

PARIS info seniors

- ACTUALITÉS
Fortes chaleurs
et canicule : préparez-vous!
- CULTURE & LOSIRS
De nombreuses activités
culturelles et de loisirs
- VIVRE ENSEMBLE
Étoilés et solidaires
Merci Raymond



CET ÉTÉ
les seniors
ont de beaux jours
devant eux

Simpson
pour les seniors



CENTRE
D'ACTION SOCIALE
VILLE DE PARIS

• sommaire

• ACTUALITÉS | 2 > 5

• CULTURE & LOISIRS | 6 > 7

• DOSSIER | 8 > 10 Cet été, on ne va pas s'ennuyer !

• VIVRE ENSEMBLE | 7 • Étoilés et solidaires
• Merci Raymond

AGENDA

→ Du 7 juillet au 2 septembre

Paris Plages vous attend avec ses nombreuses activités : pédalos, barques, boulo-drome, baby-foot, danse... Voir page 9.

→ Du 12 juillet au 3 août

Nouvelle édition du festival Paris l'été. Voir page 9.

→ 14 juillet

Au programme : défilé sur les Champs-Élysées et feu d'artifice tiré du pied de la Tour Eiffel. C'est aussi l'occasion de danser dans les traditionnels bals populaires dans les casernes de pompiers.

→ Du 13 au 15 septembre

Les journées du patrimoine reviennent, avec des visites gratuites proposées dans la plupart des monuments et lieux culturels franciliens.

Petit à petit l'oiseau refera son nid

GRÂCE AU PROJET DU BUDGET PARTICIPATIF « + de nature en ville », les Parisiens peuvent désormais demander des nichoirs à moineaux, gratuits, à installer chez eux ou dans leur jardin partagé. Ainsi, tous les Parisien-nes peuvent participer au maintien et au retour de cette espèce dans la Ville de Paris. Un joli geste pour la nature qui favorise la protection et la valorisation de la biodiversité.

Si vous aussi vous souhaitez recevoir votre nichoir à moineaux :

- **1** Vérifiez que vous disposez d'une surface de mur, d'un tronc, d'une pelouse... orienté sud ou sud-est.
- **2** Assurez-vous de l'autorisation auprès du propriétaire, du conseil syndical, du gestionnaire... de l'installation du nichoir.
- **3** Prenez connaissance et signez la charte. Puis, complétez le formulaire et envoyez la charte et le formulaire à maisonparisnature@paris.fr.
- **4** Une fois votre demande acceptée, vous recevrez un e-mail vous indiquant où récupérer votre nichoir.



© Émilie Chaix / Ville de Paris

Ouverture de la Fabrique de la Solidarité

Le 14 mai dernier, la Fabrique de la Solidarité a ouvert ses portes aux publics. Situé au 88 quai de la Râpée, dans les salons Vianey, cet espace a pour vocation d'accueillir tout.es les Parisien-ne-s qui souhaitent se mobiliser en faveur de la lutte contre l'exclusion.

VÉRITABLE CARREFOUR DE LA SOLIDARITÉ, la Fabrique est un lieu destiné à favoriser les échanges, la formation et les rencontres pour aider les personnes les plus vulnérables. À travers ce projet d'innovation qui réunit des bénévoles et des professionnels institutionnels et associatifs, la lutte contre l'exclusion s'organise autour d'activités conviviales et participatives. À l'intérieur, des ateliers créatifs et d'idéation, un incubateur de projets, un espace de valorisation des talents et bien d'autres choses encore, sont proposés à toutes les personnes souhaitant participer à cette initiative citoyenne.

C'est aussi un espace culturel, qui offre l'occasion de découvrir des expositions et des projections d'artistes engagés pour la lutte contre l'exclusion. Dernièrement, les photographies de Florence Levillain ont été exposées au sein de la Fabrique. L'artiste a su représenter en toute sobriété le parcours de celles et ceux qui fréquentent les bains-douches parisiens : qu'ils soient sans-abri, voyageurs, seuls, en famille, travailleurs ou chômeurs.

Que ce soit par des actions concrètes ou des projets artistiques, la Fabrique de la Solidarité s'engage en faveur de ces personnes oubliées afin de déconstruire les préjugés à leur encontre mais aussi de changer notre regard face au sans-abrisme.

Si vous souhaitez vous engager ou tout simplement découvrir les expositions et les projections proposées par la Fabrique de la Solidarité :

88 quai de la Râpée • Paris 75012 • 01 55 78 23 63 / 01 55 78 23 64

fabrique-solidarite@paris.fr

Lundi : Fermé au public

Mardi : 12 h - 19 h 30

Mercredi : 12 h 00 - 18 h 00

Jeudi : 14 h 00 - 19 h 30

Vendredi : 12 h 00 - 18 h 00

Samedi : ouverture un samedi par mois

Fortes chaleurs et canicule : préparez-vous !

Cet été encore, des épisodes de chaleurs sont attendus dans la capitale. Il est important de rester vigilant, en particulier pour les personnes les plus vulnérables.

AFIN DE VOUS ACCOMPAGNER au mieux, la Ville de Paris a mis en place un dispositif de veille. Si vous souhaitez en bénéficier ou inscrire un proche, composez le 39 75. Vous pouvez également remplir et renvoyer le bulletin d'inscription au dispositif Chalex, disponible en dernière page de ce journal. Le formulaire est aussi téléchargeable sur Paris.fr.

En cas de déclenchement du Plan canicule, des agents vous appelleront pour s'assurer que vous allez bien. Le cas échéant, un accompagnement personnalisé peut vous être proposé et des secours peuvent vous être envoyés. Suivant l'évolution de la situation, des salles rafraîchies seront aussi ouvertes pour les populations fragiles. N'hésitez pas à vous renseigner, auprès de votre mairie ou de votre centre d'action sociale, sur les lieux d'accueil près de chez vous (également disponible sur Paris.fr).

Reconnaitre les différents épisodes de chaleur

Pour mieux faire face aux épisodes de chaleur, mieux vaut les reconnaître afin de s'en prémunir :

• **Pic de chaleur** : exposition de courte durée (un ou deux jours) à une chaleur intense présentant un risque pour la santé, pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de leurs conditions de travail et de l'activité physique. Il peut être associé au niveau de vigilance météorologique jaune.

• **Épisode persistant de chaleur** : températures élevées qui perdurent dans le temps (supérieure à trois jours). Ces situations constituent un danger pour les populations fragiles ou surexposées, notamment du fait de l'activité physique. Il peut être associé au niveau de vigilance météorologique jaune.

• **Canicule** : période de chaleur intense qui se déroule pendant trois jours et trois nuits consécutifs et susceptible de constituer un risque pour l'ensemble de la population exposée. Elle est associée au niveau de vigilance météorologique orange.

• **Canicule extrême** : canicule exceptionnelle par sa durée, son intensité, son étendue géographique, à fort impact sanitaire, avec apparition d'effets collatéraux. Elle est associée au niveau de vigilance météorologique rouge.

Bien s'hydrater mais aussi bien s'alimenter

Pour chacune de ces situations, la première chose à faire est de bien s'hydrater. Le corps cherche à réguler la température par la transpiration. Il est donc important d'augmenter les apports en eaux quotidiens (boire entre 1,5 et 2 litres d'eau chaque jour même si la soif ne se fait pas ressentir). Il est également recommandé de se mouiller le corps, visage et bras, avec un brumisateur ou un gant de toilette.

En revanche, il est fortement déconseillé de boire des boissons alcoolisées car elles favorisent la déshydratation. Le thé et le café sont tout aussi déconseillés car ce sont des diurétiques et ils contribuent à la perte d'eau.

Attention! Même si la faim ne se fait pas ressentir, obligez-vous à manger. Lors de fortes chaleurs, privilégiez les aliments riches en eau comme les légumes, les yaourts, les fruits et les sorbets.

Quelques conseils si vous êtes seul·e une partie de l'été

- Assurez-vous du bon fonctionnement de vos appareils ménagers : réfrigérateur, congélateur... et procurez-vous, si cela est possible, un ventilateur.
- Informez vos voisins, votre gardien-ne pour qu'ils prennent régulièrement de vos nouvelles. Pensez à mettre en évidence les coordonnées d'une personne à prévenir.
- Si vous prenez des médicaments ou si vous suivez un régime, demandez conseil à votre médecin pour savoir ce que vous devez faire en cas de canicule.
- Pour éviter que la chaleur ne pénètre dans votre logement : vérifiez que vos volets ferment bien, que vos stores fonctionnent et que vos rideaux isolent des rayons du soleil, surtout dans les pièces exposées.



- Repérez les endroits climatisés ou frais proches de chez vous (magasins, cinémas, lieux publics...).

Les salles rafraîchies

En période de forte chaleur, il est essentiel de pouvoir bénéficier d'un répit dans un lieu disposant d'un rafraîchisseur d'air pour prévenir les effets dangereux de la canicule sur l'organisme (2 à 3 heures par jour sont jugées nécessaires par les professionnels de santé).

La Mairie de Paris met en place un réseau de salles dites « rafraîchies », dans la capitale pour les personnes fragilisées signalées par les professionnels (services sociaux, médecins, services d'aide à domicile...) et l'ensemble des Parisiens.

Ce réseau est constitué de salles situées dans les mairies d'arrondissement, les clubs et salles du Centre d'action sociale de la Ville de Paris ainsi que dans des Ehpad. Elles sont accessibles tous les jours de 14 h à 18 h en cas d'activation du niveau 3 du plan canicule.

+ Infos : www.paris.fr

Bulletin d'inscription page 12



Les seniors derrière les fourneaux



Le 9 avril dernier, trois clubs seniors du 17^e arrondissement de Paris ont participé à un atelier cuisine organisé par Silver Fourchette à l'École de Paris des métiers de la table.

20 PERSONNES des clubs seniors Jean Moréas, Les Ternes et les Epinettes du Centre d'action sociale de la Ville de Paris, ont vécu une

expérience inédite au cœur des cuisines professionnelles de la prestigieuse École de Paris des métiers de la table.

Toute la matinée, les seniors ont préparé avec des élèves en formation hôtelière le menu servi à la clientèle du restaurant d'application. Ils ont pu aussi se régaler en dégustant leurs propres créations culinaires à la fin de l'activité.

Après le repas, les élèves et les 20 membres des clubs ont assisté à une conférence sur l'alimentation des seniors. L'objectif ? Donner ou redonner envie aux seniors de cuisiner, en les plongeant au cœur de la gastronomie française. Une belle action de sensibilisation intergénérationnelle qui prône le partage et l'amour de la bonne cuisine.

La résidence Au Maire joue la carte de l'intergé !



NAUGURÉ AU MOIS DE MARS par Anne Hidalgo, maire de Paris, Galla Bridier, son adjointe en charge des seniors, Pierre Aidenbaum, maire du 3^e arrondissement de Paris et Gauthier Caron-Thibault son premier adjoint, cet espace inédit au sein de la résidence Au Maire est ouvert aux seniors, aux résidents, aux écoliers de l'arrondissement et aux jeunes des centres de loisirs.

Ce projet qui a vu le jour grâce à un financement du budget participatif, a permis de repenser et d'aménager une salle de près de 100 m² pour offrir un espace polyvalent capable d'accueillir aussi bien les usagers des clubs Émeraude que des associations. Des activités artistiques et numériques, des conférences ou encore des projections sont au rendez-vous.

Paris domicile : un accompagnement au quotidien



Aujourd'hui, de nombreux seniors souhaitent faire le choix du maintien à domicile malgré leur perte d'autonomie. Avec le nouveau service Paris domicile, les personnes âgées de plus de 60 ans et/ou handicapées peuvent être accompagnées quotidiennement par des professionnels de santé à leur domicile.

CHAQUE JOUR, Paris domicile intervient auprès des seniors pour des prestations de soins et d'aide à la vie quotidienne.

En regroupant ses services en plateformes, le Centre d'action sociale de la Ville de Paris propose une prise en charge globale adaptée aux personnes qui souhaitent vivre à leur domicile malgré une perte d'autonomie. Désormais, les seniors, leurs familles ou leurs aidants disposent d'un interlocuteur unique, ce qui simplifie les démarches et rend l'accompagnement plus fluide et sécurisant.

Toutes les plateformes Paris domicile fonctionnent 7 jours/7, selon des horaires élargis pour une meilleure prise en charge des publics : du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et de 8 h à 19 h les week-ends et jours fériés.

+ Infos : rendez-vous sur www.paris.fr

L'art contemporain s'invite en résidence

Dans le cadre d'un partenariat avec le FMAC (Fonds municipal d'art contemporain), l'artiste Françoise Pétrovitch a rencontré les résidents de l'Ehpad Cousin de Méricourt à Cachan. Cette rencontre leur a permis de découvrir aux univers de l'artiste au travers de ses œuvres.

L'INTERVENTION de Françoise Pétrovitch à l'Ehpad Cousin de Méricourt a été vivement appréciée par les résidents. Pour cette rencontre, une œuvre originale de l'artiste a été exposée dans les locaux de l'établissement. Les résidents et la créatrice ont pu échanger quelques mots sur l'œuvre, sur sa création mais aussi sur sa signification.

Avec une volonté d'aller au-devant des publics parisiens, l'objectif de ces ateliers de sensibilisation est de donner des clés au plus grand nombre pour comprendre l'art contemporain. En outre, ce n'est pas la première fois que le FMAC et les établissements

du CASVP signent un partenariat. En janvier dernier, l'Ehpad Alice Prin (14^e) a exposé une œuvre de Jean-Louis Cascade-Reynaud dans la salle d'animation. Puis, une séance d'arts plastiques a été proposée aux

« Le but est de faire vivre le lieu. [...] L'art s'invite chez eux. »

Julie Lamier, responsable des partenariats

résidents afin qu'ils deviennent eux-aussi, des artistes accomplis le temps d'une journée.

Par sa collaboration avec les établissements du CASVP, le FMAC

poursuit sa volonté d'aller vers les publics empêchés et/ou non-initiés. Par ailleurs, une convention cadre entre le CASVP et le FMAC est en cours d'élaboration pour faciliter leurs futurs partenariats. Ainsi, l'art a encore de beaux jours devant lui dans les résidences et les Ehpad parisiens.

+ Infos : Pour suivre les actions dans les Ehpad et les autres établissements partenaires du FMAC, rendez-vous sur la page Facebook [FMACParis](https://www.facebook.com/FMACParis) ou sur la page Instagram [FMAC_Paris](https://www.instagram.com/FMAC_Paris).



Expérience artistique au sein de l'accueil de jour thérapeutique Les Balkans

L'accueil de jour thérapeutique Les Balkans, recevant des personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, a tenté une expérience inédite et inspirante : inviter deux artistes à venir créer avec et autour des patients.

DURANT QUATRE MOIS, deux matinées par semaine Évelyne le Pollotec, danseuse chorégraphe et Bruno Allain, écrivain plasticien, ont partagé les activités du personnel et des personnes accueillies.

Usant chacun de son art, mais aussi et surtout de leur personnalité, les artistes se sont intégrés dans la vie du lieu et dans les habitudes des patients. Ils les ont amenés à s'exprimer verbalement, picturalement et corporellement afin de mettre en mouvement leur pensée et illustrer leurs idées au travers de l'art. Ainsi, les personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, comme l'équipe soignante de l'accueil de jour, ont pu vivre des moments de

complicité artistique peu ordinaires. Les créations des patients ont été exposées à la médiathèque Marguerite Duras et à la résidence Alquier Debrousse (20^e), établissement qui héberge l'accueil de jour thérapeutique Les Balkans.

Témoignage

d'une aidante familiale présente à la restitution avec son époux, patient de l'accueil de jour

« Mon mari vient le lundi à l'accueil de jour Les Balkans. J'ai oublié que j'étais "aidante", saisie par l'émotion qui s'est dégagée lors de la présentation du film. Ce court-métrage n'est pas descriptif, il est la juste révélation du vécu des bénéficiaires. Bruno Allain, par son art, libère une parole profonde, l'ordinaire de moments de vie, qui devient émouvant. Ces phrases se

retrouvent sur une grande toile, entremêlées de peinture en aplat, en trace, en geste. C'est une grande œuvre saisissante. Avec Évelyne Le Pollotec, les bénéficiaires ont retrouvé la douceur de leur corps en mouvement grâce aux échanges gestuels effectués avec bienveillance. Félicitations à tous les intervenants, et un grand merci pour nous avoir offert ces moments forts. »



© Pierre Gleizes / REA



© Mairie de Paris

LE CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS
 Vous a préparé de nombreuses activités culturelles et de loisirs pendant la période estivale.

Pendant l'été 2019, des invitations, au nom de la maire de Paris, sont disponibles au Centre d'action sociale Ville de Paris de votre arrondissement pour des visites :

- à l'Institut du monde arabe,
- pour prendre de l'altitude (jusqu'à 150 m !) dans le ballon de Paris, au parc André Citroën, et découvrir Paris comme vous ne l'avez jamais vue !

• INSTITUT DU MONDE ARABE
 1, rue des Fossés Saint-Bernard
 Place Mohammed V • Paris 5^e

• BALLON DE PARIS
 Ballon air de paris
 Parc André Citroën, quai André Citroën • Paris 15^e
 Jusqu'au 30 septembre 2019

• Pour ceux qui veulent s'évader de la capitale, des excursions et des séjours en France et en Europe sont organisés jusqu'en octobre.
 À noter : il reste encore quelques places pour certaines destinations. Pour tous renseignements et inscriptions, s'adresser au Centre d'Action Sociale Ville de Paris de votre arrondissement.

• Pour les passionnés de danse, outre les nombreux bals organisés dans les clubs seniors, des croisières « thé dansant » sur la Seine sont organisées pendant les mois d'août et septembre.
 Ces activités vous sont proposées moyennant une participation financière calculée en fonction de votre montant d'imposition.

Allons au spectacle!

Profitez de l'été pour découvrir ou redécouvrir les classiques du théâtre. Suivez le programme :

Au Théâtre Darius Milhaud • 19^e

• *Madame Marguerite* (juillet)

À la Comédie Saint-Michel • 5^e

• *Madame Bovary* (juillet et août)

• *Mon Isménie* (juillet et août)

Au Théâtre le Funambule • 18^e

• *Le cabinet des curiosités*

(juillet et août)

Au Théâtre de Verdure

du Jardin Shakespeare • 16^e

• *La folle histoire de France* (août)

• *Le marchand de Venise* (août)

• *L'Odyssée* (juillet et août)

• *Le songe d'une nuit d'été* (juillet)

• *Cyrano* (juillet et août)

• *Pôlar* (juillet et août)

Activités intergénérationnelles



Serre du Jardin des Plantes

Parce que l'été est un moment privilégié pour partager des activités avec ses petits enfants durant les vacances scolaires, des places pour des sorties en famille vous sont offertes le jour de votre choix (de juillet à septembre).

- L'Institut du Monde Arabe avec l'exposition « La révolution du ballon rond » jusqu'au 27 juillet 2019
- La Grande Galerie de l'Évolution
- La galerie de Paléontologie
- Les serres du Jardin des Plantes
- Les Bateaux parisiens pour une croisière découverte sur la Seine



Cinéma : les étoiles du Rex

Le Grand Rex vous propose une plongée dans les coulisses du plus grand cinéma d'Europe. Classé monument historique depuis 1981, l'établissement peut en effet se targuer d'être le dernier géant du genre, le seul à disposer d'une salle de plus de 2 700 places !

À travers les photos de vedettes internationales qui tapissent les murs, la visite s'imprègne de l'histoire des lieux. Une visite unique et interactive dans l'univers magique du 7^e art et de ses coulisses : cabines de projection, plateau de tournage, effets spéciaux, trucages... Après ces émotions, vous pourrez assister à la projection d'un film de votre choix dans l'une des salles du cinéma Le Rex.

CINÉMA LE GRAND REX

1 boulevard Poissonnière • Paris, 9^e

Ouvert les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés de 10 h à 18 h, sauf le samedi jusqu'à 18 h 30. Des invitations au nom de la maire de Paris seront disponibles au Centre d'Action Sociale Ville de Paris de votre arrondissement.

Les visites guidées

Pour ceux qui veulent (re)découvrir Paris, des visites guidées de quartiers, jardins, musées et monuments, gratuites et sous la conduite de conférenciers, sont organisées tout l'été :

- Le Pavillon de l'Ermitage
- Le village de Charonne
- Ballade-récit avec Marie de Miribel au cœur du quartier des Apaches en 1900
- La Tour-Jean-sans-Peur
- Le musée Cognacq-Jay (trois visites thématiques autour des objets d'art du XVIII^e siècle)
- Le Quartier du Temple
- Les faubourgs parisiens autour du quartier de la Grange aux Belles
- Le Paris de Marcel Proust
- Le Paris de Madame de Sévigné
- Le musée du Petit Palais
- Sur les pas de Gavroche avec Victor Hugo dans le quartier de la Bastille
- Les oiseaux du Parc Floral
- Les nouvelles serres d'Auteuil
- Les petits jardins du 7^e
- Du Jardin de Cluny au Square Capitan (squares Récamier et Boucicaut)
- Balzac, un flâneur parisien au Quartier Latin

Renseignements et inscriptions, auprès du CASVP de votre arrondissement.

Les participants doivent être valides et être chaussés confortablement.

Les clubs seniors

Pour ne pas rester seul et pratiquer de multiples activités gratuites (manuelles, artistiques, ludiques...), les clubs seniors restent ouverts l'été et vous accueillent du lundi au vendredi dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Vous y êtes les bienvenus, que vous souhaitiez vous attacher à un club ou que vous recherchiez une activité précise. Des animateurs vous accueilleront et vous guideront en fonction de vos attentes et de vos centres d'intérêts. Vous pouvez vous rendre dans chacun des clubs de la capitale et choisir votre club en fonction des activités qui y sont proposées. Leur accès est gratuit sur présentation de la carte d'adhérent. Les clubs seniors du Centre d'action sociale de la ville de Paris proposent aux parisiens, préretraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, de nombreuses activités gratuites.

L'Université Permanente de Paris

L'Université Permanente de Paris propose dans le cadre de son programme de l'été dès le début du mois de juillet les activités suivantes :

- une soixantaine de conférences qui aborderont tous les sujets de la Littérature à la Musique en passant par les Beaux-arts, comme par exemple des conférences sur la symbolique des couleurs, les couples d'artistes dans l'art du XX^e siècle, les Indiens d'Amérique du nord, Offenbach, le Palais de l'Élysée, et également des conférences théâtralisées sur Molière ou sur les derniers jours de Van Gogh...
- des promenades commentées afin de découvrir des lieux chargés d'histoire et insolites de la capitale (moyennant une participation financière calculée en fonction de votre montant d'imposition.)
- des activités sportives (notamment de l'aquagym) dans des centres sportifs de la Ville de Paris.

Retrouvez courant juin le programme détaillé des activités proposées dans la brochure *l'Été des Seniors à Paris 2019*, disponible dans les mairies d'arrondissement, les CASVP d'arrondissement ou sur internet www.paris.fr.

Renseignements et inscriptions, auprès du CASVP de votre arrondissement.



© F. réléric Saïd / CASVP

Bals en mairies d'arrondissement avec Hervé Vilard

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris organise, comme chaque année, des bals destinés aux seniors dans les mairies d'arrondissement entre les mois de juin et novembre (sauf juillet et août). Cette année, c'est Hervé Vilard (plus de 45 millions de disques vendus dans sa carrière et de nombreuses représentations à l'Olympia) qui en sera la vedette.

+ Infos : pour connaître les dates des bals, adressez-vous au CASVP de votre arrondissement.

Cet été, on ne va pas s'ennuyer!

Pour de nombreux seniors, l'été peut-être synonyme d'isolement ou des dangers de la canicule. À Paris, la Ville se mobilise pour ses aînés en proposant un large panel d'activités de plein air, sportives ou de détente. Vous les retrouverez aussi dans le guide *Seniors à Paris*, fraîchement actualisé et conçu pour faciliter la vie des Parisien-nes de 60 ans et plus, pour ne jamais s'ennuyer l'été ni le reste de l'année.



© Joséphine Brueder / Mairie de Paris

Université permanente de Paris • Été 2019

Besoin d'idées sorties pendant l'été? Retrouvez comme chaque année *L'été des seniors à Paris*, la brochure qui recense toutes les conférences proposées par l'Université permanente de Paris durant la période estivale, ainsi que toutes les activités: sorties, spectacles, visites guidées...

+ Infos: demandez *L'été des seniors à Paris* dans votre mairie d'arrondissement ou auprès de votre Centre d'action sociale d'arrondissement.



Senior à Paris: laissez-vous guider!

Le guide *Senior à Paris* répond à toutes vos questions. Découvrez vite la nouvelle formule.

CE NOUVEAU GUIDE a été conçu afin de faciliter la vie des 60 ans et plus dans une ville qui s'attache à répondre à leurs besoins mais aussi à leurs envies. Clair, pratique et intuitif, il permet à chacun-e de trouver des réponses à ses questions et de découvrir de nombreuses perspectives d'activités et de partage. Il se révèle également très utile pour tous les Parisien-nes qui souhaitent connaître les solutions les plus adaptées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie. Par ailleurs, le guide recense toutes les structures et services d'aides aux seniors dans la capitale. N'hésitez pas à le demander dans votre mairie ou votre Centre d'action sociale d'arrondissement ou téléchargez le sur Paris.fr!

Tranquille... c'est l'été!

Se laisser porter par les flots le long de la Seine, flâner dans les parcs et jardins, se détendre sous le soleil de Paris Plages ou au cinéma sous les étoiles. Voici quelques bons plans pour un été 100 % détente...

Paris Plages!



© Joséphine Brueder / Mairie de Paris

À Paris sur le sable, les yeux dans l'eau... pensez-y quand il fait beau! Du 6 juillet au 1^{er} septembre, Paris Plages est de retour. Adeptes du bronzage, amateurs de pétanque et de pique-niques à la belle étoile, rendez-vous cet été au Parc Rives de Seine, rive droite (1^{er} et 4^e), et au bassin de la Villette (19^e).

Transats, glaciers, brumisateurs, animations sportives, ateliers pour enfants... les incontournables de Paris Plages sont complétés cette année par une offre culturelle autour du spectacle vivant et d'expositions d'œuvres d'art. Sans oublier l'opération baignade en plein air (gratuite et surveillée!) dans le bassin de la Villette. À vos maillots!

+ infos: quefaire.paris.fr

Vogue la Seine



© Henri Garat / Mairie de Paris

Une croisière sur la Seine? L'activité n'est pas réservée uniquement aux touristes! Profitez de l'été pour redécouvrir Paris au rythme des flots le long des berges de Seine. Sur l'un des célèbres bateaux mouches, les Vedettes de Paris ou du Pont Neuf, cinq compagnies vous proposent d'embarquer à bord d'une croisière toujours aussi mythique.

+ infos: quefaire.paris.fr

Festival Paris l'été



Depuis maintenant 30 ans, le festival Paris l'été propose des rendez-vous artistiques et culturels dans la capitale. Du 12 juillet au 3 août, sa programmation toujours aussi éclectique qu'effrénée, promet une traversée artistique de Paris et ses recoins insolites. Théâtre, danse, cirque, musique, performances et installations plastiques s'emparent de nombreux la ville, le plus souvent en plein air et en dehors des lieux traditionnels de spectacle. L'année dernière, plus de 60 000 spectateurs ont été accueillis dans 28 lieux différents.

+ Infos: parislete.fr

Sous les étoiles, la toile



© Joséphine Brueder / Mairie de Paris

Rien de tel qu'un bon film en plein air pour ponctuer en beauté une journée de flâneries ensoleillées. Pour sa 29^e édition, le festival de cinéma en plein air de la Villette a lieu du 17 juillet au 18 août autour du thème «Demain». De la science-fiction (*Bienvenue à Gattaca*, *Blade Runner 2049*) à l'animation (*Ponyo sur la falaise*, *La tortue rouge...*) en passant par les grands classiques comme *Les temps modernes* de Chaplin ou *Jeremiah Johnson* de Sidney Pollack, 25 films gratuits seront projetés durant un mois sur l'écran géant de la grande pelouse de la Villette. Et n'oubliez pas le pop-corn!

En été, prenez un grand vert d'aube

ENVIE D'UNE PETITE MISE AU VERT aux heures fraîches de la journée ? Jusqu'au 30 septembre, 10 parcs et jardins parisiens ouvrent à partir de 7 h du matin en semaine et 8 h le week-end, aux Parisiens et aux visiteurs

Les espaces verts concernés

- Jardin Villemin (10^e)
- Promenade plantée René Dumont (12^e)
- Parc Kellermann (13^e)
- Square René-Le Gall (13^e)
- Parc André Citroën (15^e)
- Parc Sainte-Périne (16^e)
- Parc Martin Luther King (17^e)
- Jardins d'Éole (18^e)
- Parc de la Butte du Chapeau Rouge (19^e)
- Parc de Belleville (20^e)

+ Infos sur les parcs et les jardins ouverts au public : paris.fr

matinaux, soit 1 heure plus tôt que le reste de l'année. Profitez ainsi de la quiétude des espaces verts pour vous promener ou pratiquer une activité sportive dès les premières heures de la journée. Ces ouvertures matinales viennent complé-



Parc Kellerman (13^e)

© Guillaume Bontemps / Mairie de Paris

ter les 138 espaces verts ouverts en continu toute l'année, ainsi que les trois grands parcs – Monceau, Montsouris et les Buttes-Chaumont – bénéficiant déjà d'une ouverture dès 7 h.

Les seniors du web

ENTRE DEUX PROMENADES, pourquoi ne pas profiter de l'été pour une petite mise à jour de vos connaissances numériques ? Ateliers d'initiation à Internet, au traitement de texte, création d'une boîte mail, retouches photos... Quel que soit votre niveau en informatique, la Ville de Paris propose de nombreuses formations afin que chacun-e puisse se familiariser avec les nouvelles technologies.

Communiquer avec vos proches, rechercher des informations... Pour vous permettre d'accéder à ces multiples possibilités, voici quelques solutions pour bénéficier de formations. Vous pourrez aussi vous créer une boîte e-mail si vous ne disposez pas d'ordinateur chez vous.

Les ateliers d'initiation et libres services du CASVP

Le CASVP vous accompagne dans votre apprentissage des nouvelles technologies, soit lors d'ateliers internet gratuits, en groupes, proposés dans certains clubs seniors, soit au travers des libres-services internet.

Ces espaces sont équipés d'ordinateurs sur lesquels surfer sur le web ou créer votre propre boîte mail.

+ Infos : gratuits, mais réservation obligatoire. Consultez le CASVP de votre arrondissement

Les espaces numériques publics (EPN)



© Emilie Chaix / Mairie de Paris

Ces espaces ont pour vocation de permettre aux Parisien-nés d'être égaux face aux nouvelles technologies et d'apprendre l'informatique. Certains d'entre eux proposent des cours spéciaux pour seniors débutants.

+ Infos : gratuit. Renseignez-vous auprès de la mairie ou de la maison des aînés et des aidants de votre arrondissement.

Merci Raymond

La start-up qui pousse

Remplacer du gris par du vert, voici l'idée d'Hugo Meunier, créateur de Merci Raymond, une start-up spécialisée dans le jardinage et les projets collaboratifs. Sélectionnée par le CASVP pour réaliser des ateliers jardinage auprès des seniors, la jeune entreprise rassemble des créatifs et des jardiniers pour contribuer à la végétalisation des milieux urbains.



LES ATELIERS jardinage ont été organisés au sein des résidences autonomes Omer Talon, Bon Accueil, Les Ternes, Le Prince, Madeleine Béjard, Caulaincourt, Épinettes et Maine pendant les mois de mai et juin. À cette occasion, les résidents ont pu participer à ce projet de végétalisation guidé par les professionnels de Merci Raymond. Des jardins thérapeutiques ont été créés dans chaque résidence autonomie avec pour particularité d'intégrer une dimension sensorielle, pédagogique et écologique. De même, des animations ont été proposées pour favoriser le lien intergénérationnel entre les résidents et les écoles mais aussi des programmes d'entretien du jardin supervisés par les jardiniers de Merci Raymond. Ces animations se déroulent actuellement et se poursuivront jusqu'au mois d'octobre.

Étoilés et solidaires

Les seniors se la jouent top chefs

En octobre 2018, Marie Guillois a créé l'association Étoilés et solidaires, dont l'objectif est de lutter contre l'isolement social des personnes âgées et des publics fragilisés à travers des ateliers culinaires solidaires animés par un collectif de chefs d'exception.

DIFFICILE DE SE L'IMAGINER et pourtant la France est le troisième pays d'Europe le plus touché par l'isolement social et la dénutrition des personnes âgées. Face à ce constat, étoilés et solidaires aident les seniors à réaliser des repas sains en leur permettant de réapprendre à cuisiner simplement mais toujours avec une pointe de gourmandise.

Tous les ateliers culinaires sont organisés avec la participation de chefs d'exception qui souhaitent transmettre avec passion, leurs astuces, leur créativité et leur savoir-faire, à des personnes âgées en perte de lien social.

Forte de son concept innovant, l'association a reçu de nombreux soutiens de la part de personnalités engagées et sensibles à la cause du grand âge dont Galla Bridier, adjointe à la maire de Paris chargée des seniors et de l'autonomie, Pierre Gagnaire, chef étoilé ou encore Sébastien Ripari, fondateur du Bureau d'étude gastronomique. Toutes et tous sont devenus marraines et parrains de cette belle association.



Ce bulletin est à renvoyer à :

Pour bénéficier d'un contact
en cas d'événements exceptionnels

ATTENTION!

écrivez lisiblement en majuscules

à remplir soit:

- par la personne âgée ou en situation de handicap ;
- par son-sa représentant-e légale ;
- par une personne de son entourage.

Ville de Paris

DASES - CHALEX

Sous-direction de l'autonomie

Bureau 729 bis

94/96 quai de la Rapée

75012 Paris

Vous pouvez vous inscrire plus facilement et rapidement en téléphonant au 3975 (coût d'un appel local depuis un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur).

Bulletin d'inscription

Identification du (des) bénéficiaire(s) (Un bulletin par foyer)

Personne seule :

M. Mme

Nom : _____

Prénom : _____

Année de naissance : _____

Autre personne vivant au domicile :

M. Mme

Nom : _____

Prénom : _____

Année de naissance : _____

Percevez-vous l'allocation personnalisée d'autonomie :

Oui Non

| Oui Non

Votre situation de handicap est-elle reconnue
par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) :

Oui Non

| Oui Non

Si un seul nom figure sur le bulletin, précisez si vous vivez seul-e : Oui Non

Domicile (Remplissez soigneusement toutes les rubriques)

Téléphone habituel : _____ Second numéro : _____

Adresse : _____

Bât. : _____ Hall : _____ Escalier : _____ N° porte : _____

Code(s) d'entrée : _____ Étage : _____

Code postal _____ Ville : **PARIS**

Ascenseur : Oui Non Dernier étage : Oui Non

S'agit-il d'un foyer logement (résidence appartement ou résidence services) : Oui Non

IMPORTANT : précisez vos dates d'absences prévues entre le 1^{er} juin et le 31 août.

Si ces dates changent, n'oubliez pas de nous le signaler en appelant le 3975.

Juin : _____

Juillet : _____

Août : _____

Personnes de votre entourage à prévenir (2 au maximum)

1) Nom et prénom : _____

Téléphone : _____

2) Nom et prénom : _____

Téléphone : _____

Coordonnées du médecin traitant

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

Coordonnées d'une personne intervenant à domicile (aide ménagère, femme de ménage, infirmière, kiné...)

Nom : _____

Prénom : _____

Qualité : _____

Téléphone : _____

Si vous remplissez ce questionnaire pour le bénéficiaire avec son accord, précisez vos coordonnées

Représentant-e légale : Oui Non

M. Mme

Nom : _____

Prénom : _____

Téléphone : _____

Adresse : _____

Bât. : _____ Hall : _____ Escalier : _____

Code postal : _____

Ville : _____

J'accepte d'être contacté-e par les services de la Ville de Paris et par Paris en Compagnie pour que me soient proposés des accompagnements gratuits dans mes déplacements et promenades que je pourrais accepter si j'en ai besoin ou envie.

Paris, le

Signature obligatoire :

Les données communiquées par téléphone ou dans le cadre de ce bulletin d'inscription ont pour seul objet le plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels. Elles sont destinées à l'usage exclusif de la Ville de Paris, responsable du traitement. Vous pouvez vous opposer à ce que les données vous concernant figurent dans le fichier tenu par la Ville de Paris. Vous disposez, en outre, d'un droit d'accès aux informations vous concernant ainsi que d'un droit de rectification de ces données. Si vous souhaitez exercer ces droits et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à la Ville de Paris, DASES, cellule CHALEX (adresse figurant sur ce bulletin).