



HÉBERGEMENT
ACCUEIL DE JOUR
ENTRAIDE
SPORT
CULTURE
TRANSPORTS

SANTÉ
AIDES À DOMICILE
DROITS
LOISIRS

Le guide
des
SENIORS ET DES
AIDANTS FAMILIAUX



Dans ce 1^{er} guide vous trouverez des informations, des conseils et des réponses à certaines questions que vous vous posez. C'est avant tout un guide d'information.

Les adresses citées sont prioritairement celles des dispositifs installés sur le 6^e arrondissement et sur le secteur d'intervention de la nouvelle M2A Maison des Aînés et des Aidants Centre récemment installée dans le 6^e arrondissement.

D'autres dispositifs sont également cités lorsqu'ils présentent un caractère novateur et sont domiciliés en bordure du 6^e arrondissement.

Ce guide est l'affaire de tous. Il est amené à évoluer, il est perfectible. Toutes remarques ou suggestions utiles seront les bienvenues.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.



L'espérance de vie s'est allongée de 6 ans depuis 1990 et de 10 ans depuis 1970. Elle continue d'augmenter de 3 à 4 mois par an. Selon l'INSEE en 2016 12,5 millions de seniors avaient 65 ans et plus, ils seraient 20 millions en 2050.

La Fondation APRIL compte 11 millions d'aidants familiaux en 2018. Ce chiffre ne fait aussi qu'augmenter avec l'allongement de la durée de la vie. Nous sommes déjà ou serons tous un jour des aidants familiaux.



Depuis 5 ans j'ai mis en place avec Martine AULAGNIER conseillère déléguée aux seniors une politique d'information et d'accompagnement des seniors et des aidants familiaux. En 2018 j'ai installé un Conseil des seniors et des aidants familiaux, constitué d'élus, de représentants d'associations, de personnes qualifiées, de seniors et d'aidants familiaux. Il a pour objectif de contribuer au « bien vivre » dans notre arrondissement.

Comment « vivre mieux et en bonne santé » le plus longtemps possible ?

Comment profiter au mieux de ces années supplémentaires de vie ?

Ces questions, nous nous les posons. Ce guide apporte des réponses. Vous y trouverez des informations, des conseils, des adresses utiles.

Nous remercions tous les membres du Conseil qui ont contribué à sa réalisation et avec Martine AULAGNIER nous vous souhaitons une bonne lecture.

MARTINE AULAGNIER

Conseillère d'arrondissement,
déléguée aux seniors et
à la lutte contre l'exclusion

JEAN-PIERRE LECOQ

Maire du 6^e arrondissement
Conseiller régional d'Île-de-France



LES MEMBRES DU CONSEIL DES SENIORS ET DES AIDANTS FAMILIAUX

1^{ER} COLLÈGE

Élus titulaires

Jean-Pierre LECOQ

Maire du 6^e arrondissement
Conseiller Régional d'Île-de-France

Martine AULAGNIER

Conseillère d'arrondissement déléguée

Juliette RAOUL-DUVAL

Conseillère d'arrondissement

Élus suppléants

Olivier PASSELECQ

Adjoint au Maire

Chantal LAMBERT-BURENS

Adjointe au Maire

Bertrand PAVLIK

Conseiller d'arrondissement délégué

2^E COLLÈGE

Seniors

Geneviève LEREBOURS PIGEONNIERE

Membre fondateur de l'association
Nouvelles Solidarités Rive Gauche (NSRG)

Jean-Claude ESPARCIEUX

Membre du Conseil Pastoral
de l'Église Saint-Sulpice

Madeleine DESROCHES

Membre de l'association
Ressac Volontariat

3^E COLLÈGE

Aidants familiaux

Olof EDSTRÖM

Aidant familial

Francine SUMMA

Avocate et Médiatrice familiale

Suzanne FAURE

Aidante familiale. Membre de l'Association
pour une Intégration Réussie dans
l'Entreprise et dans la Société (AIRES)

4^E COLLÈGE

Associations / Institutions

Marie BOUCHAUD

Directrice d'Autonomie Paris
Saint-Jacques / M2A Maison des Aînés
et des Aidants Centre

Martine COSENTINO

Secrétaire Générale de
la Fédération Française du Senior

Fouad CHERGUI

Directeur EHPAD Amitié et Partage

5^E COLLÈGE

Personnalités qualifiées

Gisèle DONNARD

Représentante du Médiateur
de la ville de Paris

Marie-Thérèse LACOMBE

Conseillère d'arrondissement déléguée

LES SENIORS	6
Les seniors actifs	7
Les seniors fragiles ou en perte d'autonomie	9
Les lieux d'information	9
Comment se faire aider à domicile ?	12
Comment choisir le mode d'intervention le mieux adapté à votre situation ?	13
Les différents types d'aides	14
LES AIDANTS FAMILIAUX	25
Qui sont les aidants familiaux : un sujet sociétal	25
Le témoignage d'un aidant familial	27
Les lieux d'information	32
LES DROITS ET ASPECTS JURIDIQUES	41
La protection de la personne fragile :	
Alzheimer, maladie, handicap	42
Les mesures pour les aidants	46
L'aide au répit	47
La maltraitance des personnes âgées, fragiles ou handicapées	48
LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE DE VIE	50
Comment préserver sa santé ?	50
Le bien-être et l'hygiène de vie	51
La santé psychique	53
L'ENTRAIDE ET LE BÉNÉVOLAT	56
LA CULTURE, LES LOISIRS ET LE TOURISME	59
LES ACTIVITÉS SPORTIVES	70
L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE	72
LES ANIMAUX DOMESTIQUES DES SENIORS	74
LES TRANSPORTS	77
LES AVANTAGES SENIORS	80
LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	81



LES SENIORS

L'allongement de la durée de vie constitue un progrès indéniable.

L'émergence actuelle de la génération des « **baby-boomers** » dans la pyramide des âges et l'**accroissement de notre espérance de vie** représentent un nouveau défi pour notre pays. Nous sommes à l'aube d'une véritable **transition démographique française**.

Selon l'INSEE, 12,5 millions de français avaient 65 ans ou plus au 1^{er} janvier 2016 soit 20 % de la population française. Ils seront plus de 20 millions en 2050, soit près de 30 % de la population.

La loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2016, a pour objectif d'anticiper les conséquences du vieillissement de la population et d'inscrire cette période de vie dans un parcours répondant le plus possible aux attentes des personnes en matière de logement, transports, vie sociale et citoyenne, accompagnement avec la reconnaissance du statut des « proches aidants » qui seront 17 millions en 2020.

Le senior est une personne plus ou moins âgée. Plusieurs définitions existent qui correspondent à des âges différents. Le thème de senior dans le langage courant est employé à un âge plus précoce que celui de personne âgée. Selon le rapport sur la **Silver Economie** de décembre 2013, on distingue 3 catégories de seniors :

- les seniors « **actifs** » toujours indépendants
- les seniors « **fragiles** » indépendants mais vulnérables avec des pertes sensorielles liées à des accidents de la vie domestique, avec des séjours hôpital occasionnels
- les seniors « **dépendants** » souvent très âgés, dépendants et vulnérables qui vivent en établissements spécialisés.

LES SENIORS ACTIFS

On parle de « jeune senior », ou de « jeune retraité ». Aujourd'hui la définition liée au critère de l'âge est dépassée. L'âge du senior n'a rien à voir avec celle de sa carte d'identité. La forme physique, la santé, le dynamisme, l'ouverture vers les autres définissent le senior actif.

Dès janvier 2015, précurseurs dans le cadre de son action municipale, **Jean-Pierre LECOQ Maire du 6^e arrondissement** et **Martine AULAGNIER Conseillère d'arrondissement - déléguée aux Seniors** ont mis en place une politique d'information et d'accompagnement des seniors actifs nombreux dans le 6^e arrondissement. Un cycle d'ateliers « **Seniors actifs : Prenez en charge votre avenir** » a été réalisé en partenariat avec la Fédération Française du Senior.



La Fédération Française du Senior a pour mission le maintien en forme du senior à partir de 50 ans - aussi bien **forme physique, psychique, sociale que financière**. Elle met au cœur de son action, la prévention qui devient l'outil essentiel du bien vieillir et du rester « jeune et actif » le plus longtemps possible. Pour informer et former, elle intervient dans des ateliers, conférences, colloques, forums – en entreprise, en Mairie ou dans tout établissement public ou privé.

Martine AULAGNIER et **Martine COSENTINO**, Secrétaire nationale de la Fédération, ont mis en place et animé ces ateliers depuis 2015.

1/ Prenez en charge votre santé, pour plus d'autonomie et de liberté

Dr Yves CHARPAK, Président de la commission « Santé et prospective » de la Fédération (17 septembre 2015).

2/ Prenez en charge votre habitat, pour plus d'autonomie et de liberté

Philippe BRAIDY, Vice-Président du groupe GDP Vendôme, avec la participation de François SCHELLIER, Député et initiateur de la Loi Scellier et Marie BOUCHAUD, Directrice d'Autonomie Paris Saint-Jacques – Maison des Aînés et des Aidants Centre (4 février 2016).

3/ Le sport et les seniors, une nouvelle jeunesse

Arielle BEAUCAMPS, Adjointe déléguée aux sports, Olivier CALON, Président de la commission « sport » de la Fédération, Dr Roland KRZENTOWSKI, médecin du sport, enseignant et expert, Président de « Mon Stade » (centre d'expertise sport santé) (9 juin 2016).

4/ La culture et le senior, notre passé construit notre avenir

Olivier PASSELECQ, Adjoint au Maire chargé de la culture, Jean-Louis PIAS, Université Permanente de Paris et Alexandre GAUDEFROY, Directeur de la librairie des PUF et chargé de mission (Espresso Book Machine : innovation numérique) (20 octobre 2016).

5/ Le numérique au service du lien inter-générationnel

Jean-Charles BOSSARD, premier Adjoint délégué au numérique, Philippe QUEULIN, Directeur général des Services, Roger SOLOMÉ, Président de la commission « Liens Intergénérationnels » et les start-ups « Les talents d'Alphonse » et « Ayni » (2 mars 2017).

6/ Le bien-être financier et patrimonial

Pascal CHASSAING, Président de la Chambre des Notaires de Paris, Philippe DURAND, Président de l'Académie du Patrimoine, Patrice HAUBOIS, Directeur Commercial Crédit Foncier, Gilles DEMOURON, Directeur département Notaires Groupe Monetivia, Anne-Marie et Martin ROUYEYRE, Présidente et Directeur Général Apartavie (12 octobre 2017).

7/ Quelle alimentation pour rester en forme le plus longtemps possible ?

Dr Claire RIVES-LANGE, Chef de clinique Service Nutrition de l'Hôpital Européen Georges Pompidou Université Paris-Descartes, Marie-Blandine PRIEUR, Secrétaire générale de la Fondation Paris Descartes, Dr Thierry HAZOUT, Président de la commission « Nutrition » de la Fédération, Maëlys GUILLET, Chef de Projets Silver Fourchette (22 mars 2018).

8/ Les aidants familiaux : un enjeu sociétal

Pr Anne-Sophie RIGAUD, Professeure de gériatrie à l'Université Paris-Descartes et Chef de service à l'Hôpital Broca, Marie BOUCHAUD, Directrice d'Autonomie Paris Saint-Jacques – Maison des Aînées et des Aidants Centre, Agnès VILLAND Responsable de l'Accueil de jour Saint-Germain et de la Plateforme de Répit des Aidants Familiaux, Pierre DENIS, Président de Aidant Attitude (18 octobre 2018).



**Au service des habitants
du 6^e arrondissement ces ateliers
d'informations et d'échanges
donnent des conseils pour
vivre mieux et le plus longtemps
possible en bonne santé**

LES SENIORS FRAGILES OU EN PERTE D'AUTONOMIE

Vivre plus âgé signifie aussi à un moment vivre en moins bonne santé. Même si à âge égal, la santé ne cesse de s'améliorer au fil du temps, en revanche plus on avance en âge plus la santé se détériore inexorablement. L'augmentation de l'espérance de vie fatalement aboutit à une perte progressive de l'autonomie ou de la santé. On parle de seniors fragiles en perte d'autonomie et de personnes âgées dépendantes.

LES LIEUX D'INFORMATION

La Plateforme Autonomie Paris Saint-Jacques
M2A : La Maison des Aînés et des Aidants Centre



NOUVELLE ADRESSE

11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h30

et par téléphone de 9h à 19h au 01 44 07 13 35

Créé en 2000, le CLIC Paris Émeraude Centre s'est peu à peu développé pour proposer une offre de services plus large (réseau de santé, gestion de cas MAIA, actions pour les aidants...) et a changé de nom pour intégrer de nouvelles compétences.

Aujourd'hui, l'association emploie **trente professionnels aux compétences pluridisciplinaires complémentaires** : secrétaires, coordinatrices sociales, médecins gériatres, psychologues, gestionnaires de cas, ergothérapeutes...). **Son cœur de territoire est le centre de Paris, les six premiers arrondissements**, mais elle intervient également pour certaines missions sur d'autres arrondissements parisiens et quelques communes des Yvelines.

L'équipe a pour missions :

- **D'accueillir et de conseiller** les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage dans tous les domaines de la vie quotidienne (prestations, droits, aides à domicile, soutien aux aidants)
- **De réaliser une évaluation** à domicile par un médecin gériatre, une assistante sociale, une ergothérapeute, une infirmière ou une psychologue

- **De proposer un plan d'aide** et de soins et le coordonner (aide à domicile, téléassistance, port de repas)
- **D'assurer un suivi intensif** des situations complexes (gestion de cas)
- **De mettre en place des actions de soutien pour les aidants** (groupe de parole, suivi individuel) et des actions de prévention et de formation

Elle intervient auprès de **trois publics prioritaires** :

- **Les personnes âgées** et particulièrement les plus fragiles, isolées et dépendantes par une prise en charge pluridisciplinaire globale et coordonnée
- **Les aidants familiaux** avec un pôle d'accompagnement dédié aux aidants proposant une évaluation des besoins et une offre de soutien personnalisé (groupe de parole, soutien individuel, café des aidants, éducation thérapeutique du patient...)
- **Les professionnels** par un appui technique et l'organisation de réunions de concertation autour des situations complexes

L'ÉQUIPE

Président du Conseil d'administration	•	Psychologues/
Christian FREYNET	•	Neuropsychologues
Directrice générale	•	Laure VEZIN
Marie BOUCHAUD	•	Sandra MOIREAU
Directrice adjointe	•	Marion GASTESOLEIL
Marie-Liesse FAURE	•	Ergothérapeute
Pilote MAIA	•	Petra MOKDAD
Béatrice DE BIASI	•	Infirmières
Pôle secrétariat	•	Ghislaine PERNOT DU BREUIL
Aude ALBERTINI	•	Stéphanie AMIARD
Stéphanie DASSI	•	Nathalie FOURCADE
Michella RIEUX	•	Médecins gériatres/psycho-géronte
Coordinatrices sociales/	•	Jean-Yves GAUBERT
Animatrice sociale	•	Véronique VERGES-COUSIN
Renée ABBIS, Amélie BOSCHAT	•	Laurence HUGONOT-DIENER
Sophie COUVIN, Sabrina TOUATI	•	Gestionnaires de cas
Évaluatrices	•	Claudia DJANKA-KLOSSON
Sandrine BOITEUX	•	Mylène FROMOND
Maud ECORCHEVILLE	•	Manon PAGANO
Marie-Pauline NYOUNAU	•	Estelle RAMES
Sabrina POLIDE	•	

Le mot de la Directrice

« *Autonomie Paris Saint-Jacques- Maison des Aînés et des Aidants Centre existe depuis près de 20 ans. Aujourd'hui une trentaine de professionnels œuvre chaque jour auprès des personnes âgées de l'arrondissement et de leurs aidants. Ces professionnels aux compétences pluridisciplinaires et spécialisés dans le maintien à domicile des personnes âgées proposent un accompagnement individualisé en adéquation avec les besoins, les ressources et les souhaits de la personne aidée. À but non lucratif, notre association est financée par la Ville de Paris, l'Agence Régionale de Santé et la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse, gages de neutralité et de qualité. Nous nous mobilisons également fortement en direction des aidants car nous savons qu'un maintien à domicile repose dans la plupart des cas sur les proches qui eux-mêmes peuvent être épuisés et en besoin d'aide.*

Autonomie Paris Saint-Jacques - Maison des Aînés et des Aidants Centre est solidement ancrée sur cet arrondissement et entretient des relations de partenariat étroit avec l'ensemble des institutions et des acteurs impliqués auprès des personnes âgées. Je vous souhaite la bienvenue dans nos locaux où vous trouverez une équipe bienveillante, à l'écoute de vos besoins, respectueuse de vos choix et garante de la qualité de service. »

Marie BOUCHAUD

CASVP : Centre d'Action Social du 6^e arrondissement vous accueille sur deux sites et vous propose

Un Service Social de Proximité

Des professionnels du social peuvent vous accompagner, vous soutenir dans vos démarches et dans l'accès à vos droits en cas de difficultés permanentes, ponctuelles ou pour des renseignements.

Service Social de Proximité

Mairie du 6^e arrondissement

78 rue Bonaparte

Cour Escalier A - 1^{er} étage

☎ 01 40 46 76 70

Des services d'accès aux aides municipales (sous conditions)

Concernant par exemple, les aides au logement, énergie, transport, restauration, loisirs, maintien à domicile, solidarité...

Services Prestations

Mairie du 6^e arrondissement

78 rue Bonaparte

Aile D2 RDC

☎ 01 40 46 75 55

COMMENT SE FAIRE AIDER À DOMICILE ?

À Paris, l'offre de services d'aide et d'accompagnement à domicile se caractérise par un nombre important de structures qui diffèrent non seulement par leur statut juridique mais aussi par les prestations qu'elles proposent. **Il existe trois possibilités pour se faire aider à domicile.**

1/ Recourir à l'emploi direct

Vous êtes l'employeur de l'aide à domicile et déterminez ses heures d'intervention ainsi que son salaire. Vous engagez toutes les démarches liées à l'emploi : recrutement, fixation du salaire horaire, gestion des horaires et des tâches, remplacement, licenciement, prudhomme si litige. Vous effectuez seul les formalités administratives et respectez la législation du travail.

→ Pour plus d'informations sur l'emploi direct, vous pouvez contacter

Le portail officiel du particulier employeur

www.net-particulier.fr

La Fédération des Particuliers Employeurs de France

79 rue de Monceau 75008 Paris

☎ 08 25 07 64 64

www.fepem.fr

2/ Recourir à un service mandataire

Le particulier reste l'employeur du salarié qui intervient à son domicile. L'organisme de services à la personne assure pour le particulier-employeur les formalités administratives et les déclarations sociales et fiscales liées à l'emploi. Elle présente des salariés ayant un profil adapté à la demande du particulier. Le bénéficiaire est lié à l'organisme de services par un contrat de mandat. L'avantage du mode mandataire est le coût inférieur à celui du prestataire.

→ Pour plus d'informations sur les services mandataires, vous pouvez contacter

Autonomie Paris Saint-Jacques

Nouvelle adresse : 11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris

☎ 01 44 07 13 35

3/ Recourir à un service prestataire

L'aide à domicile est salariée par une structure bénéficiant d'une autorisation ou d'un agrément lui permettant de s'occuper de personnes âgées en perte d'autonomie ou de personnes en situation de handicap. La structure assure l'encadrement, la formation et le remplacement de l'aide à domicile en cas d'absence. Cette structure vous facturera les prestations effectuées, conformément à votre contrat.

→ Pour plus d'informations sur les services prestataires, vous pouvez contacter

Autonomie Paris Saint-Jacques

Nouvelle adresse : 11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris

☎ 01 44 07 13 35

COMMENT CHOISIR LE MODE D'INTERVENTION LE MIEUX ADAPTÉ À VOTRE SITUATION ?

Quel que soit le mode choisi la réduction d'impôt est applicable et égale à 50% des dépenses réalisées à hauteur d'un plafond annuel. Cependant l'usager n'est pas engagé de la même manière selon le mode prestataire et mandataire.

Prestataire ou mandataire, quelles différences ?

Site référence amapa.fr

	Prestataire	Mandataire
Qui est l'employeur ?	OASP*	Usager
Qui choisit l'intervenant ?	OASP	Usager
Qui rédige et signe le contrat de l'intervenant ?	OASP	Usager (avec l'aide de l'OASP)
Qui gère les bulletins de salaire et les congés payés ?	OASP	OASP
Comment sont choisis les horaires d'interventions ?	Usager	Usager
Y a-t-il des surcoûts de la fin du contrat ?	Non	Oui (si indemnité de licenciement)
Peut-on bénéficier des déductions fiscales ?	Oui	Oui
Quelle est la convention collective appliquée ?	Convention collective de la Branche aide à domicile	Convention collective du particulier-employeur

On entend par OASP : Organisme de Service À la Personne

LES DIFFÉRENTS TYPES D'AIDES

Vous pouvez faire appel à des aides à domicile et des auxiliaires de vie, soit salariées par vous-même ou employées par des associations ou des entreprises agréées. Elles assurent une aide aux personnes âgées dans la réalisation des actes essentiels de la vie quotidienne tels que se lever, se coucher, se laver, se vêtir, se nourrir, faire ses courses, faire le ménage...

Des aides financières peuvent vous être accordées par le Département de Paris

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Elle est versée par le Département aux Parisiens âgés de plus de 60 ans en perte d'autonomie et résidant à Paris depuis au moins 3 mois. Le montant de l'APA varie selon vos ressources et votre perte d'autonomie.

→ Le dossier APA est à retirer au CASVP de votre arrondissement ou téléchargeable sur le site de la Ville de Paris www.paris.fr

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Elle est versée par le Département aux personnes dont le handicap a été reconnu avant l'âge de 60 ans par un taux d'incapacité à 80 %.

→ Pour plus d'informations sur les conditions d'attribution de cette aide, vous pouvez contacter

La Maison Départementale des Personnes Handicapées de Paris

69 rue de la Victoire 75009 Paris

☎ 08 05 80 09 09

handicap.paris.fr

Vous êtes autonome, mais vous avez besoin d'aide pour les tâches de la vie quotidienne

Pour ce faire, vous pouvez avoir recours à un service d'aide à domicile ou employer la personne de votre choix. Des aides financières peuvent être accordées :

Si vous êtes retraité du régime général

La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) peut vous accorder une aide financière en fonction de vos ressources et du besoin d'aide évalué. Vous devez faire appel à des services d'aide à domicile conventionnés par la CNAV.

→ Pour plus d'informations, contactez la CNAV

☎ 39 60

www.lassuranceretraite.fr

Si vous êtes retraité d'un autre régime (MGEN, MSA, CNRACL, RSI...)

Prenez contact avec votre caisse afin de connaître les modalités de prise en charge.

→ Votre mutuelle et/ou votre caisse de retraite complémentaire peuvent également contribuer à la prise en charge de votre aide à domicile : contactez-les pour plus de renseignements.

Si vous avez de faibles ressources

→ Le Département de Paris, au titre de l'aide sociale légale, participe au financement des services d'aide à domicile des personnes âgées de plus de 60 ans autonomes dans la limite de 30 heures par mois.

→ Cette aide peut faire l'objet d'un recours sur succession.

→ Vous devez faire appel à des services d'aide à domicile habilités par le Département de Paris.

→ Contactez le Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris (CASVP) de votre arrondissement.

Avantages	En emploi direct	En mandataire	En prestataire
50% des sommes restant à votre charge ** sont déduites du revenu de référence de vos impôts dans la limite d'un plafond annuel.	OUI	OUI	OUI
Allègement des charges patronales pour : - Les personnes de plus de 70 ans - Les bénéficiaires de l'APA - Les personnes en situation de handicap***	OUI	OUI	NON

**Après versement éventuel des aides citées plus haut.

*** Chaque année une attestation fiscale vous sera envoyée afin de bénéficier de la réduction d'impôt sur le revenu.

→ Pour plus d'informations, vous pouvez contacter

☎ 0 810 467 687

www.servicessalapersonne.gouv.fr

www.impots.gouv.fr

Les services d'aide à domicile intervenant sur le 6^e

Services adhérents à la télégestion de la ville de Paris

PARIS DOMICILE – CASVP

Mairie du 5^e

21 place du Panthéon 75005 Paris

☎ 01 56 81 73 50

www.paris.fr

Prestataire – habilité à l'Aide Sociale Légale

FOSAD

35-37 rue Pierre Nicole 75005 Paris

☎ 01 44 41 70 70

www.fosad.fr

Prestataire et mandataire – habilité à l'Aide Sociale Légale

Services agréés non adhérents à la télégestion de la ville de Paris

SENIOR COMPAGNIE

9 rue de Savoie 75006 Paris

☎ 01 42 79 94 30 (sur rdv)

pariscentre.senior-compagnie.fr

Prestataire et mandataire

PETIT-FILS

140 rue de Rennes 75006 Paris

☎ 01 74 71 30 30

www.petit-fils.com

Mandataire - Sur RDV

PRO SENIORS

81 rue du Cherche-Midi 75006 Paris

☎ 01 80 06 94 94

www.pro-seniors.fr

Prestataire et mandataire

Services adhérents à la télégestion de la ville de Paris et domiciliés hors territoire

ASAD

132 rue du Faubourg Saint-Denis
75010 Paris

☎ 01 53 26 25 10

www.asad.asso.fr

Mandataire

AVIDOM

2 bis rue Olivier Noyer 75014 Paris

☎ 01 45 43 88 40

www.avidom.fr

Prestataire et mandataire

ONELA

164 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris

☎ 01 53 61 06 06

www.bien_alamaison.com

Prestataire et mandataire

LOGIVITAE

28 rue de Wattignies 75012 Paris

☎ 01 43 45 05 06

www.logivitae.fr

Prestataire

Les SSIAD : Service de Soins Infirmier à Domicile

Structures médico-sociales assurant sur prescription médicale, des prestations de soins infirmiers à domicile. Les SSIAD contribuent au maintien des personnes à leur domicile. Ils permettent de prévenir l'autonomie, d'éviter une hospitalisation, de faciliter le retour après hospitalisation, voire de retarder l'entrée dans un établissement d'hébergement.

SSIAD FOSAD **Interventions sur les 5^e** **et 6^e arrondissements**

35-37 rue Pierre Nicole 75005 Paris

☎ 01 44 41 70 70

(pour le 6^e arrondissement)

☎ 01 43 37 94 24

(pour le 5^e arrondissement)

SSIAD PARIS DOMICILE

Centre d'action sociale Paris 5^e

Mairie du 5^e

21 place du Panthéon 75005 Paris

☎ 01 56 81 73 50

Service de soins infirmiers **à domicile de nuit**

Union des Services de Soins **d'Île-de-France (USSIF)**

12 rue Boyer Barret 75014 Paris

☎ 01 45 42 29 29

Intervention de 19h à 7h, tous les jours
dans les 5^e, 6^e, 7^e, 8^e, 13^e, 14^e, 15^e, 16^e
et 20^e arrondissements

Les HAD : Hospitalisation à Domicile

L'HAD est une hospitalisation à temps complet au cours de laquelle les soins sont effectués au domicile de la personne. Elle est une réponse au souhait des particuliers à être soignés dans leur environnement familial quand la situation le permet.

Seul un médecin hospitalier ou un médecin traitant peut orienter une personne en HAD.

HAD AP-HP

14 rue Vésale 75005 Paris

☎ 01 73 73 57 57

www.aphp.fr

HAD Croix Saint-Simon

35 rue du Plateau CS 200 04

75958 Paris Cedex 04

N° Vert : 0 800 009 839 (appel gratuit)

☎ 01 53 72 33 44

www.croix-saint-simon.org

L'accueil de jour

L'accueil de jour propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies et un soutien aux aidants familiaux. Les personnes peuvent être accueillies une à plusieurs journées par semaine.

Fréquenter un accueil de jour permet de préserver son autonomie grâce aux activités proposées. Le temps passé hors du domicile contribue également à rompre l'isolement. Il permet aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.



L'accueil de jour St-Germain s'est installé en 2009 au 17 rue du Four pour y recevoir du lundi au vendredi des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Chaque jour, la vingtaine de personnes présentes participe à des activités adaptées. Les techniques utilisées par des professionnels expérimentés (art thérapeutes, aide médico...) dans une ambiance chaleureuse et conviviale permettent au public reçu de passer des moments tout aussi stimulants qu'agréables. Au même moment, le conjoint ou l'aidant proche peut disposer de son temps en toute tranquillité.

Les modalités d'accueil et administratives sont détaillées lors du premier rendez-vous qui est organisé par la directrice au domicile de la personne. Puis, après avis du médecin gériatre, la journée de présence est choisie en fonction des goûts, des capacités et de la disponibilité. L'accès à ce type d'établissement est payant, le tarif est établi chaque année par la DASES et va de 17 à 69 € par jour en fonction des ressources.

→ Pour plus d'informations,
vous pouvez contacter
l'accueil de jour Saint-Germain

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 16h30

☎ 01 46 33 72 18

www.accueilsaintgermain.com



Les hébergements temporaires

Modalité d'accueil qui permet aux familles de « passer le relais » de trois jours à plusieurs semaines. Les professionnels ou les aidants familiaux assurant habituellement la prise en charge peuvent ainsi dégager du temps pour eux.

Jardins d'Iroise

19 bis rue Domrémy 75013 Paris

☎ 01 44 06 08 00

Les Cantates

133 rue Nationale 75013 Paris

☎ 01 45 85 75 64

Résidence Les Gobelins

35 rue Lebrun 75013 Paris

☎ 01 44 08 38 00

Résidence du Parc

81 bis rue de l'Amiral Mouchez 75013

☎ 01 58 10 09 20

Saint-Augustin

pour maladie d'Alzheimer ou apparenté

68 rue des Plantes 75014 Paris

☎ 01 40 52 54 30

Résidence Korian Brune

117 boulevard Brune 75014 Paris

☎ 01 53 90 20 50

Résidence Korian Alesia

187 bis avenue du Maine 75014 Paris

☎ 01 53 90 28 28

PSA Grenelle Partage Solidarité

57 rue Violet 75015 Paris

☎ 01 44 37 34 04

Résidence Huguette Valsecchi

86 rue de Lourmel 75015 Paris

☎ 01 48 50 52 80

Les EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Anciennement appelé maison de retraite, un EHPAD est une structure médicalisée accueillant des personnes âgées de plus de 60 ans en situation de dépendance. Les EHPAD sont divisés en deux catégories, les **USLD** (unités de soins longue durée), et les hébergements médico-sociaux (les maisons de retraite). Les EHPAD peuvent avoir des unités spécialisées dans l'accueil de personnes âgées atteintes de troubles du comportement ou de maladies neurodégénératives. Parmi eux, les **UVP** (unité de vie protégée), les **PASA** (pôle d'accompagnement et de soins adaptés) et les **UHR** (unité d'hébergement renforcée) prennent en charge les personnes âgées avec des troubles du comportement légers à sévères en proposant des soins et activités adaptés.

La décision de la création d'un EHPAD revient au conseil départemental et à l'ARS (l'Agence Régionale de Santé) qui doivent signer une convention tripartite.

Les EHPAD peuvent relever de trois statuts différents. Ils peuvent avoir un statut privé lucratif, s'ils sont gérés par une société commerciale, ou non lucratif s'ils dépendent d'une fondation ou d'une association. Dans le cas où un EHPAD est autonome ou rattaché à un établissement sanitaire ou une collectivité locale, il a le statut d'EHPAD public.

Petites sœurs des pauvres

49 rue Notre-Dame-des Champs
75006 Paris
☎ 01 45 44 72 90

EHPAD Résidence Antoine Portail

88 rue du Cherche-Midi 75006 Paris
☎ 01 40 49 40 25

EHPAD Amitié et Partage

12 rue de l'Abbé Grégoire 75006 Paris
☎ 01 53 63 63 00

Villa Saint-Romain

16 rue Saint-Romain 75006 Paris
☎ 01 45 48 06 36

Résidence du Marais

11 bis rue Barbette 75003 Paris
☎ 01 53 01 39 39

Jardin des Plantes

18-22 rue Poliveau 75005 Paris
☎ 01 45 87 67 67

Résidence de Sèvres

8 bis rue Vaneau 75007 Paris
☎ 08 12 04 00 98

Jeanne d'Arc

21 rue du Général Bertrand
75007 Paris
☎ 01 53 86 05 70

Sœurs Augustines

29 rue de la Santé 75013 Paris
☎ 01 43 36 52 09

Jardins d'Iroise

19 bis rue de l'Amiral Mouchez
75013 Paris
☎ 01 58 10 09 20

Résidence Les Gobelins

35 rue Lebrun 75013 Paris
☎ 01 44 08 38 00

Résidence du Parc

81 bis rue de l'Amiral Mouchez
75013 Paris
☎ 01 58 10 09 20

Saint-Augustin (dédié aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés)

68 rue des Plantes 75014 Paris
☎ 01 40 52 54 30

Résidence Korian Brune

117 boulevard Brune 75014 Paris
☎ 01 53 90 20 50

Résidence Korian Alesia

187 bis avenue du Maine 75014 Paris
☎ 01 53 90 28 28

PSA Grenelle Partage Solidarité

57 rue Violet 75015 Paris
☎ 01 44 37 34 04

Résidence Huguette Valsecchi

86 rue de Lourmel 75015 Paris
☎ 01 48 50 52 80



Les résidences autonomie

Les résidences autonomie sont des établissements médico-sociaux majoritairement gérés par des structures publiques à mi-chemin entre le domicile et l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (l'EHPAD). Elles sont constituées de chambres ou appartements non médicalisés proposés en location. L'accès aux équipements et services proposés est facultatif.

Les résidences autonomie sont conçues pour accueillir dans un **logement des personnes âgées autonomes** qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre chez elles à cause d'une baisse de revenus, de difficultés d'accès aux commerces ou d'un sentiment d'isolement.

Le conseil départemental délivre l'autorisation de fonctionnement aux résidences autonomie et vérifie la qualité de la prestation par des évaluations régulières.

Les personnes doivent être âgées d'au moins 60 ans et être valides et autonomes (GIR 5 ou 6, il est possible d'être admis en GIR 4 sous certaines conditions).

Résidence André Malraux

112 rue de Rennes 75006 Paris

Résidence Visconti

13 rue Visconti 75006 Paris

Les résidences services seniors

Établissements non médico-sociaux, elles sont gérées par des structures commerciales ou associatives. Les personnes âgées qui y vivent peuvent être locataires ou propriétaires. Elles s'adressent à des personnes valides ou semi-valides de plus de 60 ans, seules ou en couple qui souhaitent vivre autrement, en toute sécurité et en bénéficiant d'une palette de services.

Les résidences services proposent des appartements ou, dans certains cas, des maisons ou appartements pour seniors, totalement individuels et adaptés.

Elles offrent des prestations collectives et **des services haut de gamme** (assistance 24H24, restaurant, piscine, bibliothèque, espace club, services à la personne...).

La vie dans une résidence services permet de

- Continuer à vivre de manière **indépendante**
- Bénéficier d'un **environnement sécurisé**
- Utiliser des **services collectifs**.

Les résidents peuvent faire appel à tous les dispositifs dédiés à la prévention, la perte d'autonomie et le maintien à domicile, dans les mêmes conditions qu'à domicile.

La colocation intergénérationnelle

La colocation intergénérationnelle se présente comme une **solution de solidarité partagée** entre les seniors et des individus d'autres tranches d'âge. En effet, face à la crise économique et aux difficultés croissantes de certaines classes de populations à se loger - telles que les étudiants, les jeunes actifs, les familles monoparentales - la colocation intergénérationnelle permet de répondre aux problèmes de logement des deux parties engagées dans la colocation. Elle permet notamment aux plus jeunes des colocataires de bénéficier d'un logement à bas prix, chez le senior, en échange de quelques services rendus (faire les courses, aider à de petites réparations, partager des repas, etc.).

Cette nouvelle forme de cohabitation favorise le **développement d'un dialogue et d'un lien intergénérationnel**. Elle incite les colocataires à mieux se connaître à travers l'échange de leurs expériences et de leurs visions du monde.

Actuellement, la forme la plus répandue de ce type de colocation est celle réunissant les seniors et les étudiants. En effet, les étudiants constituent une catégorie socio-professionnelle financièrement vulnérable ayant de grandes difficultés à se loger correctement. **Si vous vous laissez tenter par la cohabitation intergénérationnelle avec « Un toit en partage », ne restez plus seul dans votre appartement et aidez un jeune à se loger à Paris !**

Ensemble 2 Générations

☎ 07 84 44 27 41

www.ensemble2generations.fr

Le Pari Solidaire

☎ 01 42 27 06 20

www.leparisolidaire.fr

Le béguinage

Historiquement, le **béguinage** concept originaire de Belgique, faisait référence à des maisons dans lesquelles résidaient des femmes célibataires. Ces femmes autonomes avaient donc fait le choix de vivre en béguinage ; c'est-à-dire dans un logement constitué d'une ou plusieurs rangées de maisons reliées par des couloirs à proximité d'une église et d'une petite cour. Aujourd'hui, les béguinages sont surtout présents dans les pays d'Europe du Nord comme aux Pays-Bas, en Flandre et dans le nord de la France. La structure du logement reste identique au passé et conserve ses valeurs religieuses et laïques du passé ; c'est pour cela qu'un certain nombre de béguinages sont à présent classés au patrimoine mondial de l'UNESCO. Cependant, le concept de béguinage a été adapté sous deux formes principales :

Les associations féminines : le but étant de fournir aux femmes un lieu commun de partage et de repos permettant de favoriser la solidarité.

Les béguinages plus orientés « retraite » : présents essentiellement dans le nord de la France, ce sont des logements collectifs pour les seniors souhaitant avoir leur « chez soi » et vivre en communauté. En plus d'être un lieu social, c'est un logement adapté aux seniors en perte de mobilité puisque les espaces en commun sont entretenus par des structures spécialisées.

En France, de plus en plus d'exemples de béguinages peuvent être cités ; le phénomène du béguinage n'en est qu'à ses débuts mais paraît prometteur. Actuellement, le béguinage est une solution qui séduit de plus en plus les seniors. Certaines villes ou entreprises du nord de la France l'ont bien compris et lancent des projets d'adaptation de béguinage dans des HLM ; en tout, on estime qu'il existe environ une vingtaine de projets de construction/réadaptation de béguinages.

Il existe d'autres types d'hébergement comme les logements de parc social, les villages seniors, les habitats participatifs, l'hébergement familial.

La restauration

La prise en charge des frais pour les restaurants Émeraude ou pour le portage des repas est lié à certains critères :

- Vous avez plus de 65 ans ou avez entre 60 et 65 ans mais vous êtes déclaré « inapte au travail », ou vous êtes une personne en situation de handicap de moins de 60 ans.
- Vous résidez à Paris depuis plus de 3 mois.
- Vos ressources sont inférieures au plafond d'octroi de l'allocation de solidarité aux personnes âgées.
- Vous êtes étrangers, vous justifiez d'un titre de séjour de validité et d'une résidence régulière en France.

Cette aide est accordée pour une durée de 5 ans.

→ **Pour plus d'informations,**
vous pouvez contacter le CASVP du 6^e
78 rue Bonaparte 75006 Paris
☎ 01 40 46 75 55
Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h

Restaurant Paris Émeraude

André Malraux

112 rue de Rennes 75006 Paris

☎ 01 45 48 17 40

→ Les plateaux repas services

CASVP

Intervention dans tout Paris.

Menus respectant les prescriptions médicales, repas mixés et hachés, coût en fonction de l'imposition.

1^{er} arrondissement

4 place du Louvre

☎ 01 44 50 76 36

2^e arrondissement

11 rue Dussoubs

☎ 01 44 82 76 10

3^e arrondissement

2 rue Eugène Spüller

☎ 01 53 01 76 10

4^e arrondissement

2 Place Baudoyer

☎ 01 44 54 76 50

5^e arrondissement

21 Place du Panthéon

☎ 01 56 81 75 05

6^e arrondissement

78 rue Bonaparte

☎ 01 40 46 75 55

Iroise Repas

Intervient dans tout Paris.

Menus respectant les prescriptions médicales, repas mixés et hachés

Les Jardins d'Iroise de Paris

19 bis rue Domrémy 75013 Paris

☎ 01 44 06 08 00

www.iroise-repas.com

Le Colibri

Intervient dans les 5^e, 6^e, 7^e, 12^e, 13^e, 14^e, 15^e, 16^e et 17^e arrondissements.

Menus respectant les prescriptions médicales, le livreur propose de monter le courrier et de descendre les poubelles.

58 rue du Dessous des Berges

75013 Paris

☎ 01 56 61 72 72

www.lecolibri-paris.fr

Les Menus Services

Intervient dans tout Paris.

Menus respectant les prescriptions médicales, repas mixés, diététicienne joignable par téléphone.

Agence Paris Sud-Ouest (6^e)

10 rue du Pic de Barette

75015 Paris

☎ 01 78 09 52 30

www.les-menus-services.com

Vitame

Intervient dans les 5^e, 6^e, 7^e, 13^e, 15^e et 16^e arrondissements et une partie du 14^e arrondissement.

Menus respectant les prescriptions médicales.

20 rue Juge 75015 Paris

☎ 01 40 58 18 89

3 rue des Fossés Saint-Marcel

75005 Paris

☎ 01 43 36 55 08

www.vitame-paris.fr

Liste non exhaustive et tarif en fonction des ressources.



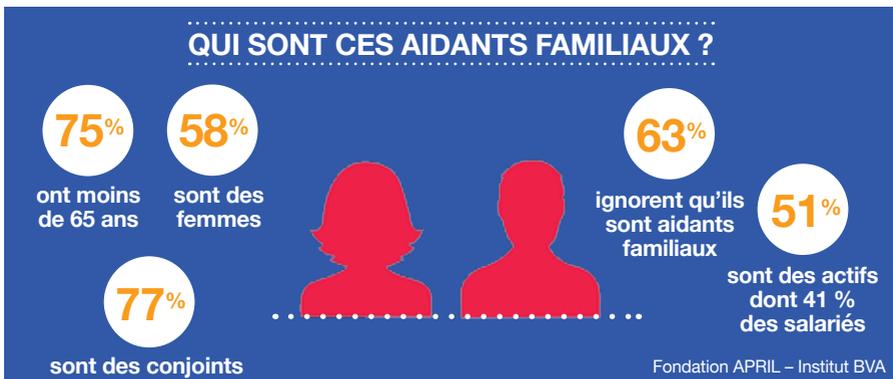
LES AIDANT FAMILIAUX

Un aidant : « C'est une personne non professionnelle qui vient en aide, à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques... ».

Source : Charte européenne de l'aidant familial, Coface 2007.

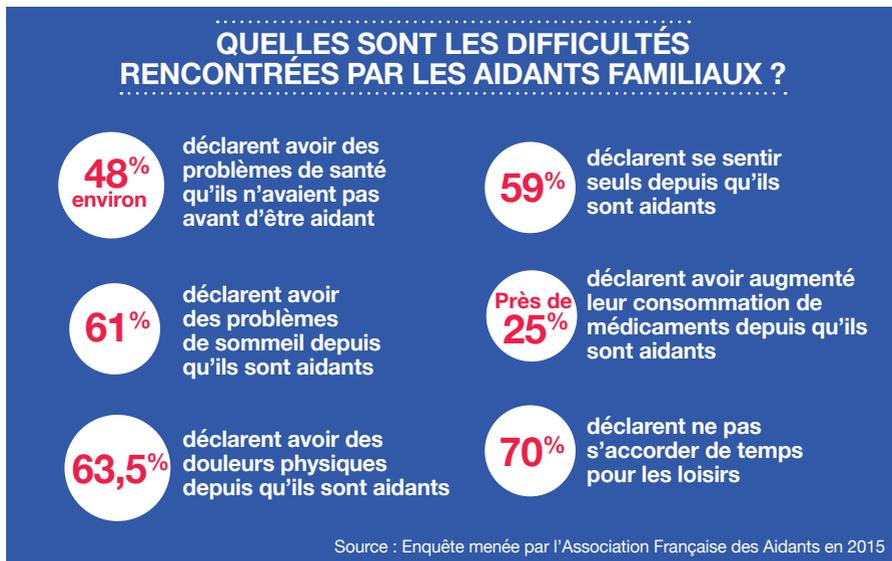
QUI SONT LES AIDANTS FAMILIAUX : UN SUJET SOCIÉTAL

En France **11 millions d'aidants familiaux accompagnent chaque jour un proche**. Les pouvoirs publics privilégient de plus en plus le maintien à domicile. C'est le souhait de 85 % des personnes interrogées. Les aidants familiaux sont les pivots du système de maintien à domicile, sans leur présence les services à domicile ne pourraient certainement pas fonctionner.



Avec l'allongement de la durée de vie, la société n'aura d'autre choix que de s'adapter au vieillissement de la population.

Nous sommes ou nous serons tous un jour des aidants familiaux. Dans une société que l'on dit gouvernée par l'individualisme, les aidants familiaux constituent une réalité intergénérationnelle à nulle autre pareille.



UN MANQUE D'INFORMATION

6 aidants
familiaux
sur **10**
ne savent pas où s'adresser

Ce guide a pour objectif d'apporter une information pratique adaptée à chaque aidant familial sur les dispositifs et sur les droits des aidants familiaux.

Le 6^e arrondissement est aujourd'hui privilégié pour répondre aux demandes à la fois des seniors et des aidants familiaux.

La première M2A Maison des Aînés et des Aidants s'installe sur le 6^e au 11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris. C'est un lieu ouvert où chacun pourra être accueilli et renseigné sans aucun engagement. N'hésitez pas à vous y rendre et à vous renseigner !

Une Plateforme de Répit pour les Aidants Familiaux s'installe sur le 6^e arrondissement, piloté par l'accueil de jour Saint-Germain au 17 rue du Four 75006 Paris.

TÉMOIGNAGE D'UN AIDANT FAMILIAL



On ne choisit pas son rôle d'aidant – il tombe sur vous. Et vous vous trouvez devant une jungle, sans carte et sans boussole. On y trouve des acteurs officiels, officiels et bénévoles, et vous constatez que ces acteurs s'ignorent souvent entre eux. À vous de vous y repérer.

Cela faisait deux ans que nous étions installés au cœur de Paris, venant de la banlieue. Elsa commençait à trouver sa mémoire défaillante, à 76 ans. Et cela faisait bien des années qu'elle avait des accès de déprime... Elle en a parlé à son médecin traitant, qui l'a envoyée à l'Hôpital BROCA, avec une série de rendez-vous sur 6 mois. Je l'accompagnais quand je pouvais, mais elle était parfaitement capable de s'y rendre seule.

C'est l'opérateur du scanner qui, le premier, a prononcé le mot « Alzheimer ». Elsa me l'a rapporté, sans vraiment accuser le coup. Sa réaction n'était pas forte, et personne n'était étonné.

Sans qu'on en parle, je l'avais vu venir. Elsa avait par exemple refusé d'assister à notre déménagement. Elle s'est installée chez une de nos amies pour venir à notre nouvel appartement quelques jours plus tard, quand tout était plus ou moins en place. Et, si je cherche dans le passé, je peux peut-être trouver quelques incidents prémonitoires.

Diagnostic par le gériatre, prescription de médicaments, définition d'un programme de suivi... Que pouvais-je faire ? Que devais-je faire ? Le gériatre m'a référé au service social de l'hôpital. J'y ai appris où m'adresser pour avoir de l'aide à la maison et demander d'autres services. J'ai certainement reçu bien d'autres informations que je n'ai pas enregistrées. Je ne connaissais pas les questions à poser.

Son médecin généraliste a pris contact avec un psychiatre, qu'Elsa voyait tous les mois. Une relation très sympathique s'est établie, également pour moi qui l'ai accompagnée... et très appréciable, plus tard, la fois où Elsa était partie pour son rendez-vous où elle ne s'est jamais présentée !

Un orthophoniste faisait partie du programme. J'en ai trouvé un, et nous avons eu beaucoup de chance. Il venait à la maison tous les lundis, faisait faire une dictée et travaillait le calendrier avec Elsa, pour ensuite la pousser vers le piano. Et elle a retrouvé des airs classiques qu'elle n'avait plus eu l'initiative de jouer. Nous le retenions à déjeuner et nous sommes devenus amis.

J'ai pris contact avec une des agences proposées par l'hôpital. Elle nous a envoyé une charmante femme d'origine chilienne, pour faire des promenades avec Elsa. Elles s'amusaient à parler espagnol lors des promenades au Jardin du Luxembourg mais,

après quelque temps, Elsa a dit qu'elle n'en avait vraiment pas besoin. Nous avons donc arrêté les promenades, tout en restant en très bons termes.

J'étais dans un brouillard, mais je savais qu'il fallait faire quelque chose. J'ai cherché sur internet pour m'instruire. J'ai trouvé beaucoup d'informations inapplicables. Une série de cours pour aidants d'Alzheimer devait commencer vers la fin de l'année et je m'y suis inscrit. Ce chemin allait m'aider.

Elsa se déplaçait seule à Paris. Elle prenait le métro et le bus. Elle aidait même à servir au Restaurant du Cœur à la Madeleine. Mais, tout doucement, il était évident qu'elle avait besoin de son entourage. Notre fils a longtemps eu du mal à accepter la situation. Notre fille a compris, la troisième fois qu'Elsa lui a raconté trois versions différentes de la même anecdote dramatique en l'espace de quelques jours... Elle a ensuite trouvé le même flyer sur la formation des aidants chez son médecin généraliste et en a profité de son côté. Elle aime à répéter qu'il y a un avant, et un après la formation des aidants de France Alzheimer !

Ma formation se déroulait sur six samedis matins. Nous étions une douzaine d'aidants. C'était très instructif pour comprendre la maladie et sa progression. De toute évidence, nous n'en étions qu'au début – sans guérison possible. Toute activité, physique ou mentale, était bonne pour freiner le développement de la maladie. On nous encourageait à poursuivre une vie sociale normale... et à faire attention à nous ! Il était utile de connaître les différents aspects de la maladie et l'encadrement administratif, mais l'important était l'échange entre nous, les aidants, sous contrôle compétent.

Après ce cours, je me suis trouvé en contact avec la Plateforme de Notre Dame du Bon Secours, Culture-Hôpital, ARTZ, et d'autres programmes d'activités physiques et culturelles pour les Alzheimer, et aussi pour les aidants.

J'ai ensuite suivi deux autres cours pour aidants. L'un était excellent, combiné avec des exercices de relaxation, et l'autre de qualité moyenne, manifestement pour racler le fond d'un budget, mais quand même instructif.

J'ai également assisté à des cafés pour aidants, ce qui s'est avéré très enrichissant. Qu'il s'agisse d'Alzheimer ou d'autres maladies, les problèmes sont largement similaires. Il n'y a pas deux cas identiques. Nous, aidants familiaux, nous avons chacun notre situation spécifique. Les professionnels, par contre, s'occupent de plusieurs patients et sont obligés de généraliser et de coller des étiquettes.

Elsa et moi avons choisi de tenir notre entourage au courant, de ne rien cacher. Nous avons continué toutes nos activités et à voir nos amis. J'avais mes cafés-philo et cinés-philo et Elsa me suivait partout où c'était possible. À cela s'ajoutaient des activités thérapeutiques, musique et théâtre. Nous avons participé à un groupe de théâtre pour

seniors avec quelques représentations en public, notamment lors d'un congrès international sur la maladie d'Alzheimer, à Caen.

J'ai eu quelques surprises.

Une fois, nous sommes partis pour un ciné-philo et, lors du changement de métro à Montparnasse, Elsa avait disparu. Je l'ai cherchée sur tous les quais, avant d'aller au centre d'information de la gare. Quelques appels sur haut-parleur sont restés sans effet. Je suis allé au commissariat de la gare pour signaler sa disparition. Ensuite, il ne me restait plus qu'à rentrer à la maison. En chemin, mon portable a sonné : une amie artiste américaine, qui était notre voisine, avait trouvé Elsa devant notre porte. Nous n'avons jamais su comment elle a retrouvé le chemin de la maison. Son psychiatre m'a dit que ce sont les choses qui arrivent.

Une autre fois, je suis réveillé vers 5 heures du matin par un bruit venant de la cage de l'escalier. Quelqu'un frappait sur une porte et criait, pour entrer ou pour sortir. Elsa n'était pas dans son lit. J'ai mis ma robe de chambre et suis descendu au rez-de-chaussée, pour la trouver enfermée dans le sas d'entrée de l'immeuble. « Il fallait bien que je descende pour laisser entrer quelqu'un ». Elle n'a pas pu dire qui. Ensuite, la nuit, je fermais la porte à double tour et cachais la clé.

Me voici maintenant engagé pour aider d'autres aidants, pour m'aider moi-même. Ils se trouvent dans le même brouillard que moi. Heureusement, je suis à la retraite et je peux consacrer mon temps à Elsa. Je constate qu'il faut avoir d'autres intérêts et activités. Elsa voulait que je sois présent une grande partie de mon temps, mais elle tolérait quelques absences. J'ai continué à m'occuper de cafés-philo et de cinés-philo. Chaque fois, Elsa m'accompagnait, sans intervenir, disant parfois que c'était la dernière fois. Pourtant, une fois, elle m'en voulut de l'avoir ramenée à la maison avant la fin. « L'ambiance était si bonne ». Pour elle, l'ambiance, et la présence des personnes, était plus importante que les sujets en discussion.

Une demi-douzaine de fois par an, Elsa passait un week-end de temps en temps chez notre fille : je la posais sur son siège dans le train à Paris Montparnasse et notre fille l'accueillait 2 heures plus tard sur le quai en Gare de Nantes (non sans quelques surprises). Elsa était heureuse de retrouver ses petits-enfants et, de mon côté, j'avais quatre jours et trois nuits de tranquillité, rien que pour moi !

Comme Elsa avait passé une partie de sa jeunesse chez un oncle en Espagne, elle parlait couramment la langue. J'en ai parlé avec le centre culturel André-Malraux de l'autre côté de la rue, et nous y avons monté un petit groupe hebdomadaire de conversation espagnole. Elsa assurait la traduction et la bonne prononciation, et je venais en fin de session pour aider à choisir un article dans Vocabulaire pour la semaine suivante. Mais Elsa était de plus en plus fatiguée et ne maîtrisait pas la grammaire, et nous avons arrêté ces conversations.

Cela faisait bien dix ans qu'Elsa, artiste depuis toujours, refusait de peindre. Tout au long de sa vie elle avait été très productive. Nos murs et ceux de notre fille sont couverts de ses œuvres. Elle disait qu'elle ne voulait plus, que son œuvre était terminée. J'en ai parlé avec quelques amies peintres, dont une qui se spécialisait en art-thérapie. Quelle chance ! Elle a commencé à travailler avec Elsa, à l'inspirer et à lui faire reprendre la peinture. Moins de deux ans plus tard, nous avons même pu organiser une exposition rétrospective, avec de l'ancien (avant Alzheimer) et du nouveau (avec Alzheimer).

Elsa ne feuillette plus son journal au petit déjeuner, mais elle pose parfois quelques questions sur les titres, sans se souvenir de ma réponse. Elle s'intéresse au monde qui l'entoure, mais sans le suivre. Elle aime rencontrer des gens, parler avec eux, mais elle ne s'en souvient pas. Elle retient les visages, mais sans les situer dans leur contexte, ni leur donner un nom. Et, s'il ne se passe rien, elle devient triste et broie du noir. Fatiguée, elle passe beaucoup de temps dans son lit. Elle ne prépare plus sa tasse de café. Elle essuie parfois la vaisselle, pour la ranger n'importe comment.

Depuis deux ans, nous avons une charmante Camerounaise qui vient la baigner et laver ses cheveux une fois par semaine. Elle fait également le gros du ménage. Les problèmes de propreté ont joué un rôle décisif pour le départ en maison d'Elsa.

La musique a toujours été très importante dans la vie d'Elsa. Elle l'a absorbée, enfant, couchée sous le piano à côté de son père, sur une peau d'ours blanc. Elle n'a pratiquement jamais pris de leçons, mais elle a beaucoup pratiqué. Ses amies de la résidence pour jeunes filles à Oslo, où elle habitait pendant ses études, parlaient du réveil régulier par le piano d'Elsa. Nous avons presque toujours eu un piano à la maison et Elsa jouait de la musique classique, pratiquement sans notes, ou improvisait du jazz.

Pendant nos années en banlieue ouest de Paris, Elsa allait souvent écouter de la musique à Paris, dans les églises et ailleurs. Comme nous avions de la place à la maison, elle invitait les musiciens à la maison pour des soirées musicales. Ces soirées eurent un grand succès pendant des années, et l'idée fut reprise par des amis, qui ont également adopté nos amis musiciens.

Actuellement, Elsa n'a plus la moindre idée des compositeurs, ni du nom des morceaux. Elle joue l'air qu'elle a en tête, sur le moment. Un Impromptu de Schubert, la Chanson de Solveig de Grieg ou l'Ode à la joie de Beethoven, sans savoir ce que c'est, ni de qui. Si quelqu'un entonne, fredonne ou joue un air, elle le reprend et continue sur le piano... et cela se termine souvent par une berceuse norvégienne, que lui chantait sa mère.

Nous avons participé au tournage d'un film, visible sur le Net, « Au Rythme du Souvenir », il y a quelques années, lors d'un congrès international à la Cité de la Musique sur le thème des programmes de visites pour les patients Alzheimer.

Elsa a également été le personnage principal d'une émission de la série « C'est pas Sorcier », à la télévision, sur Alzheimer.

Elsa et moi avons participé à deux séjours d'une petite semaine à la mer, organisés par France Alzheimer. J'étais très sceptique au départ, mais notre fille a insisté et ce fut très réussi : une douzaine de couples aidant-aidé, une infirmière et quelques bénévoles dans un hôtel, avec des activités organisées, sorties, jeux et un peu de culture, dans une ambiance très sympathique et reposante.

Fort des conseils issus de la formation d'aidants, je m'étais renseigné sur des EHPAD à Paris et nous en avons visité – mais cela semblait être trop tôt : Elsa donnait plus l'impression d'être la Reine de Norvège en visite, qu'un « usager » !

Par la suite, le gériatre nous fit remarquer que ce serait peut-être pertinent de chercher du côté de notre fille, à Nantes. Nous avons eu énormément de chance : nous avons sympathisé avec l'équipe France Alzheimer de Loire Atlantique et avons appris qu'une place se libérait... dans un établissement AVEC piano ! Ainsi, dix ans après le diagnostic, Elsa fut installée, s'est bien adaptée et s'est même fait des amies. Elle est harmonieuse dans son nouvel entourage.

Nous avons également eu beaucoup de chance avec l'orthophoniste, qui profite du fait qu'Elsa dessine pour la faire travailler...

Depuis dix ans, l'attitude du monde a bien changé. Avant, on ne parlait pas d'Alzheimer, c'était pratiquement une maladie honteuse. Maintenant la parole est libre, en publique et à la télévision. Et on parle aussi de la situation des aidants, de toutes catégories...

Est-ce que j'ai de la chance d'avoir une femme qui a l'Alzheimer heureux ? Ai-je eu la chance d'avoir été bien inspiré, bien conseillé et bien entouré, pour qu'elle développe un l'Alzheimer heureux ? Ai-je eu la chance d'habiter Paris avec une offre extraordinaire en termes d'activités, de stimulation, d'idées et d'aide en général ? Nous ne le saurons jamais. Mais nous sommes assurément très heureux de la voir harmonieuse !

Cela fait bien des années qu'Elsa ne sait plus comment je m'appelle, ni que je suis son mari... mais elle rayonne quand elle entend mon prénom, qu'elle me voit ou qu'elle entend ma voix au téléphone – même si elle ne dit plus grand-chose. Et nous pouvons encore passer d'agréables moments et rigoler ensemble.



Olof EDSTRÖM
Aidant familial

LES LIEUX D'INFORMATION

La Plateforme Autonomie Paris Saint-Jacques M2A : La Maison des Aînés et des Aidants Centre



NOUVELLE ADRESSE

11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h30

et par téléphone de 9h à 19h au 01 44 07 13 35

Créé en 2000, le CLIC Paris Émeraude Centre s'est peu à peu développé pour intégrer de nouvelles missions (réseau de santé, gestion de cas MAIA, actions pour les aidants...) et a changé de nom pour intégrer de nouvelles compétences.

Aujourd'hui, l'association comporte **10 services** et emploie **30 professionnels aux compétences pluridisciplinaires** (secrétaires, coordinatrices sociales, médecins gériatres, psychologues, gestionnaires de cas, ergothérapeutes...). **Son cœur de territoire est le centre de Paris, les six premiers arrondissements**, mais elle intervient également sur le 13^e et le 14^e et sur les Yvelines.

L'équipe a pour missions :

- **D'accueillir et de conseiller** les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage dans tous les domaines de la vie quotidienne (prestations, droits, aides à domicile, soutien aux aidants)
- **De réaliser une évaluation** à domicile par un médecin gériatre, une assistante sociale, une ergothérapeute, une infirmière ou une psychologue
- **De proposer un plan d'aide** et de soins et le coordonner (aide à domicile, téléassistance, port de repas)
- **D'assurer un suivi intensif** des situations complexes (gestion de cas)
- **De mettre en place des actions de soutien pour les aidants** (groupe de parole, suivi individuel) et des actions de prévention et de formation

Elle intervient auprès de **trois publics prioritaires** :

- **Les personnes âgées** et particulièrement les plus fragiles, isolées et dépendantes par une prise en charge pluridisciplinaire globale et coordonnée
- **Les aidants familiaux** avec un pôle d'accompagnement dédié aux aidants proposant une évaluation des besoins et une offre de soutien personnalisé (groupe de parole, soutien individuel, café des aidants, éducation thérapeutique du patient...)
- **Les professionnels** par un appui technique et l'organisation de réunions de concertation autour des situations complexes

L'ÉQUIPE

Président du Conseil d'administration
Christian FREYNET

Directrice générale
Marie BOUCHAUD

Directrice adjointe
Marie-Liesse FAURE

Pilote MAIA
Béatrice DE BIASI

Pôle secrétariat
Aude ALBERTINI
Stéphanie DASSI
Michella RIEUX

Coordinatrices sociales/
Animatrice sociale
Renée ABBIS, Amélie BOSCHAT
Sophie COUVIN, Sabrina TOUATI

Évaluatrices
Sandrine BOITEUX
Maud ECORCHEVILLE
Marie-Pauline NYOUNAU
Sabrina POLIDE

Psychologues/
Neuropsychologues
Laure VEZIN
Sandra MOIREAU
Marion GASTESOLEIL

Ergothérapeute
Petra MOKDAD

Infirmières
Ghislaine PERNOT DU BREUIL
Stéphanie AMIARD
Nathalie FOURCADE

Médecins gériatres/psycho-géiatre
Jean-Yves GAUBERT
Véronique VERGES-COUSIN
Laurence HUGONOT-DIENER

Gestionnaires de cas
Claudia DJANKA-KLOSSON
Mylène FROMOND
Manon PAGANO
Estelle RAMES



Le mot de la Directrice

« *Autonomie Paris Saint-Jacques-Maison des Aînés et des Aidants Centre existe depuis près de 20 ans. Aujourd’hui une trentaine de professionnels œuvre chaque jour auprès des personnes âgées de l’arrondissement et de leurs aidants. Ces professionnels aux compétences pluridisciplinaires et spécialisés dans le maintien à domicile des personnes âgées proposent un accompagnement individualisé en adéquation avec les besoins, les ressources et les souhaits de la personne aidée. À but non lucratif, notre association est financée par la Ville de Paris, l’Agence Régionale de Santé et la Caisse Nationale d’Assurance Vieillesse, gages de neutralité et de qualité. Nous nous mobilisons également fortement en direction des aidants car nous savons qu’un maintien à domicile repose dans la plupart des cas sur les proches qui eux-mêmes peuvent être épuisés et en besoin d’aide.*

Autonomie Paris Saint-Jacques - Maison des Aînés et des Aidants Centre est solidement ancrée sur cet arrondissement et entretient des relations de partenariat étroit avec l’ensemble des institutions et des acteurs impliqués auprès des personnes âgées.

Je vous souhaite la bienvenue dans nos locaux où vous trouverez une équipe bienveillante, à l’écoute de vos besoins, respectueuse de vos choix et garante de la qualité de service. »

Marie BOUCHAUD

PFR : La Plateforme de Répit des Aidants Familiaux

Depuis le début de l’année 2018, les habitants du 6^e arrondissement peuvent bénéficier d’un nouveau dispositif. Celui-ci, appelé PFR (pour Plateforme de Répit), s’adresse aux aidants proches de personnes souffrant d’une maladie neuro-évolutive* à qui il propose un accompagnement personnalisé.

Chaque personne concernée, peut prendre contact au **06 77 94 51 50** où le meilleur accueil lui sera proposé. Après une première rencontre, un lien de proximité se tissera entre l’aidant proche et les intervenants de la PFR pour l’accompagner tout au long du parcours de santé et de vie de la personne qu’il aide. Ces liens se noueront au rythme choisi par l’aidant, en fonction de ses envies, au moment où il le souhaite. Un certain nombre de propositions lui seront faites sans obligation de participation : des conseils, de l’aide pour les démarches administratives, mais aussi des activités de bien-être, des séances de formation ou d’information, des sorties culturelles et bien d’autres encore... Toutes ces actions ayant pour point commun de rediriger le regard et d’offrir une attention bienveillante au proche aidant.

* Les maladies neuro-évolutives sont : la maladie d’Alzheimer, la maladie de Parkinson, la maladie de Huntington ou la Sclérose Latérale Amyotrophique. S’y ajoutent les maladies apparentées comme la maladie à corps de Lewy, la dégénérescence fronto-temporale ou la démence vasculaire.

La Plateforme de Répit des Aidants Familiaux est dirigée par **Agnès VILLAND** et coordonnée par **Camille BOURGUIGNAT**. Elle se situe dans les locaux de l'accueil de jour Saint-Germain au 17 rue du four
☎ 06 77 94 51 50
www.accueilsaintgermain.com

Les dispositifs de soutien aux aidants familiaux

Centres ou Plateformes d'information et de coordination « tous publics »

Autonomie Paris Saint-Jacques (M2A)

1^e, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e et 6^e arrondissements
11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris
☎ 01 44 07 13 35

Plateformes d'accompagnement et de répit, réservés « aux aidants de proches atteints de maladie d'Alzheimer ou apparentées »

Plateforme d'accompagnement et de répit Saint-Germain

1^e, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e et 6^e arrondissements
17 rue du four 75006 Paris
☎ 06 77 94 52 62 / 06 77 94 51 50

Maison des répits Jeanne Garnier

7^e, 15^e et 16^e arrondissements
106 avenue Émile Zola 75015 Paris
☎ 01 43 92 21 76
www.cmslecourbe.fsjd.fr

Plateforme d'accompagnement et de répit Notre-Dame de bon Secours

13^e et 14^e arrondissements
68 rue des Plantes
Porte D1 75014 Paris
☎ 01 40 52 42 48
www.ndbs.org

Les accueils de jour

L'accueil de jour propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies et un soutien aux aidants familiaux. Les personnes peuvent être prises en charge une à plusieurs journées par semaine.

Fréquenter un accueil de jour permet de préserver son autonomie grâce aux activités proposées. Le temps passé hors du domicile contribue également à rompre l'isolement. Il permet aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.



L'accueil de jour St Germain s'est installé en 2009 au 17 rue du Four pour y recevoir du lundi au vendredi des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

Chaque jour, la vingtaine de personnes présentes participe à des activités adaptées. Les techniques utilisées par des professionnels expérimentés (art thérapeutes, aide médico...) dans une ambiance chaleureuse et conviviale permettent au public reçu de passer des moments tout aussi stimulants qu'agréables. Au même moment, le conjoint ou l'aidant proche peut disposer de son temps en toute tranquillité.

Les modalités d'accueil et administratives sont détaillées lors du premier rendez-vous qui est organisé par la directrice au domicile de la personne. Puis, après avis du médecin gériatre, la journée de présence est choisie en fonction des goûts, des capacités et de la disponibilité. L'accès à ce type d'établissement est payant, le tarif est établi chaque année par la DASES et va de 17 à 69 € par jour en fonction des ressources.

→ **Pour plus d'informations,**
vous pouvez contacter l'accueil de jour Saint-Germain

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30

☎ 01 46 33 72 18

www.accueilsaintgermain.com

Saint-Germain

17 rue du Four 75006 Paris

☎ 01 46 33 72 18

Edith Kremsdorf

16 rue du Pont aux choux 75003 Paris

☎ 01 44 59 92 22

Les Francs Bourgeois

29 ter rue des Francs Bourgeois

75004 Paris

☎ 01 44 54 30 90

La Villa Rubens

9/11 rue de la santé 75013 Paris

☎ 01 55 43 19 19

Mémoire Plus

127 rue Falguière 75015 Paris

☎ 01 43 06 43 12

Les Portes du Sud

28 avenue de la porte d'Ivry 75013 Paris

☎ 01 55 03 09 76

Madeleine Meyer

14/18 rue Marie Skobtsov 75015 Paris

☎ 01 85 46 08 42

Espace Jeanne Garnier

55 rue de Lourmel 75015 Paris

☎ 01 43 92 21 98

La villa grenadine : la maison des Répits

Un dispositif novateur. Une maison d'accueil temporaire pour un week-end ou des vacances séquentielles pour des enfants et des jeunes de 4 à 20 ans en situation de handicap moteur, polyhandicap, handicap mental pouvant nécessiter des soins techniques infirmiers de jour comme de nuit, résidant à Paris ou dans les départements à proximité et bénéficiant d'une indication d'orientation CDAPH en accueil temporaire.

Maison des répits Villa Grenadine

Fondation Saint-Jean de Dieu

Maison de week-end et de vacances pour enfants et jeunes en situation de handicap et polyhandicap

205 rue de Javel 75015 Paris

☎ 01 53 68 63 77 - 06 20 28 28 39

www.fondation-saintjeandedieu.fr

Les cafés des aidants

Les cafés des aidants sont des lieux, des temps et des espaces d'information destinés à tous les aidants, quels que soit l'âge et la pathologie de son proche.

Ils sont co-animés par un travailleur social et une psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. **L'objectif de ces cafés est d'offrir un lieu dédié pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans le cadre convivial d'un café, d'un bar ou d'un restaurant.** Ils sont portés par www.aidants.fr

Café des aidants Odéon

Au Café les Editeurs

4 carrefour de l'Odéon 75006 Paris

☎ 01 58 41 25 83

2^e mercredi du mois
de 17h à 18h30

Café des aidants Paris 3

Association Atmosphère

22 rue du Sentier 75002 Paris

☎ 01 55 34 13 10

Un samedi par mois

Café des aidants Montparnasse

au Café Gaieté

10 rue de la Gaité 75014 Paris

☎ 01 53 58 33 50

Un mercredi par mois

Café des aidants Paris 15

Quartier Convention Plaisance

34 rue de Vouillé 75015 Paris

☎ 01 55 76 15 30

Un lundi par mois

Groupes de parole et d'échanges

Autonomie Paris Saint-Jacques (M2A) Maison des Aînés et des Aidants Centre

11 rue de l'École de Médecine
75006 Paris

☎ 01 44 07 13 35

Un vendredi par mois 17h à 19h

Association France Alzheimer

M2A Centre

11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris

☎ 01 40 52 46 68

Un vendredi après-midi par mois

Accueil de jour Jeanne Garnier

55 rue de Lourmel 75015 Paris

☎ 01 40 52 46 68

Aidant en EHPAD

« *Quelle est ma place ?* »

Un vendredi après-midi par mois

Lieu communiqué après inscription

Interlocutrice : **Souad DAMNEE**,

neuropsychologue

☎ 06 23 01 23 85

Dispositifs spécifiques de soutien et/ou d'accompagnement

Aller au-devant et au domicile des aidants familiaux, évaluer leurs besoins, les faire suivre par une équipe pluridisciplinaire de santé diplômée pendant une année pour les diriger vers des structures auxquelles ils ne font plus appel.



La vocation de **Passerelle Assist'AIDANT** est d'apporter un soutien à l'aidant familial en fonction de ses besoins et de lui offrir un plan d'aide personnalisé. Il permet d'améliorer la qualité de vie de la famille en tentant d'apaiser s'il y a lieu les tensions existantes. Il oriente les aidants familiaux vers des services extérieurs au terme de son accompagnement.

L'association **Passerelle Assist'AIDANT** est constituée d'une équipe pluridisciplinaire de professionnels diplômés : gérontologue, psychologue, sophrologue, socio-esthéticienne, ergothérapeute, médiateur familial.

Passerelle Assist'AIDANT est adossée à Autonomie Paris Saint-Jacques Centre la nouvelle M2A et intervient sur le 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e, 6^e, 13^e et 14^e arrondissement.

Le dispositif est financé principalement par le Département de Paris, l'Agence Régionale de Santé Île-de-France et la CNAV Île-de-France. Une participation financière symbolique de 10 € minimum est demandée par aidant familial.

11 rue de l'École de Médecine 75006 PARIS

☎ 01 44 07 13 35

www.assistaidant.org

Soutien psychologique

Des psychologues sont présents pour vous accompagner et vous orienter vers un soutien psychologique au sein de la Maison des Aînés et des Aidants ou de la plateforme d'accompagnement et de répit.

Matinée de répit aidants/aidés

Atelier créatif et groupe de paroles le 1^{er} samedi du mois.

Accueil de Jour les Francs Bourgeois
29 Ter rue des Francs Bourgeois
75004 Paris ☎ 01 44 54 30 90

Dispositif pour favoriser l'entrée en EHPAD (test)

SeniorVision (ophtalmologie)

96 avenue de Versailles 75016 Paris
☎ 01 83 56 03 79

Formations pour les aidants familiaux

Association France Alzheimer

68 rue des Plantes 75014 Paris
☎ 01 40 52 46 68 (sur rendez-vous)
www.francealzheimer.org

Éducation Thérapeutique du Patient pour les aidants (ETP)

Autonomie Paris Saint-Jacques (M2A) -
Maison des Aînés et des Aidants Centre

11 rue de l'École de Médecine 75006 Paris
☎ 01 44 07 13 35

Notre-Dame de Bon Secours

Éducation thérapeutique de l'aidant
68 rue des Plantes 75014 Paris

Activités culturelles (aidants/aidés)

Forum 104

(avec Café-Philo & Ciné-Philo)
104 rue de Vaugirard 75006 Paris
www.forum104.org

Le Club Culturel Vaugirard pour les Aveugles et leurs Amis (CCVAA)

103 rue de Vaugirard 75006 PARIS
☎ 01 45 48 87 41
www.ccvaa@free.fr

Activités culturelles et de loisirs pour aveugles, malvoyants et voyants

Action Culturelle Alzheimer (ARTZ)

68 rue des Plantes 75014 Paris
www.actionculturellealzheimer.org
Renseignements auprès d'une plateforme d'accompagnement et de répit locale

Culture & Hôpital

Association Loi 1901
21 rue Raymond Losserand 75014 Paris
☎ 01 82 09 37 68

Les petits frères des pauvres de Paris

Sud : Soutien aux aidants naturels, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en situation d'usure n'ayant plus la ressource d'aller chercher de l'aide à l'extérieur.
2 bis place Bienvenue 75015 Paris
☎ 01 45 44 44 30
www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/75015-03

Solutions de vacances

La fondation UTB

Cette fondation offre un soutien et des moments de répit aux malades et à leurs aidants pour les accompagner à sortir de leur isolement et favoriser les échanges et l'entraide mutuelle. Elle propose aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer jeunes et à leurs aidants des séjours de détente et de rencontres diverses tout au long de l'année. La Fondation Petits Frères des Pauvres, reconnue d'utilité publique, porte la Fondation UTB. www.fondation-utb-alzheimer.fr

Village Répit Famille Fondettes (37)

Cette association a été créée en 2013 en partenariat avec PRO BTP (groupe paritaire de protection sociale au service de la profession du BTP) et l'AFM-Téléthon. D'autres partenaires l'ont rejointe dont AG2R LA MONDIALE, AGRICA, AUDIENS, LOURMEL, APICIL, KLESIA, MSA...

Que vous soyez aidant ou aidé, que vous soyez ou non imposable, vous pouvez bénéficier, selon vos revenus, d'une prise en charge de 75 à 85 % du coût de votre séjour (dans la limite de 14 jours par an), par votre caisse de retraite complémentaire AGIRC ou ARRCO.

→ Pour bénéficier de cette aide ou en savoir plus, vous pouvez contacter

Village Répit Famille

☎ 05 57 88 58 85 (appel non surtaxé)

www.vrf.fr

POUR EN SAVOIR PLUS

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.aidants.fr

www.lacompagniedesaidants.org

www.francealzheimer.org

www.franceparkinson.fr

www.avecnosproches.com

www.lajourneedesaidants.fr

www.agevillage.com

www.famidac.fr

www.cettefamille.com

www.viatrajectoire.fr

www.famidac.fr

www.paris.fr

www.allo-alzheimer.fr



LES DROITS ET ASPECTS JURIDIQUES

La personne âgée ou handicapée est fragile. Elle a besoin de protection. Protection de sa personne et de son patrimoine. Il existe plusieurs institutions juridiques, de mise en place facile sous contrôle du Juge, modulables selon l'évolution des capacités intellectuelles de la personne à protéger : le mandat de protection future, la curatelle, et plus complexe, la tutelle.

D'autres mesures sont à prendre et ce, à tous âges de la vie adulte : le testament, le problème du don d'organes, de l'acharnement thérapeutique, les funérailles, les choix de vie personnels.

Les aides pour l'aident sont des aides financières et des aides personnelles : formation, droit au répit-hôpital de jour-vacances aidants/aidés, groupes de paroles.

Il est prudent de demander conseil à un Avocat spécialisé dans le droit patrimonial, fiscal et familial.

L'Ordre des Avocats du Barreau de Paris regroupe tous les Avocats inscrits par spécialités.



LA PROTECTION DE LA PERSONNE FRAGILE : ALZHEIMER, MALADIE, HANDICAP

Protection juridique

Mandat de protection future, curatelle, tutelle

Ces procédures sont engagées devant le Juge des tutelles du Tribunal d'Instance du domicile de la personne à protéger. À Paris, les tribunaux d'Instance d'arrondissement ont été supprimés. **Il convient désormais de s'adresser au Tribunal d'Instance de Paris.**

Les vingt Tribunaux d'Instance parisiens de la Cité Judiciaire de Paris, se trouvent dans le 17^e arrondissement de la capitale.

Ils sont regroupés depuis l'été 2018 au sein du seul Tribunal d'Instance de Paris, désormais compétent sur l'ensemble des arrondissements de la ville de Paris.

Le site internet du Tribunal d'Instance de Paris donne toutes les informations pratiques : formulaires, fiches pratiques...

www.tribunal-de-paris.justice.fr

Tribunal de Paris

Parvis du Tribunal de Paris

75 859 Paris Cedex 17

☎ 01 44 32 51 51

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 8h30

à 18h (accueil du public)

et le samedi de 8h30 à 15h

(pas d'accueil du public)

Fermé le dimanche

Le mandat de protection future

Articles 487 à 494 du Code Civil

Toute personne majeure dotée de la capacité juridique peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (**mandataire**) pour la représenter. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Les parents peuvent aussi utiliser le mandat pour leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

Le mandat ne fait perdre ni droit ni capacité juridique au mandant. Il permet au mandataire d'agir à la place et au nom des intérêts du mandant.

Le mandat peut être rémunéré.

Le mandat peut être fait par un avocat ou par un notaire. Un mandat notarié permet de faire des actes de disposition (vente de biens immobiliers).

Le mandat prend fin sur décision du Juge des tutelles saisi par le mandant ou le mandataire ou sur recours. Et dès la mise en place d'une mesure de curatelle ou de tutelle.

La curatelle

Articles 425 à 472 du Code Civil

La curatelle est la mesure la plus pratiquée.

La mise en œuvre de la procédure est subordonnée à l'établissement du rapport d'un médecin spécialisé inscrit sur la liste départementale du Procureur de la République qui après un examen de la personne sur ses facultés intellectuelles conclut à une mesure de curatelle.

La curatelle permet de protéger le patrimoine de la personne en état de faiblesse en limitant sa capacité juridique. Le Juge désigne un curateur - choisi parmi les proches de la personne - ou un administrateur judiciaire à la protection des majeurs ou une association qui auront mandat pour faire les actes de gestion. **La curatelle a une durée de cinq ans renouvelable.**

La curatelle est simple ou « renforcée » : le Juge donne la liste des actes interdits à la personne qui ne dispose plus librement de ses revenus. Un compte en banque spécial est ouvert et géré par le curateur qui règle les factures. Chaque année, le curateur établit le compte de gestion et l'adresse au Juge.

La personne sous curatelle a le droit de vote. Elle peut faire un testament.

La tutelle

Elle suppose un patrimoine complexe (entreprise) à gérer. Un tuteur, subrogé-tuteur et un conseil de famille sont alors désignés.

Mesures complémentaires pour sécuriser la personne

Testament, dispositions en cas d'accident corporel et décès, personne à contacter, prolongation des soins, don d'organes



Le testament

(Articles 893 à 901 du Code Civil)

Rédiger son testament est conseillé si la personne a un patrimoine et une famille.

Le conseil d'un notaire est recommandé. Ces conseils sont gratuits. Le notaire ne prend d'émoluments que pour la rédaction des actes.

En France le testament est olographe. Il doit être écrit à la main, daté et signé. Pour être bien clair il est prudent de commencer par la formule : « *Ceci est mon testament* ».

Il est possible d'établir plusieurs testaments. C'est le dernier testament qui est pris en considération.

Il est recommandé de le faire enregistrer par un notaire au fichier central des dispositions des dernières volontés (FCDDV). **Le coût est de 26,92 €.**

Le testament peut aussi être notarié. Il est dicté devant deux notaires. Ou un notaire et deux témoins, signé après lecture. Le coût est de 115,39 €.

www.service-public.fr/particuliers/vos-droits

La Chambre des notaires à Paris

<https://www.notaires.fr/.../chambre-interdepartementale-notaire-paris-seine-saint-denis>

Chambre interdépartementale des notaires de Paris

12 avenue Victoria 75001 Paris

☎ 01 44 82 24 00

<http://paris.notaires.fr/fr>



La transmission de la nue-propriété aux enfants, l'assurance-vie

Organiser de son vivant le transfert d'une partie de son patrimoine avec optimisation fiscale est une préoccupation. La donation de l'usufruit aux enfants de biens immobiliers, l'assurance-vie avant 70 ans sont les plus courantes. Il est prudent de se faire conseiller par un notaire ou un professionnel de l'immobilier ou de l'assurance pour avoir une analyse de la situation patrimoniale de la personne.

Personnes à contacter en cas de problème

Il est recommandé d'avoir sur soi des consignes en cas d'accident. Personne à prévenir, comportant le téléphone à appeler. Ce qui est utile si la personne se perd.

Des informations médicales : groupe sanguin, allergies sont à ajouter.

Mesures médicales : prolongation des soins, consigne en cas de douleur

Il est prudent d'avoir sur soi une liste écrite des mesures souhaitées ou refusées en cas d'incapacité physique pour s'exprimer : coma. Refuser un acharnement médical, refuser la douleur prolongée sans espoir de rémission, funérailles (enterrement, incinération), ces consignes écrites éviteront des situations litigieuses.

Le don d'organes

Il existe un registre national des refus pour enregistrer le refus de donner ses organes en cas d'imminence de décès.

Cette déclaration se fait :

- par internet sur le site

www.registrenationaldesrefus.fr

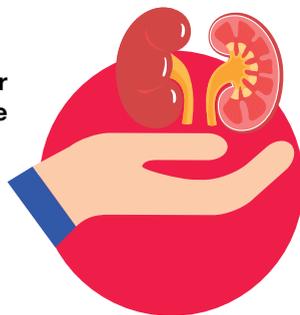
- par courrier

Agence de la biomédecine

Registre national des refus

1 avenue du Stade de France 93212

Saint-Denis La Plaine Cedex



Cette décision peut être modifiée. A défaut de déclaration d'intention, les organes seront prélevés. Il existe la présomption d'accord de la personne.

Les polices d'assurance

Assurance dépendance, contrat obsèques

L'assurance dépendance

En souscrivant, de 70 à 77 ans, une police d'assurance dépendance, la personne devenue dépendante au sens de l'impossibilité de faire des actes de la vie quotidienne (marcher, faire sa toilette, se nourrir) pourra recevoir soit un capital soit une rente, en fonction du capital épargné par elle. Moyennant un délai de souscription de trois ans, en principe, et après un délai de carence de trois mois.

Ces contrats doivent être bien étudiés car les sommes versées sont définitivement acquises à l'assureur. Or, l'aide d'une assistante de vie et/ou d'une aide soignante et/ou d'une infirmière, soins remboursés par l'assurance maladie pallient à la dépendance en grande partie.

Le contrat obsèques

Il prévoit de verser un montant choisi par le souscripteur pour les frais funéraires. C'est une police qui peut éviter à la succession d'avoir à financer ces frais. L'adhésion est possible jusqu'à 84 ans. La réserve sur ces contrats est qu'il n'est pas possible de recouvrer les versements. Un délai de carence d'un an en moyenne est prévu.

→ Pour plus d'informations,
vous pouvez contacter

Fédération Française
de l'Assurance

26 boulevard Haussmann 75009 Paris
www.ffa-assurance.fr



LES MESURES POUR LES AIDANTS

Définition

Article L113-1-3 du Code de l'action sociale et des familles

Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Le droit à un congé rémunéré

Une proposition de loi pour une reconnaissance sociale des aidants a été enregistrée à la Présidence de l'Assemblée Nationale le 24 janvier 2018, pour donner un statut social à l'aidant. Le montant à définir par décret serait identique à celui de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP), soit 43,14 € par jour.

Le don de RTT à l'aidant

Loi n°2018-84 du 18 février 2018

Les salariés d'une entreprise peuvent donner leurs RTT à un collègue, aidant d'une personne handicapée : le Code du Travail a été modifié dans ce sens.

Art. L. 3142-25-1. Un salarié peut, sur sa demande et en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, qu'ils aient été ou non affectés sur un compte épargne-temps,

au bénéficiaire d'un autre salarié de l'entreprise qui vient en aide à une personne atteinte d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité ou présentant un handicap lorsque cette personne est, pour cet autre salarié, l'une de celles mentionnées aux 1° à 9° de l'article L. 3142-16.

Le congé annuel

Il ne peut être cédé que pour sa durée excédant vingt-quatre jours ouvrables.

Le salarié bénéficiant d'un ou de plusieurs jours cédés en application du premier alinéa du présent article bénéficie du maintien de sa rémunération pendant sa période d'absence. Cette période d'absence est assimilée à une période de travail effectif pour la détermination des droits que le salarié tient de son ancienneté. Le salarié conserve le bénéficiaire de tous les avantages qu'il avait acquis avant le début de sa période d'absence.

L'AIDE AU RÉPIT

Loi n°2015-1776 d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015, (JO du 29 décembre 2015.)

L'accompagnement permanent jour et nuit d'un proche peut être source de difficultés liées à la fatigue, au stress et à la crainte de l'avenir. Des solutions existent avec les aides au répit. N'hésitez pas à les utiliser.

Le médecin est souvent celui qui connaît la famille et en est le confident.

La Loi rappelle l'importance du rôle des aidants et leurs besoins. « *La majorité des personnes âgées en perte d'autonomie bénéficient d'une aide de leur entourage, souvent celle d'un parent. En effet, la moitié d'entre eux sont les enfants de la personne âgée et un tiers sont leur conjoint. Cette aide s'avère essentielle à la possibilité de demeurer à domicile.* »

La loi reconnaît et consacre plus fortement le rôle des aidants.

Cette action s'articule autour de trois axes

- reconnaître un droit au répit pour les aidants dans le cadre de l'APA
- conforter et élargir les dispositifs de formation et d'accompagnement
- aider à concilier vie professionnelle et rôle d'aidant

Par exemple, l'augmentation de 400 € du plafond d'aide en GIR 1 permettra de financer l'accès en accueil de jour pour une à deux journées par semaine, en plus des heures d'aide à domicile déjà prévues par le plan d'aide.

Il peut s'agir d'heures d'aide à domicile supplémentaires, voire d'une présence continue, mais également d'un accueil de jour ou d'un hébergement temporaire. Ce « droit de tirage » constitue une enveloppe d'aide par année et par aidé. D'un montant qui peut aller jusqu'à 500 € annuels, il permet par exemple de financer une semaine d'hébergement temporaire (pour un tarif journalier moyen de l'ordre de 65 €) pour permettre à l'aidant de partir en vacances. Il peut aussi être utilisé pour financer l'équivalent de 15 jours en accueil de jour (pour un tarif journalier moyen de l'ordre de 30 €), qui peuvent être ou non répartis dans l'année pour permettre à l'aidant de bénéficier de journées de répit. Il peut encore être utilisé pour renforcer temporairement l'aide à domicile (environ 25 heures supplémentaires, à répartir en fonction des besoins) pour permettre à la personne aidée de rester à domicile pendant que son aidant fait une « pause ».

→ **Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site**
www.solidarites-sante-gouv.fr

Le repos de l'aidant

Différents dispositifs permettent un répit pour les aidants familiaux. Ils accueillent les personnes fragiles qui se reposent ou participent à des activités de stimulation permettant à l'aidant de vaquer à ses occupations.

Le site www.lamaisondesaidants.com regroupe des informations sur les droits et les offres d'aides pour les aidants et des aides personnelles : formation, droit au répit, hôpital de jour, vacances aidants/aidés, groupes de paroles.

LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES, FRAGILES OU HANDICAPÉES

La maltraitance se définit en des mauvais traitements, des violences physiques ou psychologiques : coups, paroles, brimades, humiliations à l'encontre de personnes en état de faiblesse physique ou mentale ; une privation de soins, d'alimentation, un abandon sont des actes de maltraitance.

La maltraitance peut se commettre dans des établissements hospitaliers publics ou des établissements privés ou dans tout autre endroit par toute personne professionnelle ou non, un membre de la famille ou une personne tierce, une aide à la personne.

Tout acte de maltraitance doit être dénoncé au Procureur de la République ou à l'Agence Régionale de Santé (ARS) du lieu où il est constaté. En Île-de-France,

il convient de dénoncer la maltraitance au Procureur de la République du Tribunal de Grande Instance de Paris ou Créteil, Nanterre, Bobigny. Le site internet de l'Agence Régionale de Santé permet de signaler toute faute d'une entreprise ou d'un professionnel médical.

ARS Île-de-France

Millénaire 2 (Siège social)

35 rue de la gare 75019 Paris

☎ 01 44 02 00 00

→ Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site
www.iledefrance.ars.sante.fr

Un numéro national a été mis en place : **3977**

Du lundi au vendredi de 9h à 19h (Service payant indiqué en début d'appel.)

La non dénonciation d'une situation de maltraitance de personne âgée est une infraction pénale : une amende de 45 000 € et une peine d'emprisonnement de trois ans sont encourues. Article 434-1 à 434-7 du Code pénal.

La Loi autorise la révélation du secret en cas de signalement aux autorités judiciaires et administratives d'atteintes à la personne par une personne tenue au secret professionnel. Aucune sanction disciplinaire, civile, pénale ou administrative n'est encourue sauf si le signalement n'est pas fait de bonne foi. Article 226-14 du Code Pénal.

Une Circulaire du 20 février 2014 relative à la lutte contre la maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées dans les établissements sociaux et médico-sociaux renforce la lutte contre la maltraitance.

→ Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F861

POUR EN SAVOIR PLUS

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.aidants.fr

www.lacompagniedesaidants.org

www.francealzheimer.org

www.franceparkinson.fr

www.avecnosproches.com

www.lajourneedesaidants.fr

www.agevillage.com

www.famidac.fr

www.cettefamille.com

www.viatrajectoire.fr

www.famidac.fr

www.paris.fr

www.allo-alzheimer.fr

**Le microbe
n'est rien,
le terrain
est tout.**

Auguste Comte



LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE DE VIE

COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ ?

La santé est primordiale à tous âges. Mais à partir de 50 ans, il est nécessaire de faire un contrôle régulier de son état physique. Les caisses de retraite complémentaire proposent un bilan personnalisé de prévention.

Un bilan annuel ou bi-annuel est recommandé : analyse sanguine, tension artérielle. La Fédération Française de cardiologie recommande de surveiller le cholestérol, le diabète, l'hypertension artérielle, de réduire le tabac et de combattre le stress pour réduire le risque cardio-vasculaire (AVC, infarctus, artérite des membres inférieurs).

**L'assurance maladie propose
un examen périodique de santé
sur le site www.ameli.fr**

☎ 36 46

(service 0,06 € /min+ prix d'appel)

Il est recommandé d'avoir son médecin traitant, médecin référent qui vous connaît et vous suit.

**La santé bucco-dentaire,
la vue, l'audition**

Ces postes sont souvent des soins onéreux et peu remboursés par l'Assurance Maladie. **Il est donc prudent de choisir une mutuelle senior.** La concurrence est très forte ce qui permet de choisir l'option la plus adéquate aux besoins.



Ces contrats annuels peuvent être changés en respectant le délai de deux mois avant la date d'échéance pour un contrat plus avantageux en valeur ou en prestations.

Le squelette, les os

Un examen ostéo-densitométrique permet d'évaluer l'état des os et leur densité. Les femmes sont sujettes à l'ostéoporose, perte de la masse osseuse et cause de fractures (col du fémur). Un traitement à base de calcium, vitamine D, soleil et activité physique et des séances de kinésithérapie sont préconisés.

LE BIEN-ÊTRE ET L'HYGIÈNE DE VIE

L'hygiène de vie est la meilleure façon de conserver ou retrouver un équilibre vital ou homéostasie définissant l'équilibre des constantes physiologiques : température, débit sanguin, tension artérielle, caractéristiques d'une bonne condition physique.

La bonne condition physique est considérée comme le meilleur moyen d'éviter la maladie. L'Assurance Maladie prend en charge les thérapies de bien-être à certaines conditions comme les cures par exemple. Les mutuelles remboursent certains soins de bien-être comme les pédicures médicales, certains massages.

Les principes d'une bonne hygiène de vie sont :

Une nourriture équilibrée : l'apport nutritionnel est essentiel. Il doit varier avec l'âge : un adolescent n'a pas les mêmes besoins qu'une personne adulte retraitée. L'apport calorique doit être adapté à la condition physique et comprendre protéines, lipides et glucides outre les vitamines, sels minéraux, oligo-éléments.

Réduire l'apport calorique mais veiller à prendre quotidiennement du calcium pour les os, boire de l'eau, du thé vert qui est un antioxydant, éviter le sel trop présent dans les plats industriels, et le sucre que le foie transforme en graisse et peut être un facteur de diabète de type II (diabète alimentaire).

Privilégier les produits frais : légumes, fruits, œufs (2 à 3 par semaine), fromage, peu de viande, poisson maigre cuit à la vapeur ou bouilli. Il faut éviter les plats grillés, les pommes de terre rissolées à l'huile ou au beurre, aliments que l'organisme ne peut transformer en nutriments (catabolisme).

Boire de l'eau minérale peu minéralisée ou de source pour nettoyer l'organisme ou effectuer des cures de trois semaines pour se minéraliser en oligo-éléments.

→ **Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site www.mangerbouger.fr** qui propose des menus sur sept jours

Le 6^e arrondissement propose plusieurs marchés

Marché couvert Saint-Germain

4/6 rue Lobineau

Du mardi au samedi de 8h à 20h,
le dimanche de 8h à 13h30

Marché biologique

Boulevard Raspail, entre les rues
du Cherche-Midi et de Rennes

Le dimanche de 9h à 15h

Marché du boulevard Raspail

Boulevard Raspail, entre les rues
du Cherche-Midi et de Rennes

Les mardis et vendredis de 7h à 14h30

Le repas doit être un moment privilégié, de détente. Il faut préparer son repas, faire une jolie table, prendre le temps.

Prendre des probiotiques : un yaourt le soir pour l'intestin dont le rôle essentiel a été découvert. Deuxième cerveau, des cellules nerveuses directement liées au cerveau sont dans l'intestin et produisent l'hormone du bien-être, la sérotonine notamment avec l'activité physique.

Une activité physique régulière : marche, marche suédoise avec des bâtons, running, bicyclette, natation, gymnastique, stretching, yoga, Taï chi.

Bien s'oxygéner en prenant la peine de respirer : le matin en ouvrant sa fenêtre, rester cinq minutes à inspirer, expirer. La fonction respiratoire est un émonctoire, comme la peau qui respire, transpire, vit. La présence de boutons est un signal que l'organisme est en surcharge – le foie effectue une réaction allergique.

Bien dormir : Savoir arrêter son activité pour se relaxer et dormir. Quelques gouttes de lavande aux propriétés apaisantes sur l'oreiller. Faire la sieste si le besoin s'en fait sentir.

Travailler son mental et cultiver la bonne humeur : Le moral est très important. La retraite est souvent une rupture. **Il est important de ne pas sombrer dans un état de tristesse, de déprime, d'isolement, de dépression.** Il faut éviter la solitude, l'isolement et s'inscrire aux différentes animations proposées par la Mairie du 6^e arrondissement. Vous pouvez pour cela consulter le guide pratique du 6^e.

Travailler le stress, l'anxiété : Essayer la sophrologie : exercices de relaxation et de détente sur la parole du sophrologue qui fera évoquer des souvenirs heureux pour parvenir à un état d'apaisement. Travail à refaire soi-même.

Reprendre contact avec la nature : le pouvoir des arbres, marcher sur l'herbe sans chaussures, retrouver les bienfaits des plaisirs simples, respirer.

Cultiver des plantes : chez soi, sur son balcon ou plus grand, la culture des plantes est un exercice joyeux qui réapprend les saisons, à retrouver la nature, la vraie vie naturelle.

LA SANTÉ PSYCHIQUE

Vieillir est un processus naturel physiologique responsable de modifications structurales et fonctionnelles dans l'organisme.

Vieillir sur le plan psychique est un processus dans lequel interviennent des facteurs d'ordre physiologique, sociétal et d'évènements de vie. Cependant, nous ne sommes pas tous égaux face au vieillissement, que cela soit sur le plan somatique ou psychologique. Parfois le vieillissement peut s'accompagner de souffrance psychique. Perte des amis, deuils des proches, défaillance d'une fonction ou des sens, baisse de la mobilité sont autant de blessures auxquelles il faut faire face au quotidien.

Bien vieillir psychiquement, c'est conserver le maximum de capacités d'adaptation et le meilleur équilibre psychologique possible. La prévention est essentielle. De nombreuses situations peuvent être apaisées par la parole auprès d'un professionnel.

Médecin traitant : En cas de doute, n'hésitez pas à demander un bilan à votre médecin traitant.

Consultations spécialisées : psychiatre, psychologue, gériatre, neurologue...

Hôpital Cochin

27 rue du Faubourg Saint-Jacques
75014 Paris
☎ 01 58 41 41 41
www.aphp.fr

GH Paris Saint-Joseph

185 rue Raymond Losserand
75014 Paris

Centre Médico-Psychologique

Unité de géro-psycho-geriatrie

24 A rue des Fossés Saint-Jacques
75005 Paris
☎ 01 45 65 63 81 ou 01 45 65 61 03
Possibilité de visites à domicile sur rendez-vous.

Centre d'Accueil et de Crise

Ginette Amado

15/17 rue Garancière 75006 Paris
Permanence, disponibilité, équipe pluridisciplinaire, continuité des soins, implication de l'entourage

Le Réseau Ensemble

33 rue de la fontaine à Mulard
75013 Paris
☎ 01 42 17 05 73
www.reseau-ensemble.org

Les unités de soins palliatifs

Hôpital Cognacq-Jay

15 rue Eugène Million 75015 Paris
☎ 01 45 30 82 83

Maison Médicale Jeanne Garnier

106 rue Emile Zola 75015 Paris
☎ 01 43 92 21 00
www.jeanne-garnier.org

Plateforme nationale d'écoute

« La fin de vie, et si on en parlait ? »

☎ 08 11 02 03 00 - 01 53 72 33 00
Information, orientation, écoute en toute confidentialité, pour toute situation relative à la fin de vie.

Du lundi au vendredi, de 10h à 13h et de 14h à 17h (0,6 €/mn).

Rappel gratuit au numéro de votre choix.

www.spfv.fr

Équipe santé de la Ville de Paris

La Sous Direction de la Santé de la DASES, Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé, de la Ville de Paris s'est dotée d'une capacité de pilotage territorial des services et politiques de santé. L'équipe Sud (5^e, 6^e, 13^e et 14^e) permet ainsi de développer les projets mis en place localement en lien avec les mairies d'arrondissement et les structures locales.

Personne à contacter : **Émilie BISSETTE**

Coordinatrice territoriale de santé, équipe territoriale de santé sud.

Le club santé du CASVP : se renseigner à la Mairie du 6^e

Les allergies

Les allergies aux pollens des arbres les plus fréquentes à Paris proviennent du noisetier et de l'aulne à partir de janvier/février selon l'ensoleillement, puis du bouleau à partir de mars. Vers mai/juin, les allergies aux graminées peuvent arrivées.

Pour les éviter ou les atténuer, adoptez des mesures simples, surtout au moment des pics : se rincer les cheveux le soir, ne pas se frotter les yeux, ne pas pratiquer de sport à l'extérieur, aérer chez soi tôt le matin ou tard le soir, se laver le nez et les yeux au sérum physiologique régulièrement et éviter tous les facteurs aggravants comme le tabac, le chlore des piscines et les désodorisants.

Vous pouvez consulter le site internet du réseau national de surveillance aérobiologique qui donne les prévisions de pollinisation et informe sur les pics de pollen, ainsi que celui de Airparif :

<http://www.pollens.fr/les-bulletins/bulletin-allergo-pollinique.php>

<https://www.airparif.asso.fr/divers/pollens/>

Le plan canicule

Vous êtes âgé(e) de 75 ans et plus, vous êtes en situation de handicap, vous avez des problèmes de santé ou vous avez peur d'être seul(e) pendant l'été, voici les recommandations et les modalités d'inscription au dispositif CHALEX de la Ville de Paris.

→ **avant la canicule** : se tenir informé des prévisions météorologiques pour anticiper les vagues de chaleur et vérifier le bon fonctionnement des volets ou des stores, réfrigérateur, congélateur, climatisation, ventilateur

→ **pendant la canicule** : s'hydrater (boire au moins 1,5 litre d'eau par jour sans attendre d'avoir soif), consommer des fruits à forte teneur en eau comme le melon et les agrumes ; s'habiller en privilégiant les vêtements amples en coton et de couleur claire. Éviter de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer des activités



physiques à l'extérieur ; en journée, fermer les fenêtres et les volets et/ou baisser les stores côté soleil, et créer un courant d'air si les ouvertures sont exposées côté ombragé ; le soir, aérer dès que le soleil est couché.

Autre bonne solution pour rafraîchir une pièce : placer un linge humide ou une bouteille remplie de glaçons devant une fenêtre ou un ventilateur.

→ **Des mesures spécifiques pour les personnes âgées** : rester en contact avec l'entourage, la famille, les voisins et leur demander de prendre des nouvelles. Penser à humidifier sa peau plusieurs fois par jour, se rendre quotidiennement dans un lieu climatisé (centre commercial, cinéma...), possibilité de bénéficier d'un accompagnement personnalisé et d'appels d'agents de la Mairie de Paris, d'avoir accès à des salles rafraîchies entre 14h et 18h.

Ne pas hésiter à contacter le **numéro d'urgence Canicule**

☎ **08 00 06 66 66** ouvert de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe)
mis en place spécialement pour les personnes les plus vulnérables.

**La canicule,
période de forte chaleur pendant plusieurs jours,
est éprouvante pour les personnes fragiles.**

**Cet été, Jean-Pierre LECOQ, Maire du 6^e
et Martine AULAGNIER, conseillère d'arrondissement
déléguée, en présence des membres du conseil des
seniors et des aidants familiaux ont organisé une réunion
entre les services concernés pour renforcer le plan
canicule et assurer la sécurité des personnes âgées.**

**Le repérage des personnes isolées reste
une préoccupation malgré la mise en place
du fichier CHALEX. Des dispositions ont été prises
en Mairie pour accueillir et apporter un soutien
aux personnes fragiles. Une pièce rafraîchie a été mise à
disposition ainsi que la distribution de bouteilles d'eau.**





L'ENTRAIDE ET LE BENEVOLAT

Le bénévolat est l'engagement libre et gratuit des personnes qui agissent pour d'autres ou pour l'intérêt collectif. Cet engagement est un facteur essentiel de cohésion sociale, il occupe une place spécifique dans la société civile, complémentaire et non concurrentiel au travail rémunéré. Il trouve toute sa place lorsqu'il s'agit d'agir en faveur des personnes les plus fragiles.

Sans bénévoles, sans cette entraide de nombreuses associations ne pourraient survivre et continuer à fonctionner. Or de nombreuses associations jouent un rôle essentiel sur notre arrondissement. **N'hésitez pas à les contacter ou à postuler comme bénévoles.**

Société de Saint-Vincent-de-Paul, Conférence Saint-Sulpice et Saint- Germain-des-Près

La Société de Saint-Vincent-de-Paul, présente en France depuis 1833 est un réseau de charité de proximité au service des personnes démunies ou seules.

Ses bénévoles initient des actions locales ciblées et un accompagnement des personnes isolées en leur rendant visite à domicile ou en faisant avec elles des promenades. L'idée est de favoriser une relation personnelle et de confiance dans la durée.

www.ssvp.fr

Nos bénévoles seront heureux de partager des moments d'échange.

N'hésitez pas à contacter l'une de nos deux équipes sur le 6^e arrondissement :

La Conférence Saint-Vincent-de Paul de Saint-Sulpice

Personne à contacter :

Christophe LEMARCHAND

☎ 01 45 49 17 59

La Conférence Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Germain-des-Près

Personne à contacter :

Myriam BIBERSON

Veilleurs Saint-Sulpice

Mise en relation de personnes ayant besoin d'un « coup de main » (bricolage, aides diverses, informatique) avec ceux qui peuvent aider.

2 rue Palatine 75006 Paris

☎ 01 42 34 59 98

Personnes à contacter :

Dominique BLADIER

Jeanne GRIMBERT

Jean-Paul LAURAS

RESSAC Volontariat

Ressac Volontariat a pour mission d'aider à rompre l'isolement en créant du lien social avec des personnes de toutes générations en proposant des activités : visite aux personnes âgées, écoute pour tous, conseil à la création d'entreprise, aide aux dossiers retraite.

5 place Marcel Paul 75014 Paris

☎ 01 45 79 00 20

www.ressacvolontariat.org

Personne à contacter :

Jean-François LOPEZ

Paris en compagnie

Dispositif gratuit qui permet aux aînés parisiens de plus de 65 ans de bénéficier d'un accompagnement pour les déplacements de proximité : promenades, sorties culturelles, consultations médicales, rendez-vous administratifs...

Les accompagnements sont effectués par des citoyens engagés, qui **se connectent à leur application mobile Paris en Compagnie ou contactent le 01 85 74 75 76**, pour répondre à des demandes d'accompagnement près de chez eux.

Ce dispositif est porté par Autonomie Paris Saint-Jacques - Maison des Aînés et des Aidants Centre, Lulu dans ma rue et Les petits frères des pauvres.



Simple et flexible, ce dispositif permet aux Parisiens de s'engager pour nos aînés, ponctuellement, dans leur quartier, en fonction de leurs disponibilités.

L'objectif est de créer du lien à l'échelle locale grâce à une forte mobilisation citoyenne et favoriser les rencontres et l'entraide entre les générations.

→ **Pour bénéficier d'un accompagnement, appelez le**

☎ 01 85 74 75 76

www.parisencompagnie.org

SMAC des Papillons blancs de Paris (Service Mobile d'Accompagnateurs)

Ce service géré par le siège des Papillons Blancs de Paris met en relation des accompagnateurs bénévoles et des familles adhérentes pour accompagner une personne en situation de handicap mental, soit à des rendez-vous réguliers (souvent rendez-vous paramédicaux) soit pour des sorties thématiques (cinéma, musée, promenade...).

Chaque nouvelle demande fait l'objet d'une étude particulière qui demande du temps et nécessite plusieurs étapes.

Personne à contacter :

Bérangère GRISONI

☎ 01 42 80 43 42

Papillons blancs de Paris, section du 6^e

Des bénévoles assurent un service d'écoute, d'information et d'aide pour rechercher des solutions aux problèmes rencontrés par des personnes en situation de handicap mental et leur famille.

Accueil à la Mairie du 6^e

Lundi après-midi, sur rendez-vous

78 rue Bonaparte

☎ 06 15 81 68 95

Montparnasse Rencontres

Accueil et aide d'urgence aux personnes les plus démunies. Vestiaire et banque alimentaire le lundi et le jeudi matin de 9h30 à 11h30. Une participation financière symbolique est demandée.

Cinq braderies par an ont lieu.

92 bis bd Montparnasse 75014 Paris

☎ 01 43 22 75 89

www.montparnasserencontres.fr

Petits frères des pauvres de Paris sud

Accompagnement de personnes âgées de plus de 50 ans, à domicile, en maison de retraite ou en milieu hospitalier.

2 bis place Bienvenue 75015 Paris

☎ 01 45 44 44 30

www.petitsfreresdespauvres.fr
nos-implantations/75015-03

Écrivain public (par l'UIS 6^e)

78 rue Bonaparte - Esc. A - 3^e étage

Lundi et jeudi de 9h30 à 11h30

et de 14h15 à 16h15.

Permanence associative en semaine.

Association Générale des Familles du 6^e

Institution regroupant plus de 800 familles dans un but d'entraide, d'amitié et de défense des valeurs familiales. L'AGF du 6^e est affiliée à Famille de France et à UDAF (Union Départementale des Associations Familiales).

Permanence à la Mairie du 6^e, les mardis et vendredis de 10h à 12h, les mercredis de 14h à 16h et les jeudis de 15h à 18h.

Au-delà du service d'entraide, les familles adhérentes peuvent participer à des activités nombreuses et variées : culturelles, annuelles, artistiques ou sportives... à découvrir sur le site.

☎ 01 40 46 76 25

www.agf6.fr

Nouvelles Solidarités Rive Gauche

L'association, présente depuis 1986, informe, oriente et accompagne les seniors et leur entourage de Paris et sa région dans leur recherche et leur choix de maisons de retraite et structures d'accueil : résidences appartements, résidences services, établissements médicalisés...

Permanences tous les jeudis de 14h à 17h hors vacances scolaires.

Mairie du 6^e - Esc. E - 4^e étage

Croix-Rouge française

Pour lutter contre l'isolement, les bénévoles de l'unité locale Paris 6 animent chaque samedi après-midi des ateliers d'initiation à l'informatique. Ils sont également présents chaque lundi soir à la permanence pour réaliser des actions d'accueil et d'écoute ainsi que pour faire écrivains publics et aider aux démarches en ligne.

Permanence : Lundi de 19h à 20h30

- Accueil, écoute, orientation, aide aux démarches, écrivains publics.
- Atelier d'initiation à l'informatique : samedi de 14h à 16h (inscription le lundi de 19h à 20h30)

1 rue Blaise Desgoffe 75006 Paris

☎ 06 26 68 72 82

dlas.paris06@croix-rouge.fr



LA CULTURE, LES LOISIRS ET LE TOURISME

À l'initiative de Jean-Pierre Lecoq, la Mairie du 6^e propose aux seniors, tout au long de l'année, un large éventail de manifestations culturelles et événementielles. Spectacles, concerts, conférences, salons littéraires se succèdent de mois en mois afin de proposer à nos anciens une offre culturelle riche et variée, correspondant à la spécificité de notre sixième, par essence l'arrondissement des arts et des lettres.

Sans oublier bien sûr les temps forts que la Mairie organise elle-même ou auxquels elle participe comme la biennale des artistes, la foire Saint-Sulpice, le salon d'automne des antiquaires, le parcours des mondes, le festival de jazz à Saint-Germain des Prés, les présentations de beaux livres et de reliures d'art, les expositions de la prestigieuse société des peintres graveurs...

De quoi satisfaire tous les goûts, toutes les attentes et toutes les curiosités d'un public exigeant, prouvant ainsi quotidiennement que la culture est un axe essentiel de la politique municipale du 6^e arrondissement.

Olivier PASSELECQ
Adjoint au Maire chargé de la culture

Les évènements organisés par la Mairie du 6^e

- **SENIORISSIMO : des activités diverses pour les seniors** : ateliers d'initiation à l'informatique, bridge, cuisine, séances de pilates, sophrologie, yoga, bals, spectacles... En février et en octobre.
- **Le Comité des fêtes, d'action culturelle et sociale du 6^e** organise des expositions à la Mairie, la Biennale des artistes du 6^e, le déjeuner des anciens très attendu chaque année.

→ Pour plus d'informations,
vous pouvez vous contacter
la Mairie du 6^e

78 rue Bonaparte 75006 Paris

☎ 01 40 46 75 06

www.mairie06.paris.fr



De Voisin à Voisin

Depuis plus de 20 ans,
la Mairie du 6^e fixe des
rendez-vous entre voi-
sins pour permettre

aux habitants de se ren-
contrer en privilégiant la proximité, les
affinités et la réciprocité des échanges
dans un lieu « neutre ».

Pas d'engagement ! Chacun vient quand
il veut entre 15h et 18h pour le tradition-
nel CAFÉ-THÉ des vendredis une fois par
mois à la Mairie du 6^e ou au Centre André
Malraux.

**L'accueil est garanti pour partager
ensemble quelques heures toujours
chaleureuses.** Vous sont également
proposées des visites originales dans
les musées ou les expositions, des
pique-niques, des déjeuners au restau-
rant, des séances de cinéma, toujours
dans le 6^e arrondissement.

Vous êtes les bienvenus !

☎ 01 40 46 75 21

Centre d'Action Sociale du 6^e

Le centre offre aux retraités des places de
spectacles - cinéma, théâtre, concerts,
invitations pour des expositions, cirque,
opérettes, conférences - et permet de
faire des séjours de vacances et
d'excursions.

78 rue Bonaparte 75006 Paris

☎ 01 40 46 75 55

Club Émeraude centre André Malraux

Activités intergénérationnelles, atelier
d'initiation à internet, conférences,
conversation en anglais et en espagnol,
dessin, gymnastique, jeux de société,
peinture, yoga.

112 rue de Rennes 75006 Paris

(ouvert matin et après-midi)

☎ 01 45 48 17 34

Société Historique

Cette association a pour objet d'étudier
l'histoire et le patrimoine du 6^e arrondis-
sement. Elle organise des conférences
mensuelles sur des sujets en rapport
avec l'histoire de l'arrondissement, géné-
ralement le 3^e jeudi du mois, dans la salle
des Mariages de la Mairie. Elle organise
également des visites de monuments,
édifices ou musées situés dans l'arron-
dissement, des promenades thématiques
ou par quartier ainsi que des excursions
d'une journée en Île-de-France.

78 rue Bonaparte 75006 Paris

☎ 01 56 24 16 65

Permanence : mercredi de 10h à 12h
(hors congés scolaires)

Centre Paris Anim'Rennes

Envie de détente, besoin de décou-
verte, désir d'écriture, le Centre Paris
Anim'Rennes propose un large éventail
d'activités de loisirs pour tous les âges.

L'axe « Styles » avec la danse, le dessin,
la peinture, la musique, l'écriture, le
théâtre, le scénario et la photo est la base
de la programmation. Que ce soit avec
les formes, les couleurs, les notes, les
images, les mots ou le corps, le centre
est le lieu ressource de l'expression
avec des ateliers à la fois traditionnels
et originaux.

L'animation s'inscrit dans toutes formes de « styles », large socle d'inspiration pour la création individuelle ou collective.

Expositions d'artistes peintres, photographes, graphistes, plasticiens ou sculpteurs favorisent également la jeune création.

76 bis rue de Rennes 75006 Paris
☎ 01 43 54 16 58

Lundi de 14h à 22h, mardi au vendredi de 10h à 22h et samedi de 10h à 16h

ARTZ (Action Culturelle Alzheimer)

L'association ARTZ développe et met en œuvre une méthodologie et un accompagnement adaptés permettant à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer d'avoir accès à des sorties culturelles dans des musées prestigieux (Musée Guimet, Musée du Quai Branly, Musée Pompidou, Musée d'Art Moderne de la Ville de Paris) ainsi qu'à des ateliers artistiques dans des domaines variés.

Personne à contacter : **Elaine JUDEAU**
68 rue des Plantes 75014 Paris
☎ 09 54 61 12 79

VS Art (Volontariat et Soutien par l'Art)

L'association apporte son soutien entre autres aux personnes âgées, malades ou en situation de handicap. Elle leur propose des conférences, concerts, ateliers et sorties au théâtre.

La "Chorale-en-Joie" pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Hôpital La Collégiale

33 rue du Fer à Moulin 75005 Paris
☎ 01 45 20 44 60

Compagnons biographes

Ils vous aident à écrire le récit de votre vie ou l'expression de vos idées et ressentis.

Transcrire vos mots dans un livre qui vous ressemble.

Personne à contacter dans le 6^e :

Sylvie KIENAST

14 rue de Vaugirard 75006 Paris
☎ 06 12 21 39 95

Culture et Hôpital

L'objectif de cette association Loi 1901 est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie et de la santé, au maintien du lien social des personnes hospitalisées, accueillies en institution et soignées à domicile, par des pratiques artistiques et culturelles.

Elle propose entre autre du théâtre et de la musique pour couples aidant/aidé, sorties, concerts, soirées musicales et artistiques, sorties théâtres, balades et cuisines pour les aidants.

21 rue Raymond Losserand 75014 Paris
☎ 01 82 09 37 68

Université permanente de Paris

Différentes filières offrent, autour d'un même thème, des conférences, des ateliers, des randonnées, des stages, des visites ainsi que des possibilités de sorties culturelles. Trois programmes sont proposés tout au long de l'année sous forme de sessions (printemps, été, automne/hiver).

La plupart des activités proposées sont gratuites (à l'exception des randonnées, des promenades découvertes et des clubs philo pour lesquels une participation financière variable en fonction de votre niveau d'imposition sera demandée).

Les brochures du programme sont disponibles au Centre d'Action Sociale du 6^e, au Centre André Malraux et au CLIC Paris Émeraude Centre.

Université du Milieu de la Vie

L'Université du Milieu de la Vie propose aux personnes âgées de perfectionner leur culture générale et d'améliorer leurs connaissances. Elle est ouverte à tous, sans condition de diplôme.

Chaque semestre, sont proposés six cycles de conférences de 12h dans différents domaines (littérature, géopolitique, art, religions, histoire, musique...) à l'exception du cinéma (format de 18h) et 23 cours de langues (anglais, allemand, italien et espagnol). Les enseignements, non diplômants, se déroulent en journée.

Institut Catholique de Paris

21 rue d'Assas 75006 Paris

☎ 01 44 39 52 70

Bureau ouvert du lundi au vendredi de 14h30 à 17h. Fermé pendant les vacances scolaires.

Collège de France

Les cours du Collège de France sont accessibles à tous, gratuitement et sans inscription, dans la limite des places disponibles. Ils commencent au mois d'octobre. Vous trouverez le programme des cours au format papier à l'accueil du Collège de France. Il est consultable également sur le site internet dans la rubrique « Agenda » et sur la page de chaque professeur.

11 place Marcelin-Berthelot 75005 Paris

☎ Standard 01 44 27 12 11

☎ Accueil 01 44 27 11 47

Forum 104

Cette association Loi 1901 est un espace culturel et interspirituel animé par une équipe aux compétences complémentaires - théologiques, psychologiques, pédagogiques et artis-

tiques - qui s'engage à offrir un cadre favorable à l'accueil et à la rencontre des personnes et des associations qui proposent des conférences, expositions, ateliers de peinture, thé littéraire, chant... Chaque année le Forum 104 se donne un thème d'orientation. L'enjeu du Forum 104 est double :

- favoriser les échanges et la reconnaissance mutuelle des hommes et des femmes qui se questionnent sur le sens de la vie
- offrir des repères structurants et ouverts à toutes personnes inscrites dans les grandes traditions ou dans de nouveaux mouvements religieux qui souhaitent le dialogue

104 rue de Vaugirard 75006 Paris

☎ 01 45 44 01 87

Philomène culture et loisirs de Prestige pour les Seniors

6 rue Vavin 75006 Paris

☎ 06 82 10 73 59

Cafés-Philo, Cinés-Philo

Organisés par l'association Forum Philosophique de Paris.

Café-Philo : 1 samedi par mois au FORUM 104 (voir ci-dessus)

Ciné-Philo : 2 dimanches par mois à l'Entrepôt au 7 rue Francis de Pressensé 75014 Paris

Personne à contacter : **Olof EDSTRÖM**

☎ 07 75 26 80 53

Bibliothèques municipales, librairies et théâtres

se reporter au guide des lieux culturels du 6^e arrondissement

Les musées

La carte Paris Musées permet d'accéder en illimité et en coupe-file à l'ensemble des expositions présentées dans les musées de la Ville de Paris pendant 12 mois.



Elle vous permet :

- de bénéficier de tarifs privilégiés sur les activités des musées : visites, conférences, ateliers, spectacles...
- de profiter de 5% de réduction dans les librairies-boutiques du réseau des musées et de 10% dans les cafés-restaurants
- d'être informé(e) en priorité de l'actualité des musées

Les bénéficiaires de réductions ou de gratuité aux musées et monuments de la Ville de Paris sont : Les titulaires de la carte Navigo Améthyste Émeraude, les personnes en situation de handicap - titulaires d'une carte d'invalidité, d'une carte de priorité ou de stationnement pour personnes handicapées - et leur accompagnateur, allocation personnalisée d'autonomie, minimum vieillesse, allocation solidarité aux personnes âgées. **Cette gratuité ne s'applique pas aux expositions temporaires.**

La plupart des musées municipaux
sont accessibles



L'accessibilité des lieux publics du 6^e et environnants



Handicap moteur



Handicap mental



Handicap auditif



Handicap visuel



Seniors

Les musées et sites historiques	
Musée du Luxembourg	
Musée de Cluny	
Musée Zadkine	
Panthéon	
Monnaie de Paris	
Musée Maillol	
Crypte Archéologique de l'Île de la Cité	
Musée Milène Guermont	
Musée Bourdelle	
Musée en Herbe	
Musée d'Orsay	
Musée du Louvre	
Cimetière du Montparnasse	

Musée Eugène Delacroix

La collection du musée rassemble des œuvres de Delacroix – peintures, dessins, estampes, manuscrits – comme des objets qui lui ont appartenu et des œuvres créées par des artistes qui l'admirent.

6 rue de Furstenberg 75006 Paris

☎ 01 44 41 86 50

www.musee-delacroix.fr

Musée Zadkine

Ce musée présente une belle collection de sculptures de Zadkine, en bois, bronze, marbre ou pierre, dans l'ancien atelier de l'artiste. Parquets boisés, verrière et jardin confèrent au lieu un charme indéniable.

100 bis rue d'Assas 75006 Paris

☎ 01 55 42 77 20

www.zadkine.paris.fr

Musée d'Orsay

Connu pour sa riche collection d'art impressionniste, le musée d'Orsay est aussi le musée de toute la création artistique du monde occidental de 1848 à 1914. Ses collections représentent toutes les formes d'expression, de la peinture à l'architecture, en passant par la sculpture, les arts décoratifs, la photographie.

1 rue de la Légion d'Honneur 75007 Paris

☎ 01 40 49 48 14

www.musee-orsay.fr

Musée du thé de Mariage Frères

Espace dédié aux objets autour du thé.

13 rue des Grands Augustins

75006 Paris

☎ 01 40 51 82 50

www.mariagefreres.com

Musée Carnavalet

En travaux jusqu'à fin 2019.

Situé dans le Marais, ce musée d'histoire de la ville de Paris détient des collections riches et éclectiques, qui mêlent œuvre d'art, mobiliers et objets retraçant les événements marquant de la capitale, comme la Commune ou la Révolution.

16 rue des Francs Bourgeois 75003 Paris

☎ 01 44 59 58 58

www.carnavalet.paris.fr

Musée Cognacq-Jay

Ce petit musée présente les collections réunies par le créateur de la Samaritaine. On y trouve un peu plus de mille œuvres et objets d'art, des peintures, des sculptures et des dessins, mais aussi des meubles, des porcelaines et toutes sortes d'objets de vitrine, dans un hôtel particulier du Marais.

8 rue Elzevir 75003 Paris

☎ 01 40 27 07 21

www.museecognacqjay.paris.fr

Maison de Victor Hugo

On y découvre l'appartement bourgeois où vécut l'auteur des Misérables, et où sont exposés certains de ses meubles, des portraits, des photos, et quelques-uns de ses objets.

6 place des Vosges 75004 Paris

☎ 01 42 72 10 16

www.maisonsvictorhugo.paris.fr

Musée Bourdelle

Situé derrière le quartier Montparnasse, ce petit musée présente une belle collection des œuvres de ce sculpteur. L'endroit est particulièrement charmant, car il dispose d'un jardin et l'on peut y voir l'atelier de l'artiste.

18 rue Antoine Bourdelle 75015 Paris

☎ 01 49 54 73 73

www.bourdelle.paris.fr

Mémorial du Maréchal Leclerc de Hauteclocque et de la Libération de Paris - Musée Jean-Moulin

Caché à côté du jardin Atlantique, en hauteur, non loin de la Tour Montparnasse, le lieu accueille deux musées, l'un consacré au Maréchal Leclerc, l'autre à Jean Moulin.

23 allée de la 2^e Division Blindée

75015 Paris

☎ 01 40 64 39 44

www.museesleclercmoulin.paris.fr

Gaîté Lyrique

Lieu d'initiation, d'expérimentation et de partage qui accompagne les cultures numériques populaires.

3 bis rue Papin 75003 Paris

☎ 01 53 01 52 00

www.gaite-lyrique.net

Mémorial de la Shoah

Lieu de mémoire conçu pour apprendre, comprendre et ressentir la Shoah.

17 rue Geoffroy l'Asnier 75004 Paris

☎ 01 42 77 44 72

www.memorialdelashoah.org

Les musées gratuits le premier dimanche de chaque mois

Musée de l'Orangerie

Musée de peintures impressionnistes et post-impressionnistes.

Jardin des Tuileries 75001 Paris

☎ 01 44 77 80 07 - 01 44 50 43 00

www.musee-orangerie.fr

Musée des Arts et Métiers

Considéré comme l'un des plus anciens musées techniques et industriels au monde. Son histoire est intimement liée à celle du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), dont il est l'une des composantes. Gratuité également le jeudi en nocturne de 18h à 21h30.

60 rue Réaumur 75003 Paris

☎ 01 53 01 82 00

www.arts-et-metiers.net

Musée Picasso

Ce musée est consacré à la vie et à l'œuvre de Pablo Picasso ainsi qu'aux artistes qui lui furent liés.

5 rue de Thorigny 75003 Paris

☎ 01 85 56 00 36

www.museepicassoparis.fr

Musée de Cluny

Il réunit une vaste collection consacrée aux arts du Moyen-Âge. Il couvre également l'histoire des arts depuis l'Antiquité jusqu'à la Renaissance en prolongeant sur la période moderne avec la dominante arts décoratifs.

6 place Paul Painlevé 75005 Paris

☎ 01 53 73 78 00 - 01 53 73 78 16

www.musee-moyenage.fr

Centre Pompidou

Institution culturelle entièrement vouée à la création moderne et contemporaine.

Place Georges-Pompidou 75004 Paris

☎ 01 44 78 12 33

www.centrepompidou.fr

Musée du Quai Branly

Arts et civilisations d'Afrique, d'Asie, d'Océanie et des Amériques.

37 quai Branly 75007 Paris

☎ 01 56 61 70 00

www.quaibrany.fr

Musée Rodin

Ce musée assure la conservation et la diffusion de l'œuvre d'Auguste Rodin.

77 rue de Varenne 75007 Paris

☎ 01 44 18 61 10

www.musee-rodin.fr

Musée de la Chasse

Le musée « expose » le rapport de l'homme à l'animal à travers les âges (de l'Antiquité à nos jours) et s'appuie sur les exceptionnelles collections d'art ancien, moderne et contemporain réunies par les fondateurs et sans cesse augmentées depuis près d'un demi-siècle.

62 rue des Archives 75003 Paris

☎ 01 53 01 92 40

www.chassenature.org

Sainte-Chapelle

8 boulevard du Palais 75001 Paris

☎ 01 53 40 60 80

www.sainte-chapelle.fr

Conciergerie

2 boulevard du Palais 75001 Paris

☎ 01 53 40 60 80

www.paris-conciergerie.fr

Panthéon

Place du Panthéon 75005 Paris

☎ 01 44 32 18 00

www.paris-pantheon.fr

Musée du compagnonnage

Installé au cœur du quartier Saint-Germain-des-Prés, ce musée retrace l'histoire du compagnonnage.

Il est installé dans l'ancien siège des Compagnons Charpentiers du Devoir de Liberté. Un compagnon vous fait part de ses passions, vous raconte l'histoire et commente les outils et les chefs-d'œuvre exposés.

Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h

10 rue Mabillon 75006 Paris

☎ 01 43 26 25 03

www.compagnonsdutourdefrance.org

Musée de la Préfecture de Police

Le musée retrace l'histoire de la police parisienne du 17^e siècle à nos jours.

Ouvert au public du lundi au vendredi de 9h à 17h et le samedi de 10h à 17h.

4 rue de la Montagne Sainte-Geneviève
75005 Paris

☎ 01 44 41 52 50

Les monuments

Notre-Dame

Ouverte tous les jours de 8h à 18h45 (19h15 le samedi et le dimanche).

L'entrée est libre et gratuite. Visite gratuite du lundi au vendredi à 14h et à 15h30, les samedi et dimanche à 14h30.

Palais-Royal

Visites guidées gratuites d'1h25 le mercredi à 15h et 17h. Le samedi et le dimanche à 10h30, 15h et 17h. Rendez-vous devant l'entrée du domaine entrée face à la rue St Honoré et à l'Hôtel du Louvre.

**La majorité des musées et monuments parisiens
sont accessibles gratuitement durant**

Les Journées du Patrimoine en septembre

Nuit Blanche en octobre

La nuit des Musées en mai

PROMENADES

Se référer au guide pratique du 6°

TOURISME VACANCES

Vacances répit familles

Association créée en 2013 en partenariat avec PRO BTP (groupe paritaire de protection sociale au service de la profession du BTP) et l'AFM-Téléthon. D'autres partenaires l'ont rejointe dont AG2R LA MONDIALE, AGRICA, AUDIENS, LOURMEL, APICIL, KLESIA, MSA,...

Que vous soyez aidant ou aidé, que vous soyez ou non imposable, vous pouvez bénéficier, selon vos revenus, d'une prise en charge de 75 à 85 % du coût de votre séjour (dans la limite de 14 jours par an), par votre caisse de retraite complémentaire AGIRC ou ARRCO.

→ Pour bénéficier de cette aide ou en savoir plus, vous pouvez contacter

Village Répit Famille

☎ 05 57 88 58 85 (appel non surtaxé)

www.vrf.fr

Seniors en vacances

Ce programme permet le départ en vacances de personnes âgées en situation de fragilité. L'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) finance une partie du séjour pour les personnes âgées sous condition de ressources.

L'objectif de ce programme est de dynamiser les politiques de prévention en soutenant notamment le droit au répit des aidants familiaux et les liens intergénérationnels (les jeunes de moins de 18 ans accompagnant une personne âgée et séjournant dans la même chambre bénéficient d'un tarif privilégié).



Le conjoint figurant sur la déclaration fiscale d'une personne éligible au programme est automatiquement bénéficiaire du programme seniors en vacances.

Cette aide est attribuée :

→ aux retraités non imposables

→ aux aidants familiaux ou professionnels des personnes en situation de handicap ou de dépendance (sur présentation des justificatifs des personnes aidées).

Catalogue en ligne sur : <https://www.ancv.com>
(Réservation sur la plateforme dédiée "sev web")

→ Pour plus de renseignements

☎ 0 969 320 616 (numéro non surtaxé)

www.ancv.com

Séjours Vacances Répit Alzheimer

L'Union nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées propose chaque année des Séjours Vacances-Répit Alzheimer. Les principaux objectifs de ces séjours sont de rompre l'isolement, de favoriser la création de liens entre les personnes touchées par la maladie et de proposer une parenthèse en vivant des moments de détente et de bien-être à la montagne, à la mer, à la campagne.

Les Séjours Vacances-Répit Alzheimer ne sont pas médicalisés, leur objectif est cependant d'apporter une information sur la maladie ainsi que de proposer des actions de soutien, individuelles ou collectives, pour la personne malade ou pour son aidant. Ils sont encadrés par des bénévoles formés par l'association et du personnel de santé.

→ Pour en savoir plus et télécharger le catalogue

Service Séjours Vacances France Alzheimer

21 boulevard Montmartre 75002 Paris

☎ 01 42 97 53 51

www.francealzheimer.org





LES ACTIVITÉS SPORTIVES

L'activité physique est aujourd'hui reconnue par la communauté scientifique comme un déterminant du « **bien-être physique, mental et social** ». Après 50 ans la masse musculaire diminue. Le poids peut augmenter. On s'essouffle plus vite. L'équilibre est plus fragile. L'inaction et la sédentarité augmentent et aggravent ces phénomènes. Or nous souhaitons tous vieillir en forme le plus longtemps possible. Aujourd'hui le sport adapté aux seniors est une des réponses à la question du bien vieillir au même titre que prendre un médicament.

Le sport des seniors parisiens

Un accès gratuit à des disciplines sportives variées sont proposées aux seniors, plus de 17 activités dans Paris : de la marche nordique au taekwondo en passant par l'aquagym, la gym douce, le tennis ou le stretching.

Si vous avez 55 ans et plus, et que vous habitez à Paris, vous pouvez vous inscrire gratuitement auprès des agents sportifs dès la première séance d'activité pour obtenir votre carte citoyenne sport.

→ Pour vous inscrire, vous devez vous procurer la carte Citoyenne-Citoyen de Paris en appelant le 3975

Carte gratuite, sans engagement et valable à vie.



Piscines

Les personnes âgées de plus de 65 ans peuvent bénéficier du tarif réduit dans les piscines municipales. Pour cela, il faut être domicilié à Paris, se présenter à la caisse muni d'un justificatif ouvrant droit au tarif réduit, d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Le sport des seniors dans le 6^e arrondissement

Jardin du Luxembourg

Départ court de tennis n°1

Marche nordique :

Mardi de 14h à 15h20

Jeudi de 14h à 15h20 et de 15h30 à 17h

Remise en forme :

Mardi et jeudi de 15h30 à 17h

Gymnase Vaugirard Littré

87 rue de Vaugirard 75006 Paris

Remise en forme :

Lundi de 12h30 à 13h30

Se reporter au guide des sports du 6^e

Centre André Malraux

Le Centre Malraux accueille de nombreuses associations qui proposent un choix étendu d'activités de loisirs et de sport : gymnastique douce pour tous, yoga, cours de tango. Inscription payante et cours pour personnes en situation de handicap.

112 rue de Rennes 75006 Paris

☎ 01 45 48 17 34

Centre Paris Anim' Rennes

Nombreuses activités sportives, stages.

76 bis rue de Rennes 75006 Paris

☎ 01 43 54 16 58

<http://actisce.org>

Sport et loisirs 6^e

☎ 01 46 34 67 41 ou 07 83 31 53 05

(uniquement par sms)

www.sportetloisirs6.fr

Office du Mouvement Sportif du 6^e

Se référer au guide des sports du 6^e





L'ACCÈS AU NUMÉRIQUE

Si pour beaucoup de nos aînés rien ne remplacera jamais les rapports humains chaleureux, physiques et réels, force est de constater que le numérique gagne du terrain dans la vie de tous les jours. Cette évolution est inévitable.

Aujourd'hui 40 % des personnes de 60 à 69 ans sont connectées à internet, 11 % pour les plus de 70 ans. C'est pour les plus de 70 ans que la « **fracture numérique** » semble être une réalité. Pour les autres il faut bien « se mettre à la page » pour suivre le rythme, garder le contact avec leurs enfants ou petits-enfants, se tenir informés, être en lien avec l'actualité.



Espace Facilitation Numérique à la Mairie du 6^e

Vous souhaitez accomplir vos formalités administratives en quelques clics ? Les agents de la Mairie du 6^e vous accueillent pour vous accompagner dans vos démarches en ligne, grâce à ce nouveau dispositif de la Facilitation Numérique.

Carte de stationnement, encombrants, budget participatif, vacances Arc-en-ciel... un agent sera à votre disposition pour vous guider pas à pas dans la découverte et l'utilisation de ces services, et de bien d'autres encore !

Ce dispositif vous permettra ainsi de gagner du temps et d'harmoniser votre parcours en réalisant plusieurs démarches en une seule visite. Il vous donnera toutes les clés

pour les mener à bien, de manière autonome, depuis chez vous.

Uniquement sur rendez-vous.

Espace facilitation numérique - Mairie du 6^e

78 rue Bonaparte, Rez-de-chaussée

Entrée C (côté Relais Informations Familles).

E-seniors

Initie les seniors et les personnes en situation de handicap aux nouvelles technologies de la communication, avec l'objectif multiple de réduire la fracture numérique entre générations, désenclaver les seniors de leur situation d'isolement, faciliter l'accès à la formation et à l'information tout en ouvrant de nouvelles perspectives pour mieux profiter du temps libre.

www.e-seniors.asso.fr

MyDonger

Application nouvelle génération qui brise l'isolement des seniors. MyDonger est une plateforme de "jobbing" qui met en relation des seniors isolés avec des particuliers disponibles pour une visite, une sortie ou un accompagnement aux courses.

www.mydonger.com

Paris Solidaire

En partenariat avec la CNAV, le Paris Solidaire met en place des ateliers collectifs ou individuels d'initiation à la tablette numérique pour les seniors.

www.leparisolidaire.fr

Old'Up

Notre association, tournée vers les personnes âgées, vise à donner du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie.

Dans le cadre d'un projet expérimental nous proposons de former des non-généralistes à l'utilisation d'une tablette numérique afin de leur apporter plaisir, ouverture et partage. Cette formation est entièrement gratuite et est réalisée par des étudiants sérieux que nous avons sélectionnés.

Personne à contacter :

Claude MANDEL

☎ 06 60 26 32 41





**Animaux
de compagnie et
personnes âgées :
un duo gagnant**

LES ANIMAUX DOMESTIQUES DES SENIORS

Les Français aiment les animaux domestiques, 56 % de la population a un animal (sondage BVA 2017) : chats, chiens, oiseaux, poissons rouges, lapins nains et plus récemment les Nouveaux Animaux de Compagnie (NAQ). Les oiseaux apportent une présence vivante.

Depuis un Règlement Européen, en 2014, le Code Civil français a modifié la Loi qui considérait les animaux comme étant des biens meubles, pour les déclarer comme étant des êtres sensibles, suivant les principes de l'Union Européenne :

« *Les États membres tiennent pleinement compte des exigences du bien-être des animaux en tant qu'êtres sensibles* ». Les animaux sont bienfaits pour les personnes âgées. Leur bonne influence (joie, vie, amour) est reconnue par les autorités médicales.

Certains EHPAD admettent des animaux de petite taille. En outre, il y a des aquariums dans certains établissements introduisant la sérénité et la beauté dans ces lieux.

Les bienfaits sont nombreux :

- **Diminuer le sentiment de solitude**, et donc le risque de dépression
- **Favoriser l'exercice physique** pour les soins et les sorties quotidiennes
- **Développer les échanges** notamment grâce aux rencontres faites à l'occasion des promenades
- **Renforcer la confiance en soi** et diminuer le stress
- **Contribuer à garder des repères** : horaires des repas, des sorties, obligations de nettoyer la litière, soins à apporter en fonction des saisons (toiletage, vermifuge, vaccin) sont autant d'attentions qui obligent à conserver des repères au fil de la journée, de la semaine et de l'année

Quel animal choisir pour une personne âgée ?

De préférence un petit animal : le chat est facile, il n'y a pas à le sortir, juste changer sa litière. Le petit chien - Cavalier King Charles, bichons, bouledogue français sont faciles et gentils... Une promenade oblige à sortir et à faire des connaissances.

www.chien.fr/actualite/20-races-de-chiens-qui-conviennent-au-seniors

Quel type de nourriture choisir ?

De nombreuses marques de qualité vétérinaire sont proposées en fonction de l'âge (bébé, adulte, senior) et des fragilités (cœur, agilité, poids) de l'animal. Le choix est varié : croquettes, boîtes, bouchées, outre des friandises pour les dents. Mais il est possible et préférable de préparer une nourriture fraîche, souvent plus économique : riz, carottes, poulet, sardines, thon... Une préparation par semaine, ensuite conservée et servie aux repas-un ou deux selon les pratiques.

Et bien sûr, changer l'eau tous les jours.

Quelle hygiène adopter ?

Il faut changer la litière des chats régulièrement, aérer pour éviter les odeurs. Les chiots doivent être éduqués pour apprendre la propreté avec des alèzes. En quelques mois, le chiot apprend vite. Il faut aussi s'occuper régulièrement de l'aquarium des poissons et des cages des oiseaux. Tous ces gestes deviennent vite des automatismes. Et nos petites bêtes sont si reconnaissantes des soins qui leur sont prodigués.

Lieux de promenades

Il est rappelé que tous les chiens doivent être tenus en laisse. Les maîtres doivent ramasser les déjections et les jeter dans les poubelles disposées sur la voie publique.

Le jardin du Luxembourg dispose d'un espace autorisé pour les chiens tenus en laisse le long du boulevard Saint-Michel et de la rue Auguste-Comte. **La Mairie du 6^e a ouvert une canisette rue Bonaparte pour les habitants de Saint-Germain-des-Prés. Un deuxième espace est prévu quartier Port Royal, place Camille Julian entre le boulevard Saint-Michel et la rue d'Assas.**

Soins des animaux

Le 6^e arrondissement comprend plusieurs cabinets vétérinaires.

→ **Pour demander un conseil, vous pouvez contacter**

Conseil régional des Vétérinaires d'Île-de-France

18 cour Debille 75011 Paris

☎ 01 47 00 12 89

École Nationale Vétérinaire d'Alfort - ENVA

L'école accueille tous les animaux et les soigne nuit et jour, du petit oiseau au cheval. Elle dispose d'un bloc chirurgical et tous les soins sont administrés.

7 avenue du Général de Gaulle 94700 Maisons-Alfort

☎ 01 43 96 7373 - Urgences : ☎ 01 43 96 72 72

www.vet-alfort.fr

Il existe des assurances pour les soins médicaux. Ces assurances remboursent à concurrence d'un montant annuel. Il est conseillé d'y souscrire quand l'animal est jeune. La cotisation est raisonnable.

Service de garde animaux

Qui va sortir le chien quand la personne âgée est souffrante ? Des voisins de l'immeuble, des relations- chiens sont en général les mieux habilitées à le faire. Les animaux se connaissent.

Plateformes multi-services par internet, payantes : il existe des services commerciaux ou des auto-entrepreneurs qui promènent, s'occupent des chiens ou des chats. Leurs tarifs varient en fonction de leurs services. Vous pouvez consulter les annonces dans les animaleries.

Vacances

Les animaux partent aussi en vacances avec leurs maîtres. Par le train, ils sont bien accueillis, **il faut pour cela acheter un billet.**

Pour l'hébergement, il faut demander auparavant si l'hôtel ou l'hôte accepte les animaux. Le supplément est autour de 12 €.

Il existe aussi des gîtes payants. Mais il faut bien se renseigner sur le sérieux de l'établissement ; attention aux tiques, puces que votre chien risque d'attraper. Il est préférable de trouver un voisin ou une voisine qui peut prendre soin de votre petit compagnon durant votre absence.

Décès

Le vétérinaire s'occupe des formalités. Mais il existe des cimetières pour animaux à Paris et à Villepinte. Une cotisation annuelle modique est demandée. L'incinération est aussi possible et souvent pratiquée. La petite urne est conservée par le maître.



Traiter la mobilité des seniors, c'est aussi prévenir le risque d'isolement voir d'exclusion.

LES TRANSPORTS

La mobilité et surtout la capacité à se déplacer constitue un facteur d'exclusion pour les personnes âgées et un frein important au bien vieillir. La mobilité est au cœur de notre quotidien. Nous nous déplaçons pour aller travailler, faire des courses, rencontrer des amis, nous rendre au cinéma, à la piscine, aux rendez-vous médicaux ou pour partir en vacances. Avec l'avancé en âge le nombre de déplacement diminue et cette question du transport, de la mobilité devient cruciale.

Pass Paris Seniors

Le Navigo Émeraude Améthyste a changé de nom pour devenir Pass Paris Seniors.

Un seul forfait unique dézonné et gratuit est désormais proposé au public qui en fait la demande pour la première fois.

Certains seniors de plus de 65 ans ainsi que les anciens combattants ou ceux relevant de l'Allocation Adulte Handicapé, habitant Paris depuis plus de 3 ans, soumis à condition de ressources, peuvent demander le Pass Paris Seniors.

Les actuels bénéficiaires de l'aide aux transports bénéficieront de la gratuité et du dézonnage lors du renouvellement de leur titre.

Pour les autres parisiens, se rendre dans un comptoir-club de la RATP dans les stations de métro Odéon, Saint-Placide, Sèvres-Babylone, Montparnasse, Duroc, Denfert-Rochereau ou Edgar Quinet, pour acquérir le Pass Navigo afin d'avoir les codes de la carte. Puis, muni de cette carte physique, il sera possible de demander le Pass Paris Seniors au :

Centre d'Action Sociale Ville de Paris 6 (CASVP)

78 rue Bonaparte 75006 Paris

☎ 01 40 46 75 55

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

☎ 0 800 800 750 (appel gratuit depuis les téléphones fixes et portables)

www.paris.fr-aideautransport

Batobus de Paris

Tout porteur d'un forfait Pass Navigo peut obtenir un tarif privilégié pour les Pass Batobus. Les stations du 6^e ou proche sont : Saint-Germain-des-Prés (quai Malaquais 6^e), Musée d'Orsay (quai de Solférino 7^e), Notre-Dame (quai de Montebello 5^e).

Compagnie des Batobus

Port de la Bourdonnais 75007 Paris
www.batobus.com

Vianavigo

Nouveau service, mis en place par Île-de-France Mobilité, qui permet à tous les franciliens d'organiser leur trajet en transport en commun en toute simplicité. Il propose une recherche d'itinéraire sur la base des horaires planifiés, la personnalisation des paramètres, plusieurs possibilités de parcours, des alertes "infos trafic", des horaires, des plans de lignes...

39-41 rue de Châteaudun 75009 Paris
☎ 01 47 53 28 00
www.vianavigo.com



Jaccede.com

Plateforme collaborative (site internet et application mobile) où chacun peut détailler l'accessibilité des lieux accueillant du public pour permettre aux personnes à mobilité réduite d'identifier les établissements correspondant à leurs besoins en matière d'accessibilité.

24 rue de l'Est 75020 Paris
☎ 01 43 71 98 10
www.jaccede.com

Taxis G7

G7 propose aux personnes à mobilité réduite une flotte de véhicules équipés d'une rampe d'accès ainsi qu'une ligne dédiée pour commander un taxi. Les chauffeurs G7 Access sont formés à l'hôpital de Garches afin d'assurer une prise en charge adaptée.

22 rue Henri Barbusse 92110 Clichy
☎ 01 47 39 00 91
www.g7.fr

Wheeliz.com

Location de voitures adaptées pour personnes en situation de handicap

Ce site vous permet de rechercher le véhicule qui correspond à votre besoin et à votre budget, d'échanger avec les propriétaires, payer en ligne et rouler l'esprit tranquille grâce à une assurance tous risques de la MAIF. Une solution simple et économique pour partir en week-end ou même en vacances.

☎ 01 79 72 80 22
www.wheeliz.com

À noter que les personnes âgées de plus de 75 ans ont droit aux places prioritaires dans les transports en communs, même si elles ne sont pas titulaires d'une carte spéciale à ce titre.

PAM 75

Service public de transport collectif confortable et sécurisé d'accompagnement à la demande. Il est destiné aux personnes à mobilité réduite et aux personnes âgées dépendantes qui résident à Paris. **Ce service a pour but de faciliter leur déplacement avec un coût réduit, une grande partie étant pris en charge par les collectivités territoriales.**

Il fonctionne toute l'année (sauf le 1^{er} mai), 7 jours sur 7, de 6h à minuit et jusqu'à 2h du matin les vendredi et samedi. Les déplacements sont assurés dans Paris mais aussi dans toute la région Île-de-France.

Allo Pam75 : 0 810 0 810 75

www.pam75.info

Cityzen Mobility

Service de chauffeur compagnon créé pour organiser et accompagner de façon personnalisée les sorties des seniors.

☎ 01 78 90 70 00

Air France

Selon la nature de votre handicap ou déficience, une assistance spécifique est prévue dans tous les aéroports.

Cette assistance vous permet notamment de vous déplacer, de procéder à votre enregistrement ainsi qu'à celui de vos bagages et équipements de mobilité, de vous rendre jusqu'à l'avion, d'embarquer et de vous installer à bord, de quitter l'avion, de récupérer vos bagages et équipements de mobilité, de quitter l'aéroport.

→ **Pour des informations complémentaires, vous pouvez contacter**

**Service d'assistance Saphir
(pour personnes à mobilité réduite)**

☎ 09 69 36 72 77 (prix d'un appel local)

du lundi au samedi de 9h à 18h

Boutique Air France

4 place Edmond Rostand 75006 Paris

Ouvert du lundi au samedi
de 10h15 à 18h30

Mes Bagages SNCF

Voyagez léger, faites transporter vos bagages où vous le souhaitez.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- 1 Commande du service Bagages à Domicile au 3635**
 - Définir le nombre de bagages
 - Choisir la date, l'heure et le lieu d'enlèvement et de livraison
- 2 Prise en charge de vos bagages**
 - Les bagages sont protégées
 - Les livreurs s'occupent de tout !
- 3 Remise des bagages**
 - Vous pouvez suivre le parcours des bagages
 - Vous profitez du voyage sans contraintes
 - Remise des bagages en main propre

→ **Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre**

Boutique Saint-Michel

54 boulevard Saint-Michel
75006 Paris

Ouvert du lundi au vendredi
8h15 à 20h et le samedi de 10h à 18h

Boutique Montparnasse

Gare Montparnasse

LES AVANTAGES SENIORS

Carte réduction pour les seniors

Adressée aux plus de 55 ans, valable partout en France, elle donne des réductions dans des hôtels, campings, parcs d'attraction, thalassos mais aussi dans des commerces et enseignes de qualité. Cette carte est une sorte de CE pour ceux qui n'en ont pas ou plus. Tarif 49 € pour un couple marié ou une personne seule.

☎ 04 74 36 56 08

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

www.reduc.seniors.com

Location de voiture

La société AVIS a mis en place une carte Club Senior dès 65 ans. Valable deux ans, elle coûte 65 € et offre des réductions de 10 % à 25 % sur les locations en France, et jusqu'à 20 % à l'étranger. Vous pouvez ajouter un conducteur supplémentaire gratuitement, profiter de la livraison du véhicule à votre domicile à moitié prix, et être surclassé durant toute la durée de votre abonnement.

www.avis.fr

Air France

Tarif réduit à partir de 65 ans sur l'ensemble des vols.

www.airfrance.fr

SNCF

Le **tarif découverte senior** vous permet de bénéficier de 25 % de réduction sous certaines conditions.

☎ 01 53 25 60 00

www.senior-vacances.com/profitez-du-tarif-decouverte-sncf

Billet de congé annuel

Les retraités peuvent bénéficier d'une remise de 25 % sur le plein tarif pour un seul aller-retour par an d'au moins 200 km. La réduction grimpe à 50 % si vous payez la moitié du billet en chèques-vacances. Seule contrainte : réserver votre billet en gare ou dans une boutique SNCF.

Hôtels Mercure

Petit déjeuner offert aux retraités de plus de 60 ans qui réservent une nuit pour deux personnes.

www.mercure.accorhotels.com

Hôtels Best Western

À partir de 55 ans, vous économisez 10 % sur votre chambre partout dans le monde, toute l'année. Certains établissements permettent en plus de repousser l'heure du départ et offrent un petit déjeuner gratuit, voire un surclassement.

Service client France

☎ 01 49 02 30 00

serviceclientfrance@bestwestern.fr

Cinémas

Des réductions sont proposées pour les plus de 65 ans. Se renseigner auprès des salles.

LES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale mais également pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins (coordination de la médecine pré-hospitalière : médecine générale, transport ambulancier,...).

Le centre de réception et de régulation des appels offre une écoute médicale permanente afin de déterminer et de déclencher dans les délais les plus brefs la réponse la plus adaptée à la nature des appels : conseil médical, ambulance privée, médecin généraliste, ambulance de réanimation (Unité Mobile Hospitalière), véhicule d'intervention rapide ou hélicoptère sanitaire pour les cas les plus graves.



Pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police (violences, agression, vol à l'arraché, cambriolage, etc.)

Votre appel sera traité par le centre police-secours qui enverra immédiatement sur place l'équipe de policiers la plus proche et la mieux adaptée à la situation. Pensez à bien décrire les agresseurs, noter les numéros de plaque d'immatriculation, indiquer la direction de fuite... **Depuis un portable : 112**



Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir ainsi l'intervention rapide des sapeurs-pompiers (incendie, fuite de gaz, risque d'effondrement, ensevelissement, brûlure, électrocution, accident de la route, etc).

Ce centre gère les lignes directes avec les différents services publics (la police ou la RATP par exemple) et fait partir les moyens nécessaires (véhicules d'assistance et de secours à victimes, échelles, véhicules spécialisés...) en transmettant les ordres de départ aux centres de secours.



Pour toute personne sourde ou malentendante, victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours (numéro gratuit, ouvert 7 jours sur 7, 24h/24).

SOS Médecins ☎ 36 24

Urgences médicales de Paris

☎ 01 53 94 94 94 (24h/24)

Centre anti-poison

☎ 01 40 05 48 48 ou 01 40 05 45 45

SOS psychiatrie

☎ 01 47 07 24 24

Urgences psychiatriques

☎ 01 40 47 04 47 (24h/24)

SOS dentaire

☎ 01 43 37 51 00

Tabacologie

Tabac info service ☎ 3989

**Institut National de Prévention
et d'Education pour la Santé**

www.inpes.sante.fr

Consultation de tabacologie de l'AP-HP

Hôpital Cochin - Site Tarnier

89 rue d'Assas 75006 Paris

**Service de psychiatrie
et d'addictologie**

☎ 01 58 41 33 10

ERDF ☎ 09 726 750 75 (24h/24)

GRDF ☎ 0 800 47 33 33 (24h/24)

Pharmacies de garde

Contactez le commissariat

d'arrondissement ☎ 01 40 46 38 30

Perte ou vol

Opposition cartes bancaires

☎ 0 892 705 705

Opposition chéquiers

☎ 0 892 68 32 08

Téléphones portables

Orange ☎ 0 800 100 740 / 3970

SFR ☎ 1023

Bouygues Telecom ☎ 0 800 29 10 00 / 614

Free ☎ 1044

Paris tranquillité seniors

**Pour retirer ou déposer de l'argent
en toute sécurité.**

Mission accompagnement et protection :

1 place Baudoyer 75004 Paris

Direction de la prévention et de
la protection. Mairie de Paris.

☎ 01 42 76 77 77

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Opération Tranquillité Vacances (OTV)

Vous partez en vacances, la Préfecture
de Police peut, à votre demande,
organiser des patrouilles pour surveiller
votre domicile. S'inscrire sur le site

www.prefecturedepolice.paris

ou s'adresser au Centre de Police
Saint-Sulpice.

78 rue Bonaparte 75006 Paris

☎ 01 40 46 38 30

Aucune demande, par courrier ou
par téléphone, ne pourra être prise en
considération.



**La Préfecture de Police vous informe
de la nouvelle carte professionnelle.**

**Pour en faciliter la lisibilité,
la mention Police et la photo d'identité
ont été agrandies, afin que la carte et son porteur
soient reconnaissables au premier coup d'œil.**

Carte d'urgence de l'aidant

Les aidants ne sont pas plus que les autres à l'abri d'un accident, d'une urgence, d'une indisponibilité temporaire.



La carte d'urgence de l'aidant, proposée par la Maison des Aidants, permet en cas d'accident et de conduite aux urgences, aux pompiers, ou au SAMU d'avertir la ou les personnes notées sur cette carte d'urgence. Téléchargez-la sur www.lamaisondesaidants.com

Service "Veiller sur mes parents"

La poste s'adresse aux seniors et à leurs proches en proposant des visites régulières aux personnes âgées afin qu'elles conservent un lien social, établissant une relation de confiance. Ce service permet également de rassurer les proches.

www.laposte.fr/particulier/veiller-sur-mes-parents

Paris en compagnie

Dispositif gratuit qui permet aux parisiens de plus de 65 ans de bénéficier d'un accompagnement pour les déplacements de proximité : promenades, sorties culturelles, consultations médicales, rendez-vous administratifs... Les accompagnements sont effectués par des citoyens engagés, qui se connectent à leur application mobile Paris en Compagnie ou contactent le 01 85 74 75 76 pour répondre à des demandes d'accompagnement près de chez eux.

L'objectif est de créer du lien à l'échelle locale grâce à une forte mobilisation citoyenne et favoriser les rencontres et l'entraide entre les générations.

Pour bénéficier d'un accompagnement, appelez le 01 85 74 75 76 ou consultez le site parisencompagnie.org

Ce dispositif est porté par Autonomie Paris Saint Jacques- Maison des Aînés et des Aidants Centre, Lulu dans ma rue et Les petits frères des pauvres.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.paris.fr

www.lassuranceretraite.idf.fr

www.ameli.fr

www.agirc-arrco.fr

Urgences Médicales de Paris

☎ 01 53 94 94 94 (24h/24h - 7j/7)

www.ump.fr

SOS médecins 24h/24h

☎ 01 47 07 77 77

Fédération 39 77

contre la maltraitance ALMA

Antenne allo maltraitance à Paris

☎ 01 42 50 11 25

Direction de la prévention

et de la protection

☎ 01 42 76 77 77

Publication réalisée par la Mairie du 6^e, disponible gratuitement à l'accueil de la Mairie du 6^e aux heures d'ouverture et téléchargeable sur le site www.mairie6.paris.fr.

Photos : Accueil de jour St-Germain, Mairie du 6^e et Adobe Stock.

Impression : Baugé imprimeur

© février 2019.

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de l'auteur.

Martine Aulagnier et le Conseil des seniors et des aidants familiaux.

Mairie du 6^e arrondissement.

