



PARIS INFO SENIORS

PARIS
SOLIDAIRE

La ville *en fête(s)*

: ACTUALITÉS

- 2012 Année européenne du vieillissement actif

: CULTURE & LOISIRS

- Les expositions et salons de l'hiver

: DOSSIER

- Les trophées *Seniors à tout prix* 2011

2012 Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations

2012 sera le dixième anniversaire du Plan d'action international sur le vieillissement des Nations unies. En réponse au défi démographique auquel tous les états membres font face, l'année européenne 2012 visera à :

- Favoriser le vieillissement actif sur le marché du travail ;
- Favoriser le vieillissement actif au sein de la communauté, en soutenant la citoyenneté active, le bénévolat et les aidants proches ;
- Favoriser le vieillissement actif à domicile, en permettant une vie autonome et en bonne santé ;
- Accroître la solidarité entre les générations afin de créer une société pour tous les âges.

Que signifie vieillissement actif ?

L'Organisation mondiale de la santé définit le vieillissement actif comme un processus qui consiste à optimiser les possibilités de vie en bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de vie pendant la vieillesse. Il permet aux personnes d'atteindre leur potentiel de bien être tout au long de leur vie et de participer à la société selon leurs besoins, désirs et capacités, tout en leur fournissant la protection, la sécurité et le soutien dont elles ont besoin.

Ceci implique que nous devons saisir toutes les opportunités d'améliorer la santé physique et mentale, pour que les personnes âgées puissent participer activement à la société sans être victimes de discrimination. Permettre aux personnes âgées de jouir d'une bonne qualité de vie en toute autonomie est un élément essentiel de ce travail. D'autre part, créer une société pour toutes les âges implique que chacun d'entre nous prenne conscience du rôle qu'il peut jouer pour contribuer à cette société et y apporter les changements nécessaires tels que l'adaptation des politiques familiales et le développement de solutions novatrices pour de nouvelles carrières au travail adaptées au cycle de vie.

Que signifie solidarité intergénérationnelle ?

La solidarité intergénérationnelle signifie le soutien mutuel et la coopération entre différents groupes d'âge, afin de mettre en place une société permettant aux personnes de tous âges d'apporter leur contribution, selon leurs besoins et leurs capacités, et de bénéficier des progrès économiques et sociaux de leur communauté.

Pour les décideurs politiques et les acteurs concernés, le défi consistera à améliorer les perspectives pour le vieillissement actif en général et pour permettre aux personnes âgées de vivre en toute autonomie, en intervenant dans de nombreux domaines : l'emploi, les soins de santé, les services sociaux, la formation permanente, le bénévolat, le logement, l'informatique ou encore les transports

Paris info seniors vous informera tout au long de l'année des Initiatives et des manifestations qui jalonnent cette année « active »...

Un Noël chaleureux au cœur de la Sologne

pour 90 personnes âgées isolées parisiennes

Grâce à un partenariat avec les Petits frères des pauvres, l'ANCV (Agence nationale des chèques vacances), le groupe Malakoff-Médéric et la Mairie de Paris, 90 personnes âgées parisiennes ayant de faibles ressources – et pour une partie d'entre elles en situation de handicap – vont fêter Noël dans un magnifique domaine typiquement solognot.

Le groupe sera accueilli du 22 au 26 décembre au Centre de rencontre des générations à Nouan-le-Fuzelier (41).

Créé par les petits frères des Pauvres, le Centre de rencontre des générations regroupe en un même lieu une partie hôtelière ouverte à tous et un Ehpad (établissement pour personnes âgées dépendantes) occupé par 60 résidents.

Les vacanciers seront accompagnés par 10 bénévoles des Petits frères des pauvres qui veilleront à leur confort et animeront le séjour.

C'est donc au total, 160 personnes qui vont partager des moments de joie et de partage dans une ambiance festive et adaptée à l'accueil de ce type de public.

Ensemble, ils prépareront Noël. Des activités variées seront également proposées : ateliers cuisine et déco, atelier socio-esthétique, balade en calèche dans le domaine, cinéma, spectacle musical, soirée contes... Tout est mis en œuvre pour rompre l'isolement des personnes âgées dans une atmosphère chaleureuse et conviviale.



L'ANCV (Agence nationale pour les chèques-vacances) a développé le programme *Seniors en vacances* avec pour vocation de créer du lien social, de rompre la solitude, l'isolement et offrir du bien-être en permettant aux seniors de partir en vacances sur des séjours d'au moins 5 jours – 4 nuits grâce au soutien logistique et organisationnel des porteurs de projet et grâce à une aide financière pour les plus démunis.

PARISINFOSENIORS est disponible tous les trimestres gratuitement, dans votre mairie d'arrondissement, dans les sections d'arrondissement du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP), les clubs seniors, les Points Paris Émeraude et au hall d'accueil de l'Hôtel de Ville.



Solitud'écoute: 0 800 47 47 88

Un numéro vert, gratuit, mis en place par les petits frères des pauvres, destiné à soutenir les personnes isolées de plus de cinquante ans et à les aider à lutter par le dialogue contre leur sentiment de solitude et d'isolement. C'est un lien vers l'extérieur pour celles et ceux qui ne peuvent plus se déplacer, qui au quotidien n'ont plus personne pour échanger.

Cette écoute – totalement anonyme – est assurée par des bénévoles tous les jours y compris week-ends et jours fériés, de 15 h à 18 h.

Appel au bénévolat La Fédération nationale des associations contre les abus bancaires (FNACAB)

Ce bénévolat consiste notamment à répondre aux appels téléphoniques, une demie journée par semaine, à participer à des permanences où les personnes ou les sociétés victimes d'abus bancaires sont reçues, une fois par mois dans le 12^e arrondissement. Il est demandé : des qualités d'écoute, une capacité à sérier les problèmes des victimes d'abus bancaires et éventuellement des connaissances juridiques, bancaires, économiques ou comptables.

Renseignements : 01 43 46 38 90

le vendredi de 14 h à 17 h

www.fnacab.org

Rose un nouveau magazine féminin dédié au cancer

Lancé en novembre, **Rose** est un semestriel gratuit destinée aux femmes qui vivent ou ont vécu le drame du cancer.

Cette publication sera distribuée dans les établissements de soins publics et privés, les ERI (espaces rencontres informations), les centres de lutte et dans les comités départementaux de la ligue contre le cancer.

Le magazine donne des conseils pour mieux vivre (et affronter) la maladie au quotidien (alimentation, maquillage, mode), aborde les soins (et les effets des traitements), les aides accessibles aux patientes (défendre ses droits) et propose des dossiers pointus sur la pathologie.

Mais il veut aussi être un vrai magazine féminin affirmant que la maladie n'empêche pas de vouloir rester belle et élégante...



La Maison du vélo : un nouveau lieu pour les cyclistes

Inaugurée en septembre dernier, la Maison du vélo est dorénavant le lieu de rendez-vous de tous les cyclistes.

Une Maison pour quoi faire ?

- trouver des informations pratiques ;
- recevoir des conseils techniques ;
- apprendre à réparer et personnaliser votre vélo ;
- apprendre la conduite du vélo en ville.
- participer à des randonnées et bien plus encore...

Cycliste occasionnel ou utilisateur régulier, chacun piochera à la maison du vélo les informations et les ressources dont il a besoin.

Toutes les infos dans un lieu unique

Besoin d'un conseil pour mieux rouler en ville ? Se procurer le plan vélo ? des questions sur la sécurité, les itinéraires... Les cyclistes avertis de la Maison du vélo vous répondent.

Vous trouverez aussi des dépliants *Paris à vélo, le Bon Plan*, avec les itinéraires cyclables à Paris et de nombreuses cartes pour faciliter vos déplacements.

La Maison du vélo dispose également d'une base documentaire, des livres et des revues sur le vélo. Bref, c'est une mine d'informations pour les cyclistes amateurs ou confirmés et tous ceux qui s'intéressent au vélo.

Parallèlement, vous pouvez assister à des expositions, conférences et débats organisés sur le thème des déplacements à vélo.

La Maison du vélo vous accueille de 10 h à 19 h du mardi au samedi.

37 boulevard Bourdon • 75004 Paris • Tél. 01 49 96 52 09

www.paris.fr/maisonduvelo

Nouveau : payez votre stationnement en carte bleue

Le stationnement dans Paris s'ouvre progressivement au règlement par carte bleue. 500 horodateurs vous permettent dorénavant de payer via ce mode de paiement.

Qu'est-ce qui change ? Le paiement à pièces a été supprimé au début des années 2000 et remplacé par le système de Paris Carte et Monéo. Ces moyens restent bien évidemment en vigueur dans la capitale. À cela s'ajoute dorénavant la possibilité de régler par carte bancaire grâce aux nouveaux horodateurs installés progressivement dans Paris.

500 horodateurs à CB sont déjà installés dans les arrondissements centraux de Paris (1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e, 6^e et 8^e). Désormais, un horodateur sur deux accepte le paiement dans ces quartiers où il y a beaucoup d'automobilistes de passage et donc de stationnement rotatif. À cette occasion, les horodateurs sont aussi connectés à un même terminal ce qui permet à la préfecture de police de connaître en temps réel les informations sur le paiement du stationnement.

Comment repérer les nouveaux horodateurs ? Sur les nouveaux horodateurs, des logos CB sont repérables de chaque côté de l'appareil. De même, l'horodateur comprend, en outre en façade, un clavier permettant de saisir le code de la carte bancaire.

Durée du stationnement Le stationnement visiteurs, fixé par délibération du Conseil de Paris, est limité à 2 heures consécutives sur une même place pour l'ensemble de la capitale, à l'exception de l'avenue de la Porte de la Plaine (15^e arrondissement), où cette limite est portée à 5 heures de par la présence du Parc des Expositions.

Info : www.paris.fr



© 1997 Image Club Graphics

Un appel à projets pour favoriser le maintien à domicile : EXAPAD

Rester chez soi le plus longtemps possible : tel est le souhait d'une majorité de personnes âgées. Dans un contexte de vieillissement sans précédent de la population française, répondre à cette demande est un défi social et technologique pour que les personnes seules conservent leur autonomie en toute sécurité, tout en restant en contact avec leur entourage et le reste de la cité.

Le Département de Paris, avec ses partenaires, le Pôle allongement de la vie Charles Foix, l'APHP, le Centre d'action sociale de la Ville de Paris, le Paris Région lab, Oséo, la ville d'Ivry, lance un appel à projets. Celui-ci, intitulé EXAPAD, s'inscrit à la fois dans une politique d'action sociale axée sur la prévention de la dépendance des personnes âgées et sur une politique d'innovation ouverte et d'expérimentation en conditions réelles. EXAPAD s'adresse à des entreprises souhaitant proposer des solutions innovantes, et est organisé selon un cycle de 5 ans de 2011 à 2016. Pour cette première année, la thématique prioritaire est la rupture de l'isolement et sa prévention dans un objectif de renforcement du lien social, pour les personnes classées GIR 4 et GIR 5 dans la grille AGGIR. Cette classification correspond aux personnes âgées qui ont besoin d'être stimulées ou d'être aidées pour réaliser les actes de la vie quotidienne (se lever, s'habiller, faire sa toilette, manger, se déplacer...), ou qui nécessitent une surveillance ponctuelle.

Un comité de sélection, incluant notamment des élus, des experts et des retraités, choisira les solutions à tester. Les PME innovantes pourront être financées par le fonds Paris innovation amorçage, créé par la Ville de Paris et Oséo.

L'utilisateur est placé au cœur de la réflexion : grâce à la participation volontaire de personnes âgées et de leur entourage (aidants naturels et professionnels), les projets seront testés au domicile des personnes. L'équipe pluridisciplinaire du Pôle allongement de la vie Charles Foix évaluera le comportement des utilisateurs, les dispositifs selon des critères d'acceptabilité, d'ergonomie et d'efficacité. À l'issue de l'évaluation, un label pourra être décerné par le Pôle allongement de la vie Charles Foix.

Pour Liliane Capelle, adjointe au maire en charge des seniors et du lien intergénérationnel, « la Ville de Paris souhaite, avec ses partenaires et les personnes âgées, développer par l'expérimentation une connaissance fine des différents moyens d'améliorer le quotidien des personnes âgées à leur domicile, et notamment de lutter contre l'isolement. Les nouvelles technologies peuvent apporter de nouvelles solutions et contribuer au "mieux vivre" à domicile ».

« Cet appel à projets est une nouvelle occasion de mettre en œuvre notre politique d'innovation ouverte et d'expérimentations, dans un domaine qui présente l'un des grands enjeux de société du XXI^e siècle », souligne Jean-Louis Missika, adjoint chargé de l'innovation, de la recherche et des universités.

► Appel à projets EXAPAD sur www.paris.fr

Quête et vente de calendriers interdites

L'approche de la fin de l'année est l'occasion pour la Mairie de Paris de rappeler aux Parisiens qu'il est interdit aux agents municipaux (éboueurs, égoutiers, etc.) de faire des quêtes et de vendre des calendriers.

Tous les agents municipaux ont en effet la stricte interdiction, par avis préfectoral, de solliciter quelque gratification que ce soit, sous peine de sanction disciplinaire. Cette interdiction vaut également pour les employés des sociétés privées assurant la collecte des déchets pour le compte de la mairie de Paris.

La Mairie invite les Parisiens à éconduire les agents, ou personnes usurpant ce titre, qui se présenteraient à leur domicile pour demander des étrennes. Ils peuvent exiger la présentation de la carte professionnelle des agents et signaler l'incident auprès du 3975.



Une Mamif'estation de tendresse

Dimanche 4 mars 2012,

c'est la fête des grand-mères...

On est tous gagas de nos mamies!

En 2012, pour célébrer des grands-mères toujours plus chères à nos cœurs, l'association Fête des grand-mères (association loi 1901) frappe encore plus fort et poursuit partout en France son programme *I love ma Grand-mère!*

Mamy gaga en tête d'affiche!

Parce qu'on est tous gagas de nos mamies, la Fête des grand-mères 2012 sera plus que jamais dans l'air du temps en mettant à l'honneur une super mamie, aussi touchante que rock'n'roll : Mamy gaga ! Égérie de la célébration, cette grand-mère bien dans son époque reflète l'état d'esprit des mamies d'aujourd'hui : modernes, dynamiques... et au cœur des tendances ! Le 4 mars, petits-enfants et grand-mères sont invités à « mamif'ester » ensemble pour témoigner, sur un ton tendre et décalé, l'amour que chacun porte à celles qui sont les piliers de notre société et les gardiennes de nos valeurs.

Cadeaux à gogo pour dire à nos mamies combien on en est gaga...

Pour clamer haut et fort *I love ma Grand-mère*, des produits gourmands et amusants seront spécialement déclinés par les partenaires de l'association... Autant d'idées de cadeaux à leur offrir à l'occasion de leur fête !

Vous aussi, rejoignez le mouvement !

www.ilovemagrandmere.fr

Les illuminations des Champs-Élysées

☒ Jusqu'au 11 janvier

Les arbres s'illuminent, les feuilles crépitent et les Champs-Élysées flamboient. De nouvelles illuminations à la fois plus audacieuses et plus écologiques.

Quelques chiffres

- 200 arbres des Champs-Élysées seront couverts de 3 anneaux de led, soit 12 485 mètres de led au total
- La consommation électrique des illuminations est de 31 000 kWh par an (contre 50 000 kWh entre 2007 et 2010 et 480 000 kWh avant 2006)
- 30 m² de panneaux photovoltaïques situés à Targassonne (66) compenseront en 40 jours les 31 000 kWh nécessaires aux illuminations.

Patinoire de l'hôtel de ville

☒ Du 16 décembre au 4 mars

Que vous soyez un patineur chevronné ou un débutant ou que vous accompagniez vos petits enfants, venez profiter des plaisirs de la glace sur la patinoire de l'hôtel de ville (4^e), deux pistes sont proposées : une grande et une petite réservée aux enfants de moins de 6 ans.

Il n'y a pas d'âge minimal pour l'accès à la patinoire : les mineurs restent sous la responsabilité de leurs parents mêmes s'ils se présentent à la patinoire non accompagnés de leurs parents. Des moniteurs diplômés sont là pour s'adapter aux différents publics (grand public débutant ou habitué, groupes scolaires, centres de loisirs...).

Ils assurent ainsi une mission de conseiller technique et de médiateur pour sécuriser l'espace de glisse.

Place de l'hôtel de ville 75004 Paris

ouverture du lundi au vendredi de 12 h à 22 h
et les samedis, dimanches de 9 h à 22 h.

Manèges et Carroussel

☒ Du 17 décembre 2011 au 1^{er} janvier 2012

• de 10 h à 19 h

Musique foraine, odeur de barbe à papa, lumières clignotantes, cris joyeux... Ce sont les 20 lumineux « carrousels », manèges de chevaux de bois, qui se sont installés dans de nombreux arrondissements de la capitale. (On a donné ce nom à ces manèges parce qu'un carroussel est un spectacle d'équitation militaire).

Les enfants adorent et c'est gratuit!

Insolite : ces manèges tournent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour permettre aux enfants d'héler la foule et leurs parents... avec le bras droit!

La Grande Roue

☒ Jusqu'au 19 février 2012

• Tous les jours de 10 h 30 à minuit

Une vue imprenable sur Paris! De la place de la Concorde où elle reprend sa place, la grande roue offre une vue imprenable et unique sur Paris et ses lumières.

Les marchés de Noël

Le marché de Noël est un marché où se vend tout ce qui touche à la fête de Noël. On y trouve des petites échoppes avec des articles de décoration, des produits régionaux ou artisanaux, des petits cadeaux, des objets artisanaux et de quoi se restaurer (traditionnellement vin chaud, cannelle, pain d'épices et autres gourmandises). Les premières traces des marchés de Noël remontent au xiv^e siècle en Allemagne ou en Alsace, sous l'appellation « marché de Saint-Nicolas ». Depuis les années 1990 ils ont été adoptés par de nombreuses villes Européennes.

- **Marché Paris Champs-Élysées** Jusqu'au 2 janvier 2012. du Rond-point des Champs-Élysées jusqu'à la place de la Concorde
- **Village du Père Noël de Saint-Germain-des-Prés** Jusqu'au 2 janvier 2012



© Jean-Baptiste Gurlin/Mairie de Paris

- **Village de Noël européen du Trocadéro** Jusqu'au 2 janvier 2012. L'un des plus grands marchés de Noël de la capitale!
- **Village de Noël de Montparnasse** jusqu'au 30 décembre 40 chalets vous proposent des produits régionaux
- **Village de Noël, place Saint-Sulpice** jusqu'au 24 décembre 2011
- **Marché de Noël Italie 2** jusqu'au 24 décembre 2011

- **Marché de Noël à la Maison de l'Alsace** Jusqu'au 23 décembre 2011, découvrez des spécialités alsaciennes telles que les bredele (petits gâteaux secs traditionnels), baerewecke (pain garni de fruits secs servi pour l'aveut), pain d'épices, chocolats...
- **Marché de Noël, place de la Nation** jusqu'au 24 décembre 2011, rendez-vous des artisans du monde

Les vitrines des grands magasins

Pour célébrer les fêtes de fin d'année, les grands magasins rivalisent d'imagination et d'innovations pour créer des vitrines et des façades de plus en plus belles, autant de bonnes raisons de ne pas passer à côté de ces moments chargés de magie... Et d'y emmener vos petits enfants!

Vivez nature

☐ Du 20 au 23 janvier 2012

Le salon de l'agriculture biologique, de l'environnement et des produits naturels.

Ne manquez pas la 36^e édition de ce rendez-vous des amoureux de la nature. Producteurs, agriculteurs, transformateurs et distributeurs de produits bios seront présents pour vous offrir le meilleur de leurs produits nature. Ils vous proposeront un programme pour toute la famille, des animations et ateliers créatifs, des conférences sur des sujets variés, des forums, des alicaments, des aliments, des produits cosmétiques, des idées de gastronomie, et même des techniques d'artisanat ou d'art de vivre au naturel. Pour vous, le meilleur de la nature sera au rendez-vous!

▮ ESPACE CHAMPERRET

de 10 h 30 à 20 h

www.vivez-nature.com

Rétromobile

Le salon des voitures de collection

☐ Du 1^{er} au 5 février 2012

Collectionneurs de voitures anciennes ou amateurs de véhicules d'époque, ne manquez pas cette 37^e édition de *Rétromobile*!

Ce sera l'occasion de venir admirer les plus beaux bijoux de l'histoire automobile et de découvrir les modèles mythiques. Au programme, 5 jours d'expositions et d'animations inédites... Professionnels ou pas, la voiture ancienne est avant tout une histoire de connaisseurs et de passionnés: restaurateurs, selliers, carrossiers, artisans ou admirateurs seront au rendez-vous pour rendre hommage aux grandes heures des voitures de prestige françaises d'hier et d'aujourd'hui.

▮ PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

mercredi de 11 h à 22 h
jeudi, samedi et dimanche de 10 h à 19 h
vendredi de 10 h à 22 h
www.retromobile.com

▮ PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

mercredi de 11 h à 22 h

jeudi, samedi et dimanche de 10 h à 19 h

vendredi de 10 h à 22 h

www.retromobile.com

Le salon du bien-être

☐ Du 2 au 6 février 2012

Salon bien-être, médecine douce et thalasso. Cinq jours pour vous faire du bien!

L'occasion de débattre des grands sujets de santé, de rencontrer des homéopathes, naturopathes et autres praticiens de la médecine douce, de profiter d'un massage exotique, de mieux comprendre les vertus des huiles essentielles ou des oligo-éléments, de réserver votre prochaine cure thermale ou ayurvédique, de faire peau neuve avec les cosmétiques naturels, d'apprendre à apprivoiser votre sommeil ou à mieux manger... ou tout simplement de vous détendre!

▮ PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

de 10 h 30 à 19 h

www.salon-medecinedouce.com

Mer et vigne et gastronomie

☐ Du 9 au 12 mars 2012

Venez découvrir ou re-découvrir au cours de cette 14^e édition, les produits gastronomiques et viticoles des 160 exposants présents et des espaces de restauration à votre disposition.

▮ ESPACE CHAMPERRET

www.mer-et-vigne.fr

Salon du livre – 32^e édition

☐ Du 16 au 19 mars 2012

Le Salon du livre poursuit sa politique d'ouverture à l'international en faisant du Japon le pays à l'honneur et de Moscou la ville invitée en les inscrivant dans ses cinq axes thématiques.

1 La littérature japonaise à l'honneur Une trentaine d'auteurs japonais (romanciers, auteurs de polars, de livres jeunesse, poètes et mangakas) viendront à la rencontre du public français.

2 Moscou, ville invitée Une dizaine d'auteurs moscovites seront présents au salon.

3 Du livre au film Avec un grand événement public par jour, cette thématique renforcera encore davantage les liens existant entre le monde du livre et celui de l'image, en apportant un éclairage sur l'adaptation à l'écran d'œuvres littéraires.

4 Le livre dans la cité 2012, année électorale. Une occasion pour le salon de s'interroger sur le rôle social du livre et

pose aussi la question du rôle des prescripteurs et des médiateurs que sont les enseignants, les parents, les libraires, les bibliothécaires...

5 La culture manga La France étant le 2^e pays consommateur de mangas au monde, le Salon souhaite mettre en valeur ce genre littéraire nippon hérité des estampes traditionnelles (ukiyo-e) via nombreux événements organisés à l'intérieur d'une zone dédiée.

En parallèle, il crée deux nouveaux espaces: **BibliDoc**, plateforme réservée aux bibliothécaires et documentalistes et **Trésors de livres**, un écrin pour les livres anciens et modernes de collection (manuscrits à tirages limités, ouvrages précieux et de collection, etc.).

▮ PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES • Hall 1

• vendredi 16 et samedi 17 mars: 10 h - 21 h

• dimanche: 10 h - 20 h • lundi: 9 h - 18 h

• Tarif: 9 € • Entrée gratuite pour

les personnes de plus de 65 ans le lundi après-midi à partir de 13 h

www.salondulivreparis.com

www.bibliDoc.com



© Centre d'action sociale de la ville de Paris

Salon des seniors – 14^e édition

☐ Du 29 au 31 mars 2012

Ce rendez-vous incontournable déclinera plusieurs villages thématiques pour répondre à vos différents centres d'intérêts (voyages & loisirs, droit – retraite – patrimoine, santé & bien-être, nouvelles technologies, gastronomie, bien vivre à domicile).

Et comme chaque année, près de 40 associations et plus de 220 exposants (dont bien sûr, le stand de la Mairie de Paris, où vous pourrez vous renseigner sur l'ensemble des services et prestations que le Centre d'action sociale de la Ville de Paris vous propose mais aussi les actualités de la Ville).

▮ PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

www.salondesseniors.com

↓ PLACES GRATUITES ↓

Des invitations sont à votre disposition au service loisirs de la section du CASVP de votre arrondissement



Gaulois, une expo renversante

☐ Jusqu'au au 2 septembre 2012

Depuis 30 ans, les fouilles archéologiques et la recherche scientifique ont mis au jour des informations qui bousculent nos idées reçues sur les Gaulois. Cette exposition propose aux visiteurs de faire eux-même la lumière sur les modes de vie de nos ancêtres, en utilisant les outils et les méthodes scientifiques modernes de l'archéologie. Arts, croyances, politique... Ils découvrent, au cours d'une palpitante chasse aux indices où la moindre poussière de pollen ou graine d'épeautre peuvent se révéler être de véritables trésors, des sociétés gauloises bien plus raffinées et hiérarchisées qu'il n'y paraît. Adieu les mythes! Exposition réalisée par la Cité des sciences, en partenariat avec le ministère de la Culture et de la Communication, en coproduction avec l'Inrap, le Forum départemental des sciences de Villeneuve-d'Ascq et le Pavillon des sciences de Montbéliard pour l'itinérance.

■ **CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE**

30 avenue Corentin-Cariou 75019 Paris •

Tél. 01 40 05 80 00

Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 18 h,
dimanche de 10 h à 19 h

www.cite-sciences.fr/gaulois



Préhistoire(s), l'enquête

☐ Jusqu'au 17 juin 2012

Le Palais de la découverte vous invite à résoudre l'enquête autour de la mystérieuse sépulture de Téviec. Le 13 décembre 2011, Gaëlle et Loïc pénètrent dans la salle déserte du Palais. L'ouverture de l'exposition *Préhistoire(s), l'enquête* est prévue quelques heures plus tard. Un vieil homme qui vit en Bretagne leur a confié une mission. Gaëlle, piquée par la curiosité, décide de visiter l'exposition. Loïc la suit, inquiet. Malgré ses réticences, il finit par plonger et remonter le cours du temps. Tous deux reconstituent peu à peu l'histoire du couple enterré ensemble. Soudain, quelqu'un surgit dans la salle. Ils se cachent et attendent. Vont-ils percer le secret de cette double mort ? Et réussir à mener à bien leur mission ?

■ **PALAIS DE LA DÉCOUVERTE**

Avenue Franklin Roosevelt 75008 Paris • www.palais-decouverte.fr



Jouets de garçons & Images exquises

☐ Jusqu'au 11 mars 2012

Jouets de garçons présente des jouets de garçons datant de 1830 à la fin des années 1930. Des centaines d'objets, de l'ours, au train, en passant par les soldats, marionnettes et jeux éducatifs... invitent le visiteur à plonger dans une atmosphère d'un autre temps au charme suranné.

Images exquises est une exposition en deux volets qui présente des chromos représentant des enfants jouant avec des poupées au Musée de la poupée-Paris et des images de chocolatiers représentant des enfants pour Choco-Story.

■ **MUSÉE DE LA POUPÉE**

Impasse Berthaud 75003 Paris • du mardi au dimanche de 10 h à 18 h

• fermé le lundi et les jours fériés • www.museedelapoupeeparis.com

Université Permanente de Paris *Printemps 2012*

EN RELATION avec les grands événements de l'année, ce programme propose dans le cadre de l'année 2012 qui a été proclamée *Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations*, un cycle de cinq conférences mis en place avec la collaboration du Team Europe et qui traitera de la place des seniors dans l'Europe du XXI^e siècle. À l'occasion de la *Journée internationale de la femme*, il est proposé au cours du mois de mars prochain, des conférences consacrées à la célébration de femmes célèbres qui ont marqué leur époque par leur personnalité ou par leurs œuvres, comme Madame de Staël et deux comédiennes Marie Dorval et Mademoiselle Mars. Parmi les nombreuses autres filières proposées, le programme du printemps mettra plus particulièrement l'accent sur :

→ **Une filière Paléontologie** avec un cycle de conférences organisé en partenariat avec l'Institut de paléontologie humaine et qui abordera essentiellement l'art pariétal.

→ **Une filière Histoire** avec notamment un cycle de conférences mis en place avec la collaboration du Musée de l'Armée de l'Hôtel national des Invalides et consacré à la perception des échanges Orient-Occident à l'époque moderne et contemporaine et dans le cadre d'un nouveau partenariat, cette filière proposera des visites guidées à la bibliothèque historique de la Ville de Paris.

→ **Une filière Zoologie** dédiée à la vie et aux mœurs des araignées avec le concours du Muséum national d'histoire naturelle.

→ **Une filière Santé** avec un cycle de conférences suivies d'ateliers consacrés à l'alimentation des seniors mis en place avec des médecins spécialistes de la nutrition.

→ **Une filière Musique** avec des conférences ayant pour thème l'Opéra suivies de rencontres musicales en collaboration avec la médiathèque musicale de la Ville de Paris.

★ EXPOSITIONS ★



Constantin Guys (1802-1892)
Jeune femme de profil relevant sa jupe et marchant vers la gauche
© RMN (Musée d'Orsay) / Christian Jean

Elle coud, elle court, la grisette !

☒ Jusqu'au 15 janvier

La « grisette », cette jeune couturière à la fois « sage » et coquette, envahit au XIX^e siècle la littérature, les beaux-arts ou la chanson. La Maison de Balzac présente la première exposition consacrée à cette figure multiple et mobile, étonnamment moderne par sa capacité à s'adapter aux différents médias.

Romances enregistrées à l'occasion de l'exposition, peintures célèbres et gravures moins connues... la diversité des œuvres fait écho à la variété des activités de la grisette et à sa perpétuelle métamorphose. Une centaine d'œuvres de toute nature (peintures, caricatures, faïences, livres et journaux illustrés, partitions, échantillons d'étoffe) sont réunies en un parcours décliné suivant cinq thèmes, au cœur de la représentation de la grisette au temps de Balzac (1815-1850). Pour chaque section, des chansons de la première moitié du XIX^e siècle, spécialement sélectionnées pour le parcours, ont été interprétées par le Hall de la chanson, et font l'objet d'une diffusion sous des bonnets ou chapeaux sonores.

MAISON DE BALZAC

47, rue Raynouard 75016 Paris

Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h
sauf jours fériés

www.balzac.paris.fr

Plein tarif : 6 € • Tarif réduit : 4,50 €

• Tarif jeune : 3 €

• Billet couplé avec le musée Carnavalet :
10 € • Gratuit jusqu'à 13 ans inclus



Fortuné Louis Meulle - La soupe aux Halles le matin, 1897 - Musée Carnavalet
© Musée Carnavalet / G. Leyris

Les Halles de Baltard, métiers du jour et de la nuit

☒ Jusqu'au 26 février 2012

Venez découvrir l'atmosphère des anciennes halles de Paris et les petits métiers que l'on y rencontrait!

Cette exposition est consacrée aux Halles édifiées au cœur de Paris par Victor Baltard (1805-1874) entre 1852 et 1870. Chacun des dix pavillons avait alors sa spécificité : le numéro 3, la viande ; le numéro 9, le poisson... Arrivages et ventes entre 21 h et 8 h étaient ponctués par la cloche, et le ballet des acteurs de cet énorme marché commençait : mandataires, facteurs, forts, verseurs de poissons... Le Carreau proposait fruits et légumes et



G. Schweitzer, Fort aux poissons, 1949, Ville de Pontivy © Ville de Pontivy / Didier Praud

s'organisait dans les allées couvertes et sur les voies publiques alentour. Marchandes de soupe ou de café, balayeurs participaient à cette effervescence. Dans les caves, un monde parallèle : lotisseurs-gaveurs, cabocheurs, pétrisseurs de beurrés, compteurs mireurs d'œufs... Les Halles de Paris déménagèrent à Rungis en 1969, et furent détruites en 1971. Toute cette atmosphère, fort bien décrite par Emile Zola dans *Le Ventre de Paris*, se retrouve dans cette exposition-dossier au travers de gravures, dessins, photos et cartes postales tirés des collections du musée Carnavalet.

Parmi les nombreux artistes qui ont arpenté les Halles de Paris et ce quartier, le sculpteur Gaston Schweitzer (1879-1962) est probablement le plus singulier au regard d'une production dense et originale, présentée pour la première fois à Paris. Plus de 100 plâtres originaux, provenant des collections de la ville de Pontivy, font découvrir au visiteur les multiples facettes des activités et des rapports humains entre travailleurs, consommateurs et gens à la marge de la société : bouchers, vétérinaires, coupeurs de viande, fendeurs de porcs, forts, porteurs, portefaix, marchands de fromages, goûteurs, poissonniers, vendeurs de primeurs, mandataires, vitriers, raccommodeurs de faïences, ou « professionnelles du plaisir » de la rue Saint-Denis... Sans oublier les clochards, les passants et silhouettes anonymes de badauds, ménagères, religieux et touristes qui pouvaient se croiser aux Halles de Paris.

MUSÉE CARNAVALET - HISTOIRE DE PARIS

23 rue de Sévigné 75003 Paris

Entrée libre • Mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche de 10 h à 18 h

www.carnavalet.paris.fr

L'Outre-mer français dans la guerre 39-45

☐ Jusqu'au 24 juin 2012

Cette exposition originale par son objet, vise à mieux connaître les mobilisations économique et humaine de l'Empire français de 1939 à 1945. L'Outre-mer est aussi



un des éléments de la diversité des mémoires et de l'identité nationale. Le musée du Général Leclerc de Hautecloque et de la Libération de Paris – musée Jean Moulin propose, autour d'environ 400 documents (objets, tracts, photographies, affiches, films d'époque) de montrer

les rythmes singuliers d'une histoire nationale partagée, ici déclinée dans une présentation chronologique et thématique. Cette manifestation qui prend sa place dans « l'année des Outre-mer français » ne prétend pas à l'exhaustivité ni à faire l'histoire, bataille après bataille, de la Seconde Guerre Mondiale. Elle veut montrer au travers de destins d'hommes et de femmes, célèbres ou obscurs, de tous horizons géographiques, ce que fut la diversité des contributions de l'Outre-mer, et souligner les fractures qui vont se multiplier et conduire aux conflits de la décolonisation.

L'accent sur la contribution humaine et économique, la contribution des soldats à l'effort de guerre évoquée, par la présentation d'uniformes (spahis, zouaves, tirailleurs sénégalais, goumiers) sont donc au cœur de l'exposition. De par son engagement précoce à la cause du général de Gaulle, la figure emblématique de Félix Eboué, de sa famille et de ses amis - Gaston Monnerville, Léopold Sédar Senghor, Aimé Césaire - occupe une place privilégiée dans l'exposition.

▀ **MUSÉE DU GÉNÉRAL LECLERC ET DE LA LIBÉRATION DE PARIS – MUSÉE JEAN MOULIN**
Jardin Atlantique (au-dessus de la gare Montparnasse)

23 allée de la 2^e DB 75015 Paris

Ouvert tous les jours de 10 h à 18 h
sauf lundi et jours fériés

www.ml-leclerc-moulin.paris.fr



Gaz à tous les étages La naissance du confort 1850 – 1920

☐ Jusqu'au 28 janvier 2012

Dès 1850, l'apparition du gaz dans les foyers a été une vraie révolution domestique qui a changé la manière de vivre et le bien-être des Français : cuisiner, prendre un bain chaud, s'éclairer et se chauffer à loisir sont devenus faciles. L'éclairage au gaz des rues a enfin permis de sortir le soir en toute sécurité.

C'est cette étonnante histoire que retrace l'exposition grâce à une scénographie très ludique qui rassemble des reconstitutions de pièces d'un appartement 1900 et de boutiques, des appareils anciens issus des collections des associations AFEAGAZ, COPAGAZ, ASPEG, MEGE et de la boutique Lumière de l'oeil.

Le visiteur peut ainsi se promener dans les pièces d'un appartement du début du xx^e siècle :

- la cuisine avec éclairage au gaz, cuisinière à gaz, appareil de production d'eau chaude et appareils domestiques ;
- une salle de bains luxueuse dans un décor 1900 avec éclairage au gaz, baignoire équipée de son brûleur, chauffe-bain, appareil de chauffage...
- un salon équipé de divers appareils fonctionnant au gaz ;
- tout comme un salon de coiffure dont les sèche cheveux étaient raccordés au gaz !

Une cinquantaine d'affiches et des catalogues de firmes commerciales, majoritairement choisis dans le fond de la bibliothèque Forney, ainsi que des maquettes, complètent l'ensemble.

▀ **BIBLIOTHÈQUE FORNEY**

1 rue du Figuier 75004 Paris

Les mardis, mercredis, jeudis, vendredis,
samedis 13 h – 19 h

www.bibliotheque.forney@paris.fr



Médiathèque musicale de Paris

Bibliothèque entièrement dédiée à la

musique, la médiathèque musicale de Paris met à la disposition de tous les mélomanes, praticiens amateurs ou professionnels, sans restriction d'accès, des collections représentatives de tous les genres musicaux. Tous les types de médias y sont représentés, de l'imprimé à Internet : partitions, livres et périodiques sur la musique, documents sonores actuels et patrimoniaux (Cd, vinyles...), DVD à thème musical, ressources électroniques et multimédias, accessibles en prêt, en consultation sur place et à distance (internet).

▀ **MÉDIATHÈQUE MUSICALE DE PARIS**

Forum des Halles • 8 porte Saint-Eustache
75001 Paris • Tél. 01 55 80 75 30

Les musées en ligne

Les collections des musées de la Ville se dévoilent sur Internet. Toujours soucieuse de valoriser ses collections, la Ville de Paris vient de créer le portail des collections des musées municipaux et de la conservation des œuvres d'art religieuses et civiles, du fonds municipal d'art contemporain et d'une partie du département de l'histoire de l'architecture et de l'archéologie de Paris. Ce nouvel outil de référence rend accessible aux internautes du monde entier les œuvres du patrimoine municipal.

Vous pouvez aujourd'hui accéder à une partie des catalogues du musée Carnavalet, du musée Galliera, du musée Cernuschi, du musée de la Vie romantique, de la crypte et des catacombes, de la conservation des œuvres d'art religieuses et civiles et du Petit Palais.

Le nombre des établissements et des œuvres présentées est en constante augmentation. Des sélections d'œuvres seront régulièrement présentées dans la section Parcours. Vous pouvez effectuer une recherche simple, une recherche avancée et créer une recherche personnalisée en mode expert. La possibilité de rechercher directement dans les collections informatisées d'un établissement donné vous est également proposée dans la section catalogue par institution.

musees.apps.paris.fr

En 2012 6 nouveaux Points Paris Émeraude - Clic

C RÉESPOUR RÉPONDRE aux missions de coordination gérontologique énoncées dans le premier Schéma Directeur Gérontologique de juin 1998, les 15 Points Paris Émeraude (PPE) ont été mis en place sur l'ensemble du territoire parisien en 1999-2000 pour répondre aux besoins des personnes âgées en s'appuyant sur un partenariat dynamique des professionnels locaux de la gérontologie.

Les 15 Points Paris Émeraude ont été labellisés CLIC (centres locaux d'information et de coordination gérontologique) dès la création de ce dispositif par l'État en 2000. Les CLIC sont des « structures à vocation pluridisciplinaire qui prennent en compte tous les aspects de la vie quotidienne des personnes âgées, qu'ils touchent aux soins, à l'accompagnement de la personne, à la qualité et au confort d'usage du bâti (environnement/habitat) ainsi qu'à la vie sociale, culturelle et citoyenne » (circulaire DAS/RV2/2000/310 du 6 juin 2000). La DASES (direction de l'Action sociale, de l'Enfance et de la Santé du Département de Paris) est le pilote du dispositif de coordination gérontologique qu'elle encadre et finance en totalité (personnel, locaux, logistique).

Après plus de dix ans de fonctionnement et de montée en puissance, le dispositif en place a montré ses limites liées à un découpage territorial inégal, à la taille réduite des équipes et à une relative hétérogénéité des pratiques.

Face à ces constats et à un accroissement continu des demandes, une réorganisation d'ensemble du dispositif est apparue nécessaire, incluant une actualisation des

missions et des objectifs, et une affirmation du rôle des PPE-CLIC dans l'articulation des intervenants sociaux, médico-sociaux et sanitaires.

La première intention de la réforme, voulue par le maire de Paris et son adjointe chargée des Seniors et du lien intergénérationnel, est de placer le PPE-CLIC au centre du réseau des acteurs de la coordination gérontologique et d'en faire le principal animateur. Cette réforme des PPE-CLIC doit permettre une amélioration de la réponse aux besoins des personnes âgées. Elle implique une pluridisciplinarité des équipes et des évolutions dans les pratiques des professionnels avec de nouveaux modes de relations.

Organisation des PPE-CLIC

Un appel à projet, lancé en février 2011, visait à susciter des candidatures pour la gestion de six nouveaux PPE-CLIC à partir du 1^{er} janvier 2012 et la mise en place d'un nouveau dispositif qui :

« placer le PPE-CLIC au centre du réseau des acteurs de la coordination gérontologique et en faire le principal animateur »

- garantit une continuité de service avec des équipes renforcées,
- recentre les missions sur la prise en charge et le suivi des personnes en perte d'autonomie,
- développe et structure le travail en réseau, notamment avec le secteur sanitaire,
- harmonise les pratiques professionnelles entre les territoires.

Le fonctionnement des PPE-CLIC se déclina en 2012 sur six territoires regroupés, bâtis sur une harmonisation territoriale de la population des personnes âgées de 75 ans et plus, établis en cohérence avec l'organisation parisienne des services sanitaires (hôpitaux, filières gériatriques, réseaux de santé gérontologiques, commissions ville-hôpital).

Le nouveau découpage territorial est construit sur la base géographique des arrondissements avec plusieurs regroupements (cf. carte ci-contre).

Cinq des six nouveaux PPE-CLIC sont désormais autorisés par l'ARS (agence régionale de santé) pour une durée de 15 ans et le sixième devrait l'être au premier semestre 2012.

Les PPE-CLIC répondent aux missions qui leur sont imparties, chacun en adéquation avec les caractéristiques du territoire sur lequel il intervient.

Chaque PPE-CLIC est constitué d'une équipe pluridisciplinaire de 8 à 10 professionnels :

- un responsable de la coordination gérontologique, est en charge du fonctionnement du PPE-CLIC et de l'encadrement de l'équipe. Il anime le réseau des partenaires gérontologiques locaux;
- un coordonnateur adjoint pilote les 5 à 6 professionnels médico-sociaux dédiés à la prise en charge et au suivi des personnes âgées. Ils se rendent à domicile pour évaluer la situation, proposer un plan d'aide et en garantir le suivi;
- deux secrétaires assurent le premier accueil physique ou téléphonique, du public et des professionnels, répondent aux demandes, orientent les demandeurs dans leurs recherches de renseignements, et assurent la gestion administrative du PPE-CLIC.

Paris Nord-Ouest

3 place Jacques Froment
75018 Paris
01 53 11 18 18
Hôpital Bretonneau

Paris Nord Est

Ouverture
1^{er} semestre 2012
75010 Paris

Paris Est

55, rue de Picpus
75012 Paris
01 40 19 36 36

Fondation
Œuvre de la Croix Saint-Simon

Paris Ouest

8, rue Fallempin
75015 Paris
01 44 19 61 60

Association PPE-CLIC Paris ouest

Paris Centre

48, rue Saint-André-des-Arts
75006 Paris
01 44 07 13 35

Association PPE-CLIC Paris centre

Paris Sud

20, rue de la Glacière
75013 Paris
01 45 88 21 09

Association PPE-CLIC Paris sud

Les missions

La première mission des PPE-CLIC est un accueil de première écoute, d'information et d'orientation, le plus souvent par téléphone.

Les PPE-CLIC accueillent et reçoivent le public – personnes âgées, familles ou aidants – et construisent, si besoin avec leurs partenaires, les réponses les mieux adaptées à chaque situation.

Les professionnels du PPE-CLIC assurent la continuité de l'accueil physique et téléphonique des usagers, répondent aux demandes d'information et d'orientation et apportent une aide à la décision.

Les PPE-CLIC assurent, seuls ou en partenariat, la prise en charge des situations individuelles des personnes âgées parisiennes, en particulier les situations complexes, et l'accompagnement des aidants.

Les PPE-CLIC effectuent l'évaluation globale, et concertée si nécessaire avec l'EMS APA (équipe médico-sociale APA) et le SSDP (services sociaux départementaux polyvalents), des besoins de la personne âgée et élaborent, en accord avec l'utilisateur et ses proches, un plan d'accompagnement individualisé (PAI) dont ils assurent le suivi et l'adaptation tout le temps de la prise en charge et en fonction de l'évolution de la situation.

Animateurs du réseau gérontologique, les PPE-CLIC mobilisent l'ensemble des ressources pour mener des actions collectives d'information et de formation en direction des aidants et des professionnels, portant sur les différents volets de la vie à domicile ou l'entrée en établissement.

Les PPE-CLIC constituent des lieux clés pour l'observation des besoins individuels et collectifs sur leur territoire, l'analyse des problématiques spécifiques et la construction de réponses appropriées. Ils sont un site privilégié de repérage des initiatives, de détection des manques ou insuffisances. La mise en œuvre des actions des PPE-CLIC est guidée par des principes éthiques reposant principalement sur les valeurs suivantes : gratuité des services proposés, respect de la dignité et de l'intégrité physique et morale de la personne, respect de ses choix de vie, égalité de traitement entre les usagers et confidentialité des informations recueillies.

Les PPE-CLIC assureront des permanences régulières sur les lieux clefs de chaque arrondissement [mairie, RIF (relais information familles), centres sociaux...].

Les partenaires du réseau

La coordination gérontologique sur les territoires de PPE-CLIC implique l'identification de l'ensemble des partenaires potentiels. La prise en charge de la personne âgée et la réponse à ses besoins demande un véritable partenariat entre les acteurs. Une meilleure articulation avec les dispositifs existants nécessite de recenser les professionnels existants et d'œuvrer à leur collaboration avec une forma-

lisation des relations entre les services :

- Les acteurs sanitaires tels que les hôpitaux (AP-HP et hors AP-HP), les réseaux de santé gérontologiques, les cliniques, les professionnels de santé (médecins, pharmaciens, paramédicaux...).
- Les services sociaux du Département : les services sociaux départementaux polyvalents (SSDP) présents dans chacun des vingt arrondissements, l'équipe médico-sociale APA (EMS-APA) chargée d'évaluer le niveau de dépendance (GIR).
- Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) qui à travers ses vingt sections d'arrondissement, dispense les prestations sociales facultatives de la ville de Paris et gère de nombreux services et établissements sociaux et médico-sociaux : un service d'aide et d'accompagnement à domicile, 14 Ehpad, plus de 120 foyers logements, de nombreux clubs et restaurants dédiés aux seniors...
- Les services d'accompagnement des personnes âgées : services d'aide à domicile et de soins infirmiers, services de proximité (portage de repas, téléassistance...), services de gestion des tutelles, services de transport adapté...
- Les structures d'accueil et d'hébergement pour personnes âgées.

Les trophées *Seniors à tout prix* 2011

LES INITIATIVES DE LA BIENTRAITANCE, créées en 2003, sont devenues en 2011 les **Trophées seniors à tout prix**, mais leur objectif est toujours de récompenser et valoriser des projets qui contribuent au bien être et à la qualité de vie des seniors parisiens.

Pour cette édition 2011, cinq projets innovants ont été distingués parmi vingt-cinq dossiers reçus.

Ces distinctions ont été attribuées par le jury présidé par Liliane Capelle, adjointe au maire de Paris, chargée des seniors et du lien inter-générationnel et composé de professionnels, de représentants du monde associatif et de personnalités indépendantes, lors de la cérémonie de remise des prix qui s'est tenue le 19 octobre 2011, dans les salons de l'hôtel de ville.

Les trois premiers lauréats se sont partagés une enveloppe de 10 000 €.

• 1^{er} prix • **ADAL la D-marche** • 4 000 €



† M. Jean-Paul Deremble, président de l'ADAL

La *D-marche* vise à encourager les retraités à augmenter leur nombre de pas au quotidien, grâce à un outil podomètre. Une « formation » de trois heures avec les professionnels de l'ADAL leur permet de se familiariser avec cet outil.



† Liliane Capelle, adjointe au maire
Philippe Ménard, chorégraphe †

• 2^e prix • **Compagnie pm/Philippe Ménard Memory**

• 3 000 €

Memory est un projet de danse intergénérationnelle implanté dans le 18^e, mené par le chorégraphe Philippe Ménard depuis 2009, en partenariat avec le centre d'animation Binet, la résidence Caulaincourt, le club Saint-Ange et l'hôpital Bretonneau.

Encadrés par un chorégraphe, un danseur professionnel, un dramaturge et un vidéaste, les danseurs de tous âges accèdent à des ateliers d'expression corporelle hebdomadaires et participent chaque année à un spectacle donné au théâtre L'Étoile du nord.

• 3^e prix • **Ehpad Alquier Debrousse (CASVP) Massage et relaxation**

• 3 000 €

Le personnel de l'Ehpad Alquier Debrousse a créé au sein d'une unité de vie protégée un espace de relaxation et bien-être individualisé, dans lequel soignants et résidents se retrouvent le temps d'un massage, permettant ainsi un meilleur accompagnement des résidents et un moment de détente.



† Françoise Fileppi, directrice de l'Ehpad Alquier Debrousse
Nicole Le Flao, cadre de santé †

Par ailleurs, le jury a également souhaité valoriser deux autres projets à travers les Prix Seniors dans la cité et Prix Coup de cœur.

• Prix Seniors dans la cité • CASA Delta 7

Découverte de la flore et de la faune des jardins de Paris au fil des saisons

L'association CASA Delta 7 organise des animations autour de la faune et de la flore dans les parcs du 18^e et du 19^e, pour les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. Les usagers du centre d'accueil de jour thérapeutique sortent par groupe de 4 ou 6 résidents, pour des activités en plein air (promenade, pique-nique, constitution d'herbier). Il s'agit de stimuler la mémoire et le plaisir, favoriser l'attention, les sens et la motricité.



© Clément Furiel / CASVP

• Prix coup de cœur • AREPA

Initiation à la danse orientale au foyer les Solanacées



© Clément Furiel / CASVP

En partenariat avec le centre social Charenton de la CAF, le foyer logement les Solanacées a proposé aux résidents qui ne partaient pas en vacances en juillet-août 2011 un atelier d'initiation à la danse orientale, ouvert sur l'extérieur.

Cet atelier a accueilli des résidentes et leurs amies, des membres du personnel, des familles et des enfants du centre social. Une dizaine de séances d'1 h 30 ont eu lieu; aucune participation financière n'a été demandée aux participants. Outre ses bienfaits physiques, cette expérience a aussi permis de tisser des liens de quartier.

• RENCONTRE •

ADAL D-Marche avec Virginie Pelletier, chef de projet pour D marche, de l'association ADAL

Qu'est ce que « la D-marche » ?

C'est un nouveau projet développé par notre association qui vise à motiver chacun d'entre nous à augmenter sa quantité de pas au quotidien et de manière durable.

L'objectif de la d-marche est d'informer, de motiver et d'accompagner des personnes, et plus particulièrement des retraités, dans une démarche active de santé, par une pratique physique quotidienne non excluante, en utilisant un podomètre comme outil simple d'auto-évaluation.

Comment est née l'idée ?

Nous sommes partis de l'idée simple et reconnue (plus de 700 études le prouvent) que la marche a un effet bénéfique sur la santé.

La préconisation des 30 minutes de marche quotidienne de l'OMS (vous avez peut être aperçu la campagne dans le métro parisien en début d'année de l'Institut national de la Prévention et de l'Éducation, INPES) commence à rentrer dans les mentalités, cependant le passage à l'action véritable est loin d'être généralisé.

Pour se mettre en action nous pensons qu'il peut être nécessaire d'être accompagné.

La D-marche est là pour créer l'étincelle de la mise en marche en valorisant toutes les marches que ce soit la randonnée ou le fait d'aller à la boulangerie.

Concrètement comment ça marche ?

Pour chaque session, une quinzaine de participants et un formateur « D-marche » échangent sur la marche, la prévention, les bienfaits des activités physiques, les différents types de marche... Les participants sont amenés à estimer leur niveau initial de marche,

à déterminer leurs envies, les éventuels freins afin d'intégrer et augmenter leur quantité de pas dans leur quotidien.

À qui est destiné ce projet ?

À tous ! Notre devise est « la D-marche c'est surtout pour tout le monde ! ». En effet, à part les personnes touchées par des pathologies limitant la locomotion, tout le monde est en capacité de marcher, même lentement, même sur de courtes distances, même sur de très courtes durées. Prochainement, nous allons développer ce

projet (en l'adaptant bien sûr) auprès de personnes souffrant de sclérose en plaque, de la maladie de Parkinson, de diabète ou d'obésité.

Comment un parisien peut-il participer à la D-marche ?

Pour le moment le projet est ouvert à tous, en revanche, il n'est pas possible de s'inscrire individuellement, il faut rejoindre un groupe. La Ville de Paris, la Caisse nationale d'assurance vieillesse et certaines caisses de retraite complémentaires

financent des sessions cette année. Nous invitons donc les Parisiens qui souhaitent participer à une session D-marche à consulter le site paris.fr de la ville de Paris ou l'action sociale de leur caisse de retraite.

Qui sont les initiateurs du projet ?

L'ensemble de l'équipe ADAL a apporté sa pierre à la construction de ce projet. Nous militons depuis des années pour une prévention participative, afin que les thématiques de santé publique rencontrent un engagement individuel. Ce prix nous amène à penser que ces années de travail ont portées leur fruit et nous sommes très contents et fiers de la reconnaissance que nous accorde aujourd'hui la ville de Paris.



© Clément Furiel / CASVP

• RENCONTRE • Compagnie Philippe Ménard



© Clément Furiel / CASVP

Memory Rencontres inter-générationnelles autour de la danse

Ce projet se situe dans la continuité des expériences menées depuis plusieurs années par la Compagnie PM- Philippe Ménard auprès de publics variés (écoles, conservatoires, centres sociaux, hôpitaux psychiatriques, maisons de retraites...).

Il s'inscrit dans un processus d'ouverture et de décroisement, dans une volonté d'atteindre de nouveaux publics. Une façon pour l'artiste d'être ancré dans la Cité, près du public, de créer du lien, du dialogue et de nourrir sa recherche artistique: « Il s'agit d'offrir un endroit de partage et d'échange pour exprimer, révéler ce qu'évoque la danse à chacun. Avec un groupe de participants qui croise les générations et des interventions en maison de retraite, je souhaite donner la parole à ces corps sortis de la productivité et de la rentabilité.

Recueillir des souvenirs dansés, laisser émerger un élan d'expression du corps, écouter et recevoir ce que ces corps ont à nous dire. Donner la possibilité à ces mémoires enfouies de se frayer un chemin à l'intérieur des corps et laisser naître une parole dansée, une expression intime de chacun; poésie du geste chargé, désiré, fantasmé, rappelé.

Porter un regard différent sur ces corps oubliés, cachés, niés et isolés parfois par le rouleau compresseur de la productivité et de



© Compagnie PM- Philippe Ménard

la rentabilité de notre société. Et puis se rencontrer pour de vrai, rapprocher les générations, ouvrir les portes, décroiser, faire circuler, créer du lien, oser faire le premier pas.»

Le but est la création d'un spectacle et d'un recueil filmé de témoignages dansés et parlés. avec un collectif de jeunes adultes et de seniors.

* Chorégraphe, Philippe Ménard se forme au Conservatoire d'Angers en danse classique et poursuit sa formation à Paris. En 2006, il fonde la compagnie

• RENCONTRE • Ehpad Alquier Debrousse

Centre d'action sociale de la Ville de Paris

Le bien-être des personnes au travers des massages et de la relaxation dans un espace dédié aux soins du corps

Dorothée Claude, directrice adjointe de l'établissement nous raconte le projet

La création d'un espace dédié aux soins du corps abordé sur le plan du bien-être correspond à une démarche novatrice dans une unité de vie protégée (UVP), réservée aux personnes souffrant de troubles cognitifs de type Alzheimer. Cette initiative n'aurait pas été possible sans la réflexion et l'énergie d'une aide médico-psychologique (Sophie Frachet) et d'une aide-soignante (Mirielle William), mais également sans le soutien constant de la cadre de santé responsable de ce service du pavillon Bach (Nicole Le Flao). Saluons globalement l'ensemble de l'équipe de l'UVP qui a permis au projet d'être porté, et d'aboutir concrètement.

Ces multiples réflexions et énergies ont favorisé la transformation d'un ancien bureau en un véritable espace « détente et relaxation » exclusivement dédié, qui favorise une prise en soin hors du fonctionnement régulier du service, dans une atmosphère pen-

sée dans les moindres détails en vue d'apporter aux résidents un moment de quiétude, un temps de paix, une séance de détente de grande qualité. Il s'agit de proposer aux résidents qui le souhaitent un moment de détente personnalisé, source d'un réel bien-être, un temps privilégié en tête à tête avec un soignant, propice à l'apaisement et aux échanges au travers du toucher, dans une ambiance douce et relaxante. Cela permet en outre aux soignants de parfaire leurs pratiques et de les adapter aux comportements souvent agressifs de personnes qui perturbent, « à leur corps défendant », la quiétude des autres résidents.

Cette action s'inscrit pleinement dans une démarche de développement des soins alternatifs aux traitements médicamenteux dispensés aux personnes souffrants de troubles cognitifs, ce qui correspond à une action bienveillante et respectueuse de la personne âgée. Il s'agit de prendre soin en proposant à des personnes fragilisées un moyen de se réapproprier son corps, de reprendre conscience de l'existence d'une enveloppe sensitive souvent oubliée, de façon douce, tout en respectant la dignité de chaque être.

Les personnels soignants à l'origine du projet ont analysé leurs pratiques professionnelles et ont constaté combien l'usage de leurs mains était important au quotidien. Les mains touchent des corps souvent tendus, des personnes en souffrance physique



© Frédéric Saïd / CASVP



© Frédéric Saïd / CASVP

parce qu'elles sont affectées de troubles déroutants, des enveloppes corporelles dont l'esprit et la mémoire ne les reconnaissent plus... Les mains manipulent quotidiennement des corps qui doivent être respectés car ils sont ceux de personnes au sens noble du terme, qui devraient pourtant pouvoir ressentir de la douceur et des sensations agréables. Malheureusement, pour des raisons pathologiques, ces corps sont trop souvent une source d'impressions désagréables, voire de douleurs. Au quotidien, les soignants observent qu'un contact doux, comme peut l'être une main posée sur une épaule ou une main en effleurant une autre, apporte un apaisement et des bienfaits dont les effets sur l'instant peuvent se prolonger.

La réalisation du projet a pris tout son sens au moment de l'installation physique des lieux car chacun a pu apporter son concours et son cœur : chaque pièce de mobilier ou chaque accessoire a été pensé et acquis de façon particulièrement soignée et coordonnée (rideaux, tableaux, miroir, mobilier chaleureux, tenues des professionnels...). Tout a été conçu pour que l'espace dédié dégage une ambiance apaisante. Les soins proposés en individuel sont variés et réalisés systématiquement avec le consentement de la personne :

- massage des pieds (à l'aide d'un appareil de balnéothérapie des pieds),
- massage des mains (voire des bras),
- massage du dos (sur une table de massage),
- séance de relaxation (dans une ambiance apaisante et une musique douce).

Les premiers résultats sont particulièrement encourageants et ont rapidement été connus par les équipes des autres services qui ont alors visité cet « espace privilège » afin de s'en inspirer : nul doute que l'aboutissement de ce projet novateur va se développer au sein de l'établissement, et au-delà... En effet, comme le souligne l'aide soignante Antoinette Mayenda, « en parlant de cet espace lors d'une formation à l'extérieur, les gens ont été impressionnés de son existence même dans une maison de retraite, mais aussi surpris car il a été conçu par les équipes du terrain ! »

L'équipe qui a amorcé le projet, Sophie Frachet et Mirielle William, sont aujourd'hui très fières de faire vivre cet espace, et vont profiter du prix offert par la Mairie de Paris pour agrémenter l'espace de nouveaux matériels (des disques de musique douce, un diffuseur d'huiles essentielles...). Elle insistent toutes les deux sur la « dynamique d'équipe » qui a été ressentie dès la conception du projet, et qui se développe au niveau de l'équipe du service : « je remarque que beaucoup de collègues sont amenés à poursuivre l'action lorsque je ne suis pas présente et cela est très bénéfique »

(Sophie Frachet). « Cela permet à chaque professionnel de travailler autrement car il ne s'agit pas d'actes techniques : nous sommes dans la relation, dans l'échange, en prenant le temps nécessaire à chacun. Cela permet aussi à la parole de se libérer ce qui est très apaisant pour les personnes et riche de sens » (Mirielle William). M^{me} Frachet précise également qu'« on apporte des choses aux personnes, mais elles nous apportent aussi beaucoup et cela donne du sens à notre métier ».

Les effets les plus évocateurs sont décrits par les professionnels au travers de situations qui ont été réellement vécues

- Une résidente : « Ce massage va me coûter sans doute cher dans un local aussi beau ? »
- Une dame qui a bénéficié d'un long et lent massage sur une jambe qui la faisait souffrir a déclaré, tandis que la soignante l'informait de la fin de la séance : « et l'autre jambe ? » (le soin s'est donc tout naturellement prolongé).
- Une résidente qui était très agitée a bénéficié d'un massage des mains et des bras, ce qui l'a détendue de façon spectaculaire ; puis, la soignante a eu la surprise d'observer la dame se munir elle-même de la crème de massage et de proposer (en retour !) un massage à la soignante (« le masseur-massé » selon M^{me} William !).
- À l'issue d'une autre séance, une dame a déclaré avec un large sourire « venez me chercher quand vous voulez ! ».
- Une autre résidente, après avoir bénéficié d'un massage des mains a précisé que « c'est plaisant et puis c'est pratique parce que cela se passe au même étage où je vis... ».

Tous ces témoignages montrent combien des idées fortes de sens peuvent être mises en application aisément, grâce à l'action de professionnels qui œuvrent quotidiennement pour le bien être de personnes fragiles et vulnérables. Nicole Le Flao, la cadre du service, est particulièrement « fière » de son équipe, et souhaite « souligner que l'ensemble du service s'est pris au jeu et a pu déployer toute l'énergie nécessaire à l'aboutissement de ce beau projet ! »

De nouvelles réflexions sont enfin en cours afin que l'espace de détente et de massage soit nommé officiellement : l'équipe souhaite en effet trouver les mots justes pour que l'espace soit fidèle à ce qu'il dégage : « la détente, une relation privilégiée, le contact, le temps retrouvé... ».



© Frédéric Saïd / CASVP

Le nouvel an en Europe

★ Pourquoi l'année commence-t-elle le 1^{er} janvier?

🌀 **En 46 avant notre ère**, Jules César décida que le 1^{er} janvier serait le jour de l'an. Les Romains dédiaient ce jour à Janus, le dieu des portes et des commencements, lequel avait deux faces, l'une tournée vers l'avant, l'autre vers l'arrière (auparavant, le calendrier romain commençait en mars, ce qui explique l'étymologie des mois de septembre septième mois, octobre huitième, novembre neuvième et décembre dixième).

Outre le culte rendu à Janus, ce jour là était l'occasion d'échanger des vœux mais aussi des pièces et des médailles – tradition qui perdue dans la remise des étrennes.

🌀 **En 532**, l'Église décide de faire commencer l'année au 1^{er} janvier, mois qui suit immédiatement la naissance du Christ. Pour autant, le 1^{er} janvier n'est pas le premier jour de l'année pour tous et dans certaines régions de France, c'est Pâques, date anniversaire de la résurrection du Christ, qui fait office de nouvel an.

Ce n'est que le 9 août 1564, par l'Édit de Roussillon, que le roi Charles IX impose le 1^{er} janvier comme point de départ obligatoire de chaque année. En 1582, un nouveau calendrier naît: le calendrier dit grégorien, du nom du pape Grégoire XIII, dont la structure est analogue à celle du calendrier julien.

Le 1^{er} vendémiaire an 1 – 22 septembre 1792 - est proclamé le début de la République et le nouvel an révolutionnaire,

🌀 **En 1805**, un retour à l'ancien système devient nécessaire: la France doit avoir le même calendrier que le reste de l'Europe. Depuis lors, le 1^{er} janvier est resté premier jour de l'année.

★ Des festivités originales

En Occident, il est de coutume de fêter le nouvel an par un banquet la veille, c'est à dire le 31 décembre: c'est le réveillon de la Saint-Sylvestre. Ce repas comprend généralement du foie gras et du champagne et autres mets délicieux. Après celui-ci, les fêtes mêlent danses et lancers de cotillons. À minuit, on se souhaite traditionnellement une bonne année en s'embrassant sous le gui. Puis, on offre les étrennes, cadeaux de nouvelle année. Ces débordements doivent s'accompagner de sons qui selon les croyances anciennes auraient le don de faire fuir les mauvais esprits et les démons.

🌀 **France** ★ *Bonne et heureuse année!* Il est de tradition d'organiser l'attente de la nouvelle année dans l'abondance et dans la joie. Plus les mets sont variés et riches plus le réveillon sera de bon augure pour l'année à venir. Le réveillon se fête généralement avec des amis, mais c'est aussi l'occasion de faire la fête avec des inconnus.

🌀 **Allemagne** ★ *Frohes Neues Jahr!* Allemands, Autrichiens et Suisses, pour lire ce que la nouvelle année leur réserve, font fondre du plomb dans une cuillère pour le verser ensuite dans de

l'eau froide. Selon la forme prise par le métal refroidi, l'année sera bonne ou mauvaise.

🌀 **Belgique** ★ Dans la province de Liège, il est de tradition de manger de la choucroute en famille, avec une pièce sous l'assiette, dans la main ou la poche pour avoir de l'argent pendant toute l'année.

🌀 **Espagne** ★ *Feliz ano nuevo!* On mange un raisin à chacun des 12 coups de minuit. Les campanadas (coups de cloche) sonnent dans tout le pays. Les femmes s'offrent des sous-vêtements rouges.

🌀 **Italie** ★ *Buon anno!* À Naples, le soir du 31 décembre, la tradition consiste à jeter par la fenêtre de vieux objets, symboles de l'année terminée. Ainsi meubles, vaisselle, vêtements, etc., prennent le chemin de la rue au grand « malheur » des éboueurs... et le jour du nouvel an, appelé Capodanno, les Italiens ont coutume de manger des plats réputés apporter richesse et abondance, à base de graines (brioches, plats de lentilles ou gâteaux enrobés de miel).

🌀 **Pays-Bas** ★ *Gelukkig nieuwjaar!* Oudejaarsavond aussi appelé Oudejaarsdag soit littéralement jour de l'ancienne année (31 décembre) est fêté par un excès de feux d'artifices dès l'aube et jusque tard dans la nuit.

🌀 **Portugal** ★ *Feliz ano novo!* La tradition de manger les 12 grains de raisin secs à minuit est aussi pratiquée (doze passas), mais on les mange les deux pieds sur une chaise, ensuite on en descend du pied droit pour porter chance. On peut également jeter par la fenêtre de la vieille vaisselle, en général de la vaisselle bleue.

🌀 **Grèce** ★ *Kali xronia!* Les plus traditionnels éteignent les lumières à minuit et ouvrent les robinets pour que l'eau et l'électricité se renouvellent en même temps que la nouvelle année.

🌀 **Norvège** ★ *Godt nytt ar!* Un repas typique est d'usage avec agneau, porc ou dinde, purée de pois verts, bacon, sauce moutarde et pommes de terre bouillies..., suivis d'un gâteau en couronne et de friandises variées. Danse et musique sont au rendez-vous pendant des feux d'artifices incroyables qui illuminent le ciel durant cette nuit.

🌀 **Danemark** ★ *Godt nytår!* On monte sur des fauteuils et au douzième coup de minuit, on saute à pieds joints dans la nouvelle année.

🌀 **Royaume uni** ★ *Happy new Year!* En Angleterre, un Anglais pour vous porter chance, devra passer le seuil de la maison après minuit avec une pièce de monnaie (symbole de richesse), du charbon (pour la chaleur) et du sel (pour la nourriture). En Écosse, la tradition est la même à l'exception du sel qui est remplacé par le black brun (sorte de pudding) et la bouteille de whisky qui l'accompagne.

Et pour tous, la coutume sera encore de s'embrasser sous la branche de gui!

Une très bonne et très heureuse année aux lecteurs de Paris Info Seniors!

