

Paris info **Séniors**

Numéro 102 · Janvier-février 2026

**Séniors
et animaux
le lien qui fait du bien**

p. 2 à 8
Vivre Paris

p. 9 à 11
Le dossier

p. 12 à 14
**Sortir
& découvrir**

p. 15
L'interview

Vivre Paris

Élections municipales 2026, tout ce qu'il faut savoir
 Un lieu pour s'informer, échanger et partager autour des animaux
 Quand les animaux entrent en Ehpad
 Violences conjugales chez les séniors : un enjeu encore trop méconnu
 Se familiariser avec le numérique, des ateliers et aides près de chez vous

3

Le dossier

Restaurants Émeraude : la carte des restaurants de la Ville de Paris pour les séniors

9

Sortir & découvrir

Les expositions à ne pas manquer en 2026
 Lisez et votez pour votre premier roman préféré !
 Activ'18 : une friperie solidaire qui tisse du lien

12

L'interview

Clubs séniors, bénévolat et sport : le quotidien actif d'une retraitée parisienne

15



Mon carnet d'adresses

Page 12

Musée d'Orsay

Esplanade Valéry Giscard d'Estaing, Paris 7^e
 01 40 49 48 14
 musee-orsay.fr
Mardi à dimanche :
 9h30 – 18h00 · **Nocturne**
le jeudi : jusqu'à 21h45

Jeu de Paume

1, place de la Concorde (Jardin des Tuilleries), Paris 8^e
 01 47 03 12 50
 jeudepaume.org
Mardi : 11h – 21h · **Mercredi – Dimanche :** 11h – 19h

Musée de l'Orangerie

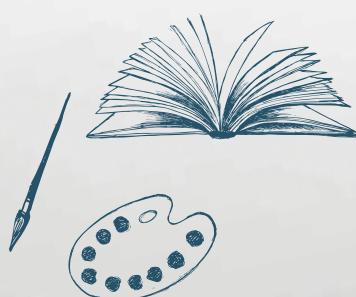
Jardin des Tuilleries (place de la Concorde, côté Seine), Paris Centre
 01 44 50 43 00
 musee-orangerie.fr
Le lundi et du mercredi au dimanche : 9h – 18h

Grand Palais

17, avenue du Général Eisenhower, Paris 8^e
 01 40 13 48 00
 grandpalais.fr
Du mardi au dimanche :
 9h30 – 20h · **Nocturne**
le vendredi jusqu'à 22h30

Musée des Arts Décoratifs

107, rue de Rivoli, Paris Centre
 01 44 55 57 50
 madparis.fr
Du mardi au dimanche :
 11h0 – 18h · **Nocturne**
le jeudi jusqu'à 21h
 (expositions temporaires)



Page 14

Association Activ'18

10, rue Tristan Tzara, Paris 18^e
 09 82 43 93 06
 contact@activ18.fr
Ouverture du mercredi au samedi de 10h à 18h

Page 15

Au Devant de La Boule

- 43, rue Baron Leroy, Paris 12^e
 - **Le terrain :** 24 rue Louis Braille, Paris 12^e
 06 62 10 90 72
 contact@adbpetanque.fr
 www.adbpetanque.fr

Maison de l'animal en ville – Jane Goodall

Ouverte une semaine par mois
 Chai de Bercy
 41, rue Paul Belmondo (Paris 12^e)
 Programmation séniors les mardis après-midi : entrée libre selon les activités.
Informations et inscriptions sur paris.fr

En page 4

Élections municipales 2026

tout ce qu'il faut savoir



En mars 2026, les Parisiennes et les Parisiens sont appelés aux urnes pour élire leurs représentants municipaux. Cette année, le scrutin évolue. Il se déroulera selon un nouveau mode de vote, qui remplace l'ancien mode de scrutin spécifique à Paris, Lyon et Marseille. Dates clés, démarches à effectuer et nouveautés à connaître : voici l'essentiel pour voter en toute simplicité.

Vérifiez votre inscription

Si vous n'êtes pas encore inscrit, vous avez jusqu'au mercredi 4 février 2026 en ligne, et jusqu'au vendredi 6 février 2026 en mairie ou par courrier pour le faire. Cette inscription peut être réalisée :

- ▶ par internet via le téléservice service-public.fr
- ▶ en vous rendant dans l'une des 17 mairies d'arrondissement (quel que soit l'arrondissement de votre domicile)
- ▶ par courrier postal adressé à la mairie d'arrondissement de votre domicile.

Documents requis

Une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

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

Nouveau mode de scrutin à Paris : ce qui change en 2026

Les élections municipales 2026 à Paris se déroulent avec une nouvelle modalité de vote, conséquence de la réforme du mode de scrutin adoptée par la loi du 11 août 2025. Voici les points essentiels...

▶ Deux votes distincts le même jour

Le jour du scrutin (15 mars pour le 1^{er} tour et 22 mars pour le 2^e tour), chaque électeur parisien participera à deux votes successifs :

- ▶ **Un vote pour élire les conseillers d'arrondissement**, ceux-ci éliront ensuite parmi eux le ou la maire d'arrondissement.
- ▶ **Un vote pour élire les membres du Conseil de Paris**, ceux-ci éliront ensuite parmi eux le ou la maire de Paris.

Concrètement, vous glisserez deux bulletins différents dans deux urnes séparées, pour deux votes distincts.

▶ Attribution des sièges

▶ Conseils d'arrondissement :

scrutin proportionnel, de liste, paritaire à deux tours avec 50 % de prime majoritaire pour la liste arrivée en tête.

▶ Conseil de Paris :

scrutin proportionnel, de liste, paritaire à deux tours avec prime majoritaire : la liste arrivée en tête reçoit 25 % des sièges, les autres sièges sont répartis de façon proportionnelle entre toutes les listes ayant obtenu au moins 5 % des voix.

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, attention votre identité devra être vérifiée dans un commissariat ou en ligne sur france-identite.gouv.fr

- ▶ **En personne** dans un commissariat de police ou le tribunal judiciaire, muni d'une pièce d'identité.

Le mandataire votera en votre nom dans votre bureau de vote, pour les deux scrutins.

Récapitulatif pratique

- **Dates des scrutins** : 15 et 22 mars 2026
- **Date limite d'inscription** : 4 ou 6 février 2026 suivant le mode d'inscription
- **Démarches d'inscription** : en ligne ou en mairie
- **Nouveau mode de scrutin** : deux votes distincts et successifs (conseillers d'arrondissement puis conseillers de Paris)
- **Procuration** : possible en ligne ou en personne
- **Attention**, vérifiez bien sur votre carte d'électeur l'adresse de votre bureau de vote.

Un lieu pour s'informer, échanger et partager autour des animaux

Ouverte une semaine par mois, la Maison de l'animal en ville - Jane Goodall, située dans le parc de Bercy (Paris 12^e) s'impose comme un nouveau lieu ressource pour tous les amoureux des animaux. Pensée pour tous les publics, elle accorde une attention particulière aux séniors, avec des rendez-vous dédiés mêlant information, détente et rencontres autour du monde animal.

Un accueil pensé pour tous les publics

Lieu vivant et culturel, la Maison de l'animal propose tout au long de l'année des conférences, ateliers, rencontres d'auteurs, séances de « Doga » (yoga avec son chien) et expositions temporaires dont la thématique change chaque mois (voir encadré ci-contre). La Maison de l'animal est ouverte à toutes et tous, y compris aux visiteurs accompagnés de leur animal de compagnie. Le samedi, la programmation est davantage orientée vers l'accueil des familles, dans une ambiance intergénérationnelle. Les visiteurs peuvent y trouver un espace convivial, avec une petite bibliothèque spécialisée, enrichie chaque mois de nouveaux ouvrages, un coin lecture et des boissons chaudes.

Tous les mardis après-midi sont spécifiquement dédiés à l'accueil du public senior, avec une programmation adaptée : ateliers variés (modelage, premiers soins

animaliers...) rencontres avec des professionnels du monde animal, échanges autour de l'exposition en cours. Chaque séance se conclut par un goûter convivial, favorisant les échanges et le lien social.

Des soins vétérinaires solidaires

La Maison de l'animal accueille également l'association Vétérinaires Pour Tous, qui assure des consultations et des actes de prévention pour les animaux de personnes en situation de précarité ou sans domicile. Une consultation vétérinaire solidaire est proposée le jeudi de chaque semaine d'ouverture, sous conditions de ressources et sur rendez-vous, par l'intermédiaire d'un travailleur social.

Plus qu'un lieu d'information, la Maison de l'animal est un espace de rencontres où se tissent des liens entre générations... et entre espèces !



À ne pas manquer

Expositions thématiques mensuelles

2-7 février : Travailler et s'engager auprès des animaux

2-7 mars : Les animaux de compagnie

30 mars-4 avril : La faune sauvage en ville, sensibiliser, protéger et soigner

4-9 mai : Les animaux et le droit

Consultations vétérinaires solidaires

Le premier jeudi de chaque mois, avec l'association Vétérinaires Pour Tous, sur rendez-vous et sous conditions de ressources.

Les mardis après-midi dédiés aux séniors

Ateliers, rencontres et animations adaptées, suivis d'un goûter convivial.



Quand les animaux entrent en Ehpad

La relation entre l'humain et l'animal joue un rôle précieux dans le bien-être des personnes âgées. En Ehpad, la médiation animale se développe comme un accompagnement à part entière, favorisant l'apaisement, la stimulation cognitive et le lien social. À Paris et en Île-de-France, de nombreuses initiatives voient le jour.



Molly, une présence apaisante

À l'Ehpad Harmonie de Boissy-Saint-Léger

(géré par la Ville de Paris et situé dans le département du Val-de-Marne) Molly est devenue une figure familière du pôle d'activités et de soins adaptés (Pasa). Une à deux journées par semaine, cette petite bouledogue française accompagne Maëlle Vourch, psychomotricienne de l'établissement, lors des ateliers de médiation animale. Destiné aux habitants présentant des troubles cognitifs modérés, le Pasa propose des activités encadrées pour maintenir l'autonomie et le bien-être. Par sa présence, Molly stimule l'attention, encourage la mobilité, fait naître des sourires et ravive des souvenirs.

Pour certains habitants, elle est même devenue un repère affectif essentiel.



Poupoune

Des moutons au cœur du quotidien

À l'Ehpad Alquier Debrousse (Paris 20^e), les moutons font pleinement partie de la vie de la résidence. Leur enclos se trouve dans le parc mais ils se promènent parfois librement, croisant au fil des jours habitants, familles et professionnels. Leur entretien repose sur une organisation collective : professionnels et proches se relaient pour les nourrir, selon un planning mensuel. Les habitants vont régulièrement à leur rencontre dans le cadre des animations. Une fois par an, les moutons partent même en transhumance vers les jardins du quartier, accompagnés par de nombreux résidents et des voisins du quartier, pour un moment d'évasion et de lien privilégié avec l'extérieur.



Balade avec les moutons

Vivre avec son animal de compagnie

À l'Ehpad Galignani, situé à Neuilly-sur-Seine (92) et administré par la Ville de Paris, les animaux de compagnie sont pleinement intégrés à la vie de l'établissement. Bien avant la loi « Bien vieillir » de 2024, l'équipe avait fait le choix d'autoriser les habitants à être accompagnés de leur animal, afin de préserver leurs repères et leur bien-être. C'est ainsi que M. Chartier a pu emménager en 2022 avec son chat, Poupoune, après plusieurs refus dans d'autres établissements. Très attaché à son compagnon, il ne se voyait pas vivre sans lui. Accueillis avec bienveillance, ils vivent aujourd'hui à Galignani en toute sérénité, illustrant combien ce lien contribue au sentiment de vivre pleinement chez soi.

Violences conjugales chez les séniors un enjeu encore trop méconnu

Longtemps passées sous silence, les violences conjugales subies par les femmes séniors commencent enfin à être mieux repérées. Pourtant, la réalité reste préoccupante : près d'un quart des féminicides concerne des femmes de plus de 60 ans. Invisibilisées dans les campagnes d'information, ayant peu recours aux dispositifs d'aide, elles restent trop souvent seules face aux violences.

Sensibiliser les professionnels : un enjeu de terrain

Pour renforcer le repérage, la Ville de Paris propose, dans plusieurs arrondissements, des temps d'information animés par le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF) Île-de-France. En deux heures, ces interventions abordent les différentes formes de violences – physiques, psychologiques, sexuelles, financières, administratives ou numériques – et mettent en lumière des signes parfois moins visibles chez les femmes âgées. Elles éclairent aussi sur la spécificité des violences chez les séniors, notamment l'isolement accru, l'écart de pension de retraite qui renforce la dépendance financière,

la perte d'autonomie et la relation aidant-aidé qui rend la séparation encore plus difficile. Les professionnels médico-sociaux et du maintien à domicile, souvent seuls témoins du quotidien des personnes âgées, sont au cœur de ce repérage. C'est pourquoi, ces sensibilisations leur sont dédiées, avec des outils concrets comme le violentomètre et le cyber-violentoscope, facilitant l'identification de situations à risque.

Le CIDFF en première ligne

Ces rencontres montrent l'absence de solutions d'hébergement adaptées aux victimes séniors, pour lesquelles un éloignement en centre d'hébergement ou en Ehpad n'est pas toujours



envisageable ou pertinent. Acteur essentiel de la lutte contre les violences faites aux femmes, le CIDFF de Paris mène aujourd'hui le projet FAV – femmes âgées victimes de violences – combinant étude

scientifique, création d'outils de repérage et campagne de sensibilisation. Il propose aussi des permanences juridiques gratuites et confidentielles dans tout Paris.



Besoin d'aide ou d'information ?
CIDFF de Paris • 01 83 64 72 01
femmesinfo@cidffdeparis.fr
www.paris.cidff.info

3919 numéro national Violences Femmes Info

Numéros d'urgence :
15 urgences médicales (SAMU)
17 police et gendarmerie
18 pompiers
112 service d'urgence européen
114 pour les personnes sourdes, malentendantes, aphasiques, dysphasiques

Fauteuils roulants : tout ce qu'il faut savoir sur le remboursement

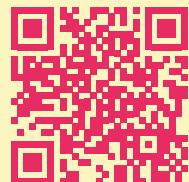
Depuis le 1^{er} décembre 2025, l'Assurance maladie prend en charge à 100 % l'ensemble des fauteuils roulants : manuels, électriques, sportifs, sur mesure ou reconditionnés, ainsi que leurs options et ajouts selon les besoins des personnes. Des options spécifiques



peuvent ainsi être prises en charge sur devis, après une demande d'accord préalable à l'Assurance maladie. Cette réforme majeure simplifie aussi le parcours d'accès au matériel et réduit les délais grâce à un interlocuteur unique, l'Assurance maladie,

destiné à remplacer les multiples financeurs actuels. Elle a pour objectif d'assurer un droit réel à la mobilité et à renforcer l'autonomie des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Plus d'informations sur
www.handicap.paris.fr



Le service public parisien de l'autonomie : simplifier la vie des séniors, des personnes en situation de handicap et des aidants

La Ville de Paris s'est saisie d'une disposition de la loi Bien vieillir du 8 avril 2024 pour coordonner le service public départemental de l'autonomie (SPDA) et mettre en œuvre des actions sur son territoire.

Son objectif ?

Coordonner l'action de l'ensemble des acteurs engagés dans le champ de l'autonomie, en lien avec les orientations stratégiques de chacun et mettre en place de nouvelles actions pour améliorer la vie des personnes âgées, en situation de handicap et de leurs aidants.



Ses membres ?

Tous les acteurs qui contribuent à la citoyenneté et l'autonomie des personnes âgées, en situation de handicap et des aidants : éducation, emploi, habitat, accès aux droits, santé, culture, sport...

À Paris, l'Agence régionale de santé (ARS), le rectorat, France Travail, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV), la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), les mutuelles, France Travail, la CAF,

la Maison départementale pour les personnes handicapées (MDPH) et des représentants des usagers, sont chargés de la coordination et du suivi des actions du service public de l'autonomie au sein de la Conférence territoriale de l'autonomie.



Quatre principes centraux

- Responsabilité partagée** : tous les acteurs s'engagent pour la qualité du service rendu aux personnes et à leurs aidants.
- Organisation intégrée** : des règles communes permettent de mieux coordonner les actions et de simplifier les démarches.
- Organisation territoriale** : chaque Parisien bénéficie d'un accès équitable à ses droits.
- Un service construit avec les personnes** : les usagers participent à l'élaboration et au suivi des actions.

L'objectif est de rendre les parcours plus lisibles, en évitant les multiples allers-retours entre institutions. Le SPPA favorise aussi les échanges de données et de justificatifs pour simplifier le renouvellement des dossiers.

Un plan d'actions pour les Parisiennes et les Parisiens

Dès 2024, la Ville de Paris a consulté plus de 200 acteurs et usagers lors des « Échanges parisiens de l'autonomie » pour définir les priorités locales.

Ces travaux ont permis d'identifier 18 actions clés, des missions définies à l'échelle nationale et des actions phares pour Paris sur l'accessibilité universelle, la participation des usagers et le soutien aux aidants.

Le plan inclut des parcours personnalisés, des opérations d'information pour faire connaître les droits et un soutien accentué pour les aidants.

La prochaine édition des Échanges parisiens de l'autonomie aura lieu en février 2026.



Se familiariser avec le numérique des ateliers et aides près de chez vous

Pour rester autonome dans un monde de plus en plus connecté, il est utile de savoir maîtriser ordinateur, tablette ou smartphone. À Paris, plusieurs options sont ouvertes aux seniors pour se former ou se faire accompagner.

Des ateliers pratiques sont organisés dans les bibliothèques, centres sociaux et maisons de quartier. On y apprend à envoyer des mails, naviguer sur internet, utiliser des applications utiles ou effectuer des démarches administratives en ligne.

Pour ceux qui préfèrent un accompagnement personnalisé, des conseillers numériques peuvent aider à résoudre un problème précis ou guider dans une démarche en ligne. Il est possible de prendre rendez-vous dans certaines

structures locales, comme les mairies d'arrondissement ou les centres Paris Anim'.

Ces dispositifs permettent de gagner en autonomie, de rester en contact avec ses proches, de gérer ses démarches en ligne et de profiter des outils numériques sans stress. Pour savoir où se former ou trouver un accompagnement près de chez soi, consultez les programmes et les points d'accueil disponibles dans son quartier.

Vous avez besoin d'aide pour faire une démarche administrative en ligne ?

Si vous ne maîtrisez pas les outils numériques et que vous êtes en difficulté pour réaliser vos démarches administratives en ligne, vous pouvez vous faire aider en vous rendant :

- dans le point de facilitation numérique de votre mairie d'arrondissement ;
- dans l'espace numérique d'accès aux droits de la Maison des Solidarités de votre arrondissement ;
- dans l'une des permanences de la Mairie mobile qui se tient près de chez vous.
- dans l'un des cinq points d'information médiation multi services (PIMMS) France Services

• Retrouvez la cartographie des acteurs de l'inclusion numérique sur paris.fr



Retenez la date Salon des Séniors 2026



Le Salon des Séniors se tiendra du 11 au 14 mars 2026 à Paris Expo Porte de Versailles.

Gratuit sur inscription, l'événement réunira plus de 200 exposants, conférences et animations autour de la santé, du bien-être, de la retraite et des loisirs.

Une occasion idéale pour préparer l'avenir et découvrir de nouvelles solutions pour bien vivre après 55 ans.

Pour cette 28^e édition, le thème central – La santé au quotidien : comprendre, agir, cultiver – invite chaque visiteur à devenir acteur de son bien-être.

Pensez à bloquer la date dès maintenant sur vos agendas et à vous inscrire pour garantir votre badge, valable quatre jours.

Gratuit sur inscription
www.salon desseniors.com

Du 11 au 14 mars 2026
Parc Expo Porte de Versailles,
hall 5.2

Retrouvez la Ville de Paris
sur le stand E35 situé
dans l'espace « Ma vie active »

Restaurants Émeraude

LA CARTE DES RESTAURANTS DE LA VILLE DE PARIS POUR LES SÉNIORS

Présents dans de nombreux quartiers parisiens, les restaurants Émeraude constituent un réseau de restauration municipale à destination des séniors et des personnes en situation de handicap. Ils offrent la possibilité de déjeuner près de chez soi, dans un cadre accueillant, avec des menus équilibrés, préparés chaque jour à partir de produits frais et de saison. Financièrement attractifs et pensés comme des lieux de rencontre, les restaurants Émeraude participent du maintien de l'autonomie et du lien social. Ils sont accessibles à tous les Parisiens, quel que soit leur lieu d'habitation. Cette cartographie permet d'identifier facilement l'ensemble de ces établissements et leurs implantations à Paris.



Les restaurants Émeraude à Paris



Les restaurants Émeraude, c'est quoi ?

- 44 restaurants municipaux répartis dans tout Paris
- Destinés aux Parisiens de plus de 65 ans (ou dès 60 ans en cas d'inaptitude au travail) et aux personnes en situation de handicap
- Accueil le midi, du lundi au vendredi, et pour certains le samedi
- Cuisine faite maison, à partir de produits frais, de saison et de qualité
- Des lieux pensés pour la convivialité et l'autonomie



Modalités pratiques

- Tarifs modulés selon les ressources
- Accès sur présentation de la carte Paris Restauration, à demander dans une Maison des Solidarités
- Trois formules au choix :
 - service à table
 - libre-service
 - repas à emporter (dans certains restaurants)
- Démarche et informations complémentaires sur Paris.fr

Paris Centre

- **Gramont** 28, rue de Gramont (Paris 2^e) · 01 44 55 36 34
- **Saint-Sauveur** 8-10, rue Saint-Sauveur (Paris 2^e) · 01 45 08 13 65
- **Au Maire** 2 ter, rue Au Maire (Paris 3^e) · 01 42 77 79 74
- **Madeleine Béjart** 4-10, rue de la Perle (Paris 3^e) · 01 42 71 58 48
- **Ave Maria** 4, rue de l'Ave Maria (Paris 4^e) · 01 48 87 67 39
- **Au Petit Rémoleur** 1-3, rue de Fourcy (Paris 4^e) · 01 48 87 51 26

5^e arrondissement

- **Boutebrie** 15, rue de la Parcheminerie · 01 46 34 72 14
- **Mouffetard** 20, rue Ortolan · 01 45 35 99 96
- **Port Royal** 88 ter, bd du Port Royal · 01 43 26 21 47

6^e arrondissement

- **André Malraux** 112, rue de Rennes · 01 45 48 17 40

7^e arrondissement

- **Le Prince** 109, rue Saint-Dominique · 01 45 55 05 76

8^e arrondissement

- **Europe** 11, rue Maleville · 01 45 63 52 57

9^e arrondissement

- **Navarin** 12, rue Navarin · 01 42 81 44 66
- **Tour des Dames** 8-12, rue de la Tour des Dames · 01 48 74 78 12

10^e arrondissement

- **Vellefaux** 66, avenue Claude Vellefaux · 01 40 40 78 04
- **Verdun** 14, avenue de Verdun · 01 42 09 50 86

11^e arrondissement

- **Omer Talon** 33-37, rue Merlin · 01 43 57 58 70
- **Chanzy** 6, rue de Chanzy · 01 43 71 28 08

12^e arrondissement

- **Saint-Éloi** 10, rue Eugénie Éboué · 01 43 46 97 66
- **Les Tourelles** 22, rue du Chaffault · 01 49 57 59 70
- **La Brèche aux Loups** 32, rue de la Brèche aux Loups · 01 46 28 01 23

13^e arrondissement

- **Arago** 49, bd Arago · 01 47 07 18 33
- **Charcot** 11-15, rue Charcot · 01 45 86 88 89
- **Tolbiac** 166, rue de Tolbiac · 01 45 89 13 60

14^e arrondissement

- **Beaunier** 43, rue Beaunier (fermé temporairement pour travaux)
- **Les Arbustes** 9, rue des Arbustes · 01 45 43 36 68
- **Maine** 203, avenue du Maine · 01 45 39 38 04

- **Les Artistes** 55-57, rue du Montparnasse · 01 43 21 65 38

15^e arrondissement

- **Oscar Roty** 107, rue de Lourmel · 01 45 54 04 80

- **Quintinie** 18, rue Bargue · 01 53 69 97 70

- **Vaugelas** 4, rue Vaugelas · 01 48 28 28 69

16^e arrondissement

- **Jouvenet** 23, rue Jouvenet · 01 45 25 09 81

17^e arrondissement

- **Les Ternes** 28, rue Bayen · 01 43 80 23 68

- **Les Épinettes** 51 rue des Épinettes (fermé temporairement pour travaux)

18^e arrondissement

- **Caulaincourt** 102, rue Caulaincourt · 01 42 55 45 45

- **Joseph de Maistre** 86-88, rue Joseph de Maistre · 01 46 27 27 61

- **Clignancourt** 14, square de Clignancourt (fermé temporairement pour travaux)

19^e arrondissement

- **Tanger** 32, rue de Tanger · 01 40 34 14 03

- **Les Bois** 10-12, rue des Bois · 01 42 40 44 22

- **Meaux** 72, rue de Meaux (fermé temporairement pour travaux)

20^e arrondissement

- **Saints-Simoniens** 12-18, rue de la Duée · 01 43 66 63 16

- **Saint-Blaise** 2-4, rue du Clos · 01 43 73 97 48

- **Réervoir** 2-4, rue de la Justice · 01 40 30 06 94

- **Palikao** 11-15, rue de Pali-Kao · 01 58 71 13 13

AGENDA

Les expos à ne pas manquer en 2026

Du témoignage musical à l'art classique ou contemporain, ces rendez-vous donnent envie de sortir et de découvrir la richesse des musées parisiens.



Barbara

Dis quand reviendras-tu ? Barbara et son public
 Plongez dans l'intimité de la chanteuse Barbara à travers affiches, photos, partitions, lettres de fans et documents d'époque. Une exposition qui revient sur sa relation unique avec son public, riche en émotions et souvenirs.

27 janvier - 5 avril 2026

BnF – Bibliothèque
 François-Mitterrand

Matisse, 1941-1954

Focus sur les dernières années du grand peintre Henri Matisse, une période d'audace et d'expérimentations où couleurs, formes et gouaches découpées trouvent une liberté sans pareil.

24 mars - 26 juillet 2026

Grand Palais



Martin Parr, Global Warning

Hommage à l'œuvre du photographe Martin Parr à travers près de 180 images

sur cinq décennies, offrant un regard souvent ironique et critique sur notre société contemporaine.

30 janvier - 24 mai 2026

Jeu de Paume



Louis Majorelle (1859-1926)
 Cheminée et trumeau,
 Nancy, 1898
 © Les Arts Décoratifs
 / photo : Jean Tholance

Art déco

Une journée au XVIII^e siècle, chronique d'un hôtel particulier
 Cette exposition immersive retrace une journée complète dans un hôtel particulier au XVIII^e siècle, avec plus de 550 pièces d'époque et reconstitutions d'ambiances de vie quotidienne.

18 février - 5 juillet 2026

Musée des Arts décoratifs



Henri Rousseau

L'ambition de la peinture

Une rétrospective qui met en lumière l'audace du « Douanier Rousseau » avec des œuvres majeures, des analyses scientifiques et des dispositifs interactifs pour explorer son parcours artistique singulier.

25 mars - 20 juillet 2026

Musée de l'Orangerie

Renoir et l'amour

Cette exposition propose de revisiter la peinture de Renoir autour du thème de l'amour, avec des scènes joyeuses, des portraits de couples et des moments de vie captés par l'un des artistes les plus populaires de son temps.

17 mars - 19 juillet 2026

Musée d'Orsay

BIBLIOTHÈQUES

Lisez et votez pour votre premier roman préféré !

Les bibliothèques de la Ville de Paris organisent chaque année le Prix des lectrices et des lecteurs qui récompense un premier roman français paru à l'occasion de la rentrée littéraire de septembre.

Clarence Angles Sabin,
Malu à contre-vent, Le nouvel Attila

Lucie-Anne Belgny,
Il pleut sur la parade, Gallimard

Séverine Cressan,
Nourrices, Dalva

Ramsès Kefi,
Quatre jours sans ma mère, Philippe Rey,

Gabrielle de Tournemire,
Des enfants uniques, Flammarion

Cette année la sélection des cinq finalistes fait la part belle à la famille et à l'enfance.

Venez découvrir cette sélection dans votre bibliothèque habituelle.

Après vos lectures, n'hésitez pas à faire connaître vos avis et votez jusqu'au 12 mars, soit dans l'une des bibliothèques participant au prix, soit en ligne depuis le portail des bibliothèques sur paris.fr.

Un jury constitué de lectrices et de lecteurs des bibliothèques se réunira le 28 mars pour désigner le lauréat du Prix des lectrices et des lecteurs des bibliothèques.

Pour savoir si votre premier roman préféré a retenu les suffrages du jury, vous pourrez assister à la remise du prix le samedi 18 avril 2026 à 14 h au Grand Palais (8^e) dans le cadre du Festival du Livre de Paris.

Si vous êtes bénéficiaires du service Port'âge, n'hésitez pas à demander les livres de la sélection.

Retrouvez toutes les informations relatives au prix sur bibliotheques.paris.fr/



PRINTEMPS 2026

Cap sur les sorties culturelles avec l'Université permanente de Paris



De mars à juin, l'Université permanente de Paris (UPP) propose aux séniors parisiens une nouvelle saison placée sous le signe de la découverte et de la curiosité.

Parmi les nombreuses activités gratuites au programme, les visites guidées permettent de parcourir Paris à un rythme adapté. Jardins emblématiques, quartiers insolites, grands sites patrimoniaux ou balades thématiques le long de la Seine : les parcours sont classés par niveau de difficulté afin de permettre à chacun de participer selon ses envies et ses capacités. Montmartre, les Buttes-Chaumont, le Père-Lachaise ou encore la Petite Ceinture figurent parmi les destinations proposées ce printemps.

Ces sorties sont complétées par des conférences et visioconférences qui éclairent l'histoire, l'architecture ou les transformations de la capitale. Parmi les temps forts de cette édition : les conférences consacrées à l'éclipse solaire du 12 août 2026, les grands cycles d'histoire et d'explorations au musée de l'Armée, ou les rencontres autour de figures artistiques majeures, de Jacques-Louis David à Lee Miller.

• **Réservee aux retraités, préretraités et personnes en situation de handicap résidant à Paris, l'UPP offre un cadre convivial pour apprendre, se cultiver et sortir, tout au long du printemps.**
Programme à télécharger sur www.paris.fr

Activ'18 une friperie solidaire qui tisse du lien

Dans le 18^e arrondissement, la friperie Activ'18 offre bien plus que des vêtements à prix doux. Elle propose des moments conviviaux, des services utiles et un accompagnement attentif aux séniors. Un lieu où l'on trouve de bonnes affaires... mais surtout un vrai soutien de proximité.

Un lieu de convivialité pour rompre l'isolement

Au cœur du 18^e, Activ'18 est devenue une adresse incontournable pour consommer de manière solidaire tout en gardant le lien avec son quartier. Alimentée par les dons des habitants, la boutique valorise chaque année plusieurs tonnes de textiles : vêtements, linge de maison, accessoires. Une démarche écologique qui permet aussi de s'habiller à petits prix.

Mais pour de nombreux séniors, Activ'18 représente surtout un espace chaleureux où l'on peut rencontrer du monde. Chaque vendredi matin, le « café des voisins » réunit habitants de tous âges autour d'un moment simple, sans inscription ni obligation d'achat. Une occasion idéale pour discuter, se sentir entouré.

Des services pratiques, adaptés aux besoins des aînés

En plus de la friperie, Activ'18 propose un service couture très apprécié : retouches, ajustements, transformations de vêtements. Une solution précieuse pour prolonger la vie de ses pièces préférées, adapter une taille ou redonner une seconde jeunesse à un vêtement chargé de souvenirs.

La boutique reste ouverte du mercredi au samedi, tandis que les dons peuvent être déposés toute la semaine. Chiner, faire retoucher un pantalon, discuter autour d'un café ou profiter d'une activité : Activ'18 est aujourd'hui un véritable lieu de vie, solidaire et intergénérationnel.

Le pôle « soutien aux séniors » complète cette mission sociale. Chaque lundi, l'équipe prend des nouvelles des habitants plus fragiles ou isolés ; le mercredi après-midi, des animations conviviales sont proposées. Le jeudi, la « Grande Lanterne », petite salle du quartier, accueille des temps partagés ouverts à toutes et tous. Ces moments réguliers permettent de recréer des habitudes, de maintenir un rythme et de rester acteur de la vie locale.





Clubs séniors, bénévolat et sport : le quotidien actif d'une retraitée parisienne

À 68 ans, Patricia Cayeux mène une retraite active entre clubs séniors parisiens, sorties culturelles et engagement bénévole. C'est presque par hasard qu'elle découvre la pétanque, un sport qu'elle pratique aujourd'hui en club et même en compétition. Rencontre.

Vous fréquentez plusieurs clubs séniors à Paris. Comment s'organisent vos semaines ?

Elles sont bien remplies. Le lundi après-midi, je fais de la broderie au club séniors Saint-Éloi (Paris 12^e). Le mardi, je vais suivre des cours de dessin dans un autre club séniors près de la place Colonel-Fabien (Paris 10^e).

Le vendredi, quand le temps le permet, je vais jusqu'au club Léon-Frot, dans le 11^e arrondissement, pour faire de la peinture. Je me déplace surtout en bus, je pars un peu plus tôt et j'utilise un chariot quand le matériel est lourd.

Avant la pétanque, vous étiez déjà sportive ?

Oui. Je faisais de la gymnastique et beaucoup de randonnées. Avec mon mari, nous avons aussi fait beaucoup de danse. On aimait les activités qui font bouger, et on cherchait quelque chose de dynamique.

Comment avez-vous découvert la pétanque en club ?

C'est en lisant un article sur des cours adaptés. On s'est dit que des cours de pétanque, ça n'existe pas vraiment. Nous avons voulu essayer, et nous avons découvert que c'est un vrai sport, avec des techniques, des postures, un travail sur la respiration et la concentration. J'ai pris une licence et j'ai commencé à suivre les cours de Yann Rousval au club ADB, où l'apprentissage des différentes techniques nous permet de travailler notre posture corporelle.

La pétanque fait travailler l'équilibre, la posture du corps, les muscles, la mémoire et la stratégie. Et il y a un vrai plaisir à jouer ensemble !

Qu'est-ce que cette pratique vous apporte ?

La pétanque fait travailler l'équilibre, le schéma corporel, les muscles des bras et des mains, mais aussi la mémoire et la stratégie. Souvent, on ne s'en rend même pas compte, parce qu'on est concentrés sur le jeu. On joue dehors, on observe le terrain, on réfléchit ensemble. C'est très complet et très agréable.

Vous êtes aujourd'hui bénévole au sein du club Au Devant de la Boule (Paris 12^e)...

Oui, je fais partie du bureau depuis un an. Je m'occupe du secrétariat et j'accueille les participants. Avec le dispositif Sport Séniors en plein air*, des challenges hebdomadaires encadrés par le club ADB sont organisés tous les jeudis après-midi. On peut être 25 à 30 personnes. On tire au sort les équipes et on ne joue jamais avec les mêmes partenaires, ce qui crée des liens et oblige à s'adapter. J'aime aussi encourager les participants, donner quelques conseils, surtout aux nouveaux. Je participe aussi à des compétitions depuis l'année dernière. On progresse petit à petit, on échange beaucoup, on se retrouve d'une semaine sur l'autre. Il y a un vrai plaisir à jouer ensemble.

Qu'est-ce que vous appréciez dans le fait d'être senior à Paris ?

Les possibilités nombreuses : les clubs séniors, les sorties culturelles, les spectacles, les espaces verts, les services d'accompagnement. On se sent entouré. Tant qu'on a la santé, il faut en profiter.

*Sport Séniors en plein air est un dispositif de la Ville de Paris qui propose un large choix de disciplines pour favoriser l'activité physique des séniors dans les clubs sportifs de la capitale.

SALON. DES SENIORS

NOTRE
TEMPS



L'âge de toutes
vos envies

PARIS
PORTE DE
VERSAILLES

11-14
MARS
2026

HALL 5.2

UN SALON

NOTRE
TEMPS

salondesseniors.com

UNE ORGANISATION

QUINZE MAI
CONCEPTEUR D'ÉVÉNEMENTS

