

# salut les Seniors

Bulletin trimestriel du Conseil des Seniors du 10<sup>e</sup>

N°2-JUIN 2017

*Dieu que la Terre est belle  
vue du Ciel !*

Une vie partagée avec les astronautes dans leur station spatiale (ISS) grâce au film « Beautiful Planet » vu à la Géode du parc de la Villette en avril 2017.

Un spectacle à couper le souffle tant par la beauté des images que par la découverte surprenante de ce qu'est réellement la vie quotidienne des astronautes.



Pour tout renseignement, vous pouvez contacter

**Sybillé FASSO**, Adjointe au Maire  
chargée des affaires sociales et des seniors

[sybillé.fasso@paris.fr](mailto:sybillé.fasso@paris.fr) • 01.53.72.10.54

Mairie 10<sup>e</sup>  
[www.mairie10.paris.fr](http://www.mairie10.paris.fr)

# Sommaire

Éditorial .....	p 2
Des seniors racontent .....	p 3
Flash info .....	p 5
A vos agenda.....	p 6
Des adresses utiles.....	p 7
L' Assurance Maladie.....	p 8
Les mots de la fin .....	p 8

# Éditorial

## Du bonheur d'être ensemble

Gratitude... Traversée du Désert, droit dans le Mur, tête dans le guidon... autant d'expressions qui furent les miennes hier, et que j'ai progressivement oubliées ; mais, comment, me direz-vous ? En retrouvant les petits bonheurs quotidiens comme celui d'entendre les oiseaux chanter le matin quand je suis à la campagne, en résistant à l'Indifférence, aux Incivilités, en allant vers l'Autre quand je reviens en ville ; en un mot, la joie de me retrouver telle qu'en moi-même... J'ai recommencé à rire. Le Rire a le pouvoir « magique » de vaincre la Peur, d'échapper au plus profond découragement.

Savez-vous que nos séances du Jeudi servent aussi à cela, en apportant un réconfort que l'on n'aurait pas pu imaginer avant ? On pourrait même dire qu'elles ont une véritable vertu thérapeutique. On sait que chacun d'entre nous a ses propres problèmes, plus ou moins importants, voire graves ; néanmoins, lorsqu'on entre dans la salle pour chanter, on laisse sur le palier non seulement son vêtement accroché au porte-manteau, mais aussi, à la porte du centre social du Paris des Faubourg, son paquet de soucis ou d'ennuis en même temps que son parapluie. Pendant deux bonnes heures, on se sent plus légers, et heureux de partager ce moment. Faisant fi des couacs, des accords dissonants, n'ayant cure du ridicule qui nous guette, on retrouve nos rires et un sens de l'autodérision souvent libérateur ; on redevient -pour un court moment certes- l'Enfant insouciant que nous étions, ou que nous aurions dû être.

Merci à toutes et à tous pour ces précieux instants de partage, et en particulier, à certains d'entre vous (qui se reconnaîtront) pour leur amitié et leur élan spontané de gentillesse et de solidarité. Vous m'avez, chacun à votre façon, aidée à effectuer cette « traversée du Désert » évoquée plus haut, et à réussir à ne pas m'y ensabler ; le « Vivre Ensemble » dont on parle tant, c'est aussi cela.

Merci au Conseil des Seniors d'avoir fait montre de son sens de la Solidarité ; je suis très fière et heureuse d'en faire partie.

Edith

# Des seniors racontent



**29 mai 2017**

*visite des coulisses de  
l'Opéra Bastille*



Pour vous donner un ordre de grandeur, imaginez 50 corps de métiers, 1600 personnes à plein temps travaillant dans les 20 000 m<sup>2</sup> du bâtiment.

Dans les ateliers situés à 25 m sous la grande scène, sont fabriqués tous les décors et costumes.

Perruquiers, modistes, costumiers, accessoiristes, machinistes, sculpteurs, peintres, charpentiers, électriciens travaillent ensemble dans cette fourmilière afin de permettre aux artistes de nous offrir les plus beaux spectacles.

Gilles & Gisèle

# FLASH INFO

## de la commission Culture(s)



**RAPPEL DES SORTIES DEPUIS 2008 (Liste non exhaustive) :** .....

- Parlement européen : sites de Bruxelles et de Strasbourg
- Assemblée Nationale, Sénat, BNF Mitterrand, Médiathèque Française Sagan, Forum des images (aux Halles)
- La grande mosquée, la synagogue des Victoires, le collège des Bernardins, la chapelle du Val de Grâce, l'église St Laurent (Paris 10e)
- les musées : Bourdelle, Zadkine, Rodin, G. Moreau, Mendjisky, Nissim de Camondo, J.J. Henner, V. Hugo.

**En 2016 :** la Philharmonie de Paris, le palais de l'Élysée, etc.

**En 2017 :** la chocolaterie Girard, la Géode, l'Opéra Bastille côté coulisses, les souffleries Eiffel.

### Modalités d'inscription aux visites :

- Visites organisées dans la limite d'un budget défini annuellement.
- le Conseil des Seniors paie le prix des entrées et le guide-conférencier (exceptionnellement, une participation aux frais sera demandée).
- les thèmes de visites sont préalablement discutés lors des commissions Culture(s) ; et les inscriptions sont prises au cours des 3 commissions mensuelles ainsi qu'à la chorale le jeudi.

**ATTENTION !** le nombre de places étant limité à 20 personnes, les demandes seront satisfaites selon l'ordre d'inscription, une liste d'attente pouvant servir en cas de désistement.

**IMPORTANT :** ne pas se rendre sur le lieu de rendez-vous sans inscription, aucune inscription de dernière minute.

### DES PLACES DE CINÉMA À 2,50 € :

Convention passée avec le cinéma l'Archipel. Les membres du Conseil des Seniors peuvent obtenir des contremarques leur permettant d'aller à la séance de leur choix pour 2,50 €, le complément du prix étant payé par le Conseil des Seniors.

Contremarques à retirer lors des commissions et à la chorale.

# A vos agendas



**Septembre 2017**

Visite des passages 9<sup>e</sup>-10<sup>e</sup>



Du passage Brady au passage des panoramas en compagnie d'une conférencière.



**Octobre 2017**

Musée du Général Leclerc- Musée Jean Moulin 15<sup>e</sup>

Conçus par des historiens spécialistes de la Seconde Guerre mondiale, ces deux musées, expliquent et retracent l'histoire de trois Compagnons de la Libération, le Général Leclerc de Hauteclouque, Jean Moulin et la Ville de Paris.

**15 Novembre 2017**

Assemblée générale et FÊTE du Conseil des Seniors 10<sup>e</sup>

Retrouvez les dates sur l'agenda trimestriel diffusé par courrier, affiché sur les panneaux réservés au conseil des seniors et remis lors des commissions ou la chorale.





# L'assurance maladie

## (missions, aides financières)

Sa mission première est le remboursement (partiel ou total) des soins et le paiement d'indemnités aux salariés qui ne peuvent pas travailler du fait de la maladie...C'est aussi la prise en charge d'actes de prévention : le vaccin contre la grippe et les vaccins obligatoires (ne pas oublier les rappels, tous les 10 ans)... Demandez conseil à votre médecin (se munir si possible de votre carnet de vaccination).

Mais des médecins ou des achats d'appareils dépassent la base de remboursement Assurance Maladie et Mutuelle comprise. Une aide financière par l'Assurance Maladie est possible mais pas automatique et il faut compléter un dossier. Le document est à retirer dans les points d'accueil (cf page 6) et il faut joindre une copie des factures et des justificatifs des ressources, des charges, le dernier avis d'imposition. Exemples : prothèses dentaires, auditives, lunettes, fauteuils roulants, cures ...

Cependant, l'Assurance Maladie priorise les dossiers dans lesquels les médecins consultés, les fournisseurs d'appareillages se sont engagés à pratiquer des dépassements mesurés (médecins conventionnés, dentistes, centres de santé...). Les surcoûts pour répondre à une exigence particulière du patient n'entrent pas dans le cadre des aides financières (exemple une couronne en or).

A titre indicatif, dans le respect du libre choix du professionnel de santé par le patient, quelques adresses de centres de santé ou de fournisseurs qui pratiquent le tiers payant évitant l'avance des frais.

### **Centre de santé R. Laborie**

27 Rue de Turbigo 75002

Dans ses locaux, un centre d'appareillage auditif, lunettes **01 84 79 02 79**

### **Centre de santé Réaumur**

106 Rue Réaumur 75002

(médecine, dentaire) **01 84 79 02 79**

### **Centre médical Ipsy**

323 Rue Saint-Martin 75002

**01 84 20 20 20**

### **Centre de santé Richerand**

4 Avenue Richerand 75010

**01 84 79 02 79**

### **Centre de santé République**

13 Rue Yves Toudic 75010

(médecine, dentaire) **01 42 45 26 98**

### **Centre de santé Haussmann**

2 Bd Haussmann 75009

**01 48 00 24 00**

### **COSEM St Michel**

3 rue Thénard 75005

**01 53 73 03 03**

### **Opticiens -audition mutualiste (UMC)**

68 bd Beaumarchais 75011

**01 43 55 63 73**

# Des adresses utiles

## **Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris**

23 bis rue Bichat 75010 Paris - Métro Goncourt, Bus 46, 75 - Tél : 01 53 19 26 26  
casvp-s10@paris.fr du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

## **Maison des Aînés et des Aidants (anciennement CLIC Paris Émeraude)**

126 quai de Jemmapes 75010 Paris - Bus 46 - Tél : 01 40 40 27 80

Contactparisnord-est@clicparisemeraude.fr

Lundi de 14 h à 16 h - du mardi au vendredi 9h à 17h30

Accueil sur rendez-vous ou par téléphone

Des points accueil dans l'arrondissement ou à proximité avec des bornes à l'extérieur et à l'intérieur pour mettre à jour sa carte vitale, retirer des attestations

## **Agence Quartier Saint-Martin**

Fermée pour travaux du 04 mai 2017 au 16 octobre 2017

31 rue du Terrage 75010 PARIS- Métro : Gare de l'Est

## **Agence Flandre**

74 bis rue Archereau 75019 PARIS - Métro Crimée

le lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h00 à 16h00 ;

le jeudi matin de 9h00 à 12h00.

## **ESI Boutique Solidarité – La Maison dans la Rue**

35, rue Bichat 75010 PARIS

Vendredi 8h30 - 17h00 (aides financières...)

## **Accueil spécialisé dans la langue des signes**

Mairie du 9<sup>e</sup> arrondissement : 6, rue Drouot - 75009 PARIS

Tél ou SMS : 06 29 97 64 53 - le mardi de 8h30 à 17h00

# Les mots de la fin

## Invitation à méditer sur la vieillesse **ROSE, toujours la ROSE, couleur FEU**

« Vivez si m'en croyez, n'attendez à demain ;  
Cueillez dès aujourd'hui les **ROSES** de la vie »

*RONSARD*

« Ne vous contentez pas, Madame d'être belle.  
Notre cœur vieillit mal s'il ne se renouvelle.  
Il faut songer, penser, lire, avoir de l'esprit,  
Être pendant un temps une **ROSE** qui rit ...  
Vieillir c'est remplacer par la clarté la flamme ...  
... Songer à la saison dure ainsi que les fourmis  
Et faire pour l'hiver provision d'amis.

*« Dernière gerbe » Victor HUGO*

On a l'âge de son cœur, et chaque âge a sa grâce.

« Vieillir, c'est vivre », telle est notre devise.

La vie est un **FEU** qui grandit avec l'âge :

Étincelle, flamme, incendie, braise,

Le **FEU** couve mais il ne tient qu'à nous

D'en ranimer la flamme en soufflant

Avec un vent d'amour, ou d'amitié,

Avec des êtres chers pour échanger,

Le **FEU** est ranimé, la vieillesse oubliée.

*D'après quelques réflexions lues de ci-delà*

### Proverbe enfin :

On ne peut s'empêcher de vieillir,

Mais on peut **s'empêcher de devenir « vieux » !**

