015 Paris

☎ 01 85 46 08 42

@accueildejour@ose-france.org

13 Mémoire Plus (Association Isatis)

📍 127 rue Falguière, 75015 Paris

☎ 01 43 06 43 12

@memoireplus@isatis.asso.fr

14 Jean Colin (Association FIR)

📍 49 avenue Théophile Gautier, 75016 Paris

☎ 01 85 56 00 92

@direction-caj@ehpad-fir.com

15 Casa 17 (Association Delta 7)

📍 51 avenue de Saint Ouen, 75017 Paris

☎ 01 46 07 43 33

@casa17@delta7.org

16 Casa 18 (Association Delta 7)

📍 5 rue Tristan Tzara 75018 Paris

☎ 01 42 05 10 12

@casa18@delta7.org

17 Casa 19 (Association Delta 7)

📍 66/74 rue du Général Brunet 75019 Paris

☎ 01 40 03 98 80

@casa19@delta7.org

18 Alice Guy (Fondation COS)

📍 10 rue de Colmar 75019 Paris

☎ 01 70 60 75 97

@cajaliceguy@fondationcos.org

19 L'Etimoë (Fondation Œuvre Croix Saint Simon)

📍 29 rue de Fontarabie 75020 Paris

☎ 01 43 73 31 76

@caj.etimoe@lafocss.org

20 Les Balkans (Ville de Paris)

📍 1 allée Alquier Debrousse 75020 Paris

☎ 01 43 67 62 37

@dsol-edebalkans.vdp@paris.fr

iques

directement

choisi

ans tous les centres,

APA, réduction d'impôts

l'organisation possible

APPRENDRE ET VOYAGER

depuis chez soi avec l'Université Permanente de Paris

L'Université Permanente de Paris propose, de novembre à décembre, un programme de conférences, de visites guidées et de rencontres culturelles. Cette saison, les thèmes restent variés. Les amoureux des étoiles pourront s'évader avec une conférence sur la vie et la mort des astres. Les amateurs d'art découvriront la peinture animalière à travers les siècles, tandis qu'un cycle « identité(s) et société » offrira un regard croisé sur les parcours de vie, la mémoire et la migration. Les conférences visent à favoriser, la découverte, la réflexion et le partage autour de sujets culturels et scientifiques.

L'UPP accueille le public dans différents lieux parisiens : conférences d'histoire, découvertes de musées, concerts-conférences...

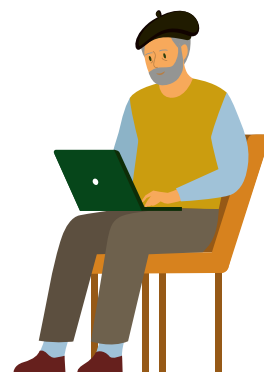
Programme disponible dans les Maisons des Solidarités, Mairies d'arrondissements, clubs séniors, et en version numérique sur paris.fr



Pour assister aux visioconférences,

il suffit de s'inscrire et de choisir l'option « en ligne » pour recevoir le lien de connexion.

Une autre façon de rester connecté au savoir et aux autres.



Tradition de fin d'année

Comme chaque année, des galas de fin d'année sont proposés aux séniors parisiens.

Au programme : un spectacle musical consacré aux danses du monde, invitera les séniors au voyage. Les invitations gratuites seront disponibles à partir de fin novembre dans les Maisons des Solidarités.

Les nouveaux candidats doivent s'inscrire auprès de leur Maison des Solidarités et remplir les conditions suivantes :

- ▶ avoir plus de 65 ans (ou plus de 60 ans en cas d'inaptitude au travail)
- ▶ ou être en situation de handicap
- ▶ résider régulièrement en France et habiter Paris depuis au moins trois ans

LES INVITATIONS SONT NOMINATIVES ET VALABLES POUR UNE SEULE REPRÉSENTATION, À UNE DATE ET UN HORAIRE PRÉCIS.

Invitations





Une exposition qui redonne visage et dignité à nos aînés isolés

Expo GRATUITE

Jusqu'au 30 janvier 2026, la Fabrique de la Solidarité accueille l'exposition photographique *Des êtres sans importance* de Jean-Louis Courtinat.

Un travail sensible qui rend hommage aux séniors longtemps sans-abri, aujourd'hui relogés dans des hôtels sociaux grâce à l'action des Petits Frères des Pauvres. Courtinat, photographe engagé depuis quarante ans, a pris le temps de les rencontrer avec patience et respect, sans aucun jugement. Les portraits sont sobres et puissants ; ils ouvrent au dialogue, permettent au visiteur de croiser un regard souvent ignoré, de ressentir ce que vivre l'effacement social signifie. Une occasion à ne pas manquer qui s'interroge sur le vieillissement, la solitude ou veulent simplement poser un regard empathique sur nos concitoyens parfois invisibles.



La collecte des boîtes de Noël solidaires

Du 12 novembre au 16 décembre, la Fabrique de la Solidarité invite les Parisiennes et Parisiens à participer à la traditionnelle collecte des boîtes de Noël solidaires.

Le principe ? Remplir une boîte décorée et garnie de petits présents pour les familles et personnes en situation de précarité. Pensez à indiquer si la boîte est pour un homme, une femme, un enfant ou « mixte », et pour les enfants, préciser la tranche d'âge : 0-3, 4-7, 8-12 ans ou plus. Vous pourrez déposer votre boîte dans l'un des points de collecte répartis dans Paris.

Consultez les points de collecte :



Clubs séniors

de nouveaux programmes locaux

Depuis janvier, chaque arrondissement parisien dispose d'un programme mensuel des clubs séniors, dans un format harmonisé, diffusé en version papier dans les clubs séniors, les Maisons des Solidarités, ainsi que dans d'autres points d'intérêt locaux : résidences séniors, restaurants Émeraude et Solidaires, mairies d'arrondissements, associations...

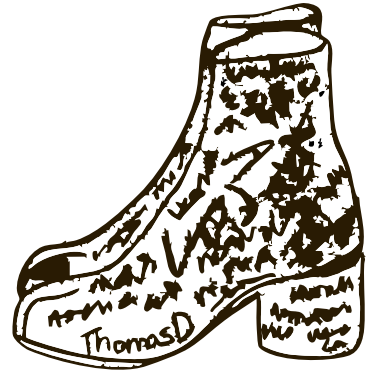


les programmes sont consultables en ligne sur le site «Que faire à Paris»

AGENDA AUTOMNE-HIVER 2025

4 expositions à découvrir

Plusieurs musées de la Ville de Paris proposent, à l'automne et à l'hiver 2025-2026, de nouvelles expositions accessibles à tous les publics. Elles présentent des approches variées autour de l'histoire, des arts visuels et des cultures du monde.



Otobong Nkanga : I Dreamt of You in Colours

Le Petit Palais ouvre ses portes aux artistes d'art urbain, les invitant à dialoguer avec ses collections permanentes et son architecture, pour l'exposition *We are here*.

Une exploration d'art urbain s'offre ainsi aux visiteurs à travers un parcours gratuit d'œuvres inédites. Jusqu'au 19 janvier 2025

Jusqu'au 22 février 2026
Musée d'Art Moderne de Paris



Margiela – 1989/2009

Mode, art, avant-garde : cette exposition met en lumière deux décennies charnières du créateur Martin Margiela, oscillant entre anonymat, expérimentation et provocation. Une plongée dans l'esthétique radicale, parfois sculpturale, parfois conceptuelle, du monde de la mode.

Jusqu'au 1^{er} février 2026
Palais Galliera, via « By Art Matters »



Pekka Halonen Un hymne à la Finlande

Paysages nordiques, atmosphères silencieuses, lumière particulière : l'œuvre du peintre finlandais Pekka Halonen promet une pause contemplative, une célébration des saisons et des couleurs froides.

4 novembre 2025 - 22 février 2026
Petit Palais






Les gens de Paris 1926-1936

À l'aide des recensements de population de 1926, 1931 et 1936, cette exposition renouvelle notre regard sur Paris entre les deux guerres. Elle donne la parole à des Parisiens célèbres ou anonymes, venant de provinces, des colonies ou de l'étranger, dont les vies tissent la trame vibrante d'une capitale en mutation.

Jusqu'au 8 février 2026
Musée Carnavalet

Conseils pratiques :

-  Vérifiez les jours de fermeture (souvent le lundi) et les horaires, parfois allongés en soirée.
-  Pensez à réserver selon le musée : certains expositions très demandées (Margiela, Nkanga...) peuvent exiger le billet à l'avance.
-  Tarifs réduits ou gratuits possibles pour les seniors : renseignez-vous auprès des musées concernés.



Noémie Cazin, « être la pour eux, chaque jour »

Aide-soignante à l'Ehpad François 1^{er}, situé à Villers-Cotterêts dans l'Aisne, établissement géré par la Ville de Paris, Noémie Cazin exerce un métier fait d'écoute, de soins et de défis humains. Elle est aussi référente bucco-dentaire et hygiène, un rôle essentiel pour le bien-être des résidents.

Pouvez-vous nous présenter votre travail au sein de l'Ehpad François 1^{er} ?

J'interviens principalement l'après-midi et le soir, jusqu'à 21 h 30 environ. Nos missions sont variées : la mise à la sieste, le goûter, le repas, les couchers, mais aussi le rangement du linge et l'accompagnement aux activités. L'établissement accueille 109 résidents, et grâce au roulement, nous travaillons dans toutes les unités, ce qui nous permet de connaître chacun d'eux.

Quel a été votre parcours jusqu'à ce métier ?

À l'origine, je m'orientais vers la petite enfance. Mais après mon BEP en 2005, je me suis retrouvée à faire des stages en Ehpad. Cela a été une révélation. J'ai obtenu mon diplôme d'auxiliaire de vie en 2007 et travaillé 13 ans à domicile. J'aimais ce métier, mais je voulais aller plus loin que l'aide-ménagère. En 2019, j'ai obtenu le diplôme d'aide-soignante et intégré l'Ehpad. Je ne regrette pas ce choix : le contact humain et la relation avec les résidents sont devenus une véritable vocation.

L'objectif est de préserver au maximum leur santé et leur dignité.

L'Ehpad François 1^{er} a une particularité : pouvez-vous nous en parler ?

Ici, nous n'accueillons pas uniquement des personnes âgées dépendantes. L'établissement reçoit aussi des résidents plus jeunes, parfois avant 60 ans, souvent issus de la précarité. Certains ont vécu à la rue, avec des habitudes de vie difficiles à changer. C'est un véritable défi pour nous de les accompagner, de les aider à s'intégrer, à reprendre confiance, à respecter un cadre de vie, et à se socialiser. Parfois, cela passe par des petites victoires, comme les voir sourire ou accepter de partager un repas avec les autres.

Vous êtes aussi référente bucco-dentaire et hygiène. En quoi consiste ce rôle ?

Je fais le lien entre les résidents et le chirurgien dentiste qui intervient régulièrement. Je l'accompagne auprès des résidents, car ma présence les rassure. Il ne pratique pas de soins sur place, mais établit des diagnostics pour orienter vers les bons examens. Mon rôle est aussi de sensibiliser les résidents à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire, en préconisant le brossage deux fois par jour et en adaptant les pratiques selon leurs capacités. L'objectif est de préserver au maximum leur santé et leur dignité.

Qu'est-ce qui vous motive au quotidien ?

C'est le contact, la relation humaine. Beaucoup de résidents n'ont plus de famille, ou très peu de visites. Nous sommes leur repère, leur soutien. Ils nous disent souvent qu'on va leur manquer quand on change d'unité. Ce sont ces marques de confiance et de reconnaissance qui me portent. Mon métier, c'est d'être là pour eux, chaque jour, et je ne m'imagine pas faire autre chose.



**du 24
au 30**
novembre
2025

Une semaine
pour informer,
sensibiliser
et protéger
les Parisiens
vulnérables



Paris protège

contre
toutes les formes de

▶ **malveillance**
▶ **violence**
▶ **et maltraitance**

Conférences, rencontres et débats à découvrir sur [Paris.fr](https://paris.fr)

