

Paris info *Séniors*

Numéro 104 • Automne 2026

p. 2 à 8

Vivre Paris

p. 9 à 11

Le dossier

p. 12 à 14

**Sortir
& découvrir**

p. 15

L'interview

Bien vivre à Paris

Vivre Paris

3

Forum Bien vivre Paris le 2 novembre

Interview : bien vieillir, ça se muscle !

Aide et soins à domicile vers un accompagnement mieux coordonné

Canicules : un été révélateur de l'utilité du dispositif Reflex

Le dossier

9

Des maisons au service des aînés et des aidants

Sortir & découvrir

12

Paris Musées : les expos à ne pas manquer cet automne

Clubs séniors : ils ont franchi la porte... et y ont pris goût !

L'interview

15

Marion Ramirez, responsable de service animation en Ehpad :
créer, partager, rencontrer



Mon carnet d'adresses

Page 8

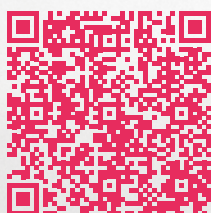
Reflex : de nouvelles modalités d'inscription à partir de 2027 !

Dans le cadre de la loi portant mesures pour bâtir la société du bien vieillir et de l'autonomie, un décret publié en juillet prévoit l'inscription automatique, sauf opposition de la personne concernée dans un délai de deux mois, des :

- ▶ bénéficiaires de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile ;
- ▶ bénéficiaires de la Prestation de compensation du handicap (PCH) ;
- ▶ bénéficiaires de prestations liées à la perte d'autonomie versées par les organismes d'assurance vieillesse (CNAV, CARSAT, MSA, CNRACL et AGIRC-ARRCO).

Chaque personne concernée recevra un courrier du maire l'informant de son inscription au registre ainsi que de la possibilité de demander sa radiation à tout moment.

Pour vous inscrire, scannez le QR code ci-dessous ou contactez le 3975.



Pages 14

L'Université Permanente de Paris

Réservée aux retraités, préretraités et aux personnes en situation de handicap résidant à Paris, l'UPP offre un cadre convivial pour apprendre, se cultiver et sortir, tout au long de l'année. Informations et programmes saisonniers à télécharger sur paris.fr



Pages 9 à 11

Maisons des aînés et des aidants à Paris

Retrouvez l'ensemble des horaires et des contacts sur la page dédiée de paris.fr





© Joséphine Brueder/Ville de Paris

Donnez votre avis pour le futur schéma sénior parisien !

La Ville de Paris engage une concertation afin de mieux connaître les attentes et les priorités des séniors parisiens dans le cadre du renouvellement de son schéma séniors. Ce document stratégique permet d'améliorer la qualité de vie des personnes de plus de 60 ans et de leurs proches, en adaptant au mieux les services, les dispositifs d'accompagnement et l'offre disponible à Paris. L'avis des Parisiennes et des Parisiens est essentiel pour construire ce futur schéma. C'est pourquoi, jusqu'à la fin de l'année, des rencontres seront organisées dans différents lieux de vie fréquentés par les séniors et lors d'événements dédiés.

Ces temps d'échanges seront l'occasion de partager votre expérience, vos idées et vos attentes sur des sujets tels que l'autonomie, le lien social, l'accès aux services ou encore le cadre de vie. Nous vous remercions par avance pour votre mobilisation !

Plus d'infos à venir sur paris.fr



© Olivier Boderie/Ville de Paris

Forum *Bien vivre Paris* Une journée pour s'informer, découvrir et échanger.

Lundi 2 novembre, de 10 h à 17 h à l'Hôtel de Ville, venez découvrir, de nombreuses informations, conseils et solutions pour faciliter votre quotidien et bien vivre à Paris. Tout au long de la journée, des professionnels et partenaires seront présents pour répondre à vos questions sur les sujets qui vous concernent : aides et accompagnement social, logement, retraite, numérique, accès aux droits ou encore prévention de la perte d'autonomie. Vous pourrez aussi découvrir les nombreuses possibilités d'activités sportives et culturelles ainsi que les opportunités d'engagement bénévole à Paris.

Le forum *Bien vivre Paris* est un rendez-vous dédié aux séniors parisiens organisé par la Ville de Paris, la CNAV et la Conférence des financeurs.

Au programme

Rencontres avec plus de 50 partenaires associatifs et institutionnels, conférences, animations et ateliers, découverte de dispositifs et services utiles au quotidien, moments de convivialité.

Une question ?
serviceparisienautonomie@paris.fr

Forum *Bien vivre Paris*
Lundi 2 novembre de 10 h à 17 h
Hôtel de Ville • Entrée libre

Bien vieillir, ça se muscle !

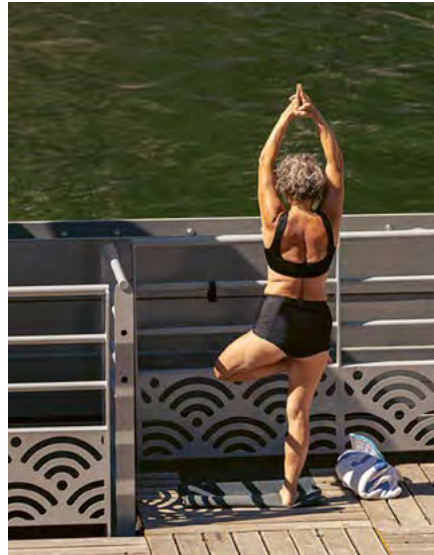
Et si, pour préserver son autonomie en avançant en âge, il ne suffisait pas simplement de bouger ? Pour la docteure Claude Rosnel, médecin conseil pour les politiques seniors et handicap de la Ville de Paris, l'activité physique doit aussi permettre d'entretenir ses muscles. Cette capacité favorise la vie sociale, le lien avec les autres et repose sur une alimentation adaptée.

Pourquoi l'activité physique est-elle particulièrement importante après 60 ans ?

Avec l'avancée en âge, notre masse musculaire diminue progressivement, et cette perte s'accélère après 60 ans. Or, les muscles jouent un rôle essentiel dans notre autonomie : ils permettent de marcher, de se déplacer, de garder notre force et notre endurance. Lorsqu'ils s'affaiblissent, on peut entrer dans un cercle vicieux peut progressivement s'installer : les déplacements deviennent plus difficiles, on bouge moins, on sort moins. Cette réduction de l'activité peut alors impacter le moral et la vie sociale. L'activité physique, et notamment le renforcement musculaire, permet justement de préserver cette « robustesse » et donc la capacité à rester actif et autonome.

Marcher et rester actif au quotidien, est-ce suffisant ?

C'est excellent pour entretenir son activité et son endurance, mais pour empêcher la fonte musculaire de l'avancée en âge, le renforcement musculaire est essentiel. Il doit bien sûr être adapté aux capacités de chacun et idéalement encadré par un professionnel. Squats, exercices avec des poids adaptés ou travail sur machine sollicitent directement les muscles et améliorent leur force.



Les activités d'équilibre, comme le tai-chi, le yoga ou le Pilates, sont aussi un bon complément, tout comme la natation et les activités pratiquées dans l'eau.

Quel rôle joue l'alimentation dans cette démarche ?

Elle est fondamentale ! Le muscle se construit notamment grâce aux protéines. Il est donc important d'en consommer suffisamment, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, qu'elles soient animales ou végétales. L'organisme a également besoin de nutriments qui fournissent l'énergie nécessaire à la pratique de l'activité physique. Et n'oublions pas de boire suffisamment d'eau ! Une alimentation adaptée est donc le complément indispensable de l'activité physique.



▲ Dr Claude Rosnel

Comment se lancer lorsque l'on n'est pas sportif ?

Le plus important est de commencer progressivement et de trouver une activité qui plaît. Il peut être utile d'essayer différentes pratiques et choisir celle que l'on aura envie de poursuivre dans la durée : la régularité est essentielle. On peut aussi augmenter son activité au quotidien en marchant davantage ou en prenant les escaliers. Pour le renforcement musculaire, un accompagnement professionnel permet de bénéficier d'un programme adapté et sécurisé. Et pourquoi ne pas en profiter pour rencontrer d'autres personnes ? Prendre soin de ses muscles, c'est aussi rester pleinement acteur de sa vie.

À l'eau ! Même en automne et en hiver

Quand les températures baissent, les piscines municipales parisiennes permettent de continuer à bouger tout au long de l'année. Natation, aquagym ou autres activités aquatiques : l'eau offre une manière douce de solliciter les muscles et les articulations, tout en entretenant son endurance. De nombreuses activités sont proposées dans les 43 piscines de la Ville, avec des créneaux adaptés aux différents niveaux.

Retrouvez les piscines, horaires, tarifs et activités sur [Paris.fr](https://paris.fr).

Où en sont vos vaccins ?

À l'approche de l'hiver, la vaccination reste l'un des moyens les plus efficaces de prévenir les formes graves des infections respiratoires.

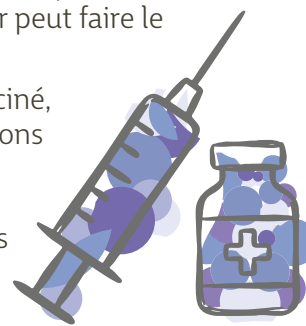
Dès 65 ans, la vaccination contre la grippe est recommandée chaque année et celle contre la Covid-19 chaque automne.

Elles peuvent être réalisées le même jour, dans deux bras différents. Elles n'empêchent pas toujours l'infection, mais réduisent le risque de complications et d'hospitalisation.

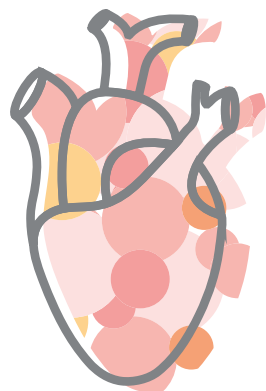
Ce rendez-vous est aussi l'occasion de vérifier les autres vaccinations : pneumocoque et zona (à partir de 65 ans) ; VRS (à partir de 75 ans ou dès 65 ans en cas de maladie cardiaque ou respiratoire chronique) ; diphtérie-tétanos-poliomyélite (rappel à partir de 65 ans).

Votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmier peut faire le point avec vous.

Enfin, même vacciné, conservons les bons réflexes : aérer régulièrement, se laver les mains et porter un masque en cas de symptômes, notamment au contact d'une personne fragile.



Grippe : protéger son cœur et préserver son autonomie



Après 65 ans, la grippe n'est jamais anodine. Elle peut entraîner des complications respiratoires et aggraver certaines maladies chroniques. Elle favorise également les chutes, la fonte musculaire et la perte d'autonomie. Elle peut aussi mettre le cœur à rude épreuve : le risque d'infarctus est ainsi multiplié par six dans la semaine suivant une grippe confirmée. En France, durant la saison 2025-2026, les 65 ans et plus représentaient

66 % des hospitalisations pour grippe après un passage aux urgences. La vaccination annuelle permet de réduire le risque de complications graves.

Dès 65 ans, les vaccins « améliorés », à forte dose ou avec adjuvant, sont recommandés de préférence, car ils renforcent la réponse immunitaire. À défaut, un vaccin standard reste utile : l'essentiel est de se faire vacciner chaque année.

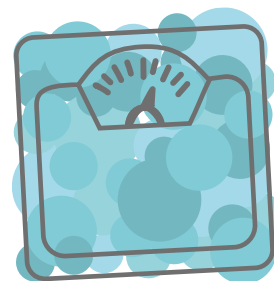
Dénutrition : surveiller son poids pour préserver sa santé

Avec l'âge, l'appétit peut diminuer, mais les besoins de l'organisme restent importants. Une perte de poids involontaire peut être le signe d'une dénutrition, même chez une personne auparavant en surpoids. Elle entraîne notamment fonte musculaire, fatigue et risque accru

de chute et de perte d'autonomie. Pesez-vous une fois par mois : une perte d'au moins 5 % du poids en un mois ou 10 % en six mois doit alerter. Pour prévenir la dénutrition, conservez trois repas par jour et privilégiez les protéines. En cas de perte de poids

inexpliquée, consultez votre médecin.

La Semaine nationale de la dénutrition, du 16 au 22 novembre, sera l'occasion de rappeler que surveiller son poids, c'est aussi prendre soin de sa santé.



Octobre Rose : un dépistage essentiel

Chaque année, Octobre Rose rappelle l'importance de la prévention et du dépistage du cancer du sein. Entre 50 et 74 ans, une mammographie est proposée tous les deux ans aux femmes ne présentant pas de risque particulier.

Détecté tôt, le cancer du sein se guérit dans 9 cas sur 10. Après 74 ans, le dépistage reste un sujet à aborder avec son médecin. À tout âge, il est également important de consulter en cas de changement inhabituel au niveau des seins.



Aide et soins à domicile

Vers un accompagnement mieux coordonné

Lorsqu'on avance en âge ou que son état de santé évolue, les besoins d'accompagnement peuvent changer. La réforme des services d'autonomie à domicile permet de mieux coordonner les professionnels qui interviennent auprès des personnes accompagnées.

Aide à domicile, soins infirmiers, accompagnement au quotidien... ces différentes interventions sont essentielles pour permettre à de nombreuses personnes de continuer à vivre chez elles. Depuis 2023, la réforme des services d'autonomie à domicile (SAD) encourage une coordination entre les professionnels de l'aide et du soin.

Progressivement, les anciens services d'aide à domicile et services de soins infirmiers à domicile se rapprochent. Certains deviennent des « SAD mixtes », capables de proposer ces deux types d'accompagnement.

Mieux se connaître pour mieux accompagner

L'objectif est notamment de renforcer les échanges entre aides à domicile, aides-soignants et infirmiers.

Réunions d'équipe, partage d'informations et évaluations globales des besoins doivent permettre un meilleur suivi des situations. Cette évolution peut faciliter l'identification des besoins et permettre d'apporter des réponses

plus adaptées et réactives. « Quand les professionnels échangent davantage, il est plus facile d'identifier les besoins et d'apporter des réponses adaptées », souligne Sonia Atipo, assistante de soins en gériatrie.

Le libre choix des bénéficiaires reste pleinement garanti : chacun

peut continuer à choisir des intervenants différents pour l'aide et le soin. Une évolution progressive des pratiques, avec un même objectif : favoriser la continuité et la qualité de l'accompagnement à domicile.



© Gautier Normand - stock.adobe.com

En vidéo

Le conseil de la vie sociale, à quoi ça sert ?

En Ehpad, les résidents et leurs proches peuvent donner leur avis sur la vie de l'établissement grâce au conseil de la vie sociale (CVS). Fonctionnement de l'établissement, animations, restauration, travaux, droits et libertés...

Cette instance consultative permet de faire entendre la voix des personnes accueillies et de contribuer à améliorer leur quotidien.



Pour tout savoir sur le CVS découvrez la vidéo de la Ville de Paris en scannant le QR code ci-contre.



Dans les Ehpad, une pharmacie sur mesure

Pour garantir la qualité et la sécurité de la prise en charge médicamenteuse des résidents, les Ehpad publics de la Ville de Paris s'appuient sur une pharmacie centralisée. Un dispositif qui allie expertise pharmaceutique et technologies innovantes.

La pharmacie à usage intérieur centralisée (PUIC) assure la préparation et la dispensation des traitements médicamenteux des résidents de 14 Ehpad publics de la Ville de Paris.

Les traitements prescrits par les médecins sont d'abord validés par les pharmaciens de la PUIC. Ils sont ensuite préparés à l'aide d'équipements automatisés et de robots de dispensation, puis conditionnés dans des sachets individuels nominatifs. Chaque sachet correspond à une prescription précise, organisée selon les prises et les différents moments de la journée.

La sécurité au cœur du dispositif

Cette organisation permet de renforcer la sécurité de la préparation et de l'administration des médicaments, de limiter les risques d'erreurs et d'assurer une meilleure traçabilité. Elle facilite aussi le travail quotidien des équipes soignantes, qui administrent ensuite les traitements aux résidents dans le respect des bonnes pratiques.

La centralisation de cette pharmacie favorise par ailleurs une meilleure coordination entre pharmaciens, médecins et équipes soignantes, tout en permettant d'harmoniser les pratiques entre les établissements. Les outils automatisés contribuent à optimiser les délais de préparation, sans compromis sur la qualité et la sécurité.



© Corentin Rocher/ DSol Ville de Paris

Enfin, la préparation individualisée des traitements permet d'ajuster précisément les quantités délivrées aux besoins de chaque résident et de limiter ainsi le gaspillage de médicaments. Une démarche qui associe qualité des soins et gestion plus responsable des ressources.



© Corentin Rocher/ DSol Ville de Paris



© Corentin Rocher/ DSol Ville de Paris



© Corentin Rocher/ DSol Ville de Paris

Canicules : le dispositif Reflex en action

Face à des épisodes de chaleur toujours plus précoces, intenses et fréquents, l'inscription des personnes vulnérables sur le fichier Reflex est un levier essentiel de protection et de lutte contre l'isolement.

Cet été, le dispositif a apporté des réponses concrètes à de nombreuses situations de fragilité et permis de maintenir le lien avec les personnes les plus exposées aux conséquences des fortes chaleurs. Déployé par la direction des Solidarités de la ville de Paris, ce dispositif permet d'identifier les personnes âgées ou en situation de handicap, vivant à domicile, qui souhaitent être contactées en cas d'événement exceptionnel susceptible de les fragiliser. À ce jour, 9 866 Parisiens y sont inscrits.

Comment fonctionne le dispositif ?

Dès l'activation d'une alerte, un prestataire réalise un premier niveau d'appels auprès de l'ensemble des personnes inscrites afin d'identifier les besoins éventuels et de les signaler aux services de la Ville. Les agents de la Ville prennent ensuite le relais pour proposer des solutions adaptées et recontacter les personnes restées injoignables par le prestataire. Selon les besoins identifiés, différentes réponses peuvent être mises en œuvre : conseils de prévention, orientation vers les services sociaux parisiens, livraison de ventilateurs, interventions d'urgence pour répondre à des besoins de première nécessité comme l'achat de courses ou la récupération de médicaments, ou encore des appels aux services de soins et de secours. L'inscription permet à la Ville de disposer des informations nécessaires pour intervenir rapidement lorsque la situation l'exige.

Une mobilisation exceptionnelle en 2026

L'année 2026 a été marquée par quatre déclenchements du plan canicule, dont deux de niveau extrême. Le premier épisode est intervenu avant même le début officiel de la période de veille saisonnière, fixé au 1^{er} juin, illustrant l'évolution des risques climatiques.

La cellule Reflex a ainsi assuré un suivi renforcé des personnes inscrites et déployé d'importants moyens d'accompagnement pendant 29 jours au total, donnant lieu à :



50 000
appels réalisés

1 388
ventilateurs
livrés à domicile



727 orientations
vers les services sociaux



280 visites d'urgence
effectuées pour
des courses ou la délivrance
de médicaments

139
signalements
transmis au Samu



N'attendez pas l'année prochaine pour vous inscrire

L'été 2026 a confirmé une tendance désormais bien installée : les épisodes climatiques extrêmes sont plus étendus, plus intenses et plus récurrents. Ils peuvent survenir plus tôt dans l'année et se prolonger davantage. Dans ce contexte, il est recommandé de ne plus attendre la fin du printemps pour s'inscrire au dispositif. D'autant que Reflex peut être mobilisé lors de toute situation de crise nécessitant un suivi des personnes vulnérables.

**Pour vous inscrire,
scannez le QR code
ou contactez le 3975.**



Des maisons AU SERVICE DES AINÉS ET DES AIDANTS



**Perte d'autonomie,
accompagnement d'un proche,
parcours de santé complexe...
vous n'êtes pas seul
dans ces situations.**

À l'initiative de la Ville, les six Maisons
des aînés et des aidants (M2A)
parisiennes vous accueillent
gratuitement, vous informent,
vous orientent vers les bonnes
solutions et facilitent la coordination
des aides et des soins.

Ces maisons regroupent une équipe
pluridisciplinaire spécialisée
dans l'accompagnement
des séniors et de leur entourage :
travailleurs sociaux, infirmiers,
ergothérapeutes, psychologues,
médecins gériatres...

Les équipes des M2A vous
accueillent du lundi au vendredi.
Vous pouvez être reçu sur place,
avec ou sans rendez-vous
selon les structures,
ou prendre contact par téléphone
ou par courriel.

D'après une photo de © Jean-Baptiste Gurliat/Ville de Paris

Où trouver la Maison des aînés et des aidants de son arrondissement ?

Paris compte six Maisons des aînés et des aidants qui couvrent l'ensemble des arrondissements. Chaque arrondissement est rattaché à un territoire (centre, est, ouest, nord-est, nord-ouest ou sud) disposant de son propre lieu d'accueil et de coordonnées spécifiques.

Les équipes vous reçoivent sur rendez-vous du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h. Vous pouvez prendre contact par téléphone ou par courriel. N'hésitez plus !



M2A Centre (du 1^{er} au 6^e arrondissement)

11, rue de l'école
de Médecine, 75006 Paris

contact.pariscentre@m2a-dac.com

01 44 07 13 35

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



M2A Est (11^e, 12^e et 20^e)

20, rue du Sergent BaCHAT,
75012 Paris

contact.parisest@m2a-dac.com

01 58 70 09 10

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



M2A Nord-Est (9^e, 10^e et 19^e)

126, quai de Jemmapes,
75010 Paris

contact.parisnordest@m2a-dac.com

01 40 40 27 80

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



M2A Sud (13^e et 14^e)

58a rue du Dessous-
des-Berges, 75013 Paris

contact.parissud@m2a-dac.com

01 45 88 21 09

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



M2A Ouest (7^e, 15^e et 16^e)

3 place Adolphe Chérioux, 75015 Paris

contact.parisouest@m2a-dac.com

01 44 19 61 60

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



| Quels services proposent les M2A ?

Vous guider parmi les nombreuses solutions existantes ! Ces structures vous accompagnent pour y voir plus clair sur le maintien à domicile, les soins médicaux, les besoins d'adaptation du logement, l'accueil de jour, l'hébergement temporaire ou encore l'entrée dans un établissement spécialisé. Les Maisons des aînés et des aidants organisent aussi des actions de prévention concernant les personnes âgées et informent les aidants quant aux dispositifs de soutien. Principalement dédiées aux séniors, elles peuvent aussi épauler toute personne en situation de fragilité dans son parcours de santé, quel que soit son âge.

| Comment les équipes interviennent elles ?

Les M2A réunissent des professionnels de divers horizons : des travailleurs sociaux, des infirmiers, des psychologues, des ergothérapeutes, des médecins gériatres... Leur rôle ? Vous aider à identifier les besoins, à rechercher les solutions les plus adaptées et à appuyer la coordination entre les différents partenaires du territoire : médecins, hôpitaux, infirmiers, services sociaux...

| 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.



M2A Nord-Ouest
(8^e, 17^e et 18^e)

56 rue Ordener, 75018 Paris

contact.parisnordouest@m2a-dac.com

01 43 36 36 72

Du lundi au vendredi de 9h à 18h

PARIS MUSÉES

Les expos à ne pas manquer cet automne

Peinture, mode, photographie ou art urbain : les musées parisiens font le plein de nouveautés cette fin d'année.

Paris à travers les affiches de Jacques Villeglé

À partir des années 1950, Jacques Villeglé arpente les rues et prélève des affiches lacérées sur les murs de Paris. Ces fragments, témoins de leur époque, deviennent sous son regard des œuvres à part entière. À l'occasion du centenaire de sa naissance, le musée Carnavalet revient sur cette démarche qui fait de la rue un espace de création et annonce certaines pratiques du street art.



© Fonds de dotation Villeglé, ADAGP / Fabienne Villeglé

Musée Carnavalet • du 14 octobre 2026 au 14 février 2027

Du mardi au dimanche, de 10h à 17h45

Un vestiaire à soi, féminités dissidentes au XIX^e siècle

Au XIX^e siècle, certaines femmes s'approprient des vêtements et accessoires associés au vestiaire masculin. À travers des pièces de mode, mais aussi des peintures, affiches et photographies, l'exposition explore cette évolution des codes vestimentaires. Une manière de comprendre comment ces nouveaux usages accompagnent aussi les transformations de la

place des femmes dans la société.



© Palais Galliera - Paris Musée

Palais Galliera

• jusqu'au 14 février 2027

Du mardi au dimanche, de 10h à 18h ; nocturne le vendredi jusqu'à 21h

Eva Gonzalès une artiste à redécouvrir

Peintre à une époque où les femmes artistes peignent encore à se faire une place, Eva Gonzalès développe une œuvre attentive aux figures féminines, aux scènes du quotidien et aux paysages. Élève d'Édouard Manet, elle disparaît prématurément à 36 ans. Cette première rétrospective d'ampleur internationale permet de redécouvrir son parcours et une œuvre longtemps restée dans l'ombre.



© Lars Lohnisch, Public Domain Mark 1.0

Petit Palais • jusqu'au 24 janvier 2027

Du mardi au dimanche, de 10h à 18h

nocturne les vendredis et samedis jusqu'à 20h



© Photo M. Sean Pathasema

Kerry James Marshall

Pour sa première exposition au Musée d'Art moderne de Paris, l'artiste américain présente 70 œuvres, dont huit inédites. Depuis plus de quarante ans, Kerry James Marshall place les personnes noires au cœur de scènes inspirées de la vie quotidienne. Entre peinture d'histoire, bande dessinée et afrofuturisme, son travail interroge notamment leur représentation dans l'histoire de l'art.

Musée d'Art moderne de Paris

• jusqu'au 24 janvier 2027

Du mardi au dimanche, de 10h à 18h ; nocturne le jeudi jusqu'à 21h30.

Clubs séniors

Ils ont franchi la porte... et y ont pris goût !

Sport, culture, numérique, bien-être ou encore jeux de mémoire : les 65 clubs seniors parisiens proposent une multitude d'activités gratuites. Usagers des clubs du 14^e et de Paris centre, Thierry et Ariane racontent ce qui les a poussés à franchir la porte... et ce qui leur donne envie d'y revenir !

Transmettre pour mieux échanger

“ À la retraite, j'ai cherché des activités qui pourraient me plaire et je suis tombé sur les clubs séniors sur internet. J'aimais l'idée de pouvoir essayer, venir librement et choisir parmi un programme très varié. Dans un des clubs que je fréquente, j'ai découvert l'atelier numérique. Comme je travaillais dans l'informatique

autrement, avec des vies et des expériences très différentes. Et je peux aussi transmettre ce que je sais. Cette semaine, par exemple, je prépare une initiation à l'intelligence artificielle, avec des sessions courtes, simples et ludiques.

Quand on arrête de travailler, on perd une partie des relations du quotidien. Le club permet de recréer ce tissu social.

Thierry



et la cybersécurité, j'ai proposé de donner un coup de main. Depuis, je l'anime ! Pour moi, le maître-mot, c'est l'échange.

Je connais aujourd'hui une quinzaine de personnes que je n'aurais jamais rencontrées

Des activités gratuites et de nouvelles amitiés

“ Je fréquente les clubs séniors depuis deux ans. À la retraite, après avoir beaucoup travaillé, je commençais à trouver les journées longues.



Ariane

Je n'avais pas envie de m'ennuyer, alors j'ai regardé sur internet ce que proposait la Ville de Paris. J'ai découvert beaucoup d'activités, mais certaines étaient payantes et, avec ma retraite, ce n'était pas toujours possible.

Et puis, le club permet de rencontrer des personnes de tous les âges et de tous les horizons.

Avec cinq ou six personnes, nous avons même formé un petit groupe. On se retrouve parfois autour d'un apéro, d'un café ou au restaurant. Nous n'avons ni le même âge, ni les mêmes origines, ni les mêmes parcours de vie, et c'est justement ce qui rend ces rencontres si riches.



© Joséphine Brueder/Ville de Paris

© Jean-Baptiste Gurliat/Ville de Paris

© Jean-Baptiste Gurliat/Ville de Paris



EXPOSITION

Sur les traces des prisonnières de Saint-Lazare

La médiathèque Françoise Sagan (Paris 10^e) propose de remonter le temps avec l'exposition *Prisonnières*, consacrée à l'histoire méconnue du bâtiment qui abrite aujourd'hui ce lieu culturel.

Difficile d'imaginer, en parcourant les rayonnages de la médiathèque Françoise Sagan, que ses murs ont autrefois abrité une partie de l'ancienne prison Saint-Lazare. Jusqu'au début des années 1930, ce site était pourtant l'un des principaux lieux d'enfermement pour les femmes à Paris. À travers photographies, archives et documents, l'exposition *Prisonnières* – *Les dernières années de la prison Saint-Lazare (1919-1932)* raconte le quotidien de celles qui ont vécu derrière ces murs. Prévenues, condamnées à de courtes peines ou hospitalisées dans l'infirmerie spéciale : leurs parcours permettent de mieux comprendre la condition des femmes à cette époque. L'exposition se déploie entre la médiathèque et le square Alban-Satragne, où des photographies grand format permettent de redécouvrir l'ancienne prison dans son environnement urbain.

Jusqu'au 13 décembre 2026
Gratuit.

Les bibliothèques parisiennes dévoilent leurs trésors

Chaque année, les bibliothèques de la Ville de Paris proposent deux grandes expositions patrimoniales, accueillies à la bibliothèque Forney (Paris Centre) et à la médiathèque Françoise Sagan (Paris 10^e). Ces rendez-vous mettent en lumière la richesse de leurs collections et invitent le public à découvrir autrement ces lieux culturels. La prochaine exposition de la consacrée à Emmanuel Guibert, l'un des grands noms de la BD contemporaine. Son œuvre dialoguera avec les riches collections de cet établissement, spécialisé dans les arts graphiques, l'illustration et les métiers d'art.

Plus d'infos sur
bibliotheques.paris.fr

**UNIVERSITÉ
PERMANENTE DE PARIS**

Un automne pour apprendre et s'évader

De l'astronomie aux grands sites archéologiques, en passant par les arts et l'histoire, l'Université permanente de Paris propose, d'octobre à décembre, un programme riche en découvertes.

Cet automne, l'Université permanente de Paris invite les retraités et les personnes en situation de handicap à explorer de nouveaux horizons, gratuitement. Conférences, visioconférences et visites guidées rythmeront cette nouvelle programmation. Parmi les rendez-vous proposés : une plongée dans l'histoire de l'astronomie, un voyage à Barcelone à la découverte de son exceptionnel patrimoine artistique ou encore une exploration des grands sites archéologiques du Proche-Orient, de Pétra à Palmyre. Arts du spectacle, musique, sciences et nature complètent ce programme, ainsi que de nombreuses visites pour redécouvrir Paris autrement.



L'animation en Ehpad créer, partager, rencontrer

À l'Ehpad Cousin de Méricourt (Cachan, 94) l'animation occupe une place centrale dans le quotidien des habitants. Activités culturelles, rencontres intergénérationnelles et projets collectifs : Marion Ramirez, responsable du service animation, nous ouvre les portes d'un lieu tourné vers les envies de chacun et sur son environnement.



Comment définiriez-vous l'animation en Ehpad ?

Pour moi, l'animation consiste avant tout à répondre aux projets de vie, aux envies et aux besoins de chaque habitant, qu'ils soient individuels ou collectifs. L'objectif est de permettre à chacun de s'épanouir, de créer des liens sociaux et de continuer à vivre des expériences qui ont du sens.

L'animateur est un véritable facilitateur. Il accompagne les résidents dans leur quotidien, mais il a aussi pour mission d'ouvrir l'établissement sur l'extérieur. Cela passe par des partenariats, des rencontres, des projets culturels et des animations qui font entrer la vie de la cité dans l'Ehpad.

Concrètement, quelles activités proposez-vous ?

Nous menons de nombreux projets, notamment grâce à nos partenariats. Depuis plusieurs années, nous travaillons avec Anis Gras, une résidence artistique située à Arcueil. Chaque mois, une compagnie vient travailler chez nous pendant une semaine. Danse, musique, théâtre... les habitants peuvent assister aux répétitions, échanger avec les artistes et donner leur avis. En fin de résidence, une restitution leur est proposée. Nous organisons aussi des rencontres intergénérationnelles avec une école élémentaire. Une fois par mois, enfants et habitants se retrouvent autour de jeux ou de goûters. Une chorale se réunit aussi chaque semaine et participe à différents événements.

L'ouverture sur l'extérieur est essentielle ?

Oui, elle est au cœur de notre démarche. Notre objectif est notamment de rendre la culture accessible à ceux qui ne peuvent

pas facilement se déplacer. Nous travaillons aussi avec la Maison d'Aspasie, une résidence inclusive et intergénérationnelle située à proximité. Nous nous retrouvons pour partager des après-midis autour de quiz ou de chansons, chez eux comme chez nous. Nous invitons aussi leurs habitants à nos spectacles. Nous souhaitons ainsi favoriser les rencontres, mais aussi faire évoluer l'image de l'Ehpad. Il est important que l'établissement soit ouvert sur son environnement et que les habitants du quartier puissent le connaître.

Quelle place occupe l'animation dans la vie des résidents ?

Elle est essentielle. L'animation contribue au bien-être, favorise les échanges, crée du lien entre les habitants, mais aussi avec les familles, les bénévoles et les différentes générations. Elle permet à chacun de continuer à avoir des projets, des envies et des moments de plaisir. Au fond, l'animation, c'est donner à chaque habitant la possibilité de rester pleinement acteur de sa vie.

Avez-vous un projet qui vous a particulièrement marquée ?

Oui, celui d'une habitante qui participait très peu aux activités collectives. En échangeant avec elle, nous avons découvert qu'elle avait été professeure de chant lyrique. Nous lui avons alors proposé de transmettre sa passion en animant elle-même des ateliers de chant auprès des autres habitants. Aujourd'hui, elle travaille même avec une artiste en résidence artistique pour construire un projet commun. Pour moi, c'est tout le sens de notre métier : aller chercher ce qui anime profondément une personne, révéler ses talents et lui redonner l'envie de partager.



Bien vivre Paris

Forum des séniors parisiens

Lundi 2 novembre • de 10 h à 17 h • Hôtel de Ville



Bien avec
son âge

Bien dans
la ville

Bien avec
les autres

Bien avec
son temps

Bien dans
son corps
bien dans
sa tête

Bien
chez soi

En partenariat avec:



S'inscrire ici:

