

AIDONS NOS AÎNÉS À SE DÉPLACER
PARIS EN COMPAGNIE

Vingt-deuxième édition - Septembre 2026

LA GAZETTE

DE PARIS EN COMPAGNIE





Chers lecteurs,

L'automne approche à Paris... et avec lui, l'envie de se retrouver, de partager et de prolonger les beaux moments vécus ensemble cet été.

Dans ces pages, nous vous proposons un retour sur la kermesse intergénérationnelle du 18 avril, une journée festive qui a réuni aînés, bénévoles et partenaires dans une ambiance joyeuse et pleine de vie.

Cet automne, nous avons le plaisir de vous inviter à “En Baskets avec Paulette”, le 11 octobre dans le 14^e arrondissement. Un après-midi intergénérationnel, convivial et plein d'énergie vous attend, avec de belles surprises !

Côté découvertes, nous vous présentons notre coup de cœur solidaire : Droit de Regard, une initiative inspirante qui vaut le coup d'oeil.

Pour prolonger le plaisir, nous vous proposons une recette de cuisine à partager... et pourquoi pas participer à notre concours gourmand à l'occasion d'“En Baskets avec Paulette” !

Nous espérons que cette gazette vous donnera envie de sortir, de découvrir et de continuer à créer du lien. Cultivons ensemble la curiosité et les joies partagées !

Avec enthousiasme,
L'équipe de Paris en Compagnie



ON VOUS INVITE

LA MARCHE-COURSE SOLIDAIRE «EN BASKETS AVEC PAULETTE»

Retrouvons-nous le dimanche 11 octobre pour une journée exceptionnelle ! Au programme : Une marche de 3 km ou une course de 6 km à réaliser en binôme. Comme toujours, cet événement convivial, qui se déroulera au cœur du 14^{ème} arrondissement aux abords du jardin Montsouris, réunira toutes les générations et célébrera les liens sociaux intergénérationnels. Cette cinquième édition clôturera la Semaine Bleue 2026.

Hâte de vous y retrouver !

Pensez à nous indiquer dès aujourd'hui votre présence en nous téléphonant au 01 85 74 75 76*

*Numéro gratuit. Standard ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h.



N'oubliez pas de récupérer vos dossards à la mairie du 14^e, le samedi 10 octobre de 10h à 14h (salle polyvalente).

RETOUR EN IMAGE

Lors de la kermesse intergénérationnelle du 18 avril dernier nous étions plus de 150 personnes. Un après-midi festif rendu possible grâce à vous, aux bénévoles, à la Fresque du climat, aux Silver Geek et aux Petits Frères des Pauvres. Merci encore pour votre enthousiasme et tous vos sourires !



Cette kermesse, c'est avant tout la preuve qu'on peut lutter contre l'isolement des seniors autrement : par la rencontre, le jeu, la curiosité et la joie partagée.

Nous remercions Mr Maxime Crosnier, Adjoint au maire de Paris chargé des seniors et des enjeux démographiques, et Mme Rosalie Lamin, 1ère adjointe au Maire en charge des séniors du 11ème arrondissement pour leur présence et leurs mots chaleureux qui donnent encore plus de sens à ce que l'on construit ensemble.

UNE ÉQUIPE ENGAGÉE POUR NANTES EN COMPAGNIE !

Après vous avoir annoncé l'arrivée prochaine de Nantes en Compagnie, nous sommes heureux de vous présenter l'équipe qui fera vivre cette belle aventure solidaire au quotidien.

CÉLINE : Attentive aux besoins des aînés, Céline recueille les demandes d'accompagnement et veille à organiser des sorties adaptées et conviviales pour chacun.

SÉGOLÈNE : En charge de la mobilisation des bénévoles, Ségolène accueille et accompagne les personnes souhaitant s'engager afin de faire grandir cette belle chaîne de solidarité à Nantes.

ELSA : Coordinatrice du projet, Elsa développe Nantes en Compagnie aux côtés des partenaires locaux et du réseau Villes en Compagnie, afin de favoriser toujours plus de rencontres intergénérationnelles.

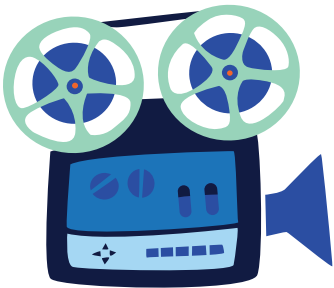


À elles trois, elles portent avec enthousiasme les valeurs qui nous rassemblent : créer du lien, favoriser les échanges entre générations et lutter contre l'isolement. De Paris à Nantes, l'aventure continue !

UNE JOURNÉE DANS LES COULISSES DE YOUTUBE !



Odette, Geneviève et Jean ont eu la chance de participer à une sortie un peu particulière avec Paris en Compagnie : une journée de tournage aux côtés de la youtubeuse Natoo.



Caméras, éclairages, équipe de tournage, création de vidéos... nos trois aînés ont découvert les coulisses du métier de créateur de contenu et ont partagé un moment riche en échanges, en rires et en découvertes.



Les sorties que nous vous proposons sont aussi l'occasion de vivre des moments uniques, de rencontrer de nouvelles personnes et de découvrir des univers parfois méconnus. Bien sûr, chaque sortie se déroule en toute sérénité, accompagné d'un bénévole et soutenu par l'équipe de Paris en Compagnie.

Vous aussi, n'hésitez pas à vous inscrire aux sorties et événements proposés tout au long de l'année. De belles surprises vous y attendent !

PARTEZ EN EXPÉDITION POUR OBSERVER LES OISEAUX



Après la découverte des arbres de Paris, nous vous proposons de vous intéresser à ceux qui peuvent se cacher dans leurs branches, à l'abri des regards pour les moins attentifs d'entre nous.

En ce mois de septembre, partez à la découverte des oiseaux, et apprenez leurs secrets aux côtés de nos bénévoles amateurs d'ornithologie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

6 minutes d'écoute du chant des oiseaux suffisent à baisser son niveau de stress.

- Étude de l'Université de Hambourg

LA RÈGLE D'OR : OBSERVER SANS FAIRE DE BRUIT

Tout comme vous ne voudriez pas que l'on interrompe votre goûter, votre sieste, votre temps de lecture, où toute autre activité, les oiseaux n'apprécient pas d'être perturbés dans leur tranquillité. Et pour éviter qu'ils ne s'envolent avant que vous n'ayez pu les observer, faites attention à garder vos distances avec les plus craintifs d'entre eux.

OÙ PEUT-ON OBSERVER LES OISEAUX À PARIS ?

Les oiseaux raffolent des parcs et points d'eau. Cependant, pour la plupart des oiseaux, il n'est pas question de rester en place.

On parle d'oiseaux migrateurs, qu'ils soient hivernants, visiteurs d'été ou simplement de passage.

Ainsi, les différentes espèces se succèdent au cours des mois, ce qui oblige les ornithologues en herbe à étudier un calendrier très précis pour savoir quelles espèces sont observables à cette période de l'année.



ÉTOURNEAU SANSONNET

Très bons imitateurs de portes qui grincent et d'alarmes en tout genre, les étourneaux forment d'immenses vols ressemblant à de véritables nuages mouvants.

MERLE NOIR

Lorsqu'il est surpris, il s'envole en poussant des cris semblables à des éclats de rire moqueurs.

MÉSANGE BLEUE

Petite mais querelleuse, sa belle couleur bleue lui confère une grande originalité parmi les oiseaux d'Europe.

PIGEON BISET

Il appartient à la même famille que les colombes et les tourterelles, et nichait à l'origine dans les falaises avant d'être apprivoisé pour transmettre notre courrier.

MOINEAU DOMESTIQUE

Son pépiement joyeux est reconnaissable partout dans le monde. Les adultes continuent à prendre soin de leurs jeunes même après leur envol du nid familial.

PIC VERT

Il est conseillé de tendre l'oreille plutôt que d'ouvrir les yeux pour trouver un pic vert. Il cogne le tronc des arbres de son bec pour creuser son nid douillet.

GRIMPEREAU DES JARDINS

Comme son nom l'indique, cet oiseau grimpe aux arbres. Il escalade les troncs et les branches en décrivant des spirales, comme une petite souris.

GEAI DES CHÊNES

De nature discrète, sa rencontre est souvent le fruit du hasard, transformant un moment ordinaire en un souvenir qui fait sourire.

PIE BAVARDE

Elle est friande de petits objets brillants, dont elle décore son nid.



FAUCON CRÉCERELLE

Il chasse en vol sur place, immobile comme s'il était suspendu dans le ciel.



HÉRON CENDRÉ

Il vole avec le cou replié en S, et niche en colonies de 10 individus dans de grands arbres.



BERNACHE DU CANADA

Surnommée "outarde" au Canada, elle adopte une formation en V lors de ses migrations, celle en tête cédant sa place dès qu'elle se sent fatiguée.



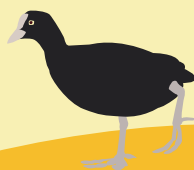
GRAND CORMORAN

Après une dure journée de pêche, il se perche sur un arbre ou un rocher et étend ses ailes pour les faire sécher.



FOULQUE MACROULE

Plus sa plaque frontale blanche est large, plus elle a d'expérience de vie à partager aux jeunes foulques.



CYGNE TUBERCULÉ

Le jeune est couvert de duvet gris-brun, comme le "vilain petit canard" de la fable, avant de prendre une couleur blanche à l'âge adulte.



CANARD COLVERT

Pour se nourrir, il bascule en avant et seul son derrière est visible au-dessus de l'eau, on appelle ça le barbotage.



MAIS COMMENT APPROCHER LES OISEAUX SANS QU'ILS NE S'ENVOLENT AU LOIN ?



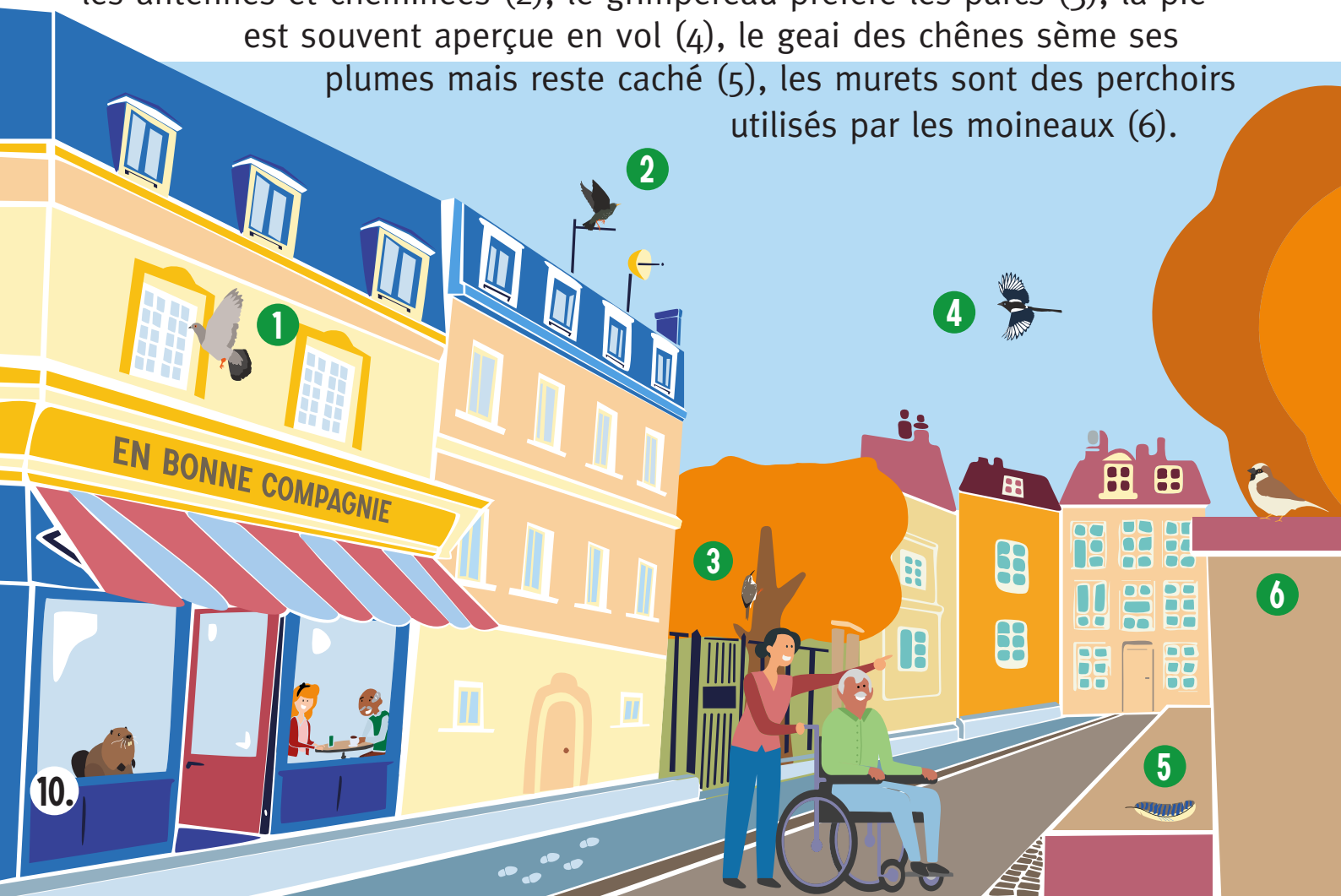
Lorsque l'on part en expédition d'observation des oiseaux, le mieux est de porter des habits sombres et de longer les murs pour ne pas attirer leur regard curieux.

De même, pour s'avancer vers eux, il est important de ne pas marcher droit sur eux en les fixant, qui est une manière perçue comme très agressive par les oiseaux. Au contraire, il est préférable d'avancer en zig-zag, en les regardant du coin de l'œil et sans faire de gestes brusques.

Enfin, le meilleur conseil que l'on puisse vous donner est d'être patient.e. Les oiseaux n'apprécient pas d'être pressés. Ils préfèrent prendre leur temps pour venir à nous.

Pour se plonger dans l'observation, il ne faut pas voir mais regarder. Les oiseaux ont toujours leurs perchoirs de prédilection, il suffit de les connaître pour orienter son regard et apprécier leur spectacle.

Le pigeon biset apprécie les toits et fenêtres (1), l'étourneau se perche sur les antennes et cheminées (2), le grimpereau préfère les parcs (3), la pie est souvent aperçue en vol (4), le geai des chênes sème ses plumes mais reste caché (5), les murets sont des perchoirs utilisés par les moineaux (6).



MAIS POURQUOI FAUT-IL PRÉVENIR PARIS EN COMPAGNIE ?

IL ARRIVE QUE DES ÂÎNÉS ET DES BÉNÉVOLES AIENT ENVIE DE SE VOIR PLUS SOUVENT...

Et c'est une très belle nouvelle !

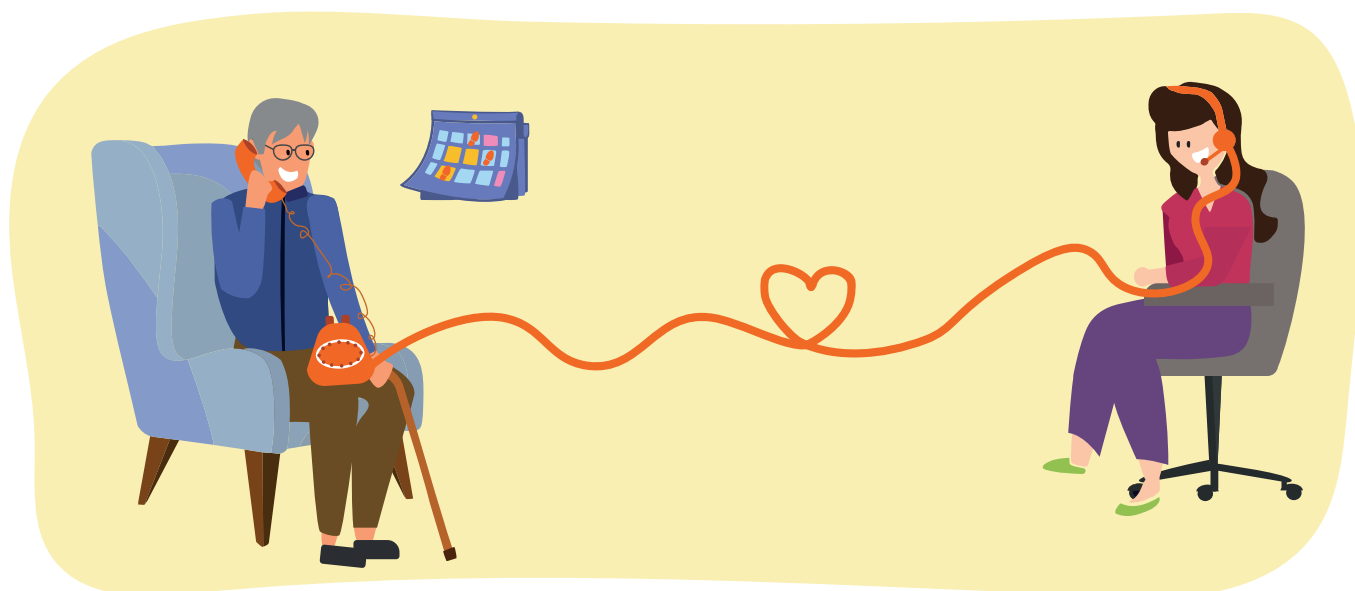
Sachez qu'il est tout à fait possible d'avoir plusieurs accompagnements dans la semaine, à condition que cela soit convenu ensemble.

Pour que notre équipe puisse continuer à bien vous accompagner, il est indispensable que chaque accompagnement soit indiqué via le tchat de l'application Paris en Compagnie par le bénévole.

Pourquoi ? Parce que chaque accompagnement compte !

Ces informations nous permettent d'assurer un bon suivi, de veiller à votre sécurité... mais aussi de montrer l'utilité concrète du service auprès de nos financeurs. Les subventions qui permettent à Paris en Compagnie d'exister dépendent aussi du nombre d'accompagnements réalisés.

Alors, même pour un accompagnement "entre habitués", pensez à nous prévenir.



NOS COUPS DE CŒUR SOLIDAIRES

Droit de Regard



Nous vous présentons des associations que nous avons particulièrement appréciées pour leur engagement, leur proximité ou leurs actions. L'objectif ? Vous faire découvrir d'autres structures utiles, solidaires et inspirantes, qui, comme nous, œuvrent au service des aînés ou du bien commun. Parce qu'ensemble, on va plus loin !

Bien voir, c'est essentiel pour continuer à profiter pleinement de ses activités du quotidien : lire, reconnaître les visages, ou simplement se sentir à l'aise dans ses déplacements.

Avec Droit de Regard, l'accès à des lunettes de qualité devient plus simple et plus accessible. Dans de nombreux cas, les équipements sont entièrement pris en charge, sans avance de frais, grâce au dispositif 100 % santé.

Ils proposent un accompagnement rassurant et personnalisé : des conseils pour choisir une monture adaptée, des verres de qualité, et un suivi facilité.

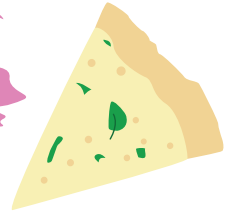


Et pour celles et ceux qui en ont besoin, leurs équipes peuvent aussi intervenir au plus près de vous, pour simplifier les démarches. Une belle initiative qui permet de prendre soin de sa vue et de continuer à profiter pleinement de chaque instant du quotidien.

Découvrez leur boutique du 55, rue La Fayette 75009 Paris du lundi au samedi de 10h à 19h30 / 01 40 38 69 24.



FOCACCIA FACILE À PARTAGER



INGRÉDIENTS :



- 500 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère
- 35 cl d'eau tiède
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- romarin



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le nom de cette spécialité italienne (ville de Gênes) vient du latin focus, qui signifie “foyer” ou “feu”. À l'époque romaine, on cuisait déjà des pains plats sur les pierres chaudes du foyer.

PRÉPARATION :



1. Préparer la pâte : Dans un grand saladier, mélanger l'eau tiède, le sucre et la levure. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter la farine, le sel et 4 cl d'huile d'olive. Mélanger puis pétrir environ 5 à 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple.



2. Laisser lever : Couvrir avec un torchon et laisser lever 1h à 1h30 dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume.



3. Mettre sur la plaque : Étaler la pâte sur une plaque huilée avec les doigts. Faire des petits trous avec les doigts dans toute la pâte. Ces creux permettent à l'huile de s'y loger, ce qui rend la pâte plus moelleuse et parfumée. Ajouter le reste d'huile d'olive et le romarin.

4. Cuisson : Cuire environ 20 à 25 minutes à 200°C jusqu'à ce que la focaccia soit bien dorée.



Pour une variante encore plus gourmande, vous pouvez ajouter de la mozzarella, du pesto, des olives ou encore du parmesan.

Si le cœur vous en dit, amener votre Focaccia à “En Baskets avec Paulette” le 11 octobre prochain. Dans un esprit de banquet convivial, nous serons ravis de déguster ce délice.

LE JEU DES 7 DIFFÉRENCES



Observez attentivement pour trouver les 7 différences entre ces deux images.



L'ÉQUIPE S'AGRANDIT

Par ailleurs, l'équipe de Paris en Compagnie s'agrandit avec l'arrivée de Vincent, nouveau chargé de l'action citoyenne.

Depuis mai, il accompagne et anime la communauté bénévole : développement de partenariats avec des écoles, organisation de temps conviviaux, enrichissement des formations et soutien aux bénévoles au quotidien. Vincent prend la suite de Mathilde, désormais mobilisée sur le développement de Nantes en Compagnie et des futurs projets du réseau Villes en Compagnie. Bienvenue à lui dans l'aventure !



☐ Je fais un don de euros*

☐ Je souhaite recevoir un reçu fiscal**

Nom Prénom

Adresse

Ville Code postal

Email

Signature

Bon à savoir : si vous avez Internet, il est plus simple de nous soutenir par un don en ligne sécurisé : <https://www.parisencompagnie.org/jefaisundon>



ALICIA
ET JACQUELINE



HÉLÈNE ET KAÉO



MARIE-MADELEINE
ET JULIE



UN GRAND MERCI À MALAKOFF HUMANIS POUR SON SOUTIEN !



01.85.74.75.76

ALLO@PARISENCOMPAGNIE.ORG - PARISENCOMPAGNIE.ORG

GCSMS Paris, les Aînés d'Abord - 19 Cité Voltaire, 75011 Paris - SIRET 844 122 325 00039



VOUS SOUHAITEZ NOUS SOUTENIR PAR UN DON

**ENVOYEZ PAR COURRIER LE BULLETIN CI-CONTRE À PARIS EN COMPAGNIE
19 CITÉ VOLTAIRE 75011 PARIS**

Grâce à vos dons, nous pouvons accompagner toujours plus d'aînés et former plus de bénévoles. Nous aurons la possibilité d'améliorer nos outils et de multiplier les projets de lutte contre l'isolement. Vos dons contribuent à créer des liens réels et durables qui ont un impact social positif. Votre don est déductible de votre impôt sur le revenu à hauteur de 66%, dans la limite de votre revenu net imposable. Un don de 50 € vous coûtera 17 €.

*Chèque libellé à l'ordre de «GCSMS Paris, les Aînés d'Abord» et à envoyer à Paris en Compagnie 19 cité Voltaire 75011 Paris. **Le reçu fiscal vous permet de bénéficier d'une réduction d'impôts de 66% de votre don.