



PARIS

info seniors



- ACTUALITÉS
Formation Humanitude
- CULTURE & LOISIRS
Sorties hivernales
- VIVRE ENSEMBLE
HappyVisio

• DOSSIER

La cohabitation intergénérationnelle

• sommaire

- ACTUALITÉS | 2 > 5
- CULTURE & LOISIRS | 6 > 7
- DOSSIER | 8 > 10 Cohabitation intergénérationnelle
- VIVRE ENSEMBLE | 11 HappyVisio

AGENDA

→ 5 février

Nouvel an chinois (année du Cochon de Terre Brun)

→ Dans la nuit du 7 au 8 février

Seconde Nuit de la solidarité, dénombrement anonyme des personnes en situation de rue. Pour y participer, il est nécessaire de se créer un compte sur « moncompte.paris.fr ». Cette démarche est possible même lorsqu'on n'est pas parisien.

→ 3 mars

22^e édition du Carnaval de Paris sur le thème « Un pour tous, et tous pour le sport » • www.carnaval-paris.org

→ Du 15 au 18 mars

39^e édition de Livre Paris, le salon du livre de Paris Porte de Versailles (15^e) • www.livreparis.com

En 2019, Paris vous facilite le tri

JUSQU'À PRÉSENT, dans la capitale, seuls les bouteilles et flacons en plastique pouvaient être déposés dans le bac jaune aux côtés des emballages en métal, en papier et en carton. Les autres emballages devaient être jetés avec les ordures ménagères (bac vert).

À compter du 1^{er} janvier 2019, vous pouvez déposer tous vos emballages dans le bac jaune (sacs en plastique vides, barquettes en polystyrène, pots de yaourts, films plastiques, emballages de cosmétiques...) afin qu'ils soient recyclés et valorisés.

La Ville est très volontariste sur le sujet du tri (déchets alimentaires, trilib, etc.). La généralisation de ces nouvelles consignes à l'ensemble du territoire parisien est un signe fort de l'engagement parisien en faveur du recyclage.

Pour célébrer les fêtes de fin d'année, la Ville distribue aux seniors parisiens les plus en difficulté une boîte de chocolats. Le feu d'artifice du 14 juillet dernier aux couleurs de l'amour est cette fois-ci à l'honneur.

Budget participatif 2018 le choix des Parisiennes et Parisiens

Près de 202 000 personnes ont voté, entre le 7 et le 23 septembre, pour décider des projets retenus dans le cadre du budget participatif. Cela représente une hausse de plus de 25,5 % par rapport à l'année précédente.

LES PARISIENNES ET LES PARISIENS ont adopté sept projets qui seront mis en œuvre à l'échelle de la ville, pour un montant total de 31,7 M€. Des dizaines de projets verront également le jour à l'échelle des arrondissements. Pour les seuls quartiers populaires, ce sont 51 nouveaux projets qui seront financés grâce à ce scrutin, pour un budget total de 36,4 M€.



Cinq projets sur les huit soutenus par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) ont été adoptés. « Espoirs pour la vie quotidienne », « La cuisine de Rosa et ses mille saveurs », « Aller à la rencontre du monde et de ses semblables », « Activités sportives urbaines » et « Prévention de la canicule pour les seniors » sont les projets gagnants.

Un grand bravo aux résidents des centres d'hébergement et des Ehpad qui ont su se saisir de cet outil démocratique ! Ces succès sont de belles récompenses pour celles et ceux qui ont porté pendant plusieurs mois ces initiatives, et témoignent du sens de la solidarité des habitants.

+ Infos : pour tout savoir sur les résultats de la participation, rendez-vous sur le site dédié budgetparticipatif.paris.fr

Paris Centre, nouvel arrondissement

LA MAIRE ANNE HIDALGO a souhaité consulter les habitants des 1^{er}, 2^e, 3^e et 4^e concernant le futur regroupement de leurs arrondissements. Ceux-ci ont retenu le nom « Paris Centre » à l'issue d'une votation citoyenne. Leur choix s'est également porté sur la mairie du 3^e comme mairie du nouveau secteur. Au total, 16 383 Parisiennes et Parisiens, soit 24,5 % des inscrits sur les listes électorales des arrondissements concernés, ont participé au vote. Le regroupement

prendra effet en 2020. Les arrondissements seront maintenus et le code postal de chacun d'entre eux restera inchangé. La consultation se poursuit sur le devenir des bâtiments des mairies des 1^{er}, 2^e et 4^e arrondissements. Un appel à idées est lancé, jusqu'au 31 janvier 2019.

+ Infos : rendez-vous sur la plateforme dédiée de la Mairie de Paris idee.paris.fr

Aide aux démarches administratives Des bénévoles pleinement mobilisés

Dans le cadre de sa mission d'accès aux droits et face à la complexité des démarches administratives, le CASVP soutient les personnes dans l'accomplissement de leurs demandes d'aide sociale.



Patricia Pradeau, écrivain public au CASVP 12, tient une permanence les jeudis après-midis

AINSI, UN RÉSEAU DE BÉNÉVOLES écrivains publics a été formé au dispositif ASPA grâce à un partenariat avec la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV). C'est en lien étroit avec les services prestations des CASVP d'arrondissement que les bénévoles écrivains publics accompagnent les personnes dans l'ouverture de leur droit aux avantages légaux. Lors de leurs permanences, les bénévoles aident les personnes éligibles à l'ASPA à faire le point sur leur carrière, à rassembler les pièces justificatives et à remplir le formulaire de demande. L'aide aux démarches est aussi l'occasion pour les personnes les plus isolées de bénéficier d'un véritable espace d'échange favorisant le lien social.

Une fois la démarche aboutie et le droit ouvert, l'aide municipale Paris Solidarité, complément de ressources mensuelles pour les retraités, est attribuée de manière pérenne, dans un objectif de lutte contre la précarité économique.

Après cette première expérience auprès du public senior, le réseau des bénévoles a vocation à s'élargir de façon à accompagner plus largement les personnes dans leurs démarches (allocations familiales, assurance maladie, etc.).

+ Infos : les bénévoles intéressés par cette mission sont invités à envoyer leur candidature par courriel à : Casvp-Did-Referents-Benevoles@paris.fr

Listes électorales Inscrivez-vous !

EN 2019, les élections européennes se dérouleront le 26 mai afin d'élire les 79 députés européens représentant la France au Parlement européen. Si vous n'êtes pas inscrit sur les listes électorales, il est possible de le faire par internet sur service-public.fr. Si vous n'avez pas déjà un compte, vous devrez en créer un sur le site pour accéder au formulaire de demande. Vous pouvez également vous rendre dans le bureau des élections de la mairie de votre domicile. Les bureaux des élections dans les mairies d'arrondissement sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h, le jeudi jusqu'à 19 h 30, ainsi que les samedis du mois de décembre de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h. Pour s'inscrire par courrier, il vous suffit de remplir le formulaire « CERFA » en y joignant les pièces exigées et de transmettre le tout à la mairie concernée.

+ Infos : paris.fr

Créer une communauté des volontaires de la solidarité

L'ÉQUIPE DE LA FABRIQUE DE LA SOLIDARITÉ DU CASVP a organisé au mois de novembre une formation intitulée « le b.a.-ba de la lutte contre l'exclusion » à la mairie du 10^e, en présence de Dominique Versini, adjointe à la maire de Paris et Alexandra Cordebar, maire du 10^e. Cette offre de formation a pour objectif de transmettre aux Parisiennes et Parisiens les clés pour agir auprès des personnes sans-abri. À l'issue de la formation, un mini-forum était proposé pour permettre aux participants de rencontrer les référents associatifs et de s'inscrire à des missions concrètes. « Pour cette première session, la priorité a été donnée aux missions dans les haltes de nuit et pour l'aide alimentaire. Il s'agissait de répondre aux besoins immédiats en termes de recrutement de bénévoles », explique Soraya Ouferoukh, directrice du projet. Avec cet événement, nous avons souhaité mobiliser, former et recruter 100 volontaires de la solidarité.

Co-animée par des associations de lutte contre l'exclusion et des représentants de la Ville, la soirée a été ponctuée par des témoignages de personnes ayant connu la rue pour illustrer la formation d'exemples concrets. Il a été remis à chaque participant un livret présentant l'ensemble des fiches missions de bénévolat proposées lors du forum.

À noter que depuis le 11 décembre, la salle des Prévôts et celle des Tapisseries de l'hôtel de ville hébergent jusqu'à 50 femmes sans-abri la nuit et 75 le jour.

Vaccination contre la grippe : c'est encore possible !

IL EST ENCORE TEMPS de vous faire vacciner contre la grippe si ce n'est pas déjà fait ! Ce simple geste est vivement conseillé pour les publics à risque, dont les personnes de plus de 65 ans et/ou souffrant de maladies cardiaques ou de troubles respiratoires. Par ailleurs, sachez que l'assurance maladie délivre des bons de vaccination gratuits pour les personnes les plus fragiles face au virus. Dans ce cas, l'acte médical est pris en charge à 100 %. Plusieurs centres de vaccination vous accueillent à Paris, tout au long de l'hiver. À noter que le vaccin contre la grippe donne une protection 10 à 15 jours après l'injection, au moins jusqu'à l'hiver suivant.

+ Infos : • SERVICE-PUBLIC.FR pour savoir si vous pouvez bénéficier d'un bon.
• PARIS.FR si vous voulez connaître les lieux de vaccination à Paris.

Téléthon 2018 Trois Ehpad sur le pont !



POUR LA PREMIÈRE FOIS, trois Ehpad du CASVP ont pris part au Téléthon, événement caritatif et populaire sans équivalent, qui s'est tenu comme chaque année au mois de décembre. En partenariat avec les associations Montmartre à la une et Papy-Boom, les établissements Annie Girardot, Anselme Payen et Huguette Valsecchi ont œuvré pour la réussite de cette 32^e édition. Pendant deux jours, de nombreuses animations ont été mises en place pour collecter des dons afin de financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires. Au programme : petit-déjeuner, séance coiffure, vente de bijoux, atelier massage et bien-être, concert, loto... Par ailleurs, une cagnotte en ligne avait été spécialement créée pour l'occasion. Merci à tous pour votre mobilisation !

L'Humanitude, bienveillance des personnes dépendantes

L'Ehpad Anselme Payen (15^e) a accueilli en octobre dernier des médecins coordonnateurs et des directeurs d'Ehpad à l'occasion d'une formation Humanitude. Celle-ci avait pour thème « Le médecin et l'acte soignant, l'Humanitude au cœur du soin ».

LE CONCEPT D'HUMANITUDE apparaît pour la première fois en 1980 dans un recueil de pensées de l'écrivain suisse Freddy Klopfenstein. En 1989, un gériatre français, Lucien Mias, a introduit pour la première fois ce terme dans les soins. Six ans plus tard, Rosette Marescotti et Yves Gineste ont écrit une nouvelle méthodologie de soins, baptisée « la philosophie de l'Humanitude ».

Il s'agit d'une approche des soins fondée sur l'adaptation du soignant au patient, qui doit toujours être considéré comme une personne. C'est aussi une philosophie du lien, du soutien et de l'accompagnement dans laquelle chacun est considéré comme un individu autonome jusqu'au bout de la vie, qui fait ses propres choix et sait ce qui lui convient le mieux.



Une meilleure compréhension

Animée pendant trois jours par Rosette Marescotti, le docteur Candida Delmas et Florence Lasnon, la formation a été riche en découvertes. Les médecins coordonnateurs des Ehpad Anselme Payen et Huguette Valsecchi ont pu également suivre cette formation et rejoindre ainsi les 60 % des agents des deux Ehpad déjà formés à l'Humanitude.

« *Même si la méthodologie Humanitude peut paraître évidente pour tout professionnel de santé, les outils proposés très pratico-pratiques sont utiles pour la formation des soignants. Cela permet aussi d'améliorer leur pratique sur la base d'une meilleure compréhension en particulier des troubles du comportement des personnes atteintes de troubles cognitifs* », explique le docteur Rabatel de l'Ehpad Huguette Valsecchi. Le médecin poursuit : « *Le bénéfice porte à la fois pour les soignants sur le gain de temps à terme à vaincre des oppositions ou difficultés à réaliser leurs missions. Il profite également à nos résidents moins stressés et qui peuvent même avoir du plaisir pendant des soins qui leur étaient auparavant pénibles. Même si personnellement cela n'a pas changé fondamentalement ma pratique, je le fais désormais avec le sentiment différent d'être encore plus bien-traitant* ». De son côté, le docteur Villemur de l'Ehpad Anselme Payen raconte : « *La philosophie Humanitude apporte de réels bénéfices tant pour les résidents que pour les soignants. Depuis 2008, date des premières formations Humanitude à l'Ehpad, j'essaie de partager avec les soignants ce savoir-faire et savoir être. Avec cette formation très pragmatique, j'ai acquis des outils pertinents pour la formation des soignants et la façon de valoriser toute cette approche non médicamenteuse* ».

« Cela apporte de réels bénéfices tant pour les résidents que pour les soignants »

3^e anniversaire du Pacte parisien

Une conférence de restitution des trois ans du Pacte parisien de lutte contre l'exclusion s'est tenue à la Sorbonne (5^e) en octobre dernier, en présence de Dominique Versini, adjointe à la maire de Paris.



La rencontre a été marquée par un temps de bilan et de perspectives avec Dominique Versini

LE 14 FÉVRIER 2014, Anne Hidalgo a pris l'engagement ferme, devant les représentants des associations parisiennes, de faire de la lutte contre la grande exclusion la Grande cause de la mandature.

Une phase de concertation nourrie s'est ouverte dès l'automne 2014, associant tous les acteurs concernés autour de Dominique Versini et en lien avec l'ensemble des équipes de la Ville. Une mobilisation exemplaire s'est organisée : personnes en difficulté, professionnels associatifs des champs social, médical et psychiatrique, responsables œuvrant au plus haut niveau de l'État et au sein des grandes institutions publiques, représentants des grandes entreprises publiques ou privées, agents des services de la Ville et de l'État.

Une ambition inédite

Tous ont déployé une énergie remarquable pour faire émerger collectivement des solutions durables. Ensemble, ils ont formulé 450 propositions. Après expertise et synthèse, ces travaux ont permis de définir plus d'une centaine d'actions constituant, autour de valeurs partagées, le Pacte parisien de lutte contre la grande exclusion. Son ambition est inédite. Ce Pacte entérine des engagements forts de tous les signataires en matière d'hébergement et de logement, d'emploi, de santé et d'accompagnement social. Il a aussi vocation à mobiliser autour du Paris Solidaire la communauté citoyenne que forment les Parisiennes et les Parisiens. Davantage associés aux différentes actions menées, ils sont également mieux informés au sujet des possibilités d'aide aux associations ou de soutien des initiatives individuelles dans le cadre du budget participatif et du fonds de dotation solidaire.

C'est le 18 février 2015 qu'a eu lieu la signature du Pacte parisien de lutte contre la grande exclusion pour une durée de cinq ans. Trois années plus tard, les efforts déployés par l'ensemble des acteurs ont contribué à faire de Paris une ville plus solidaire et plus résiliente. Près de 90 % des 106 mesures du Pacte sont ainsi mises en œuvre.

Le restaurant partagé Palikao vous ouvre ses portes

Le CASVP a ouvert son 43^e restaurant Émeraude et son 11^e restaurant solidaire le 10 décembre, rue Palikao.

SITUÉ DANS LE 20^e ARRONDISSEMENT, Palikao est un projet original de restaurant partagé : entre publics et en temps. À la fois restaurant Émeraude et solidaire ouvert le midi et le soir, il accueille aussi bien des familles avec enfants que des personnes isolées ou âgées, ou que des personnes en difficulté. Désormais, il existe donc 43 restaurants Émeraude, répartis sur l'ensemble des arrondissements parisiens. Ils sont accessibles aux seniors et aux personnes adultes handicapées pour déjeuner. Ces derniers peuvent y consommer un repas équilibré préparé et servi sur place. Ces établissements sont des lieux de convivialité, permettant de créer et de consolider du lien social. Il est possible de s'y rendre avec des amis ou des membres de sa famille.

Retrouvez la dernière version du dépliant sur les 43 restaurants Émeraude dans le CASVP de votre arrondissement, les mairies d'arrondissement et sur paris.fr

Les résidents ont du chœur

HOW DEVANT! Quatre résidents de l'Ehpad Anselme Payen se sont produits le 8 novembre dernier à la Philharmonie de Paris (19^e). La chorale a été mise en place au mois de juin dans le cadre du projet « Ma vie à l'opéra » proposé par l'association Culture et Hôpital. Au total, près de quinze résidents ont participé aux répétitions organisées chaque mardi.



Sur scène face au public, les artistes en herbe ont livré une magnifique prestation. Quant à leurs familles présentes dans la salle, elles ont été séduites par cette représentation créative et pleine d'émotions. Pour tous, ce fut un moment de bien-être ! À l'issue du concert, des applaudissements fournis ont récompensé les interprètes ainsi que le travail et l'implication des organisateurs.

• SORTIES •

Pour toutes ces sorties (sauf *Cités millénaires* et *Sigmund Freud*), des invitations au nom de la maire de Paris sont à retirer, en fonction des places disponibles, au service loisirs du Centre d'action sociale de votre arrondissement.



Microbiote Le charme discret de l'intestin

Adaptée du livre à succès *Le charme discret de l'intestin* écrit par Giulia et Jill Enders, l'exposition révèle, en trois parties, les connaissances récentes sur le microbiote intestinal et l'importance de son équilibre. Vous découvrirez comment se déroule la digestion et vous vous intéresserez à

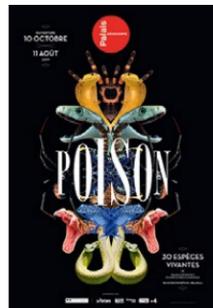
l'impact de votre microbiote sur votre système immunitaire et votre comportement. Laissez-vous surprendre par l'étonnante richesse du sujet et apprenez à prendre soin de votre santé! En partenariat avec l'Inra, avec la participation de l'Association François Apupetit - Afa Crohn RCH France et avec le soutien de Biocodex Microbiota Institute, de Danone Nutricia Research et de la Fondation Roquette pour la Santé.

CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE

30, avenue Corentin Cariou — Paris, 19^e

Ouvert tous les jours, sauf le lundi, de 10h à 18h, et jusqu'à 19h le dimanche.

+ Infos : cite-sciences.fr



Poison Jusqu'au 30 août 2019

Poison dévoile au public une trentaine d'espèces vivantes, venimeuses ou vénéneuses : serpents, dendrobates, grenouilles, lézards, araignées, arthropodes... Présentées dans des terrariums fidèles à leurs milieux naturels, ces espèces sont une porte d'entrée fascinante vers le monde du poison.

Redoutable arsenal, souvent létales, les substances actives des poisons produits par certains animaux et plantes sont d'une composition complexe. Utilisées dans certaines conditions, elles s'avèrent être de précieux médicaments.

Au-delà de la fascination exercée par le poison comme par ses producteurs, l'exposition propose aux visiteurs de découvrir sa dualité : substance nocive et guérisseuse. Elle offre de grandes perspectives à la recherche scientifique et confirme, s'il en était besoin, les enjeux de protection de la biodiversité.

Dans une ambiance scénographique tamisée et feutrée, le public progresse entre les terrariums, à la découverte des espèces vénéneuses et venimeuses, et de leurs modes d'administration, qu'il s'agisse de venin d'attaque ou de défense.

PALAIS DE LA DÉCOUVERTE

Avenue Franklin-Roosevelt — Paris, 8^e

Ouvert tous les jours, sauf le lundi, de 9 h 30 à 18 h,

et le dimanche de 10 h à 19 h.

+ Infos : palais-decouverte.fr



Corps et sport Jusqu'au 5 janvier 2020

Tapis équipés de capteurs, sacs de frappe connectés, plateforme de force pour mesurer son impulsion... de nombreux dispositifs ludiques sont de la partie pour faire marcher vos jambes comme votre tête ! Le terrain de jeu se prolonge par l'étude des liens entre sport et société : dépasse-

ment de soi, performances, gestes techniques et matériels des grands sportifs.

Technologies de pointe, géopolitique, sociologie, ou encore économie... Le sport est un sujet de société qui convoque des domaines scientifiques et techniques très divers. L'exposition met en lumière cette diversité et traite du sport à tous niveaux, professionnel et amateur, physiologique et psychologique. Elle souligne la place considérable que prend le sport dans nos sociétés et montre qu'il s'agit d'un formidable laboratoire du social et du médical.

CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE



Illusions Jusqu'au 25 août 2019

L'exposition lève le voile sur le monde étonnant des illusions. Paradoxes et autres distorsions des sens, les illusions naturelles ou fabriquées ont toujours fasciné. Accessible dès 7 ans, *Illusions* propose, à travers une quarantaine d'expériences ludiques, de

découvrir ces phénomènes et décrypter les tours qu'ils jouent à notre cerveau. Étonnant et surprenant !

Magie, art cinétique, installations, les illusions font régulièrement l'objet de mises en scène spectaculaires reproduisant les effets de surprise, pour le bonheur de tous. Il n'y a en réalité rien de magique : tout est question d'interprétation. La perception, ce processus cérébral dynamique, n'est pas une simple photographie de la réalité. Dans notre monde cartésien où la logique règne en maître, lorsque les illusions font irruption, nos repères s'écroulent. En optique, les illusions correspondent à une réalité faussée, induite par des erreurs de perception de forme, couleur, dimension, relief ou mouvement de certains objets. Nos sens perçoivent quelque chose qui invite notre cerveau à combler un vide, interpréter une sensation en s'appuyant sur son expérience de façon « logique ». Les dispositifs permettent de mettre en lumière différentes catégories d'illusions, selon la façon dont le cerveau traite l'information perçue. Quatre mécanismes d'analyse cérébrale sont ainsi présentés : le cerveau interprète, sélectif, sensible et expert.

PALAIS DE LA DÉCOUVERTE

Cités millénaires Jusqu'au 10 février 2019

Aujourd'hui menacés, endommagés, pillés ou détruits, quatre sites majeurs dont certains classés au patrimoine mondial de l'UNESCO – Palmyre et Alep (Syrie), Mossoul (Irak) et Leptis Magna (Libye) – se dévoilent et renaissent dans une mise en scène immersive spectaculaire. Grâce aux technologies de numérisation les plus en pointe, l'exposition offre aux visiteurs un voyage au cœur des richesses architecturales des villes de Mossoul et d'Alep ainsi que des prestigieux sites archéologiques de Palmyre et de Leptis Magna, symboles du patrimoine mondial de l'humanité et de l'histoire multiculturelle des civilisations du Proche-Orient. Conçue en collaboration avec la start-up Iconem, en partenariat avec l'UNESCO et Ubisoft, l'exposition allie projections géantes, dont certaines à 360°, expériences de réalité virtuelle, documents et images d'archives, mais aussi vidéos et témoignages des populations sur place.

En faisant revivre ces cités millénaires par la magie du numérique, l'Institut du monde arabe entend sensibiliser le plus large public aux enjeux cruciaux de la préservation et de la réhabilitation du patrimoine.

INSTITUT DU MONDE ARABE

1 rue des Fossés Saint-Bernard (5^e) — Tél. 01 40 51 38 38

Ouvert du mardi au vendredi de 10 h à 18 h

et du samedi au dimanche de 10 h à 19 h



Sigmund Freud, du regard à l'écoute Jusqu'au 10 février 2019

Cette exposition, proposée à l'occasion des vingt ans du musée d'art et d'histoire du Judaïsme, est la première présentée en France sur Sigmund Freud (1856-1939). Par un ensemble de 200 pièces : peintures, dessins, gravures, ouvrages, objets et dispositifs scientifiques, dont des œuvres majeures de Gustave Courbet (*L'Origine du monde*), Oskar Kokoschka, Mark Rothko ou Egon Schiele, elle jette un regard nouveau sur le cheminement intellectuel et scientifique de l'inventeur de la psychanalyse.

En France, l'enseignement de Freud est d'abord diffusé par les cercles littéraires, surréalistes en particulier, dans le sillage du symbolisme de la fin du XIX^e siècle. Or cette réduction à la littérature ignore la rationalité dont se réclame la doctrine freudienne. Le parcours de l'exposition insiste donc sur les années viennoises puis parisiennes de Freud, héritier de

Darwin, qui débute sa carrière en tant que neurologue, et dont l'intérêt pour la biologie ne va cesser de croître.

Ses premières recherches s'enracinent dans la tentative de tracer des schémas et des esquisses souvent semblables à ceux que les neurosciences s'efforcent alors de dessiner pour expliquer la croissance et le développement des neurones et le fonctionnement du cerveau.

MUSÉE D'ART ET D'HISTOIRE DU JUDAÏSME

71, rue du Temple (3^e) — Tél. 01 53 01 86 60

Ouvert du mardi au vendredi de 11 h à 18 h

et du samedi au dimanche de 10 h à 18 h

Le Grinch au Grand Rex Jusqu'au 6 janvier 2019

Une soirée exceptionnelle à vivre en famille ! Jusqu'au 6 janvier 2019, le plus grand cinéma d'Europe propose de découvrir en avant-première le film d'animation Universal *Le Grinch*, précédé du mythique spectacle aquatique et musical de La Féerie des Eaux. Un show de lumière et d'eau qui plongera petits et grands dans une ambiance magique et les mettra en condition pour apprécier le long-métrage *Le Grinch*.

L'histoire ? Un monde merveilleux dans un petit village de montagne nommé Chouville... Seul un habitant toujours de mauvaise humeur et coupé du monde vit isolé dans une grotte avec son chien Max : le Grinch. Il pense que personne ne l'aime et ne supporte pas Noël. Or cette année les festivités sont grandioses et il ne peut les ignorer ; il va donc



élaborer un plan pour voler Noël en une nuit. Très bricoleur, il se met à fabriquer les outils nécessaires pour subtiliser tout ce qui représente Noël dans les maisons. Pendant ce temps, Loulou-Chou, une Chou-fillette déborde d'idées avec sa bande d'amis pour capturer le Père Noël alors qu'il fait sa tournée des cadeaux. Le but ? Pouvoir le remercier pour son aide apportée à sa mère célibataire croulant sous le travail. Toutefois, alors que Noël approche, ses gentilles manigances menacent les plans abominables du Grinch. Loulou-Chou parviendra-t-elle finalement à rencontrer le Père Noël ? Le Grinch réussira-t-il à réduire au silence les célébrations des Chous une fois pour toutes ?

+ Infos : legrandrex.com



© Designed by Freepik

La cohabitation intergénérationnelle

De nombreux Parisiens retraités vivent seuls et disposent d'une ou plusieurs chambres disponibles dans leur appartement. Parallèlement, beaucoup de jeunes, étudiants, stagiaires, jeunes travailleurs... cherchent un logement financièrement accessible à Paris. Partant de ce constat, des associations parisiennes proposent de mettre en relation des jeunes à la recherche d'un logement et des seniors désireux de compagnie et/ou d'un complément de revenu.

Des duos « gagnant-gagnant »

Avec l'aide d'une association, jeune et senior définissent conjointement dans une « convention d'occupation » l'organisation de la vie quotidienne en tenant compte des demandes et des impératifs de chacun.

LES ASSOCIATIONS sont garantes du bon déroulement de la cohabitation selon les principes énoncés par la Charte de la cohabitation intergénérationnelle de la Ville de Paris signée en 2010 (voir encadré ci-dessous). La cohabitation intergénérationnelle est donc un dispositif « gagnant-gagnant » où chacun trouve son compte, tant en termes

de présence sécurisante, de convivialité, que d'enrichissement personnel. Selon la formule choisie, la cohabitation consiste en une mise à disposition gratuite d'une chambre meublée contre une présence régulière du jeune le soir, la nuit et certains week-ends, ou bien une mise à disposition d'une chambre meublée contre une indemnité d'occupation.

Pourquoi pas vous ?
Vous avez 60 ans ou plus ? Vous disposez d'une chambre libre dans votre appartement ? Vous avez besoin d'une présence et de petits services ? Vous aimez échanger et converser ? Vous pouvez vous renseigner auprès des associations suivantes : Le PariSolidaire (leparisolidaire.fr) ou Ensemble 2 Générations (ensemble2generations.fr).



© Designed by Freepik

Témoignages
« Être en colocation me redynamise, me rajeunit et me fait du bien. Avec Lucia, il nous arrive d'aller nous promener toutes les deux, de faire les magasins, etc. Cette étudiante de 22 ans me donne un bon nombre de conseils en informatique et j'apprécie tout particulièrement cet échange de savoirs qu'il peut y avoir entre nous », confie Christiane en souriant.
La retraitée de 68 ans poursuit : « Avant l'arrivée de Lucia dans ma vie, je me retrouvais seule dans ma grande maison. Je ne broyais pas du noir car ça n'est pas dans mon tempérament. Néanmoins, je voulais absolument donner du sens à mon domicile. Là, je suis tombée sur quelqu'un de discret, avenant et adorable ; donc on peut dire que je suis gâtée. Au fur et à mesure, nous avons trouvé une véritable tranquillité, un côté familial et une grande complicité. »

Charte de la cohabitation intergénérationnelle

La Mairie de Paris souhaite encourager la cohabitation intergénérationnelle, dispositif apportant une réponse concrète et solidaire à l'isolement des seniors et au besoin de logement des jeunes. Par cette charte, les différents partenaires s'engagent à valoriser la cohabitation intergénérationnelle sur le territoire parisien.

LA MAIRIE DE PARIS veille, en lien avec les associations qui mettent en œuvre la cohabitation intergénérationnelle :

- à ce que les binômes soient créés sous une formule privilégiant la solidarité et les moments passés entre la personne âgée et le jeune cohabitant et en portant une attention particulière aux jeunes

- aux ressources les plus modestes ;
- à ce que les associations permettent la constitution de ces binômes sans discrimination aucune ;
- à ce que les associations s'assurent d'une part que le jeune cohabitant disposera de conditions d'hébergement décentes (une chambre convenablement meublée,

suffisamment de place pour installer ses affaires personnelles et étudier dans de bonnes conditions) et d'autre part, du bon déroulement de la cohabitation ;

- s'agissant d'un hébergement solidaire et convivial, en aucun cas le jeune cohabitant ne doit être amené à se substituer à du personnel soignant ou d'aide à domicile. Les associations doivent donc prendre soin de vérifier, que le senior peut vivre seul sans assistance, ou que cette assistance lui est fournie par ailleurs, ceci en lien avec la famille de ce dernier.

La Ville incite jeunes et personnes âgées en logement social à cohabiter

IL Y A QUELQUES MOIS, la municipalité a mis en place un dispositif afin de permettre aux seniors qui habitent un logement social sous-occupé d'accueillir un jeune en mal de logement, en toute confiance. Les objectifs sont les suivants : lutter contre l'isolement des personnes

âgées, leur permettre de bien vieillir chez elles et donner la possibilité aux jeunes de trouver un logement. Le tout, en prenant en compte la sous-occupation dans le parc social. Pour lancer ce dispositif, la Mairie s'est associée avec les bailleurs sociaux Paris Habitat et Elogie-Siemp et quatre

associations : le PariSolidaire, Ensemble 2 Générations, Voisin Malin et Unis-Cité. Ces deux dernières ont été chargées du porte-à-porte afin de sensibiliser le plus grand nombre.



© Erwan Floch

L'éclairage de Galla Bridier

Adjointe à la maire de Paris chargée des seniors et de l'autonomie

LES AVANTAGES de la colocation intergénérationnelle sont de pouvoir offrir un logement à un étudiant contre une participation aux charges et/ou des menus services pour la personne accueillante. Ce sont aussi de belles rencontres qui peuvent avoir lieu...

En développant cette formule dans notre ville, nous entendons réunir deux générations dans une relation harmonieuse où chacun trouve sa joie dans l'attention portée à l'autre. Le logement intergénérationnel, c'est pour chaque binôme un subtil

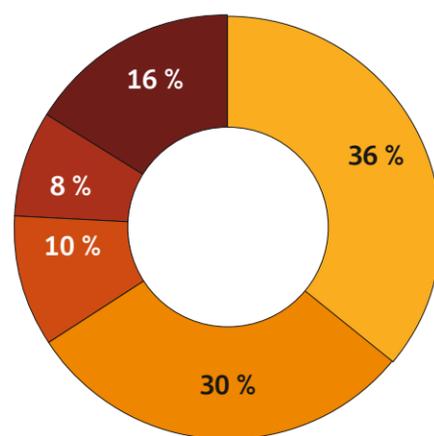
équilibre à trouver pour vivre une expérience riche de sens et d'humanité dont les effets ne cessent de nous étonner !

Il est primordial de construire et de développer les liens intergénérationnels dont notre ville a besoin car ces échanges engendrent du bien-être et du mieux-vivre ensemble, tant pour celles et ceux qui donnent que pour celles et ceux qui reçoivent. L'importance des relations intergénérationnelles est essentielle pour la qualité de vie, la capacité d'engagement et le sentiment d'appartenance à une communauté.

ET AUSSI...

36 % des seniors sont en colocation pour échapper à la solitude

Venu des pays du nord de l'Europe, le concept de la colocation entre seniors se développe aujourd'hui de plus en plus en France. Selon un sondage « Appartager », leader des sites de colocation en France, ses utilisateurs de plus de 50 ans ont majoritairement opté pour ce mode de vie pour ne pas vivre seuls (36 %) mais les autres bénéfices sont variés.



- Échapper à la solitude
- Payer moins cher
- Bénéficier d'aménagements pratiques
- Bénéfices d'espaces plus grands
- Autres

Top 10 des villes où la colocation entre seniors est la plus développée	
1	Paris
2	Lyon
3	Toulouse
4	Marseille
5	Nice
6	Montpellier
7	Bordeaux
8	Aix
9	Nantes
10	Lille

HappyVisio

Des conférences et ateliers en visioconférence gratuits

S'informer et échanger avec des experts...

En 2017, Guillaume Lascoux a fondé avec deux associés HappyVisio. Cette startup propose gratuitement aux seniors parisiens des activités santé et prévention interactives, à suivre depuis son ordinateur ou tablette.

Rencontre avec un entrepreneur très dynamique.



Guillaume Lascoux © Guillaume Favre / CASVP

• Comment HappyVisio a vu le jour ?

Nous sommes trois amis d'enfance à avoir créé cette structure. Nous avions tous précédemment un emploi, mais nous avions envie de travailler ensemble. Me concernant, j'évoluais dans le marketing. C'est mon associé Benjamin qui a eu l'idée de communiquer avec les plus de 60 ans à travers la visioconférence. Ancien directeur de maison de retraite, il connaît bien les problèmes de solitude et d'isolement des personnes âgées. Aujourd'hui, les seniors sont en grande partie connectés et savent se servir d'un ordinateur. Nous pensons que le numérique peut toucher un public nouveau en apportant une solution pour les personnes qui ne peuvent pas se déplacer, qui ont des agendas bien remplis... Notre volonté, c'était d'être complémentaire avec ce qui se fait déjà.



« le numérique peut toucher un public nouveau »

• Quelles sont les différentes activités proposées ?

Nous sommes spécialisés dans les conférences animées en direct par des experts sur des sujets de santé, prévention, bien-être, ou encore culture. Pendant ces conférences d'une durée d'une heure, les internautes peuvent poser des questions par tchat et répondre à des sondages. L'objectif est de créer un moment de rencontres et d'échanges. Les professionnels sont des associations comme France Parkinson, France Alzheimer, la Croix-Rouge française, etc. Il y a aussi des ateliers ludiques sommeil, internet, mémoire, ou bien premiers secours. Un atelier se compose de plusieurs séances d'une heure et les participants ont la possibilité de discuter avec l'intervenant par webcam interposée. Par ailleurs, nous organisons tous les vendredis de 10 h à 11 h des séances de jeu présentées en direct, comme des quiz de culture générale

par exemple. C'est l'occasion de faire fonctionner ses méninges en toute convivialité.

• Concrètement, comment ça marche ?

Pour pouvoir bénéficier de nos activités, il suffit d'avoir une connexion internet et d'aller sur notre site web. En renseignant à l'inscription un code postal commençant par 75, cela débloque automatiquement l'accès. Sinon, le code partenaire CF7500 ouvre également les droits. Ensuite, il faut choisir les conférences de son choix grâce au programme disponible en ligne et se connecter via l'onglet « Rejoindre » le jour J. Un accompagnement téléphonique individuel est possible afin d'aider ceux qui en ressentent le besoin. Tout est entièrement gratuit pour les seniors parisiens grâce au Département de Paris et à la Conférence des Financeurs du 75. Cette dernière soutient des initiatives innovantes visées à retarder la dépendance et à préserver l'autonomie.

• Quels sont vos projets ?

Nous désirons donner une ampleur plus importante à notre démarche en faisant plus de conférences pour un public encore plus nombreux. Nous avons envie de pérenniser notre expérimentation, de créer plus de contenus digitaux et d'aller vers le e-learning, autrement dit la formation à distance. Actuellement, nous avons des taux de participation très forts et plus de 95 % de taux de satisfaction.

+ Infos : www.happyvisio.com



Le CASVP vous souhaite
d'excellentes **Fêtes**
de fin d'année!