

salut les **Seniors**

Bulletin trimestriel du Conseil des Seniors du 10^e

N°7-FÉVRIER 2019



10^e ANNIVERSAIRE du CONSEIL des SENIORS



En route pour la prochaine décennie !



Pour tout renseignement, vous pouvez contacter
Sybille FASSO, Adjointe à la Maire
Déléguée aux Affaires Sociales, aux Seniors,
à la Mémoire et au Monde Combattant

sybille.fasso@paris.fr • 01.53.72.10.54

Demandez à recevoir le bulletin par courrier



Sommaire

Édito de Michel.....	p 2
Popeck à l'Archipel	p 3
Atelier Mémoire	p 4
Bilan de santé senior	p 5
Musée Pathé-Seydoux	p 6
Musée du parfum Fragonard.....	p 7
Le cabaret de la Grande Guerre.....	p 8



Éditorial

Fêter le 10^e anniversaire du Conseil des Seniors du 10^e arrondissement de Paris : unimaginable à ses débuts, mais aujourd'hui ressentit comme une récompense pour ses fondateurs.

Nous ne saurons assez remercier l'équipe de Rémi Féraud, puis à sa suite celle d'Alexandra Cordebard, pour leur aide permanente et efficace et la confiance manifestée en nous laissant toute liberté d'action.

Un ami diplomate brésilien m'a dit un jour :

« **Il n'est pas nécessaire de connaître le fonctionnement des heures de marées pour aller pêcher les crevettes, en clair suit tes idées, fonce, innove...** »

Pour cela nous avons besoin de vous, assistez à nos commissions en plus grand nombre : apportez nous vos suggestions et nous en discuterons ensemble.

Nos trois commissions ont continué de beaucoup travailler :

- **La commission Vie quotidienne** qui recherche tout ce qui peut apporter du bien-être à nos Seniors : l'activité sportive, la mémoire avec le PRIF, GAME OLDER, HAPPY VISIO, le numérique avec Le Pari's des Faubourgs et Colombbus, l'entraide de proximité avec Le Carillon (réseau de Commerçants Solidaires).
- **La commission Intergénérationnelle** : elle travaille depuis des années avec les collégiens. Nous ajouterons en 2019 un projet suggéré par Madame la Maire : partager un repas puis un après-midi récréatif avec des élèves d'école primaire.
- **La commission Culture** varie toujours ses nombreuses sorties, une nouvelle convention a été établie avec le théâtre L'Archipel, et plusieurs dates ont été retenues.
- Les « **Judis chantants** » ont également toujours lieu au Pari's des Faubourgs et animent quelques lieux de l'arrondissement.

Je profite également de ce beau moment de fête pour remercier Madame Fasso et sa collaboratrice Dorothee Ekoué-Bla qui contribuent à la bonne marche du Conseil des Seniors.

Le XXI^e siècle vit une révolution sans précédent, celle de l'allongement de l'espérance de vie. Nos amis attendent légitimement des politiques qu'elles aident nos Seniors à vivre dans de bonnes conditions.

Michel James,
Vice-Président exécutif du Conseil des Seniors

POPECK À L'ARCHIPEL :

LE CONSEIL DES SENIORS Y ÉTAIT !

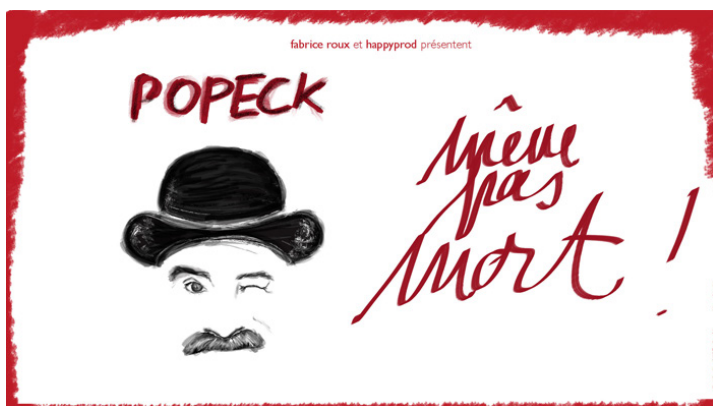
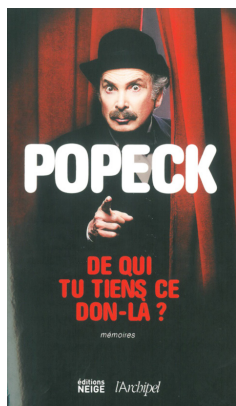
Nous avons maintenant une convention avec le théâtre L'Archipel et nous sommes allés voir Popeck dans son nouveau spectacle « Même pas mort ! ». C'était formidable, nous avons retrouvé de vieilles connaissances qu'il incarnait depuis longtemps déjà. Après le spectacle, une séance de dédicace de son dernier livre (autobiographique) nous a permis de bavarder un brin.

Il faut savoir que Popeck, pseudonyme de Judka Herpstu, est un enfant du 10^e. Il y est né en 1935, y a vécu, et a été sauvé par l'OSE, l'Œuvre de Secours aux Enfants. Cette institution, créée en Russie en 1912, s'était installée en France dans les années 30. Clandestine pendant la guerre, elle y aidait les Juifs. Sa mère, française d'origine polonaise, arrêtée le 8 mai 1942, a été déportée à Auschwitz le 22 juin suivant. Elle n'est pas revenue. En septembre 1942, l'OSE s'occupe du petit Judka et le place en « famille d'accueil ».

À la Libération, son père vient le chercher pour le ramener ... rue du faubourg Saint-Denis. Il sera ensuite élève à l'école primaire Louis Blanc.

Si vous voulez connaître un peu mieux cet homme extraordinaire, il vous faut lire son livre : il est passionnant.

Les seniors du 10^e sont très fièr.e.s de leur « compatriote » !



ⁱ « De qui tu tiens ce don-là ? » éditions NEIGE l'Archipel

FLASH INFO

de la commission Vie quotidienne

« J'ai la mémoire qui flanche, j'me souviens plus très bien... »
(1963, interprète : Jeanne Moreau).

La chansonnette fait sourire mais dans certaines situations, une mémoire défaillante devient un problème : ne pas retrouver ses clés ou les papiers utiles pour un dossier, oublier de se rendre à une visite médicale...

Ça nous arrive à tous. Alors le Conseil des Seniors organise avec l'association BRAIN UP des ateliers de la mémoire.

Des professionnels nous expliquent qu'il est normal d'oublier certaines choses et heureusement, car notre cerveau « exploserait ». Mais ils nous donnent aussi des trucs et astuces pour éviter les trous de mémoire qui peuvent nous paniquer.

Des sessions de 11 ateliers sont organisées tous les lundis et mardis (hors vacances scolaires). À chaque atelier correspond un thème et chaque participant retient les informations dont il a besoin. Il faut donc suivre les 11 ateliers.

Si vous souhaitez vous inscrire à une prochaine session, faites-le nous savoir. Ensuite, les membres de la commission Vie quotidienne vous contacteront par mail ou par téléphone (informations à communiquer lors de votre inscription).

Et, si vous avez peur d'oublier de vous inscrire, faites un nœud à votre mouchoir ! Ça peut marcher.

Gisèle

**Utilisez-moi
s'il vous
plaît !**



Un bilan de santé pour les seniors

Vous pensez que c'est inutile car vous allez régulièrement chez votre médecin ou chez vos spécialistes. Pourtant, l'Assurance maladie, les mutuelles, les caisses de retraite complémentaire invitent les seniors à passer un bilan spécifique.

En fait, en moins de 3 heures, sur un même site, il est possible de réaliser un bilan de santé complété d'examen médicaux destinés à dépister d'éventuelles pathologies liées à l'âge.

Prévention des risques de chutes, des troubles anxio-dépressifs, des tests de mémoire ou de la vision, prévention cardio-vasculaire, ostéoporose, troubles du sommeil sont intégrés à ce bilan.

Vous aurez des temps d'échanges avec chaque professionnel et en fin de parcours, les conseils personnalisés d'un médecin de prévention pour gérer au mieux votre capital santé.

Pour en bénéficier, répondez à l'une des invitations de votre mutuelle, de votre caisse de retraite ou bien, à proximité du 10^e, **contactez le centre d'examen de santé géré par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Paris**, totalement rénové en 2018, situé **96-98 rue Amelot – 75011 Paris**.

Pour s'y rendre :

- Métro : ligne 8, station Saint-Sébastien – Froissart
- Bus : ligne 65 direction Gare de l'Est, station Oberkampf – Filles du Calvaire

Pour s'inscrire :

- Par téléphone : 01 53 44 59 10
- Par Internet : ameli.fr, formulaire en ligne
- Par Doctolib : Centre d'examen de santé de la CPAM de Paris



Ouvrard auteur
de la chanson

J'ai la rate
Qui s'dilate
J'ai le foie
Qu'est pas droit
J'ai le ventre
Qui se rentre
J'ai l'pylore
Qui s'colore
J'ai l'gésier
Anémié
L'estomac
Bien trop bas

Et les côtes
Bien trop hautes
J'ai les hanches
Qui s'démangent
L'épigastre
Qui s'encastre
L'abdomen
Qui s'démène
J'ai l'thorax
Qui s'désaxe
La poitrine
Qui s'débène

Les épaules
Qui se frôlent
J'ai les reins
Bien trop fins
Les boyaux
Bien trop gros
J'ai l'sternum
Qui s'dégomme
Et l'sacrum
C'est tout comme
J'ai l'nombril
Tout en vville

Et l'coccyx
Qui s'dévisse
Ah ! bon Dieu !
qu'est embêtant
D'être toujours
patraque,
Ah ! bon Dieu !
qu'est embêtant
Je n'suis pas bien
portant

Musée du Parfum FRAGONARD

Nous sommes allés en décembre 2018 visiter le musée du parfum, sous une pluie battante. Le Musée Fragonard jouxte le magasin de vente des parfums de la célèbre marque (ce qui a donné des idées de cadeaux à certains d'entre nous, à l'approche de Noël !).

À retenir, quelques exemplaires d'alambics rappelant ceux de la maison-mère de Grasse, et surtout la collection de flacons et brûle-parfums, allant de l'époque de l'Antiquité classique, en passant par l'Orient, jusqu'aux modèles contemporains. Certains exemplaires nous sont apparus d'une préciosité et d'une esthétique remarquables (se reporter aux deux photos).

À noter que ce musée se situe à deux pas de l'opéra Garnier, du square Louis Juvet, et du théâtre de l'Athénée. C'est un endroit à la fois ravissant et très confidentiel du Paris du Second Empire qu'il faut vraiment découvrir.

Edith



Visite de la fondation PATHÉ-SEYDOUX

(cinéma)

En septembre 2018, nous sommes allés visiter la Fondation Pathé-Seydoux, où est conservé tout le patrimoine historique de Pathé : sa collection de caméras, depuis la plus grosse datant de la fin du XIX^e jusqu'à la caméra « miniature » de l'époque moderne, une série de très belles affiches de cinéma, sans oublier de nombreux films en réserve. Nous avons été fascinés par certains modèles de caméras anciennes, très étonnants, tant par leur taille que leur complexité de mécanisme, et étonnés par le remarquable gramophone présenté ici.

À retenir, la façade sculptée par Rodin vers 1869, qui marquait l'entrée du théâtre éponyme entièrement détruit, lui, pour laisser place à une énorme coque en forme d'entonnoir renversé pourrait-on dire, laquelle comporte cinq étages, et qui a été conçue par l'architecte Renzo Piano (l'un des architectes, on s'en souvient, du Centre Pompidou). La structure du bâtiment est remarquable, constituée d'une grande verrière courbe, soutenue notamment par des bois précieux ; nous avons admiré le luxe et l'élégance de cette combinaison de matériaux qui se mélangent harmonieusement, et nous font inévitablement penser à la Fondation Louis-Vuitton construite dans le bois de Boulogne (que certains d'entre nous ont eu la chance de voir il y a quelques années).

Edith



Le Cabaret de la Grande Guerre



Cabaret de la Grande Guerre,
par la compagnie Nag'airs

Samedi 10 novembre dans la salle des fêtes de la mairie, nous avons écouté ce qui a été chanté à l'époque de la guerre et après – La Butte Rouge, Craonne, Quand Madelon, et aussi Brassens, Ferré et Aragon – par la compagnie Nag'airs.

Ce fut un moment rare : à la fois nous avons retrouvé les chansons de l'époque avec ses bluettes et leurs amours, mais aussi la souffrance de tous les Poilus.

En août 1914, on avait promis aux conscrits qu'ils seraient rentrés pour les vendanges. Joffre, le généralissime, déclarait : « Je tordrai les Boches avant deux mois. »

Anatole France, lui, affirme : « Cette fois, l'ignorance des victimes est tragique. On croit mourir pour la patrie ; on meurt pour des industriels. »

Non, nous ne fêtons pas une « victoire » : ça n'a été qu'un ignoble massacre ;

Non, nous n'encensons pas les généraux et maréchaux, et ne comparons pas leurs « mérites », nous pensons aux malheureux jeunes gens jetés dans la fournaise ;

Non, nous ne couvrons pas d'opprobre les Poilus qui refusèrent de monter à l'attaque une fois de trop ;

Non, nous n'applaudissons pas les politiques de 1914 qui ont à peine attendu que Jean Jaurès soit assassiné – et son assassin ne sera jamais condamné - pour jeter le pays dans la Grande Guerre.

Nous nous souvenons des régions dévastées, des villages dépeuplés, des familles endeuillées, et de tous les blessés dans leur chair et dans leur tête. Paul Valéry a compris :

« La guerre est un massacre de gens qui ne se connaissent pas au profit de gens qui se connaissent mais ... ne se massacrent pas. »

Sybille

