

# *Un plan senior par des seniors parisiens*

Juin 2017





Pour une Ville de Paris Amie des Aînés,  
et pour le mieux être de tous :

## **un plan senior par des seniors parisiens**

*Par Christiane Gilon,*

*Sociologue socianalyste chercheuse attachée au laboratoire EXPERICE Education  
tout-au-long de la vie, Université de Paris 8 Vincennes-Saint-Denis*

---

CONFÉRENCE CITOYENNE  
DES 26 MAI ET 7 JUIN 2016

*Rapport remis à Dominique Versini,*

*Adjointe à la Maire de Paris, chargée de la solidarité, des  
familles, de la petite enfance, de la protection de l'enfance,  
de la lutte contre l'exclusion et des personnes âgées*

# SOMMAIRE

## **1. Portrait de la conférence citoyenne des seniors parisiens** Page 3

Une conférence citoyenne, qu'est ce que c'est ?

320 réponses

110 indisponibles excusés

210 inscrits, dont 180 participants effectifs venus par amour de Paris

Le dispositif

## **2. L'esprit du « plan senior » qui se dégage de la conférence citoyenne** Page 5

La volonté d'affirmer et différencier, sans catégoriser par tranche d'âge, les deux faces de l'allongement de la vie : l'énergie libre des seniors (à soutenir), les fragilités de l'âge (nécessité de lignes de défense).

L'oscillation entre recevoir et donner

L'hésitation entre améliorer ce qui existe et innover; entre intransigeance et pédagogie

## **3. L'abécé du plan :**

### **A - comme Adaptation à l'énergie des aînés :**

1) Mobilité

Page 6

2) Activité

Page 8

3) Souci de soi : un esprit sain dans un corps sain

Page 9

### **B comme la Bataille à mener**

1) Lutter contre l'exclusion financière

Page 12

2) Aider à se maintenir dans son logement

Page 12

3) Bienveillance contre Maltraitance

Page 13

### **C comme Conditions à réunir**

1) Informer, former, accompagner

Page 15

2) Participation citoyenne

Page 16

3) Solidarité intergénérationnelle : liens et lieux.

Page 17

---

# LA CONFÉRENCE CITOYENNE

## • Une conférence citoyenne, qu'est ce que c'est ?

C'est la réunion de citoyens tirés au sort pour partager, élaborer ensemble les savoirs tirés de leur expérience personnelle quotidienne sur un sujet donné. Les conférenciers sont les citoyens eux-mêmes. Cette conférence-ci, organisée à l'initiative de la Ville de Paris dans le cadre de la préparation du prochain schéma en direction des seniors 2017-2021 doit aider la Ville à anticiper son adaptation à la révolution de la longévité. « *L'allongement de la vie et l'accroissement du nombre de personnes âgées, loin d'être synonyme de déclin, est la porte d'entrée de la modernité et du renouveau, la base d'une société adaptée aux évolutions de demain.* » <sup>1</sup>

## • 320 réponses

La Ville tiré au sort 2800 personnes de 60 ans et plus, sur les listes électorales y compris Européennes. Plus de 300 réponses ont été reçues, 1/3 déclinant l'invitation pour de multiples raisons, 2/3 positives. Le panel finalement obtenu est représentatif de la diversité de Paris. Les participants sont pour moitié femmes, pour moitié hommes (56 % de femmes). Les arrondissements sont tous proportionnellement bien représentés. Toutes les catégories d'âge sont présentes, mais avec une très forte participation des seniors de 60 à 75 ans (130 inscrits). Le panel présente une bonne diversité des métiers et des catégories socioprofessionnelles, à l'image de Paris et de ses différents arrondissements.

## • 110 indisponibles excusés

Pour moitié, ce sont des travailleurs non encore retraités, à qui le créneau horaire - deux après-midi successifs en semaine de 15 à 20h - ne convenait pas. Les autres ? Certains ont quitté Paris par choix pour aller vers le soleil ; ou par contrainte car ne pouvant plus se maintenir dans Paris, à cause du coût de la vie. Quelques-uns nous ont écrit pour dire qu'ils refusaient de travailler dans ce cadre, *parce qu'ils n'y croyaient pas ou parce qu'ils y étaient opposés*. Certains se sont inscrits trop tard. Enfin, profitant du fait que le sort les avait désignés, quelques personnes ont adressé un appel au secours, et ces situations individuelles ont fait l'objet d'un examen et d'un suivi par les services de la Ville de Paris.

## • 210 inscrits, dont 180 participants effectifs venus par « amour de Paris »

Plus de 180 personnes âgées de 60 à 93 ans se sont engagées dans ce travail, qui a occupé dix heures de réflexions concentrées sur deux après-midi espacés de dix jours.

---

<sup>1</sup> Serge Guérin, Silver Génération, 10 idées reçues à combattre à propos des seniors, Michalon, Nanterre, 2015

## • Le dispositif

La réflexion s'est organisée en deux temps. **Le 26 mai 2016** à l'Hôtel de Ville de Paris, de 15 à 20h, ce fût un moment de recueil d'idées le plus ouvert possible, qui a permis de choisir les sujets à approfondir le 7 juin. **Le 7 juin 2016**, cinq heures ont été consacrées à cet approfondissement. Certains ateliers ont reçu un responsable de la Ville de Paris chargé du domaine traité, pour un échange sur le sujet, en fin d'après-midi.

Une équipe mixte de 16 personnes, sociologues, philosophes, urbanistes, diplômés des sciences de l'Education, a conduit la conférence. 11 filles et 5 garçons... seniors et juniors.

## • Liste des animateurs

ayant participé aux côtés de Christiane Gilon à l'organisation de la Conférence citoyenne :

- Audrey Pastel, géographe-urbaniste
- Christine Caille, Doctorante en Sciences de l'Education, Education tout-au-long de la vie, Université de Paris 8 Vincennes à Saint-Denis
- Costanza Tobacco, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- David Pailleret, Master Recherche de Sociologie générale, à l'Ecole de Hautes Etudes en Sciences Sociales.
- Elise Amedolea, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- Fabien Thomas, Master Pro Travail Politique et Parlementaire, Université de Paris-Ouest-Nanterre-La Défense,
- Julien De Sanctis, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Doctorant
- Flore Ville-Gilon, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- Gaël Berthier, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne, comédien
- Juliette Didier-Champagne, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- Kareen Illiade, Docteure en Sciences de l'Education, Education tout-au-long de la vie, Université de Paris 8 Vincennes à Saint-Denis
- Leocadie Ngo Mbous, Docteure en Sciences de l'Education, Education tout-au-long de la vie, Université de Paris 8 Vincennes à Saint-Denis
- Lili Dubreuil, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- Marianne Mercier, Master Pro Ethique et Responsabilité, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne
- Patrice Ville, sociologue socialanalyste

### Note de lecture

- Ce document est une synthèse réalisée par Christiane Gilon des réflexions des participants recueillies dans le cadre de la Conférence citoyenne
- Les phrases en italiques sont des *verbatim* des participants issus des ateliers de travail.
- Les préconisations sont issues d'ateliers de travail thématiques

---

## L'ESPRIT DE CE « PLAN SENIOR »

Ce plan affirme la place et le rôle des seniors dans Paris, dont il prône le renforcement volontaire en garantissant : la mobilité des seniors dans la ville; la possibilité pour eux de rester actif en travaillant ou en s'engageant bénévolement; et le souci de soi (culture, nature et santé, un esprit sain dans un corps sain). Par ailleurs, le plan préconise de lutter beaucoup plus activement contre trois facteurs de fragilité de la prise d'âge : l'exclusion, la maltraitance, l'isolement. Enfin, il pose trois conditions sine qua non de réussite du plan senior parisien : l'information, la participation citoyenne, et la solidarité intergénérationnelle.

La réflexion des participants se caractérise par plusieurs balancements entre des positions apparemment opposées, mais qui constituent généralement des approches complémentaires. Dans le rapport de synthèse, nous détaillons ces différents balancements, car on ne peut affirmer que « les seniors » pensent ceci, ni que « les seniors veulent cela ».

La volonté d'affirmer et différencier, sans catégoriser par tranche d'âge, les deux faces de l'allongement de la vie : l'énergie libre des seniors (à soutenir), les fragilités de l'âge (nécessité de lignes de défense).

Il ne s'agit pas de phases successives. Ni de moments liés à la succession des ans. On peut être actif et fragile; on peut être un sexagénaire en perte d'autonomie, un centenaire autonome et actif. Il faut éviter les catégories administratives liées à la date de naissance.

### • **L'oscillation entre recevoir et donner**

Quel que soit le sujet abordé, les participants ont oscillé entre ce que Paris peut/doit faire pour les seniors d'une part; et ce que les seniors peuvent apporter à Paris d'autre part. Dans cette affaire d'adaptation de la ville à la nouvelle longévité de ses habitants, rien ne se fera de neuf sans un échange à double sens entre Paris et les seniors parisiens.

### • **L'hésitation entre améliorer ce qui existe et innover ; entre intransigeance et pédagogie**

Les participants ont souvent tenu à *ne pas réinventer la poudre*, sachant ou découvrant que parmi leurs idées, certaines étaient déjà mises en œuvre, **le manque d'information étant alors pointé comme un problème crucial à résoudre**. Ils ont été partagés entre conserver et améliorer ce qui existe déjà, ou plutôt inventer de nouvelles manières de vivre les âges de la vie en société, dans une grande métropole comme Paris.

Un autre balancement va de **l'imposition** pure et dure de règles, à la **négociation** et la recherche consensuelle d'une certaine douceur de vivre ensemble...

Pour autant, quoique traversé par ces balancements, le résultat des travaux est très cohérent : les participants ont élaboré la vision claire d'une cité « amie des aînés », au sens d'une ville plus humaine. L'instrument de mesure de cette nécessaire humanisation de la ville est une personne appelée à vivre à Paris très longtemps, dans une continuité sans ruptures.

---

# L'ABÉCÉ DU PLAN

## • A comme Adaptation à l'énergie des aînés

### 1. Mobilité

Voici le chapitre quantitativement le plus étoffé de la conférence, **le point alpha de l'autonomie, et qui arrive avant la santé ou l'activité**. Un vrai Parisien, quel que soit son âge, circule, bouge, il est **mobile**. L'espace public lui appartient. Et, quand on est retraité, l'espace public prend une importance encore plus grande car il participe de la fonction de socialisation que le travail exerçait. Pour les participants, **la rue est l'épreuve de vérité de la bienveillance d'une ville** envers ses habitants. Leur adage : *dis-moi comment tu traites le senior piéton dans tes rues, tes avenues, tes carrefours, tes passages piétons, et je te dirai si tu es une ville amicale envers les aînés...* Or, à Paris, le senior piéton n'est pas incité à s'attarder dans la rue : *on enlève systématiquement les bancs, la ville manque de sanisettes, le mobilier urbain n'est pas accueillant et donne à l'espace public un aspect inconfortable*. Le senior piéton est très soucieux de ce qui le met en danger (lui et les autres). Le constat unanime a été le suivant : *il n'y a plus que les voitures qui ne circulent pas sur les trottoirs !* Déambuler sur les trottoirs, c'est prendre le risque de voir sa vie brisée par un bête accident du fait des incivilités des autres usagers, et du manque de respect du code. Un manque flagrant de police et l'absence de sanctions sérieuses par rapport aux transgressions des règles est déploré, suscite la **colère**. La conférence citoyenne a bâti un plaidoyer pour **la reconquête de la rue par le piéton senior**, pour l'adaptation des véhicules, et des transports en commun, pour que les incivilités soient radicalement combattues... Et pour la propreté de l'espace public.

#### Préconisations :

- Une demande unanime : **le passage par une phase d'autorité** (rappel de la loi et sanctions) suivie d'une transformation des comportements par l'implication de tous. *Car au niveau des comportements, ce qui marche, c'est le regard de désapprobation de l'autre.*
- Un **code commun aux usagers de la route et des trottoirs**.
- Le **développement du rôle des écoles, et des seniors eux-mêmes dans l'éducation civique à l'école, en profitant de la réforme des rythmes scolaires**.
- Des **lanceurs d'alerte** volontaires connus comme tels, qui signaleraient à la mairie les petits problèmes quotidiens d'incivisme. Les bailleurs sociaux et les gardiens d'immeubles font partie de la restauration du civisme; des assemblées générales de locataires seraient nécessaires pour *s'expliquer sans s'agresser*.

- Des rituels d'intégration au mode de vie français pour les étrangers venus vivre en France, afin d'éviter les incompréhensions mutuelles et les tensions. Un **ciblage** des différents publics inciviques pour éduquer et dissuader.
- **Agir sur l'environnement physique pour modifier les comportements inciviques** en donnant une place à ceux qui, sinon, occupent l'espace de force (motos, vélos, jeunes).
- **Réaliser des aménagements urbains favorables aux seniors** (et à tous !)
- **Régler la question des vespasiennes.** Cartographier les sanisettes.
- **Accueillir les SDF dans des locaux de la ville, associer les seniors à un accueil humain.**
- Mener des **concertations régulières** avec les habitants sur le thème du partage de l'espace
- **S'inspirer des bonnes pratiques des autres villes pour mettre fin à la saleté.**
- **Ne jamais oublier l'exigence d'intégrer les personnes handicapées**, que les seniors incluent dans leur programme de reconquête de l'espace public.

**Pour se déplacer, circuler dans la ville, ou en sortir, les seniors parisiens acceptent de prendre les transports en commun** (plutôt que leur voiture), mais à condition de les adapter car les transports en commun parisiens sont inconfortables, certains métros sont vieux; les nouveaux abris bus « *ont été conçus par des gens qui n'ont jamais pris le bus* ». Il y a de sérieux problèmes d'accessibilité au métro, trop d'escaliers, un manque cruel d'escaliers roulants, d'ascenseurs, ce qui fait que le senior peut se retrouver *piégé*. La conduite des bus est *brutale, il faut s'accrocher pour ne pas tomber* ! Beaucoup d'incivilités sont à déplorer dans les transports. La fréquence, la régularité laissent à désirer. Les solutions découlent naturellement de ces constats. Mais aussi **d'autres moyens de transport seraient à développer**, plus petits, souples, mieux adaptés, pas forcément RATP, qui résoudraient pas mal de difficultés : Rickshaw, Trishaw ; taxis collectifs, type We cab ; fiacres...Un « Shuttle », électrique, non polluant, que l'on réserve à l'avance pour partager un trajet vers les aéroports notamment. Un système de transports en commun par navettes entre les gares qui n'existe pas aujourd'hui.

**La nécessité de réduction de la place de la voiture à Paris est un fait admis.** Mais qu'on veuille bien l'entendre ou non, la voiture reste un moyen de mobilité pour les seniors, et participe de leur vie sociale. Il n'est pas possible de la supprimer purement et simplement. Cela reviendrait à exclure en même temps de la ville *les seniors les moins mobiles*. Pour maintenir « *l'automobilité* » des seniors dans Paris : meilleure régulation du trafic (des priorités selon le profil professionnel, et une autorisation de rouler pour les détenteurs de la carte senior même avec une auto diesel ou un vieux véhicule...) ; véhicules électriques non polluants et autolib' aux couleurs plus attrayantes; davantage de systèmes de recharge des batteries; des véhicules de service sans chauffeur, à louer pour

quelques heures; des voitures téléguidées; davantage de covoiturage; davantage de parkings souterrains; l'augmentation de l'offre de parkings résidentiels; des parkings aux Portes de Paris; le péage urbain pour accroître les effets positifs du covoiturage et l'utilisation des transports en commun.

## 2. Activité

Du jour au lendemain de son départ à la retraite, le senior est vu comme une charge, et non plus une ressource. Alors que rester actif est pour lui vital, c'est le meilleur moyen de vivre autonome le plus longtemps possible, lutter contre l'isolement, rester « dans le coup », apporter ses connaissances et son expérience à la collectivité. Quelques pistes :

- Commencer par mieux définir le **statut** de « senior » et changer **l'image** des retraités
- Accompagner le **passage à la retraite** au niveau des Mairies
- Favoriser la **possibilité de travailler**, en proposant des **formes alternatives d'emploi**.

Les Mairies d'arrondissement pourraient mettre en place des antennes mettant en relation des seniors qui veulent travailler avec une entreprise privée ou des institutions publiques qui auraient besoin d'aides ponctuelles. Des **bourses** aux propositions, compétences et disponibilités d'emplois pour les seniors, permettraient de coordonner ces offres et d'orchestrer la rencontre avec les demandes. Un **système d'appel d'offres** vers les seniors serait très utile. Un service volontaire et rémunéré pour des **seniors intermittents du travail**, permettrait d'être vacataire dans l'administration ou en entreprise. Un **service civique senior rémunéré** a été pensé comme un moyen de modifier le regard intergénérationnel. Ce serait un partenariat entre les services de l'État et les seniors, permettant une meilleure insertion des jeunes en difficulté, évitant à ces derniers une marginalisation grâce à un accompagnement personnalisé par des seniors.

- **Favoriser le bénévolat des seniors.** Ici, le senior ne demande rien : il n'a pas envie ni besoin d'être rémunéré. Il a envie de donner, il refuse de devenir passif.

Le bénévolat est une façon de répondre à ces envies, sans pour autant se situer nécessairement dans la continuité de sa carrière professionnelle.

Il y a bien des types de bénévolat à connaître et à imaginer. Que l'on soit bénévole auprès de jeunes ou auprès de personnes très âgées, il faut **être formé**. Des services de formation pour bénévoles sont donc à imaginer, afin de garantir le meilleur service possible. Beaucoup de structures d'échanges existent déjà. Ce qui manque aujourd'hui, c'est plutôt une « structure incarnée », qui ne soit pas la Mairie mais **un organisme indépendant ad hoc**, qui développerait une démarche d'interconnexion des organisations proposant des échanges de compétences, ce qui permettrait d'insuffler dynamisme et stabilité à ce secteur. Ce serait également un moyen de rendre plus visible ce qui existe. Un **lieu dédié** aurait l'avantage de faciliter l'organisation en fournissant des salles, tout en faisant

office de lieu d'accueil pour ceux qui souhaitent se renseigner, en complément d'un site internet. La Mairie aiderait à son financement, à la recherche de locaux, mais n'en serait pas gestionnaire. Une fois qu'une structure centralisant ce qui existe est mise en place, on peut imaginer un **mécanisme de fonctionnement similaire aux agences d'intérim**, où ceux qui le souhaitent pourraient proposer leurs compétences pour de courtes missions. Cela permettrait de conserver une certaine souplesse, en connectant directement besoins et ressources. Un recensement des compétences, sous la forme d'un **arbre de connaissances**, un arbre de compétences, et d'un arbre des besoins, pourrait être le support de cette mise en lien entre besoins et ressources, offre de compétences et besoins<sup>2</sup>. Il est possible aussi d'avoir une **monnaie fictive**, ou **des trocs de services** (par exemple, j'échange deux heures d'anglais contre deux heures de couture ; un cours de cuisine contre un relooking de mon CV).

### **3. Souci de soi : un esprit sain dans un corps sain**

Dans la représentation commune, le senior est une personne fatiguée par la vie qui doit se reposer, afin de se préserver contre l'effort et conserver le plus longtemps possible une bonne santé physique et mentale. Les participants ont renversé cette logique : pour rester en bonne santé, il ne s'agit pas de renoncer progressivement à l'activité physique et mentale, mais au contraire de **l'entretenir tout au long de sa vie**, en tenant compte, en même temps, de sa condition physique personnelle. Il ne s'agit pas d'en faire trop, mais d'en faire assez. Pour rester autonome, **le souci de soi est la clef**. Le souci de soi exprime plus justement les choses que le « bien être », car il met l'accent sur le travail que chacun est amené à entreprendre pour soi-même, et pour la Cité (cf Michel Foucault). Il peut être rapproché du care, fondé sur un rapport de proximité à l'autre, et que la conférence a également développé dans les chapitres consacrés à la lutte contre la maltraitance et à la solidarité intergénérationnelle.

Le **caractère collectif et intergénérationnel des activités sportives, culturelles, écologiques et de santé, est déterminant** : il ne s'agit pas ici d'un souci de soi égocentrique et coupé des autres, la **dimension collective des activités** est aussi importante que leur existence, voire plus : **elle est vitale pour la santé et outrepassé l'activité en elle-même**.

**Une idée générale : le PASS SENIOR**. Fourni lors du passage à la retraite, dans le cadre de la simplification administrative et de la reconnaissance du passage à une autre phase de l'existence, **le PASS SENIOR** ferait la transition entre la vie professionnelle et la « carrière » de retraité. Ce serait **une sorte de carte vitale** contenant toutes ces informations qu'un malheureux retraité ne cesse de redonner aux différentes administrations. Avec ce PASS SENIOR, tout aîné bénéficierait en outre d'une sorte de statut lui servant de coupe-file pour les expositions, les accès en piscines, au gymnase... Au théâtre, dans les salles de spectacle...

---

<sup>2</sup> Ce sont des systèmes qui mettent en lien des personnes offrant de partager des connaissances et des compétences tout en indiquant leurs propres besoins de connaissances ou de compétences. On offre et on demande en même temps.

### > La santé-prévention par le sport

- La plupart des Aînés a du mal à identifier le sport adapté à sa condition de santé. Il faudrait plus de sport pour les seniors, plus de possibilités, une meilleure adaptation des équipements, des horaires, plus d'informations : **faire un journal @nousParis**, consacré aux possibilités sportives pour les seniors parisiens.
- La création de **centres sportifs** dépendants de la mairie ou d'associations, serait bienvenue.
- Certains seniors pratiquent suffisamment certains sports pour être en capacité de faire faire des exercices à d'autres, comme la sophrologie, le tai-chi. Les seniors pourraient donc **s'organiser entre eux** et être à l'origine de **sessions sportives autonomes**, le tout étant d'avoir pour cela **un lieu** (par exemple un jardin, comme le square du Temple dans le 3e arrondissement). Une autre idée : que les associations sportives développent davantage d'activités ( pétanque, ping-pong etc.) dans les jardins publics.

### > La santé-prévention par la culture

Encore une fois, comme pour le sport, l'adaptation de l'accès à la culture est la grande attente (coupe-file, horaires adaptés, multiplication des bibliothèques et des bibliobus, davantage de spectacles, un tirage au sort pour l'attribution des places...). Les parisiens âgés adorent la culture mais considèrent que l'accès aux espaces culturels est bien trop cher. Ils aimeraient des prix plus variés et adaptés pour les spectacles (cinéma, théâtre, opéra, etc.). **Un Pass Culture** devrait offrir des tarifs réduits aux seniors (à recouper avec l'idée de PASS SENIOR).

Un meilleur **accès de tous les seniors à des dispositifs de développement personnel** est souhaité gratuitement ou à tarif réduit (accès aux formations et aux universités en auditeur libre ou en tant qu'étudiant, avec **des parcours intergénérationnels** ; débats et discussions civiques intergénérationnels; **échanges culturels internationaux entre seniors, de type Erasmus**, liés à des thématiques telles médecine, philosophie, politique...

L'accès à la culture passe aussi par **la télévision**. Il faudrait plus de chaînes en direction des seniors et qu'ils puissent décider eux-mêmes des chaînes de leur abonnement.

Les seniors aiment échanger entre eux et avec les plus jeunes, **la seule difficulté étant de trouver un lieu attitré où se réunir**. De façon générale, les participants aimeraient que les quartiers soient équipés de **locaux autogérés par les seniors** pour se retrouver et s'organiser eux-mêmes, pour des rencontres, des soirées thématiques, des séances d'entraide sur divers sujets qu'ils détermineraient ensemble. L'organisation par les mairies d'évènements est appréciable. Les mairies pourraient poursuivre leurs efforts en ce sens. Que les mairies n'hésitent donc pas à interroger les seniors, qui ne manquent pas d'idées !

**Le jeu** reste essentiel à tous les âges, jeux de cartes, jeu de boule... Oui aux centres de jeux, pistes de jeu de boules pour personnes âgées. Une cartographie des terrains de boule parisiens serait un plus.

### > **La santé-prévention par l'écologie**

L'effort de la Ville pour végétaliser et notamment donner accès aux jardins secrets de Paris est reconnu mais Paris reste gris. Voir se multiplier **les jardins partagés, intergénérationnels** de préférence, est un vœu de la conférence. Beaucoup d'espaces ne sont pas utilisés, ce qui est infaisable dans la rue peut se faire sur **les toits**. Certains **carrés de verdure potentielle** installés autour des arbres dans les rues ne sont pas utilisés. Les seniors peuvent **aider à lancer le mouvement**. Il faudrait que ceux qui le souhaitent bénéficient de cours de jardinage. Une bonne pratique : s'inspirer de la chambre d'horticulture du Jardin des Plantes. Ces espaces de verdure doivent être équipés de **bancs** à proximité pour le plaisir de contempler les fleurs, car les seniors ont parfois des difficultés physiques à jardiner sur de petits espaces (autour des arbres par exemple).

### > **La santé - guérison : pour un meilleur accès a des soins de qualité à proximité**

L'amélioration de l'accès aux soins, comme l'accès aux sports et à la culture, est indispensable au bien-être des seniors. Les participants à la conférence regrettent la fermeture de grands hôpitaux à Paris. Le souhait : des maisons de santé **de proximité**, davantage de cabinets médicaux, des médecins **généralistes et spécialistes se déplaçant à domicile**. On manque de médecins dans certains cabinets médicaux de Paris : il faudrait centraliser les demandes d'installation des jeunes médecins. La conférence propose aussi de centraliser l'information concernant les différents cabinets de médecine auprès de la mairie pour que tout senior soit pleinement conscient des différentes prestations disponibles.

### > **Le droit de mourir dans la dignité**

On vit dans une société qui promeut l'autonomie de l'individu destiné à vivre plus longtemps qu'autrefois, mais c'est une autonomie limitée aux choix de vie, le choix de la mort ne fait pas partie de l'autonomie reconnue et souhaitée par les pouvoirs publics. Cette contradiction est source de souffrance et d'incertitude concernant les conditions de la fin de vie de chacun. Cette question fait partie du thème de l'adaptation à la longévité, même si elle reste controversée, et si elle dépasse la compétence de la Ville de Paris.

## • **B comme la Bataille à mener**

Trois lignes de défense contre l'exclusion des seniors

1. Comment contrer l'**exclusion financière** des retraités ? Paris est une ville où la vie devient de plus en plus chère, tandis que les retraites diminuent, et/ou sont trop petites pour y rester... Comment éviter d'être éliminé par l'argent ?
2. Comment ne pas se faire chasser de son **logement, de son quartier** ? Quelles adaptations de son logement ? Quelles solutions innovantes pour rester chez soi ?
3. Comment lutter contre les **maltraitements** qui frappent les personnes âgées en résidence, en EHPAD, dans les administrations, dans les commerces ? Comment éviter les agressions dans la rue, les arnaques ?

### **1. Lutter contre l'exclusion financière**

Le minimum vieillesse est très bas, les retraites n'augmentent pas, ou baissent, sont amputées. On demande davantage de participation financière aux seniors, et c'est normal. Mais les formes d'aide et les tarifs devraient être adaptés, repensés pour être justes tout en prenant en compte la diminution des ressources lors du passage à la retraite. Les problèmes de coûts sont préoccupants dans les domaines suivants :

- Le coût des **transports** : des personnes âgées **renoncent à se déplacer** car ce coût double à la retraite, quand l'employeur ne prend plus en charge une partie. Alors ? Gratuité ou pas ? C'est une question qui a suscité beaucoup de débats.
- L'accès à la **culture** : mêmes questions. La plupart ne souhaite pas la gratuité. Mais une **adaptation est à penser**, dans laquelle la Ville jouerait un rôle.
- Le coût du **logement**. Qu'il s'agisse d'adaptation ou d'isolation (phonique, thermique...) le coût est discriminant, injuste. Une situation à ne pas laisser en l'état.
- Le coût des **soins et de l'aide à domicile** génère de grandes différences de situation.
- Le coût des **maisons de retraite** à Paris : le souhait est émis de voir construits de nouveaux logements pour personnes âgées. Paris pourrait aussi investir en province, ou dans les banlieues proches. Il faut raisonner à l'échelle du Grand Paris, qui offre des possibilités..

## 2. Aider à se maintenir dans son logement

Comment éviter d'être **chassé de son logement**, de son quartier ? C'est un souci très largement partagé. Comment ne pas être obligé de quitter Paris parce qu'on est vieux. Quelles adaptations de son logement ? Quelles solutions innovantes pour rester chez soi ? **Une stratégie de développement de logements adaptés à chacun dans Paris est-elle possible ?** Les personnes âgées ont envie de rester le plus longtemps possible à domicile par tous les moyens. Rester dans son logement, c'est connu, passe par des aides à l'adaptation du logement au vieillissement de la personne qui l'occupe; et par des services à domicile (points abordé précédemment)... Mais aussi par **le développement de nouvelles formules de partage des logements** : colocation, cohabitation. L'idée étant que la personne reste chez elle le plus longtemps possible, mais pas dans la solitude, et dans une visée de lien intergénérationnel. Les nouvelles pistes : un **système d'échanges d'appartements et de changement de logement** vers un logement plus petit, mieux adapté et pas plus cher; la **création par des jeunes de nouvelles résidences seniors** dans des locaux de la ville ou dans des locaux préemptés par la ville; les **surélévations des immeubles**, l'utilisation des « dents creuses » pour augmenter l'offre de logements; le **développement de la solidarité entre voisins**, l'entraide : on peut penser entraide de quartier mais aussi des comités d'entraide au sein de chaque immeuble... **Rares sont les immeubles où l'on trouve des lieux communs** : or il faudrait voir comment les personnes âgées peuvent devenir une ressource pour les autres. La mise en place d'une **alerte solidaire** par les mairies serait bienvenue. Une proposition de **construction d'immeubles solidaires<sup>3</sup> a été travaillée**, évitant de catégoriser les personnes par âge, de manière à stimuler la solidarité par la conception de l'espace.

Pour cela, pourrait-on faire des appels à projet et stimuler les possibilités de **monter ces projets d'immeubles inscrits dans des valeurs humaines de solidarité et de partage** ? Il y a des friches industrielles, des friches de transport qui pourraient être utilisées à cet effet. Lors du recrutement des locataires, on expliquerait que ce sont des logements solidaires et que chacun a un rôle capital à jouer dans l'immeuble. Dans ce type d'immeuble, l'individuel s'articulerait à du collectif. **Liste d'équipements et possibilités d'échanges de services dans les immeubles solidaires** : une buanderie (machine à laver, sèche-linge, espace pour repasser). Une salle de sport. Un local de bricolage avec des outils mis à disposition. Des caissons capitonnés dans la cave pour faire de la musique. Des vélos électriques avec des chargeurs de batterie. Une borne pour voitures électriques reliée au compteur central avec un décompte individuel. Un tableau d'affichage des trocs : « J'ai du temps de libre, je peux garder vos enfants ». « Je sais faire la cuisine, je peux venir faire la cuisine chez vous pour vos amis ». « Si je suis six mois hors de Paris, mon appartement peut être alloué à un étudiant », etc. Les participants ont eu l'idée d'un **label d'immeuble solidaire**.

---

<sup>3</sup> « L'essentiel est de rendre humaine une collectivité de personnes qui cohabitent. Quand le bâti est bien conçu au départ avec l'accessibilité, et des lieux en commun, alors des échanges peuvent se développer entre les gens. À l'intérieur de ces lieux communs, chacun a son métier, peut proposer ses services à l'autre, et vice versa. C'est un échange gratuit. C'est une dynamique à laquelle ceux qui sont un peu frileux finissent par adhérer. C'est toute une éducation à avoir ensemble ».

### 3. Bienveillance contre Maltraitance

Comment lutter contre les abus dans les administrations, dans les commerces ? Comment éviter les agressions, les arnaques ? Comment faire la chasse aux mauvais traitements des seniors de la part des personnels d'aide à domicile (problèmes de compétences et de comportements) ; dans les centres sociaux (accueil dissuasif, manque de formation) ; dans les résidences et les EHPAD (manque de formation, manque de considération, infantilisation, solitude) ; de la part de l'administration (bureaucratie excessive, passage au numérique sans se préoccuper des seniors, et dématérialisation brutale des impôts, caisses de retraite, tickets de métro...). L'épuisement des aidants a également été souligné.

Les pistes d'action sont :

- **Le PASS SENIOR** (page 8) pour simplifier l'ensemble des démarches administratives en créant une carte de type carte vitale où il y a tout, et qui sert de coupe-file (cf. chapitre Souci de soi).
- **L'aide administrative** aux seniors (démarches, informatique).
- **Prendre soin de ceux qui prennent soin des personnes âgées**  
Transformer les comportements, apaiser les relations entre les personnes âgées et ceux qui les aident. Les pistes à suivre sont la reconnaissance, l'écoute professionnelle et la formation des personnels à l'empathie, la bienveillance, la considération, la patience (EHPAD, résidences, Caisses d'action sociale); la formation et le parrainage des bénévoles. Recourir à des **médiateurs** pour régler les conflits dans les résidences.
- La **labellisation** et le **contrôle** des sociétés et associations de service à domicile, une charte.
- La **sensibilisation de tous à la politesse**, l'attention, la considération et la bienveillance envers les personnes âgées pour lutter contre l'agressivité envers les « vieux ».
- Une **école pour les personnes âgées tyranniques** pour leur apprendre à respecter les personnes qui les aident, que ce soient les bénévoles ou les aides.
- **L'aide aux aidants** pour qu'ils ne s'épuisent pas, avec des structures d'accueil de jour, du *senior-sitting*, la multiplication des cafés des aidants  
...

## • **C comme conditions à réunir**

Trois conditions sine qua non de réussite du plan seniors

1. Pour rester dans le coup, **il faut connaître ce qui existe**, ce qui est proposé aux seniors, faire circuler la connaissance. Comment faire pour que l'information atteigne les seniors auxquels elle est destinée ?
2. Pour prendre la place due aux seniors dans la nouvelle société à grande longévité, **il faut participer davantage à la vie de la Cité**. Comment augmenter la participation citoyenne des seniors (nouvelles formes de participation) ?
3. Pour contrer les phénomènes d'isolement, vaincre la solitude urbaine, **il faut développer la solidarité et les liens intergénérationnels. Comment ?**

### **1. Informer, former, accompagner**

L'information ne parvient pas à tous les seniors auxquels elle est destinée, alors même qu'elle est un vecteur essentiel de lutte contre l'isolement. La maison, le « chez soi », est la base vie du retraité. Or, il y a de moins en moins d'envois à domicile par la poste de documents d'informations sur la ville. Paris.fr donne accès à beaucoup de données, mais les personnes âgées aiment les écrits, « *quelque chose à feuilleter* ». Beaucoup d'idées ont été lancées pour trouver les seniors que l'on veut informer ou pour aider les seniors à chercher eux-mêmes.

Une des premières conditions d'adaptation de l'information pour qu'elle atteigne sa cible, est de **créer une information spécifique, familière, régulière**, de lui donner une **identité** reconnaissable facilement (typographie, logo : *un logo senior qui donne envie d'embarquer sur le bateau... de la Ville de Paris bien sûr !*). **Faire un état des lieux de l'information** et si possible, utiliser les fichiers électoraux pour **cibler les publics** et **communiquer directement par mail ou papier** sur les activités de la mairie. Maintenir de manière régulière la distribution de **documents d'information personnalisée** par voie postale à domicile. Là où il y a encore des **concierges**, passer par eux. **De l'humain avant tout** : une ou plusieurs **réunions** post-retraite présentant un panorama des possibilités et des moyens de s'informer. Une bonne pratique qui existe déjà dans certains arrondissements : **une journée destinée aux seniors** dans chaque arrondissement pour les informer de leurs droits. Des **stands éphémères d'information** dans des lieux stratégiques, notamment sur les marchés. Une **centralisation de l'info senior** par une **personne humaine en mairie**. Multiplier les **bus d'information mobile** (le Mairie-bus) avec identification visuelle. **Des lieux dédiés d'information et d'accompagnement : idée d'une maison civique**. Un plan d'accompagnement **au numérique**, spécifique pour les seniors, dans ces lieux dédiés ou en Mairie, ou dans les cybercafés, en passant par de nouvelles formes pédagogiques d'échanges de savoirs intergénérationnels. **Afficher** les informations dans les **lieux stratégiques** où passent quotidiennement les seniors. Mettre à disposition un

**numéro vert spécifique** pour les seniors, un numéro direct, avec au bout de la ligne une personne, disponible 7j/7j et 24h/24h et qui vous oriente quelle que soit la question. Utiliser des **canaux populaires** autres qu'internet ou la poste pour transmettre l'information, comme la **radio** (une fréquence « **Radio Paris** », avec des moments seniors) ou la **télévision**, en utilisant le logo et la typo. **Créer et diffuser un hebdomadaire senior** papier et numérique « **À nous Paris** ». **Améliorer le site de la Mairie de Paris** avec espace senior et navigation confortable. **Mieux utiliser le numérique. Une action de prévention spécifique seniors** sur les risques.

## **2. Participation citoyenne**

La participation citoyenne a été identifiée comme un des leviers primordiaux de construction d'une ville amie des aînés. La question du citoyen senior ne peut être délaissée car les plus de 60 ans seront de plus en plus nombreux à l'avenir. Les témoignages sont très clairs à ce sujet : de façon générale, les Aînés souhaitent participer plus systématiquement à la gestion des affaires urbaines : *nous, on a le temps de réfléchir, on a le temps de donner, on a le temps, finalement, d'apporter un regard beaucoup plus large et d'être constructifs*. La clé de cette participation est liée **à la capacité d'agir en amont des décisions**. Sous quelles formes organiser cette participation aux délibérations concernant les politiques urbaines ? Il y a très peu de participants aux conseils de quartier. Comment faire alors ?

**Le pouvoir de participation du citoyen commence par une bonne information sur ce qui existe, la diffusion au plus grand nombre les règles et les lieux d'expression citoyenne.** Toutefois, si l'information constitue le préalable de la participation, elle n'en reste pas moins une donnée passive. Pour que l'information débouche sur une démarche active de participation, il faut être informé **et** avoir la certitude d'être entendus, la confiance. La conférence citoyenne basée sur le tirage au sort est une bonne illustration de participation citoyenne. Son succès pousse à réfléchir au **rôle incitatif de l'invitation** pour les seniors. Ils ont plusieurs fois indiqué que cette invitation leur a donné envie de venir et de participer. Pour rappel, les inscriptions à cette conférence ont été si nombreuses qu'un plafond du nombre de participants a dû être établi en urgence.

**Créer des contre-pouvoirs est nécessaire pour rétablir l'équilibre démocratique** : *donc* (il faut créer des collectifs qui soient) *comme du poil gratter qui les ramènent à la réalité, parce que les politiques sont tellement loin de ce qui se passe dans la ville et dans la vie, et des soucis quotidiens du citoyen*. Les seniors précisent **qu'il ne faut surtout pas que ces collectifs s'apparentent à des commissions** : *Edgar Faure disait qu'à chaque fois qu'on ne sait pas faire, on crée un comité Théodule*. Le nom adéquat reste à trouver, mais les participants proposent plutôt la création d'une structure inspirée du **conseil des Anciens des sociétés plus primitives**. Cette structure serait composée de seniors désireux de mettre à disposition leurs compétences, leurs connaissances, leur vécu et leur énergie pour répondre aux problématiques communes au sein de la Cité. Ce serait « *une démarche professionnelle et structurée* » complémentaire et non substituable aux organismes professionnels d'expertise

déjà existants. Ce conseil, missionné par la mairie, aurait un rôle **stratégique**, car il se situerait **en amont des décisions**. **Son objectif ne serait donc pas d'interpeller, mais d'analyser et de proposer**. Le numérique sera un allié dans le développement de la participation citoyenne des seniors. Les participants suggèrent un **sondage délibératif régulier**, sur une base hebdomadaire *comme un panel de consommateurs*. L'intervention citoyenne doit aussi **s'appuyer sur des utopies**. Les idéaux sont des *façons de trouver les bonnes solutions*.

### **3. Solidarité intergénérationnelle : des liens et des lieux.**

La solitude est un problème majeur pour les seniors. Comment s'adresser à ceux qui n'échangent plus ou ne sortent pas ? *Il y a des gens qui ne parlent à personne de toute l'année ! C'est ça le plus grave*. Comment créer des liens à l'échelle du quartier ? La Mairie de Paris pourrait s'appuyer sur différents acteurs pour **répertorier les personnes isolées** comme elle le fait lors des épisodes de canicule.

Certains participants souhaitent que la Mairie encourage le maintien des logements de **concierges** dans les immeubles. Une autre idée serait de créer des **concierges de quartier** chargées d'un îlot.

Beaucoup souhaitent donner de leur temps bénévolement pour d'autres seniors qui en ont besoin. Ils souhaitent **former une sorte de brigade de seniors** avec mission d'effectuer des visites au domicile des personnes âgées isolées. La Mairie de Paris organiserait le recrutement et définirait leurs missions. Il faut des bénévoles qui y vont *avec leur cœur, pas des professionnels*. Les services sociaux indiqueraient aux bénévoles ce que les personnes isolées souhaitent.

Rappelons ici le thème non négligeable des **animaux de compagnie** reconnus moralement très bénéfiques. Parfois, leur grand âge ne permet pas aux seniors d'en adopter un, puisqu'ils ont *peur de partir avant l'animal*. Aussi, un parrainage avec des personnes plus jeunes qui accepteraient de récupérer l'animal suite au décès de la personne avait été suggéré. Un partage des animaux de compagnie a aussi été suggéré.

**Les rencontres entre seniors sont essentielles.** Ce point est lié à l'information et à la formation. Dans la conférence, on l'a vu, les participants ont utilisé différents mots pour désigner **des lieux de rencontre intergénérationnels à créer** (maison des associations, maison du savoir, maison de la culture, pubs, clubs, foyers-logement). Ils souhaitent aussi des **lieux entre seniors**, où l'on trouve tout, une sorte de **maison Couteau Suisse**. *Il faut une maison de senior par quartier* ou bien « **faire un recensement de tous les lieux qui existent, et redéployer les moyens**. Voici leur définition de ce qu'est un lieu réservé et préservé : c'est un lieu d'information et de rencontres, géré par la Mairie de Paris, un point de repère stable et sûr, animé par un professionnel employé par la Mairie toute l'année (pas de bénévolat); c'est un lieu convivial qui propose différentes animations, des sorties, des ordinateurs; un lieu où les personnes sont autonomes, accessible à tout le monde librement.

Les seniors regrettent de ne plus être au **contact des plus jeunes**. Ils trouvent que les enfants sont toujours à l'école. Des **partenariats avec les écoles** pourraient réunir jeunes et seniors pendant les cours, les temps de pause, pendant ou après la cantine scolaire, pendant la récréation. Certaines classes peuvent proposer des **projets pédagogiques** pour aller voir des seniors isolés. La brigade de seniors pourrait emmener des jeunes dans les bibliothèques, garder les enfants quand il y a grève... L'organisation des temps d'enseignement pourrait être modifiée pour libérer du temps pour des **enseignements intergénérationnels**. Les professeurs de la Ville pourraient donner, en dehors des heures scolaires, des enseignements conjoints à des seniors et des enfants. Les seniors et les enfants seraient au même niveau. Ils partageraient de l'expérience d'un même domaine pour échanger. Le professeur pourrait même organiser du tutorat afin qu'il y ait passation de savoir du senior vers l'enfant. Quel autre domaine peut favoriser la rencontre jeune/senior ? L'informatique bien sûr...où le tutorat fonctionnerait dans l'autre sens ...

Un **clip vidéo** réunissant des jeunes et des seniors permettrait de *montrer qu'on existe, et qu'il ne faut pas nous ignorer, on fait des choses, on sert à quelque chose*. Les participants voudraient **changer le regard sur les seniors** et lutter contre les idées reçues, pouvoir multiplier les échanges sur les différences entre les générations...

POUR UNE VILLE DE PARIS AMIE DES AÎNÉS, ET POUR LE MIEUX ÊTRE DE TOUS :  
UN PLAN SENIOR PAR DES SENIORS PARISIENS

Par Christiane Gilon, Sociologue socianalyste chercheuse attachée au laboratoire EXPERICE  
Education tout-au-long de la vie, Université de Paris 8 Vincennes-Saint-Denis

---

CONFÉRENCE CITOYENNE - DES 26 MAI ET 7 JUIN 2016

*Pour Dominique Versini, Adjointe à la Maire de Paris, chargée de la solidarité, des familles, de la  
petite enfance, de la protection de l'enfance, de la lutte contre l'exclusion et des personnes âgées*





## Merci à :

Jean-René, Josiane, Marie-Thérèse, Mireille, Marie-Françoise, Nicole, François, Jacqueline, Christine, Claude, Jean-Pierre, Philippe, Catherine, Thierry, Marie-Claude, Annick, Fatiha, Georges, Jocelyne, Catherine, Nicole, Michel, Violetta, Aimée, Jean, Françoise, Marie-Thérèse, Eric, Yamina, Brigitte, Denise, Marc, Jacques, Marie José, Flora, Jean-Paul, Jitka, Marie-Chantal, Tania, Gérard, Paul, Annette, Danielle, Marie Claire, Bruno, Annie-Cécile, Esther, Stéphane, Thierry, Jean-Claude, Annick, Jean-Yves, Jeanine, Sylviane, Serge, Abdel, Yves, Genevieve, Ridha, Brigitte, Marie-Françoise, Annick, Roseline, Denis, Fernande, François, Mireille, Pierre, Marie-Françoise, Jean-Christophe, Guy, Bertrand, Jean-Pol, Catherine, Pascal, Marie-Odile, Raymond, Alexis, Reine, Claude, Laurence, Maryse, L'Habib, Bruno, Cailleau, Françoise, Lahoucin, Iltireh, Elisabeth, Jeanne, Lucien, Malika, Eliane, Dominique, Joseph, Maïté, Rachid, Isabelle, Mauricette, Nina et André, Leslie, Simone Jeanine, Jean, Jean-Paul, Josette, Daniel, Marie-Claude, Jean, Sophie, Geneviève, Catherine, Bernard, Patrick Marcel, Alain, Françoise, Raymond, Jean-Claude, Odile, Catherine, François, Emmanuel, Guy, Christine, Mady, Michel, Jean-Marc, Jeanine, Lucien, Evelyne-Marie, Danielle, Anne-Marie, Ranjit, Dominique, Bertrand, Jean-Louis, Yannick, François, Jacqueline, Zoubir, Tancio, Claire, Jeanne d'Arc, Cecile-Elisabeth, Rolande, Josiane, Rose-Marie, Ghislaine, Josette, Yvette, Christine, Laurence, Margurite, Christine, Diana, Chantal, Sylvie, Marie, Sakina, Patricia, Mahmoud Saidi, Eudosa, Monique, Michele, Monique, Gilbert, Jeanine, Hélène, Jacques André, Chiew, Jean-François, Jacqueline, Moi, Christine, Serge, Fabienne, Florence, Edith, Roselyne, Marie-France, Jean-Jacques, Monique, Beatrix, Paul, Tomas

