



PARIS

info seniors

*N'en jetez
plus!*

• ACTUALITÉS

Un conseil des seniors,
pour quoi faire ?

• CULTURE & LOISIRS

Les expositions du moment

• VIVRE ENSEMBLE

La cohabitation
intergénérationnelle

enquête de satisfaction pages 15 et 16

• sommaire

• ACTUALITÉS | p. 2 > 5

• CULTURE & LOISIRS | p. 6 > 8

• DOSSIER | p. 9 > 11

N'en jetez plus !

• VIVRE ENSEMBLE | p. 12 > 14

• Enquête de satisfaction | p. 15 > 16

Le CASVP partout avec vous !



Accueil d'un usager à la section du 7^e arrondissement © F. Saird/CASVP

Il sera désormais possible, pour les usagers du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP), de déposer les éléments relatifs à une demande d'aide dans n'importe quel Centre d'action sociale de la capitale, y compris en dehors de l'arrondissement dans lequel ils résident. Une nouveauté qui devrait faciliter les démarches des Parisiens qui quittent quotidiennement leur lieu de vie, pour le travail ou leurs activités de loisirs. Cette mesure entrera en vigueur dès février 2015. Elle concernera l'ensemble des aides sociales facultatives, hors aide exceptionnelle, aide sociale à l'enfance, accès en établissements et aide en cas de chute brutale de ressources. À partir de cette date, les usagers pourront déposer leur dossier dans le centre d'action sociale de l'arrondissement de leur choix, qui le transmettra au centre de leur arrondissement de résidence.

ATTENTION : dans cette procédure, la section dans laquelle le dossier est déposé joue le rôle d'une simple boîte aux lettres. L'instruction du dossier et la décision finale restent du ressort du centre d'action sociale de l'arrondissement de résidence et l'usager devra s'informer auprès de ce dernier pour connaître l'évolution de sa demande.



Accueil aménagé pour les personnes à mobilité réduite à la section du 9^e arrondissement © J. Pierre/CASVP

Les centres d'action sociale bientôt accessibles à tous !

Conformément à la loi du 11 février 2005, le CASVP s'efforce de rendre accessible ses établissements aux usagers handicapés, aux seniors, aux familles et aux étrangers.

Le service des travaux et du patrimoine a déjà finalisé ces travaux dans les centres d'action sociale des 3^e, 5^e, 6^e, 7^e, 9^e et 12^e arrondissements. Les autres centres sont en cours d'adaptation ou le seront début 2015 (sauf le centre du 11^e qui sera rendu accessible après la réalisation des travaux engagés par le propriétaire à l'automne 2016). Ces opérations portent essentiellement sur l'accessibilité des banques d'accueil, la modification des entrées (motorisation et/ou élargissement des portes), la mise en place de contrastes visuels et tactiles, ainsi que sur l'adaptation des sanitaires. Les principaux bailleurs sociaux, propriétaires des bâtiments, accompagnent le CASVP dans la mise en œuvre de ces travaux.

www.paris.fr/casvp

Un conseil des seniors, pour quoi faire ?



Roger Fichtenberg, ancien président du conseil des seniors du 11^e arrondissement © J. Pierre/CASVP

Comment est né le conseil des seniors du 11^e arrondissement ?

C'est George Sarre (maire du 11^e de 1995 à 2008) qui a voulu cette structure en 1996. À l'époque, il m'a proposé à la présidence et j'ai accepté. Il fallait tâter un peu le terrain, voir quels sujets pouvaient intéresser les seniors. J'ai rapidement mis en place des groupes de travail, qui sont toujours les mêmes aujourd'hui. Il y a un groupe cadre de vie, qui recoupe un large éventail de problématiques, comme l'aménagement, l'environnement ou les déplacements. Le deuxième groupe est un groupe solidarité, qui travaille directement avec les personnes âgées du quartier, pour les orienter, les guider vers les prestations qui leur sont destinées. C'est passionnant pour ses membres parce qu'ils sont en prise directe avec le terrain. Enfin, il y a un groupe culture.

Quels sont les prérogatives du conseil des seniors ?

Les groupes, surtout celui consacré au cadre de vie, sont forces de proposition mais ils ne peuvent pas tout obtenir. Par exemple, nous

Au milieu des années 1990, plusieurs mairies parisiennes se sont dotées d'un conseil des sages ou des anciens, devenu avec le temps, conseil des seniors.

Roger Fichtenberg, illustre résistant, plusieurs fois honoré par l'État pour ses faits d'armes, a été un acteur central de l'histoire de ces conseils, puisqu'il fut, jusqu'à aujourd'hui, le président du conseil des seniors du 11^e arrondissement.

La rédaction est allée à sa rencontre pour en savoir un peu plus sur cette instance méconnue des Parisiens.

avons rencontré la RATP pour avoir plus de places réservées dans les autobus et pour demander à ce que les arrêts soient systématiquement équipés du système d'information en ligne (SIEL). Évidemment, cela n'a pas pu se faire, c'était trop contraignant. Malgré tout, nous avons avancé dans le domaine des transports. Plusieurs lignes de bus se sont mises à fonctionner le dimanche dans l'arrondissement par exemple. C'est très important pour les personnes âgées qui n'empruntent pas les autres transports en commun et qui étaient un peu condamnées à rester chez elles ce jour-là. Par petites touches, le conseil parvient à faire entendre sa petite musique et les choses bougent.

Qui sont ses membres ?

Ce sont des bénévoles. Nous avons 33 membres, comme au conseil d'arrondissement. 11 peuvent se représenter, les 22 autres sont tirés au sort. Et nous respectons scrupuleusement la parité, depuis le début. Le tirage a lieu après la mise en place de la municipalité. Par contre, on renouvelle au bout de trois ans car certains se lassent et d'autres ne peuvent plus venir pour des raisons de santé. Nous parvenons à avoir un panel assez représentatif de l'arrondissement.

Comment informez-vous les membres sur les problématiques municipales ?

D'abord, je m'assure, avant le tirage, que les candidats ont bien saisi les objectifs de la structure. Il ne s'agit pas d'un club du troisième âge ! Je tiens à ce qu'ils soient correctement informés. C'est pour cette raison que je fais intervenir régu-

lièrement des acteurs de l'arrondissement, comme le commissaire de police pour les questions de sécurité ou les services de la propreté. Cela permet aux conseillers d'avoir une petite expertise quant aux spécificités de leur territoire.

Quelles ont été les principales réussites de ce conseil ?

Ce qui a bien fonctionné, c'est le club intergénérationnel que nous avons mis en place avec le lycée Paul Poiret puis avec le lycée Voltaire. Il y avait des rencontres fréquentes. On demandait aux élèves d'établir l'ordre du jour. Ce qui les intéressait beaucoup c'est de savoir comment nous vivions à leur âge, cela les passionnait. Tout ce qui touchait à la guerre aussi, à l'occupation. Nous travaillons toujours avec Voltaire. Je crois que nous sommes aussi parvenus à imposer notre droit de regard sur des sujets particulièrement sensibles pour les seniors. Par exemple, j'ai demandé à ce que le conseil soit associé au groupe de réflexion sur le plan de déplacement parisien au début des années 2000. Les personnes âgées ne se déplacent pas comme les autres usagers, la mairie centrale devait en prendre compte. Et puis, nous avons inspiré d'autres villes. À Paris, le 19^e arrondissement, le 9^e et le 10^e, qui a toujours un conseil des seniors très actif, nous ont imité. Nous avons eu des échanges avec le conseil des seniors de Sarcelles également et je suis même devenu parrain du conseil des seniors de Nevers ! Ces contacts ont été très enrichissants. Le quotidien des seniors à Paris, en banlieue ou en province n'a rien à voir, nous avons beaucoup appris.

VIH Les seniors aussi



La récente enquête réalisée par Opinionway, avec le soutien du laboratoire Janssen, montre que les seniors se sentent peu concernés par les risques d'infection, malgré une vie sexuelle riche et un degré d'information équivalent à celui des jeunes générations.

Les statistiques ne disent pas tout mais certaines données sont implacables : entre 2003 et 2012, la proportion de personnes de plus de 50 ans dépistées séropositives est passée de 13 % à 18 %. Une progression d'autant plus inquiétante que, contrairement aux idées reçues, les plus de 65 ans qui fréquentent les centres de dépistage revendiquent autant de partenaires que les plus jeunes. La sexualité n'est plus limitée par la prise d'âge. L'allongement de l'espérance de vie et les progrès de la médecine permettent une activité sexuelle épanouie pour les personnes âgées. Un constat plutôt réjouissant mais qui pose problème si on considère la moindre importance que les seniors semblent accorder au virus de l'immunodéficience humaine (VIH), à son dépistage et aux moyens de s'en protéger. 88 % d'entre eux ne se sentent pas concernés par les risques d'infection, estimant qu'il s'agit là d'un mal qui touche d'abord les jeunes ou des publics qu'ils estiment plus exposés (les consommateurs de drogue, les homosexuels...).

Des conduites à risques

Pour Georges Vigarello, philosophe, sociologue et historien, directeur d'études à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS), le corps et les mœurs n'ont pas suivi la même évolution : les seniors « *ne sont plus des retraités du sexe* » et ont les capacités physiques pour maintenir une activité sexuelle mais la « *rigidité des personnes qui avancent en âge* » les empêchent de s'inclure dans les publics directement concernés par le VIH. Gilles Pialoux, infectiologue, résume ainsi la situation : « *Les jeunes pensent que le VIH est un truc de vieux et les vieux pensent que c'est un truc de jeunes.* » Résultat, les seniors rechignent à se faire dépister, y compris ceux dont la pratique sexuelle est la plus régulière. 61 % des 50-70 ans ayant eu plusieurs partenaires au cours des cinq dernières années n'ont pas fait de test de dépistage pendant cette période. Et pour ce qui est de l'usage du préservatif, ce n'est guère mieux, 37 % des seniors sexuellement actifs déclarent ne jamais utiliser de préservatifs lors des rapports sexuels. La solution pour ramener les seniors vers les centres de dépistage et l'utilisation systématique du préservatif passera peut-être par une communication plus ciblée des pouvoirs publics, comme c'est le cas aux États-Unis. L'arrivée prochaine des autotests, disponibles en pharmacie, pourrait aussi aider à inverser la tendance. L'urgence est réelle, détecté sur le tard, le virus est plus difficile à combattre et l'âge est identifié comme un facteur de risque supplémentaire, compte tenu notamment de la dégradation des muqueuses, plus perméables.

Renseignez-vous à tout moment sur le VIH et trouvez les centres de dépistage près de chez vous, en appelant le Sida Info Services au 0 800 840 800 ou en vous rendant sur son site www.sida-info-service.org



Le numérique pour tous

Si on parle parfois de déserts numériques, pour évoquer les vastes zones géographiques non couvertes par le réseau internet, les nouvelles technologies peuvent également être excluantes pour certaines catégories d'âge. Ainsi, selon une enquête récente, 44 % des seniors affirment que la complexité des ordinateurs est un frein dans leur appréhension de cet univers.



Pour combattre cette fracture générationnelle, l'association Old'Up, créée en 2008, forme les seniors de tous âges aux fondamentaux du micro-processeur. Les fondateurs de l'association,

conscients que la retraite constitue également un moment privilégié pour l'apprentissage, proposent de nombreuses conférences sur des thématiques variées et des ateliers de formations aux nouvelles pratiques.

De Skype à Twitter, des dizaines de seniors sont ainsi initiés aux joies du virtuel. Les sessions de formations d'une heure et demie, par groupe de six participants, permettent aux personnes âgées de découvrir la procrastination sur le web mais pas seulement.

Rester proche de ses proches

La maîtrise des réseaux sociaux est souvent un moyen de rester proche de sa famille, malgré l'éloignement géographique et le manque de temps, une dimension très appréciée des seniors.

En 2012, Old'up a organisé 65 ateliers numériques pour 116 participants ayant plus de 70 ans. L'association intervient également au sein des maisons de retraite, afin d'ouvrir ces institutions vers l'extérieur, malgré les déficiences physiques ou les troubles cognitifs des résidents.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.oldup.fr

Exapad Troisième édition

La Ville de Paris et ses partenaires ont sélectionné, en février dernier, sept projets pour favoriser l'autonomie des personnes âgées.

Cet appel à projet renouvelé tous les ans selon une nouvelle thématique, entre 2012 et 2016, était cette fois-ci consacré aux solutions à expérimenter pour faciliter le quotidien des seniors vivant à domicile ou en établissement. Les projets retenus dans ce cadre sont les suivants :

- **OMBISTOCKING PAR BELOVIA**
Enfile bas de compression, électrique, portable, design et ergonomique
- **AIPAD PAR GLOBAL SENSING TECHNOLOGIES**
Capteur d'image avec analyse pour détections de situations dangereuses ou anormales, avec déclenchement d'une alarme adaptée
- **PELVIS PAR INAWA**
Solution ludique pour l'autonomie des seniors par une activité physique adaptée
- **IMEDIPAC® PAR MEDISSIMO**
Pilulier connecté pour des patients autonomes et vivant à domicile
- **VERTIGO PAR MK SANTÉ**
Aide technique qui permet de réaliser le transfert assis-debout avec un effort modéré



- **AIDÉETMOI PAR SANTECH**
Solution logicielle sur tablette permettant de faciliter les interactions entre la personne âgée et son entourage
- **VADAPAD PAR VADAPAD**
Solution vestimentaire adaptée à la perte d'autonomie

La démarche

Elle s'inscrit dans une politique d'action sociale, de prévention de la dépendance et d'expérimentation en conditions réelles.

En effet, Paris et ses partenaires* Exapad vont désormais tester ces solutions sur le terrain, grâce à la participation volontaire de personnes âgées et de leur entourage. À la fin de cette phase, chacune des sept propositions pourra être évaluées.

* **Partenaires Exapad :** le Centre d'action sociale de la Ville de Paris, Paris Région Lab, le Pôle allongement de la vie Charles Foix, Bpifrance, le CNR santé, l'AP-HP, la Ville d'Ivry, les conseils généraux du Val-de-Marne et de l'Essonne, et la communauté d'agglomération Grand Paris Seine Ouest, la Mutualité française Île-de-France, Réunica et l'Association française des aidants.



Soutien à domicile N'hésitez plus !

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) propose des prestations de soutien à domicile diverses, allant de l'aide ponctuelle aux services d'une auxiliaire de vie dédiée.

Tous les seniors parisiens en perte d'autonomie de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans s'ils sont reconnus inaptes au travail) peuvent prétendre à ces aides, s'ils remplissent les conditions d'attribution. La pluralité de l'offre du CASVP en la matière permet d'apporter des solutions adaptées aux attentes de chacun à des tarifs compétitifs et permettant de bénéficier d'une fiscalité allégée. Si certains ont rapidement besoin d'une aide quotidienne à leur domicile, pour beaucoup d'autre une prestation ciblée sur un besoin en particulier peut leur simplifier la vie. Par exemple, les services de téléalarme (équipement permettant de prévenir rapidement les secours en cas de problèmes), de pédicurie ou de coiffure à domicile et de port de repas à domicile sont de bons moyens d'alléger les contraintes de la vie courante, sans pour autant renoncer à son autonomie.

Si vous êtes intéressé(e) par l'une ou l'autre de ces offres, n'hésitez pas à vous rendre sur www.paris.fr/seniors pour plus d'informations et pour connaître l'ensemble des conditions d'attribution. Pour tout renseignement supplémentaire ou pour déposer une demande, rendez-vous au centre d'action sociale de votre arrondissement.

Rappel

Des **places gratuites pour le théâtre** sont régulièrement distribuées dans vos centres d'action sociale.

Vous pouvez ainsi obtenir vos billets pour des représentations au Vingtième théâtre, au Théâtre 13, au théâtre Darius Milhaud, au Théâtre 14, au théâtre du Guichet Montparnasse...

Par ailleurs, les centres proposent également, tout au long de l'année,

des **sorties intergénérationnelles**, aux thèmes variés : musées, cirques, croisières sur la Seine...

Pour connaître le détail de ces activités, adressez-vous au centre d'action sociale de votre arrondissement.



La minijupe, 1967.
© Raymond Depardon / Magnum Photos



1953 © Leonard Freed / Magnum Photos



Galas 2015

Comme chaque année, la Ville de Paris gâte ses aînés avec ses traditionnels galas, qui se dérouleront entre le 21 janvier et le 25 février 2015, à partir de 14 h 30, dans de grandes salles parisiennes ou dans les salles des fêtes des mairies d'arrondissement.

Il s'agit d'un spectacle musical, intitulé *Génération 80* qui assureront le show, sur des chorégraphies endiablées de Michel Durand (une production Team CJ Promotion).

Pour y assister, nous vous invitons à retirer vos invitations auprès du service personnes retraitées et personnes handicapées du centre d'action sociale de votre arrondissement.

Paris Magnum • JUSQU'AU 28 MARS 2015

Capa, Cartier-Bresson, Depardon...

À moins d'avoir passé les 50 dernières années au fond d'une grotte, ces noms-là ne vous sont pas inconnus. Devenus des légendes, bien au-delà du cercle de la photographie et de ses amateurs, ces grands reporters ont marqué leur discipline

et leur époque, en inventant quasiment le photojournalisme au sein de la prestigieuse agence Magnum, fondée en 1947.

Des pionniers pour qui Paris fut une muse privilégiée, dès les années 1930. Depuis ils n'ont eu de cesse de s'inspirer de la belle, dans son quotidien comme lors de ces journées fiévreuses où elle devenait centre du monde. Ainsi, qu'il s'agisse de saisir des ouvriers affalés sur un zinc dans les années 1950 ou de couvrir les émeutes du célèbre mois de mai 1968, il y avait toujours un de ces fous du déclencheur – moitié journaliste, moitié artiste – pour immortaliser les soubresauts de la petite et grande histoire de Paris.

Grâce à 130 clichés d'exception, réalisés par une trentaine de photographes, exposés à l'hôtel de ville, on parcourt huit décennies de vie parisienne (1932–2012), de la fin des années folles à nos jours, avec un plaisir non dissimulé.

• **HÔTEL DE VILLE DE PARIS**

5 rue de Lobau (4^e arrondissement)

Entrée gratuite

Du lundi au samedi, de 10 h à 18 h 30 (sauf le 25 décembre et le 1^{er} janvier)



2003 © Christopher Anderson / Magnum Photos

Michael Kenna, Paris

• JUSQU'AU 1ER FÉVRIER 2015

Même s'ils ne le clament pas haut et fort, les Anglais aiment Paris. C'est une certitude en tout cas pour l'un d'entre eux, le photographe et artiste Michael Kenna, qui shoote la capitale sous tous les angles depuis près de 30 ans. S'il a parcouru les plus grandes villes du monde avec délectation, c'est la Ville Lumière qui a le plus nourri son imaginaire. Considéré comme un photographe paysagiste, il s'emploie à gommer toute trace de vie humaine sur ses clichés, privilégiant les poses longues, pour faire apparaître au grand jour un Paname de rêves, semblant complètement déserté. À travers une cinquantaine de photographies parcourant les plus beaux ouvrages parisiens (le Pont des Arts, la Tour Eiffel, Notre-Dame...), le musée Carnavalet rend hommage à ce remarquable travail, à l'occasion du mois de la photographie (novembre 2014) et tout au long du mois de janvier.



Passing Barge, Paris, France, 1988
© Michael Kenna - musée Carnavalet

• MUSÉE CARNAVALET

16 rue des Francs-Bourgeois, Paris 3e

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

Niki de Saint Phalle

JUSQU'AU 2 FÉVRIER 2015

Niki de Saint Phalle fut l'une des artistes les plus populaires du siècle dernier. Peintre, assemblagiste, sculpteure, graveuse, performeuse, auteure d'une œuvre gigantesque, dont on commence à peine à découvrir l'ampleur, elle jouit d'une renommée internationale.

Très habile avec les médias, à l'instar d'Andy Warhol, elle a su donner à son art un caractère populaire. Inspirée par Gaudi, Dubuffet ou Pollock, on retient souvent d'elle ses sculptures monumentales, colorée et gaies, comme celles de la fontaine Stravinsky à Paris. Mais Niki de Saint Phalle n'en était pas moins une artiste engagée.



On redécouvre cet aspect plus violent et radical de son travail dans cette exposition de plus de 200 œuvres et archives inédites. Très intéressée par la place de la femme dans la société et la question des droits civiques, Niki de Saint Phalle n'a cessé d'explorer ces problématiques. Elle était aussi soucieuse de partager son œuvre avec le plus grand nombre, d'où ses incursions fréquentes dans l'art public, dont la plus belle réussite reste sans doute le jardin des Tarots, à Garavicchio de Pescia Fiorentina, en Toscane.



Leaping Nana, 1970 - Niki de Saint Phalle © Niki Charitable Art Foundation. All rights reserved.

• GRAND PALAIS

3, avenue du Général Eisenhower (8^e arr.) • Entrée Rotonde Alexandre III

Tous les jours de 10 h à 22 h (fermeture à 20 h le dimanche et lundi)

Fermeture hebdomadaire le mardi



Remise des diplômes de l'Université permanente de Paris à l'hôtel de ville de Paris © J. Pierre/CASVP

Université permanente de Paris les diplômés 2015 à l'honneur



Le vendredi 27 février se tiendra, dans les salons de l'hôtel de ville de Paris, la cérémonie de remise des diplômes de l'Université permanente de Paris (UPP), présidée par Dominique Versini, adjointe à la maire de Paris, chargée des personnes âgées. Cette distinction honorifique est attribuée tous les ans aux auditrices et auditeurs les plus assidus lors des différentes activités proposées aux seniors parisiens dans le cadre de l'UPP

Queen and country

De John Boorman

LONDRES, 1952. Billy Rohan a 18 ans et vit sur une île paisible, posée sur la Tamise, dans laquelle il se baigne tous les matins, à l'affût des jolis mollets d'une cycliste inconnue. Une fin d'adolescence insouciante, bientôt bouleversée par le service militaire obligatoire de deux ans qui l'arrache à son petit paradis. Et en ces temps de guerre de Corée, les bidasses ne sont pas ménagés. Dans son camp d'internement, où l'autoritarisme des instructeurs devient vite pesant, Billy trouve en Percy, une sorte de titi londonien rendu à moitié fou par le casernement, un allié de choix. Ensemble, ils élaborent des stratagèmes pour devenir les rois des planqués et s'émanciper des carcans de la vieille Angleterre. Entre virées nocturnes et exercices de déstabilisation de leur supérieur – le psychorigide sergent Bradley – ils se font instructeurs en dactylographie et évitent soigneusement les horreurs du front, lui préférant les petites pépées rencontrées au gré des permissions. Loin des premières lignes, ils n'en découvrent pas moins les dures réalités de la vie : l'amour, ses passions, ses trahisons.



John Boorman, cinéaste inclassable, auteur du mythique *Excalibur* (1981) ou de *La Forêt d'émeraude* (1985), nous revient avec une œuvre très autobiographique, à plus de 80 ans. Après avoir exploré les méandres de son enfance rythmée par les alertes aux bombardements et les longues heures d'attente dans les caves de Londres (*Hope and Glory*, 1987), il aborde ici une période plus heureuse, pendant laquelle il vit ses premiers émois et goûte aux précieux fruits de la liberté. La guerre, qui frappe de plein fouet certains de ses camarades, est évoquée avec parcimonie, comme pour souligner qu'elle ne touchait pas vraiment ce jeune homme. Non pas parce qu'il était insensible au sort de ses collègues mais parce qu'il n'était pas encore tout à fait un adulte et baignait dans une forme d'entre deux, où rien ne semblait plus important que les femmes et l'amitié. Ce parcours initiatique plaira aux amateurs du genre et aux autres, par sa capacité à saisir une période bien particulière de l'existence, où l'on semble évoluer dans un monde parallèle.



© Sophie Mutevelian



Chic !

de Jérôme Cornuau

ALICIA RICOSI (Fanny Ardant) est une créatrice de mode, régnant sans partage sur une grande maison de couture, à l'imagination débordante mais fragile. En effet, son inspiration est intimement liée à ses idylles amoureuses. Or, alors qu'elle doit finaliser sa nouvelle collection dans les plus brefs délais, elle est éconduite sans ménagement par son dernier amant. À bout de nerfs, elle menace de plaquer le métier et

envoie balader tous ses collaborateurs. Remuant ciel et terre pour ranimer la créativité d'Alicia, Hélène Birk (Marina Hands), son assistante dévouée, trouve en Julien Lefort (Eric Elmosnino), un jardinier paysagiste qu'elle vient de licencier sous la pression, une solution inattendue. Au détour d'une rencontre impromptue entre Julien et sa patronne, elle s'aperçoit que cette dernière n'est pas insensible aux charmes de ce brun ténébreux. Voilà que le sort de la maison et l'avenir d'Alicia dépendent désormais de la naissance d'une improbable histoire d'amour, entre une princesse de la mode et un jardinier grognon, à des années-lumière de cet univers très superficiel.

Très esthétique évidemment, cette comédie sentimentale décrit bien, non sans quelques stéréotypes attendus, le monde frénétique de la mode et ses excès en tout genre.



La voix rauque de Fanny Ardant sert impeccablement son rôle de prêtresse aussi intouchable qu'exécration et son duo avec Éric Elmosnino, très convaincant en terrien breton au caractère de chien, fonctionne à merveille. La rencontre de ces deux mondes que tout oppose réserve quelques moments réjouissants, mais aussi son lot d'émotions, quand les masques tombent et que les deux principaux protagonistes se dévoilent un peu plus.



Banquet des 5 000 contre le gaspillage alimentaire sur la place de l'hôtel de ville
© Henri Garat / Mairie de Paris

*N'en
jetez
plus!*

Plus de 41 200 kilos de nourriture sont jetés chaque seconde dans le monde, soit 1,3 milliards de tonnes d'aliments par an ou un tiers de la production globale de denrées. À Paris, la municipalité prend le problème très au sérieux et encourage largement les initiatives permettant d'endiguer ce phénomène inquiétant. Tour d'horizon des solutions innovantes.

Zéro-Gâchis : zéro perdant !

Les bonnes idées naissent souvent par hasard, au détour d'une conversation anodine. C'est exactement de cette manière que les frères Menez, Paul-Adrien et Christophe, deux jeunes bretons plein de ressources, ont imaginé le concept de Zéro-Gâchis, qui devrait bientôt gagner la capitale.

« **J' Je faisais mes courses tous les deux jours, dans un supermarché qui proposait des réductions sur les produits approchant la date limite de consommation. J'en ai parlé à mon frère. Il avait ses habitudes dans un autre magasin qui ne pratiquait pas ce type de rabais. Quand il m'a dit que s'il savait où trouver ce genre de promotions près de chez lui, il n'hésiterait pas à changer d'adresse, j'ai compris que nous tenions quelque chose ! » raconte Paul-Adrien. D'un côté une grande distribution qui produit chaque année 750 000 tonnes de produits frais invendus jetés à la poubelle et qui aimerait les valoriser, de l'autre des millions de consommateurs, toujours à l'affût d'une bonne affaire en ces temps de crise. Ne manquait plus que l'imagination des deux créateurs pour rapprocher l'offre et la demande. Ils franchissent le pas en 2012 avec la création du site internet Zéro-Gâchis, qui répertorie l'ensemble des magasins partenaires de l'entreprise, proposant des réductions importantes (de - 30 % à - 70 %) sur leurs invendus (des produits frais pour lesquels la date de péremption sera atteinte sous trois jours maximum). Le site est totalement gratuit, accessible sans inscription préalable. Les clients potentiels peuvent y consulter l'offre des invendus dans leur secteur en temps réel.**



spécial Zéro-Gâchis, où il retrouve l'ensemble de l'offre détaillée sur le web. Principalement concentrée sur la Bretagne, l'activité de la société concerne déjà trente enseignes et devrait s'étendre rapidement dans les mois à venir. Un espace a déjà vu le jour dans un supermarché des Yvelines et les jeunes entrepreneurs comptent bien s'installer sur le marché francilien, voire à l'étranger. A l'heure actuelle, il enregistre un nouveau partenaire dans leur réseau chaque semaine. Un business florissant donc, mais qui joue un rôle social prépondérant. « L'objectif, c'est aussi de faire de la pédagogie, de valoriser des produits trop souvent boudés par les consommateurs alors qu'ils sont moins chers et tout aussi bons que les autres, affirme Paul-Adrien. Sur chacun de nos espaces de vente, nous expliquons cette démarche, c'est important à nos yeux d'engager les clients dans notre lutte contre le gaspillage, de donner un sens à leurs achats. » Et les résultats sont déjà impressionnants, les magasins inscrits sur Zéro-Gâchis parviennent à réduire leurs invendus de moitié grâce au dispositif.

Retrouvez toutes les enseignes Zéro-Gâchis sur zero-gachis.com



Une consommation intelligente

Car non contents d'avoir créé cette plateforme, les Finistériens ont inventé un système d'étiquetage qui permet aux supermarchés d'identifier les produits invendus tous les matins, de leur attribuer un nouveau prix et de les faire apparaître instantanément dans la liste des aliments disponibles sur le site internet et sur l'application iPhone dédiée. Une fois arrivé au magasin, le consommateur se repère facilement grâce au rayonnage

Le gaspillage alimentaire ça commence

90 % des consommateurs ignorent la quantité de nourriture qu'ils jettent chaque année. Pourtant, ce ne sont pas moins de 155 kilos de produits alimentaires par

B IEN ENTENDU, avec leurs 2 292 055 tonnes de déchets annuels, les enseignes de la grande distribution et la restauration prennent une part considérable dans le gaspillage alimentaire en France. Mais dans nos foyers, les mauvaises habitudes contribuent largement à ces pertes. Les conséquences ne sont pas minces pour l'environnement, la surproduction étant synonyme de pollution inutile et de ressources énergétiques gâchées. Des gestes simples peuvent vous amener à réduire considérablement les impacts négatifs de notre mode de vie. Il suffit par exemple d'accorder une plus grande attention aux dates de péremption lorsqu'on



Banquet des 5 000 contre le gaspillage alimentaire sur la place de l'hôtel de ville © Henri Garat / Mairie de Paris

fait ses courses, d'apprendre à quantifier ses besoins réels en nourriture, selon l'importance de son foyer. Des pratiques écologiques en somme et qui auront en plus le mérite de vous permettre de réaliser des économies substantielles.

Pour en savoir plus sur les réflexes anti-gaspillages, rendez-vous sur preventiondechets.fne.asso.fr

Alimentaire : chez vous !

personne qui partent à la poubelle tous les ans. Une réalité qui questionne sérieusement notre société de consommation et sa pérennité.

La ville s'engage et vous accompagne

Dans le cadre du Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, signé en 2013, la Ville de Paris a renouvelé, pour l'année 2014, son partenariat avec la fédération française de cuisine amateur (FFCA) qui propose des cours de cuisine sur les marchés.

Assurées par des chefs ou des élèves des écoles hôtelières avoisinantes, les séances sont également l'occasion de rappeler quelques principes à suivre pour éviter le gâchis et surtout d'apprendre à valoriser les restes. La municipalité mène aussi une expérimentation dans le domaine du compostage des biodéchets, sur la base du volontariat.



Les propriétés privées, les immeubles ou ensembles gérés par un bailleur social ou privé, les établissements publics et institutionnels peuvent se porter candidat au compostage collectif auprès de la mairie.

Si vous désirez vous inscrire aux cours de cuisine de la FFCA, rendez-vous sur www.ffcuisineamateur.org

Développement durable, solidarité et insertion sociale, même combat !

Depuis 2008, l'Association nationale de développement des épiceries solidaires (ANDES) implante des chantiers d'insertion sur les marchés de gros avec un triple objectif : valoriser les invendus de fruits et légumes, permettre à des personnes en situation d'exclusion de s'insérer sur le marché du travail et améliorer la qualité des repas de ses épiceries.

LÀ OÙ CERTAINS s'échinent à lutter contre le gaspillage alimentaire, ce qui n'est pas chose aisée, l'ANDES a fait de ce combat une cause transversale, capable de redonner un rôle social et une dignité à ceux que notre société a laissé au bord de la route. Et au premier rang d'entre eux, les fruits et légumes malchanceux qui n'ont pas trouvé preneurs sur les marchés de gros. Jugés trop murs ou difformes, ils ont été éloignés de la voie royale et n'orneront jamais les assiettes luxueuses des grands restaurants parisiens. Qu'importe, leur valeur nutritionnelle n'a rien à envier à leurs congénères sélectionnés pour leur beauté extérieure et ça, l'ANDES l'a bien compris. Ces denrées délaissées, elle les confie aux mains délicates et compréhensibles d'autres accidentés de la vie, des femmes et des hommes qui peinent à se trouver une place sur un marché de l'emploi saturé et qui ont besoin d'une rampe de lancement. Avec le Potager de Marianne, premier chantier d'insertion de l'ANDES, créé en avril 2008 à Rungis, ils renouent avec le travail et bénéficient d'un suivi individuel. Salariés en contrat unique d'insertion, pour une durée de six mois (renouvelable trois fois), les employés trient les aliments invendus du marché. S'ils sont présentables et surtout consommables, ces derniers sont ensuite redistribués aux épiceries solidaires du réseau ANDES, ainsi qu'à d'autres structures d'aide de la région parisienne (Restos du cœur, Croix Rouge, Secours Populaires, Banques Alimentaires...).

Un succès national

Ce cercle vertueux profite à chacun des acteurs : les travailleurs en insertion se voient proposer des formations et parviennent régulièrement à quitter le chan-

tier pour un emploi plus stable, les usagers des organismes d'aide alimentaire jouissent de fruits et légumes frais et le gâchis quotidien de plusieurs tonnes de denrées propres à la consommation est ainsi évité. Fort de son succès parisien, l'ANDES a développé ce concept sur tout le territoire avec l'ouverture d'un deuxième chantier, la Cistella de Marianne, en octobre 2009, à Perpignan, d'un troisième, la Banaste de Marianne, en 2010, à



La Cistella de Marianne, chantier d'insertion d'ANDES, Perpignan
© Aymeric Warme - Janvier 2010

Marseille et d'un quatrième, le Jardin de Marianne, en janvier 2011, à Lille. Les derniers bilans sont plus que flatteurs pour ces chantiers d'insertion qui, en 2013, ont valorisé 686 tonnes d'invendus pour les associations d'aide alimentaire. Par ailleurs, cette même année, les sorties dynamiques des chantiers (donnant lieu à une embauche ou une formation de longue durée) représentaient 65 % des départs et, selon une enquête quantitative, les bénéficiaires de l'aide alimentaire ont largement plébiscité ce choix d'alimentation, sain et varié.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.epiceries-solidaires.org

Un concept innovant au service de la solidarité

La cohabitation intergénérationnelle révolutionne le marché locatif à Paris : loyer à petit prix – synergie d'intérêts

L'une a 95 ans, l'autre en a 24, elles se sont rencontrées grâce à l'association Ensemble2générations et ont décidé de vivre ensemble. Paulette se sent parfois seule et a besoin d'aides ponctuelles au quotidien pour vivre mieux à domicile. Valeria, étudiante allemande en communication multiculturelle à l'Institut national des langues et civilisations à Paris, souhaite changer de logement pour la rentrée 2014. Attirée par ce nouveau concept de cohabitation entre générations qui s'est imposé depuis quelques années dans la Capitale, elle a contacté l'association Ensemble2générations qui met en relation des étudiants et des seniors parisiens disposant d'une chambre libre. «J'ai envoyé mon dossier depuis mon lieu de vacances et j'ai eu une réponse au bout de deux semaines» raconte-t-elle.

Comme une famille

Puis vint une première rencontre avec la directrice de l'association, Marie-Laure Fournial, qui s'assure avant tout que la démarche des candidats s'inscrit bien dans les valeurs de ce mode de cohabitation pas comme les autres. Pour Valeria aucun problème, elle est rapidement présentée à Paulette dans son appartement du 13^e arrondissement. Les deux femmes sympathisent immédiatement et



décident de se lancer dans cette nouvelle aventure humaine, partager leur quotidien. Valeria aide Paulette dans les tâches ménagères et, malgré la différence d'âge, ou plutôt grâce à elle sans doute, les échanges autour du repas du soir sont toujours très riches. Valeria profite au maximum de l'expérience de sa colocataire à la vie bien remplie et qui apprécie la jeunesse. Aujourd'hui, aucune d'elles ne regrette ce choix original qui les fait se sentir comme dans une vraie famille.



Lancez-vous !

Si comme elles, vous voulez franchir le pas, l'association propose trois formules (voir ci-dessous) de logement pour répondre aux attentes de chacun et les inscriptions sont ouvertes de septembre à juin. Ensemble2générations enregistre 350 nouvelles colocations chaque année. Une convention est signée entre l'étudiant(e) et le senior pour une durée maximum de 10 mois renouvelable.

- Formule 1 → un logement totalement gratuit contre une présence 6 soirs par semaine (à partir de 19 h) et deux week-ends par mois
- Formule 2 → l'étudiant paye seulement les charges de la chambre en rendant certains services (les courses, partage des repas...)
- Formule 3 → un loyer solidaire est demandé à l'étudiant sans services en échange

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur www.ensemble2generations.fr



Des soins et des liens mieux s'aimer pour aimer les autres

Créée en 2012, l'association Des soins et des liens propose des ateliers d'un nouveau genre aux femmes d'un certain âge. Pour sa fondatrice, Anne Zavan, l'objectif est de dynamiser l'activité sociale, pour prévenir la perte d'autonomie et l'isolement.

Sa méthode repose sur une approche originale, l'esthétique vitalité, qui agit comme une cure d'optimisme, permettant aux participantes de prendre soin d'elles physiquement et moralement, et donc de s'ouvrir aux autres. L'estime de soi, nécessaire à toute interaction sociale, est au centre de cette initiative. Olivier Martinez, premier salarié de l'association, en charge de son développement, nous explique le processus : « *Nous ne traitons pas forcément une contrainte, une fragilité ou une souffrance. Nous voulons agir auprès des seniors sur ce qui est positif et faire levier pour renforcer la vitalité et l'optimisme par nos pratiques, conseils et échanges. L'énergie des personnes âgées est parfois plus difficile à mobiliser. Les ateliers « Esthétique Vitalité » proposent de prendre soin de soi, de se reconnecter à soi-même, aux autres et à son environnement quotidien avec bienveillance. Cela va donc bien plus loin que l'apparence souvent associée à l'esthétique. Il faut vraiment savoir se faire du bien avant de pouvoir se rapprocher des autres. C'est ce que nous essayons de transmettre.* » Un projet auquel les pensionnaires volontaires des résidences services du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP), les Arbustes (9^e arr.) et Maines (15^e arr.), semblent adhérer totalement. La rédaction a pu suivre le dernier de leurs six ateliers et, à en croire les mines réjouies et l'impatience qui se lisait sur les visages à l'idée de renouveler l'expérience l'année prochaine, le pari semblait gagné.



Une approche globale

« *Nous avons eu de belles progressions tout au long des séances, nous a confié l'animatrice, Karine Renaud, diplômée d'État en socio-esthétique. Certaines étaient très réfractaires au départ, elles ne pensaient même pas revenir. Et aujourd'hui, elles sont venues maquillées, apprêtées, alors qu'elles ne s'accordaient plus ces petites attentions depuis des années ! C'est une vraie victoire parce que cela les aidera à rester connecter aux autres. Beaucoup repartent d'ici avec de nouvelles amies, y compris des dames qui ne parlaient pas à grand monde avant.* » Les ateliers durent environ deux heures et voient se succéder de petits exercices ludiques et progressifs, inspirés de la psychologie positive. L'esthétique vitalité se décline en trois volets, le dessus, le dedans et le dehors, la méthode 3D. « *Le dessus, c'est tout ce qui concerne les soins esthétiques, prendre soin de soi et de sa peau. Le dedans, ce sont les exercices de détente, tournés vers le bien-être. Le dehors, enfin, c'est l'action de se réinventer, de se mettre en valeur pour aller vers l'autre plus facilement.* » Un programme complet qui a fait ses preuves et qui devrait attirer de nouveaux adeptes grâce aux partenariats futurs entre l'association et les établissements du CASVP.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.dessoinsdesliens.org

Une bonne santé, ça passe aussi par vos assiettes

Dans le cadre de l'enquête « Les chercheurs se mettent à la table des seniors », des scientifiques de l'Institut national de la recherche agronomique ont analysé vos assiettes et livrent leurs petits secrets pour se maintenir en bonne santé.

Fortifiez vos os

Avec l'âge, le tissu osseux ne se renouvelle plus comme avant, ce qui augmente le risque de fractures. Les scientifiques ont trouvé dans le polyphénol des vertus régénératrices du tissu osseux. Cette molécule permet de prévenir l'ostéoporose et de lutter contre la fragilisation des os. On la trouve dans les fruits rouges mais aussi dans les pommes et certaines plantes asiatiques.

Entretenez votre cerveau

En vieillissant, notre organisme connaît une baisse de vitamine A, ce qui entraîne notamment des pertes de mémoire. Pour lutter contre ce phénomène, il est recommandé de consommer régulièrement des produits d'origine animale (œufs, viande, lait...). Pour leur part, les Oméga 3 préviennent l'apparition de la maladie d'Alzheimer. On peut les trouver dans les poissons gras et dans les huiles.

Gardez l'appétit

La perte de l'appétit, dû à la dépendance alimentaire (le fait de ne plus pouvoir se nourrir seul), augmente le risque de dénutrition chez les seniors. En 2030, en Europe, le taux de personnes âgées se trouvant dans cette situation sera de 38,3% contre 26,8% actuellement. Aussi, pour garder le plaisir de manger, il est nécessaire d'avoir une alimentation variée. Et si des difficultés apparaissent dans l'alimentation, les spécialistes recommandent de privilégier les petites quantités et les plats relevés (épices, sauces...).

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur www.inra.fr

La retraite, ça se prépare !

Le groupement Prévention retraite Île-de-France (PRIF), qui rassemble les trois principaux acteurs de l'assurance vieillesse (l'assurance retraite, la mutualité sociale agricole et le régime social des indépendants) assure la mission préventive de ces organismes de protection sociale. Dans ce cadre, il propose, depuis janvier 2014, un atelier tremplin pour aider les jeunes retraités à quitter la vie active en douceur.



Il n'est pas encore temps, quand vient l'heure de la retraite, de se relâcher complètement. Si ce moment peut-être très attendu, après des décennies de loyaux services, il doit aussi se préparer minutieusement. Il s'agit là d'une étape cruciale, parfois déstabilisante si on ne l'a pas suffisamment anticipée. C'est pour cette raison que le PRIF et la Mutualité française Ile-de-France ont mis en place un atelier réservé aux personnes à la retraite depuis moins d'un an. Etalés sur trois journées, séparées chacune d'une semaine, ils rassemblent une quinzaine de participants, invités à échanger sur leurs expériences respectives. Toutes les questions sont abordées. Les grands projets bien sûrs, pour ceux qui se voient entamer un tour du monde ou reprendre une activité salariée, mais aussi la vie quotidienne, la santé, l'alimentation, les sorties et la vie sociale. Un professionnel encadre chaque atelier pour distiller de précieux conseils et tâcher de répondre aux besoins de chacun, avant de délivrer un bilan individualisé en fin de session. Afin de coller au mieux aux attentes des retraités, les thèmes abordés durant ces trois journées balayent un large éventail de problématiques : vivre sa vie de nouveau retraité, prendre soin de sa santé, rendre son habitat confortable, surmonter les démarches administratives et juridiques, connaître le monde associatif... Les ateliers sont financés par le PRIF et les différents acteurs locaux. Une participation de 30 € maximum peut être demandée aux retraités volontaires.

Pour tout renseignement et pour découvrir les autres ateliers du PRIF, rendez-vous sur www.prif.fr

Enquête de satisfaction

PARIS info seniors

Afin de mieux vous connaître et de répondre à vos attentes, nous vous prions de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire et de le déposer dans la boîte aux lettres de votre établissement, centre d'action sociale d'arrondissement, résidence et club ou à l'accueil de votre Ehpad.

Qui êtes-vous ?

- Un homme
- Une femme

Vous avez entre...

- 50 et 60 ans
- 60 et 75 ans
- Plus de 75 ans

Vous et Paris info seniors

Comment vous procurez-vous ce magazine en général ?

- Auprès de votre centre d'action sociale
 - Auprès de votre mairie d'arrondissement
 - Auprès de votre établissement (résidence, Ehpad...)
 - Sur le site internet de la Ville de Paris (www.Paris.fr)
 - Auprès de vos amis
 - Autre :
-

Éprouvez-vous des difficultés à vous procurer ce magazine ?

- Oui
- Non

Si oui, pourquoi :

Après avoir lu Paris info seniors, qu'en faites-vous ?

- Vous l'archivez
- Vous le jetez
- Vous le faites circuler



questionnaire

Votre opinion

Vous diriez que la présentation du magazine est...

- très attrayante attrayante peu attrayante pas du tout attrayante

Le magazine est-il lisible ?

- tout à fait plutôt pas assez pas du tout

Selon vous, les sujets abordés sont...

- proches de vos préoccupations plutôt proches de vos préoccupations
 éloignés de vos préoccupations très éloignés de vos préoccupations

Vous estimez que le contenu du magazine est...

- très diversifié plutôt diversifié peu diversifié pas du tout diversifié

Les informations qui s'y trouvent vous semblent...

- très utiles plutôt utiles peu utiles pas du tout utiles

Classez les rubriques du magazine selon votre préférence

(de 1, pour celle que vous préférez à 4 pour la moins appréciée)

- actualités culture et loisirs dossier vivre ensemble

Vos attentes

De nouvelles rubriques pourraient être créées par la rédaction, classez les propositions

(de 1, pour celle que vous préférez à 4 pour la moins appréciée)

- Bons plans, les coups de cœurs des lecteurs
 services à échanger (un lecteur propose ses talents de jardinier par exemple)
 témoignage–portrait (un lecteur nous raconte un épisode de sa vie qui fait écho à la grande histoire)
 portfolio photos (concours photo thématique, le gagnant serait publié dans le numéro suivant)

Si vous étiez rédacteur en chef du journal, que changeriez-vous à la formule actuelle ?

- Nouvelle rubrique à laquelle nous n'aurions pas pensé
 thèmes que vous voudriez voir traiter plus souvent
 remarques, coup de gueule, coup de cœur, lâchez-vous, c'est votre espace!

.....
.....
.....
.....

Les questionnaires remplis sont à retourner à la mission communication du CASVP
Centre d'action sociale de la Ville de Paris — Mission communication — 5 boulevard Diderot 75012 Paris
Pour tout renseignement complémentaire, appelez le 01 44 67 18 58