



Vingt-et-unième édition - Avril 2026

LA GAZETTE

DE PARIS EN COMPAGNIE





Chers lecteurs,

Le printemps s'installe à Paris... et avec lui, l'envie de sortir, de se retrouver et de partager de beaux moments ensemble.

Dans ces pages, nous vous proposons un retour en images sur le goûter de fin d'année du 23 décembre 2025, un après-midi chaleureux qui a réuni aîné·e·s, bénévoles et partenaires dans le 13ème arrondissement. Un grand merci à la Mairie du 13, à Linkee, La Belle Ferme et à la RATP pour leur précieux soutien.

Le printemps, c'est aussi la saison des fêtes ! Nous vous invitons à notre prochaine kermesse, un événement festif et intergénérationnel, à l'image de Paris en Compagnie. Jeux, rencontres et bonne humeur seront au rendez-vous.

Autre grande nouvelle : Paris en Compagnie grandit et traverse le périphérique !

Avec l'ouverture de Nantes en Compagnie, le lien social continue de se tisser ailleurs, prouvant que la solidarité n'a pas de frontières. Pour profiter des beaux jours, nous avons glissé une carte des plus beaux arbres de la capitale, ainsi que des ressources et idées d'activités accessibles aux personnes en situation de handicap, pour que chacun puisse pleinement profiter de la ville.

Nous espérons que cette gazette vous donnera le sourire et l'envie de sortir, de rencontrer et de partager.

Le printemps arrive : cultivons ensemble la curiosité et les joies partagées !

Avec enthousiasme,
L'équipe de Paris en Compagnie

ON VOUS INVITE

LA KERMESSE FESTIVE ET INTERGÉNÉRATIONNELLE VOUS ATTEND !

Retrouvons-nous le vendredi 18 avril pour un bel après-midi de partage au 19, Cité Voltaire dans le 11e arr, pour un moment convivial placé sous le signe de la rencontre et de la bonne humeur.

Au programme : un goûter partagé, des chants, ainsi que des ateliers variés, le tout dans une ambiance chaleureuse et festive, accompagné des bénévoles. N'hésitez pas à venir coiffés de votre plus beau couvre-chef !

Merci de nous confirmer votre présence dès aujourd'hui en nous appelant au 01 85 74 75 76*.

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



Toute notre équipe sera présente.

Le moment parfait pour vous présenter Clotilde, notre nouvelle coordinatrice avec qui certains ont pu déjà correspondre par téléphone.



RETOUR EN IMAGE

Lors du goûter de fin d'année du 23 décembre 2025 nous étions plus de 150 personnes. Un après-midi chaleureux rendu possible grâce à vous, aux bénévoles, à la Mairie du 13, à Linkee, La Belle Ferme et à la RATP.



Merci encore d'avoir fait briller les liens intergénérationnels jusqu'à la fin de l'année !



PARIS EN COMPAGNIE GRANDIT !

Depuis toujours, Paris en Compagnie œuvre pour favoriser le lien social entre les générations. Aujourd'hui, cette aventure se poursuit au-delà de Paris grâce à un essaimage du service.



À L'AUTOMNE PROCHAIN, NANTES EN COMPAGNIE VERRA LE JOUR, EN PORTANT LES MÊMES VALEURS SOLIDAIRES.

Les aînés nantais pourront, eux aussi, sortir accompagnés par des bénévoles, se promener, aller à des rendez-vous médicaux ou simplement partager des moments conviviaux.

Parce que le lien social n'a pas de frontières, Paris en Compagnie est heureux de voir cette belle dynamique se déployer ailleurs.

NOS COUPS DE CŒUR SOLIDAIRES



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 !

Pour lutter contre l'isolement, Emmaüs Connect propose un accompagnement au numérique directement à domicile pour les aînés parisiens. Mené par des bénévoles formés, ce dispositif aide chacun à mieux utiliser son smartphone, ses applications et ses outils en ligne, tout en créant un lien social précieux.



Paris en Compagnie est partenaire de cette initiative, une trentaine d'entre vous ont déjà pu profiter de ce soutien en 2025, témoignant d'une expérience enrichissante et rassurante. Grâce à ces visites, nos participants gagnent en autonomie numérique et peuvent rester connectés avec leurs proches, leurs activités et la vie de la ville.

Vous souhaitez être accompagné pour utiliser votre smartphone ou ordinateur ?

Contactez notre standard : 01 85 74 75 76

Numéro gratuit – standard ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h.

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DES PLUS BEAUX ARBRES PRÈS DE CHEZ VOUS

Découvrez les trésors verts de la capitale grâce à notre carte des plus beaux arbres de Paris, partez à la rencontre de magnifiques spécimens à deux pas de chez vous. Chênes, platanes, magnolias... autant d'arbres qui offrent ombre et belles couleurs.

Que ce soit pour une petite balade quotidienne ou pour admirer la beauté des saisons, laissez-vous guider et redécouvrez Paris sous un autre regard... et pourquoi pas au bras d'un de nos bénévoles !



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'arbre le plus ancien et fascinant de Paris se trouve au cœur du square René-Viviani (5e), planté en 1601, soit il y a plus de 420 ans ! Ce robinier fut rapporté d'Amérique du Nord par le botaniste Jean Robin, jardinier des rois de France au début du XVIIe siècle.

Aujourd'hui, cet arbre est soutenu par des béquilles en béton pour continuer à s'élever vers le ciel. Chaque printemps, il déploie encore ses grappes de fleurs blanches, témoignant de toute une histoire que peu de passants soupçonnent sur leur chemin.

LES GÉANTS VERTS DE NOS QUARTIERS

À travers cette carte, partez à la découverte des plus beaux arbres de Paris, de véritables trésors vivants parfois cachés à deux pas de chez vous :



NOISETIER DE BYZANCE DU SQUARE DU TEMPLE - 3E

Une espèce rare et exotique aux feuilles délicates. Dans le même lieu, vous pourrez aussi admirer un Sophora du Japon. Une belle invitation à découvrir la diversité des essences végétales à Paris et à observer la nature autrement, même en ville.

SAULE PLEUREUR DE L'ÎLE DE LA CITÉ - 4E

Ses branches tombantes, comme des larmes, lui donnent une silhouette gracieuse et mélancolique, reflétée dans les eaux de la Seine.

ALLÉE DES CYGNES - 15E

Une promenade bordée d'essences variées. Une magnifique combinaison de feuillus à découvrir particulièrement au printemps.

ORME DE SAINT-GERVAIS - 4E

Pendant des siècles, les ormes plantés sur les places servaient de lieux de rassemblement : on s'y retrouvait pour discuter, transmettre des informations, parfois rendre la justice ou afficher des décisions publiques. Celui de la place Saint-Gervais, situé devant l'église, incarnait ce rôle de point de rencontre central pour les habitants du quartier.

PTÉROCARYA DU SQUARE RENÉ-VIVIANI - 5E

Un autre arbre intéressant dans ce square historique.

TULIPIER DE VIRGINIE - 12E

Cet arbre attire le regard avec ses grandes feuilles en forme de tulipe et ses fleurs colorées au printemps.

GINKGO BILOBA DU PARC MONCEAU - 8E

Aussi appelé l'arbre aux « quarante écus ». La légende raconte que le botaniste parisien Mr André Thouin aurait acheté un jeune ginkgo pour quarante écus, un prix élevé à l'époque (fin du XVIIIe siècle). L'arbre aurait ensuite gardé ce surnom.

CHÊNE COMMÉMORATIF 3E - 10E - 11E

Planté en 2013 lors de la rénovation de la place, il a été choisi pour sa force, sa longévité et sa majesté. Il symbolise l'unité et la résilience des citoyens et offre un repère végétal au milieu de l'agitation urbaine.

MARRONNIER D'INDE DU SQUARE RENÉ LE GALL- 13E

Cet arbre se distingue par sa taille exceptionnelle (18 m de haut et une circonférence de 3,6 m). Planté en 1894, bien avant la création du square (le jardin a été aménagé en 1938), il symbolise la beauté des arbres en ville et la convivialité des espaces partagés.

DESESPLOIR DES SINGES (ARAUCARIA) DU PARC DE BAGATELLE - 16E

Cet arbre doit son nom à ses branches raides et pointues, si difficiles à grimper que même les singes en seraient "désespérés".

PLAQUEMINIER LOTIER DU PÈRE-LACHAISE - 20E

Ses fruits orangés en automne attirent le regard et ajoutent une touche de couleur inattendue parmi les pierres et monuments.

Dans le même lieu, découvrez aussi un magnifique Cèdre du Liban planté vers 1870.

ORME DU CAUCASE - 16E

Silencieux gardien de l'avenue Foch, a été importé d'Asie et planté pour ombrager l'une des plus belles avenues de Paris. Il a traversé le temps avec force et élégance, devenant un symbole de longévité.

TILLEUL DE LA PLACE DE LA BATAILLE DE STALINGRAD - 19E

Cet arbre a été planté pour commémorer la Libération de Paris. Il reste un symbole de mémoire et de paix au cœur de ce quartier.

SÉQUOIA GÉANT DU PARC DES BUTTES-CHAUMONT - 19E

Ce géant mesure près de 40 m de hauteur, ce qui en fait l'un des arbres les plus hauts de Paris.

PAUSE CULTURELLE



Saviez-vous que certaines bibliothèques parisiennes proposent un accueil en Langue des Signes Française ? Des bibliothécaires formés, parfois eux-mêmes sourds ou malentendants, vous accompagnent individuellement ou en groupes.

VOUS POUVEZ LES RETROUVER DANS CES BIBLIOTHÈQUES :

LOUISE WALSER-GAILLARD

26 rue Chaptal, 75009 Paris
01 49 70 92 80

CANOPÉE LA FONTAINE

10 passage de la Canopée, 75001 Paris

JAMES BALDWIN



10 bis, rue Henri-Rivière, 75019 Paris
01 44 52 27 70



ANDRÉ MALRAUX

112 rue de Rennes, 75006 Paris
01 45 44 53 85

SAINT-ELOI

23, rue du Colonel-Rozanoff, 75012 Paris
01 53 44 70 30



Ces établissements offrent également des collections spécialisées (livres sonores, gros caractères) et des animations accessibles comme des conférences traduites en LSF.

Une belle occasion de découvrir la lecture et la culture dans un environnement adapté et convivial. Bonne nouvelle : nos bénévoles peuvent vous accompagner pour profiter pleinement de ces sorties.

Appelez notre standard pour faire une demande : **01 85 74 75 76**

CONNAISSEZ-VOUS LES CENTRES DE RESSOURCES DU TERRITOIRE ?

Les Centres de Ressources du Territoire (CRT) sont des services publics visant à mieux accompagner la vie à domicile et à favoriser le maintien du lien social des aînés. Ils rassemblent des professionnels qui travaillent ensemble et proposent des ateliers, des formations, des temps d'échange et des ressources autour de la santé, de la prévention, du bien-être et de l'autonomie.

Ce service, financé par la Ville de Paris, est en lien avec des partenaires locaux, pour organiser ces ateliers.



DÉCOUVREZ LE CENTRE LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :

CRT SECTEUR NORD-EST

(EHPAD HÉROLD)

9E, 10E, 19E

64 Rue du Général Brunet,
75019 Paris

01 40 40 55 55

CRT LES JARDINS DE MONTMARTRE

8E, 17E, 18E

18 rue Pierre Picard, 75018 Paris

06 69 71 39 88

CRT PARIS CENTRE (SERVICE ATMOSPHÈRE) - 1E, 2E, 3E, 4E, 5E, 6E

Fondation Partage et Vie en partenariat avec
la Maison des Aînés et des Aidants (M2A-DAC)

22 rue du Sentier, 75002 Paris

01 55 34 13 10



Venez à ces ateliers accompagné d'un bénévole et savourez le plaisir de partager, d'apprendre et de rencontrer de nouvelles personnes dans une ambiance conviviale !

Contactez notre standard : **01 85 74 75 76**



À SAVOIR :

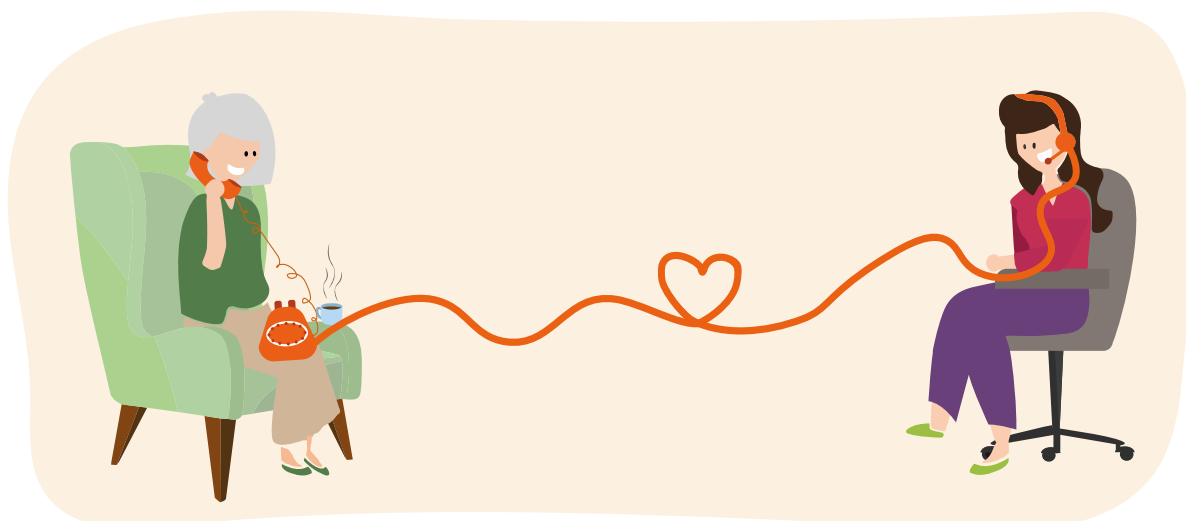
Afin d'être au plus proche de vous, d'autres CRT sont progressivement déployés dans les différents arrondissements.

QUAND SORTIR N'EST PAS POSSIBLE, NOUS RESTONS PRÉSENTS

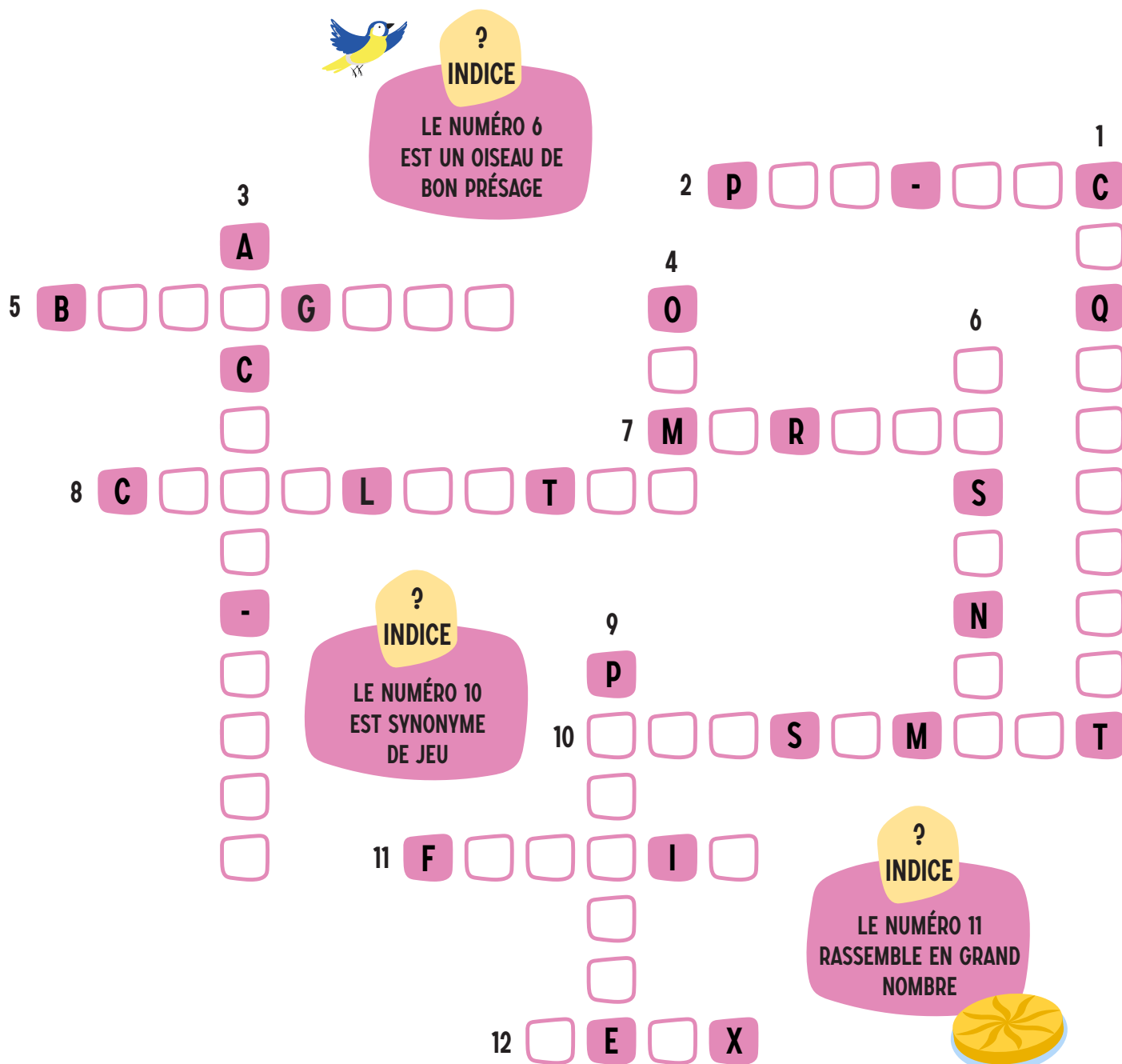
PARIS EN COMPAGNIE CONTINUE D'ÊTRE À VOS CÔTÉS

Lorsque les déplacements deviennent difficiles, et même s'ils sont temporaires, Paris en Compagnie continue d'être à vos côtés. Vous ne pouvez pas sortir ? Vous pouvez bénéficier d'appels de convivialité : des échanges réguliers et bienveillants avec un bénévole, pour discuter, partager des nouvelles, rire ou simplement rompre la solitude. Ces appels sont là pour maintenir le lien, à votre rythme. Même à distance, la relation reste vivante : une voix familière, un moment d'échange, et la certitude que quelqu'un pense à vous.

Appelez notre standard pour faire une demande : 01 85 74 75 76



JOUONS ENSEMBLE



9. partage
10. amusement
11. festin
12. jeux

5. bourgeon
6. mésange
7. marché
8. cueillette

1. coquelicot
2. pic-nic
3. arc-en-ciel
4. orme

INSCRIVEZ-VOUS AU FICHER RÉFLEX



FORTES CHALEURS

CRISE SANITAIRE
ÉVÈNEMENTS CLIMATIQUES
MIEUX SE PRÉPARER, MIEUX SE PROTÉGER

**Vous avez 65 et plus
ou vous êtes en situation de handicap
et vous avez des problèmes de santé
ou vous vous sentez isolé.e pendant l'été ?**

Adoptez Reflex



Inscriptions au

3975

ou sur

paris.fr/reflex



MOUILLER SON CORPS
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE
DES NOUVELLES
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE D'ALCOOL



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



SI BESOIN,
RENDEZ-VOUS DANS
UN LIEU FRAIS



ÉVITER LES EFFORTS
PHYSIQUES



MANGER EN QUANTITÉ
SUFFISANTE



MAINTENIR SA MAISON
AU FRAIS : FERMER
LES VOILETS LE JOUR





**KAÉO, LILIANE
& JACQUES**



INÈS & MONIQUE



MARIE-JACQUELINE



ALAIN & CHLOÉ



EVE & FRANÇOIS



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**

Non à l'isolement de nos aînés



**AUTONOMIE PARIS
SAINT-JACQUES**

LULU DANS MA RUE
BRICOLAGE, MÉNAGE & BONNE HUMEUR

**VILLE DE
PARIS**

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