

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 15^e arrondissement



Se divertir et
prendre soin
de soi

Se former
au numérique

Participer
à la vie
citoyenne

Être aidé et
accompagné

Pourquoi cette brochure ?

À Paris, il existe de nombreuses offres à destination des seniors.

Les associations, entreprises et services publics parisiens vous proposent des animations et activités selon :

- > vos besoins,
 - > vos goûts et vos envies,
- pour profiter pleinement de la vie dans votre arrondissement.

BON À SAVOIR

Vous pouvez également bénéficier de toute l'offre proposée par la Ville de Paris comme :

- ▶ le programme Paris sport seniors,
- ▶ les bibliothèques municipales,
- ▶ les piscines,
- ▶ les musées,
- ▶ les cours pour adultes et les ateliers beaux-arts, les centres Paris anim'...

Pour plus d'informations, rendez-vous sur paris.fr ou par téléphone au 3975*.

*Le 3975, numéro d'information unique de la Ville de Paris, est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris/
Coût d'un appel local.



Les activités de loisirs, de culture, de sport, de santé et de bien-être

Vous avez envie :

- ⇒ de pratiquer un sport,
- ⇒ de participer à une activité culturelle ou de loisirs,
- ⇒ de partager des moments conviviaux,
- ⇒ de prendre soin de vous.

Ceci est pour vous !

ADAPTIA

Cycle de conférences sur le tri des affaires, le parcours résidentiel seniors et l'adaptation des logements.

07 80 97 52 57

charlotte.leblan@adaptia.fr

<https://www.adaptia.fr/>

ARTZ - ACTION CULTURELLE ALZHEIMER

Visites aux musées et visites culturelles en ligne depuis le domicile pour les seniors et leur proche aidant accompagnées par un volontaire et animées par une conférencière.

09 54 61 12 79

coordination@assoartz.org

www.assoartz.org

ASSOCIATION DU PARC GEORGES BRASSENS

Activités artistiques (dessin, peinture, écriture, histoire de l'art, sculpture, théâtre), sportives et de bien-être (tai chi, qi gong, sophrologie, généalogie, pilates, yoga, gymnastique holistique, arts martiaux), de loisirs (guitare, bridge, tarot, échecs, scrabble, billard).

6, place Jacques Marette

01 45 30 13 82

gassociationduparc@sfr.fr

CENTRE CULTUREL FORANIM

Visites-conférences, voyages-découverte, activités sportives et de bien-être (hatha-yoga, tai chi, qi gong, pilates, stretching postural, gymnastique douce), artistiques (peinture, dessin, sculpture, chorale, chant, musique, lutherie, dorure sur bois, musique ancienne).

48, rue Bargue

01 47 83 79 59

info@foranim.org - <https://foranim.org>

LES CLUBS SENIORS CASVP DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs seniors du Centre d'action sociale de la Ville de Paris proposent aux préretraités et retraités, à partir de 55 ans, et à leurs aidants, de nombreuses activités gratuites et accessibles à tous : activités manuelles (couture, jardinage...), artistiques, sportives (gym douce...), numériques, culturelles, ludiques (bridge, jeux de cartes et de société...).

Club Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières

01 45 33 42 56

Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel

01 45 54 04 80

Club Périchaux

115, boulevard Lefebvre

01 45 31 82 43

Club Quintinie - Procession

18, rue Bargue

01 53 69 94 76

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

DISPOSITIFS SANTÉ PARIS OUEST

Accompagnement du deuil, lutte contre la dépression, le passeport bien-être, la prévention des chutes, utilisation de la boxe adaptée dans une approche psycho-corporelle.

01 44 19 61 60

contact.ouest@m2a.paris /
sylviedhalleine@m2a.paris

FOYER DE GRENELLE

Activités de loisirs (débats, jeux de mémoire, jeux de société...), de bien-être (sophrologie, yoga), manuelles (ateliers bijoux, ateliers couture), cours d'anglais, ateliers numériques (cours pour débutants et aides spécifiques), sorties.

17, rue de l'Avre

01 45 79 51 50

contact@foyerdegrenelle.org
<http://www.foyerdegrenelle.org/>

GCSMS RESEAU CULTURE VILLE SANTE

Vente et distribution de produits alimentaires en provenance d'AMAP et organisation d'activités conviviales avec les producteurs.

40, rue de Dantzig

gcsms.rcvs.idf@gmail.com

HAPPYVISIO

Plus de 500 conférences et activités en ligne à suivre en direct ou en replay sur le site d'HappyVisio : gym, yoga, qi gong, santé, bien-être, culture, nutrition, mémoire, aidants...

Inscription avec le code CF7500

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

<https://www.happyvisio.com/>

INITIACTIV

Activités sportives (gym douce ou autre) en salle, en extérieur ou en visio-conférence.

06 28 71 48 48

initiaactiv.apa@gmail.com

<https://initiaactiv-apa.com/>

LE PARI SOLIDAIRE

Sorties culturelles, ateliers manuels, conférences, activités de bien-être, formations au numérique...

01 42 27 06 20

seniorconnect@leparisolidaire.fr

<https://www.leparisolidaire.fr/conciergerie/>

LOISIRS ET ANIMATIONS CULTURELLES DU CASVP

Spectacles festifs, places de théâtre et sorties intergénérationnelles ou en groupe, séjours, moments conviviaux (croisières, thé dansant...).

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

MAINS AGILES

Activités de bien-être (gym douce), médiation administrative, ateliers numériques seniors et accès accompagné en présentiel ou à domicile, activités manuelles et artistiques en petits groupes : retouches couture, peinture à mains nues, art floral.

18 bis, rue des 4 Frères Peignot

06 86 75 29 56

association@mainsagiles.fr

www.mainsagiles.fr

MAIRIE DU 15^e ARRONDISSEMENT

La Mairie du 15^e arrondissement met à votre disposition à l'accueil un agenda des seniors qui recense toutes les animations proposées dans l'arrondissement.

31, rue Péclet
01 55 76 75 15
<https://mairie15.paris.fr/>

MOVADOM

Visio-conférences hebdomadaires (accessibles sur ordinateur ou par téléphone) sur la thématique du logement, de l'administratif, du voyage, du soutien psychologique.

contact@movadom.com
<https://www.movadom.com/>

PARIS SPORT HANDICAP - AU SEIN DU BASSIN MOBILE ÉMILE ANTHOINE

Aquagym réservé et adapté aux seniors malentendants sur un créneau de 45 minutes encadré par un éducateur de la Ville de Paris (sur inscription au préalable).

9, rue Jean Rey
3975 ou
acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris/
nicolas.jacob@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/faciliter-la-pratique-sportive-des-personnes-en-situation-de-handicap-6795>

PASSERELLE ASSIST'AIDANT

Suivi des proches aidants à domicile par une équipe pluridisciplinaire : soutien psychologique, sophrologie, socio-esthétique, pilates, avocate spécialisée en droit des familles...

01 44 07 13 35
contact75@assistaidant.org
<http://assistaidant.org>

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 5 séances de motivation à la marche.

7, rue Meilhac
01 43 06 43 18
serge.dumonteil@adef.asso.fr
<https://prif.fr/> rubrique Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme Bien dans son assiette 5 séances d'ateliers de nutrition.

01 86 95 82 88
belenos@belenos-nutrition.com
ou contact.prif@prif.fr
<https://prif.fr/> rubrique Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 7 séances de santé globale.

06 62 04 84 87
Contact.prif@prif.fr
<https://prif.fr/> rubrique Participer à un atelier

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Numérique, renforcement musculaire,
logement, mémoire...

Découvrez tous les ateliers du
Parcours prévention

Contact.prif@prif.fr

<https://prif.fr/rubrique> Participer à un
atelier

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS - FÉDÉRATION DE PARIS

Départs en vacances, permanences
d'accueil spécialisées, aide
alimentaire, vestimentaire, éducation
populaire, sorties, loisirs.

06 63 83 89 82

contact@secourspopparis.org

<http://www.secourspopparis.org>

SILVER FOURCHETTE

Ateliers de cuisine.

paris@silverfourchette.org

<https://www.silverfourchette.org/>

UFOLEP DE PARIS

Activités sportives adaptées aux
besoins et spécificités des groupes.

01 53 38 85 07

ufolep75@ligueparis.org

UNIVERSITÉ PERMANENTE DE PARIS

L'Université permanente de
Paris propose aux préretraités et
retraités, à partir de 55 ans, un
programme annuel d'activités
culturelles réparties sur trois
sessions : printemps, été et
automne. Ces activités sont
regroupées par filières (beaux-arts,
philosophie, histoire, psychologie,
musique...) avec des conférences,
des promenades commentées et
des ateliers.

Casvp-Did-Sdspa-Upp@paris.fr

[https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-
citoyennete-185](https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185)

Les formations et l'accompagnement au numérique



Vous avez envie :

- ⇒ de vous initier à Internet, au traitement de texte,
- ⇒ de créer une boîte mail,
- ⇒ de retoucher des photos.

De nombreuses formations sont proposées afin que vous puissiez vous familiariser avec les nouvelles technologies, quel que soit votre niveau en informatique.

DELTA 7

Cours d'informatique pour débutants et faux débutants sous format présentiel et distanciel.

06 98 61 84 41

kmeddour@delta7.org

<https://www.delta7.org/fr>

EMMAÛS CONNECT

Accompagnement informatique et numérique individuel à domicile pour les seniors.

01 85 05 98 80

<https://emmaus-connect.org/>

ENSEMBLE AUX FRÈRES VOISIN

Accès libre accompagné.

18, allée des Frères Voisin

01 45 51 21 49

ensemble.auxfreresvoisin@orange.fr

ESPACE DE VIE SOCIALE NECKER FALGUIÈRE

Accès accompagnés : smartphones, ordinateurs, tablettes.

15, rue Georges Duhamel

07 56 85 63 10

contact@evsnf15.eu

<https://www.evsnf15.eu/>

FOYER DE GRENELLE

Accès-libre accompagné, apprentissage de l'informatique pour débutants, ateliers smartphones et tablettes, formation bureautique.

17, rue de l'Avre

01 45 79 51 50

e pn@foyerdegrenelle.org

<http://www.foyerdegrenelle.org/>

KOCOYA THINKLAB

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h, atelier informatique et Internet, atelier smartphone/ordinateur/tablette.

36, rue Émeriau ;

41, rue d'Alleray

01 83 79 11 11 - 01 45 30 71 41

contact@kocoyathinklab.com

www.kocoyathinklab.com

LES JARDINS NUMÉRIQUES - AU SEIN DE LA BIBLIOTHÈQUE ANDRÉE CHEDID ET LA MÉDIATHÈQUE MARGUERITE YOURCENAR

Accompagnement numérique individuel et collectif, atelier informatique et Internet, atelier smartphone, permanence E-services, atelier Répare PC. Proposition d'ateliers en visioconférence sur des thématiques numériques, artistiques et culturelles.

36, rue Émeriau ;

41, rue d'Alleray

07 73 09 47 24

jardins.numeriques@gmail.com

<https://www.jardins-numeriques.eu/>

MAINS AGILES

Accès-libre accompagné, apprentissage de l'informatique pour débutants sur rendez-vous.

18 bis, rue des 4 Frères Peignot

06 86 75 29 56

association@mainsagiles.fr

Vie sociale et citoyenne



Vous avez envie :

- ⇒ de donner un peu de votre temps,
- ⇒ d'échanger des services,
- ⇒ de bénéficier d'une aide,
d'une présence ou d'un
accompagnement.

**Retrouvez toutes les adresses utiles
de votre arrondissement.**

ASTÉRYA

Accompagnement individuel pour choisir l'engagement qui vous convient, ateliers collectifs "Retraités ? Envie d'agir ?", café envie d'agir (ateliers participatifs bimensuels sur un sujet), guide pour agir (le guide du routard de l'engagement).

07 69 69 66 71

contact@asterya.eu

<https://www.asterya.eu/>

ASTRÉE

Pour lutter contre l'isolement, accompagnement relationnel individuel en présentiel ou par téléphone.

01 45 83 95 00

paris@astree.asso.fr

<https://www.astree.asso.fr/>

AVEC NOS PROCHES

Ligne d'écoute pour les proches aidants et ateliers (groupes d'échanges) par téléphone.

01 84 72 94 70

contact@avecnosproches.com

<https://www.avecnosproches.com/>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior). Accompagnement et suivi personnalisés.

07 84 44 27 41

c.garnier@ensemble2generations.fr

<https://ensemble2generations.fr>

FRANCE BÉNÉVOLAT

Mise en relation d'associations avec des bénévoles et développement de projets intergénérationnels, écologiques et sociétaux.

01 40 61 97 98

Francebenevolat-paris@hotmail.fr

<https://www.francebenevolat.org/>

HOMIZ

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior).

01 84 60 67 92

contact@homiz.eu

www.homiz.eu

LE PARI SOLIDAIRE

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior).

01 42 27 06 20

contact@leparisolidaire.fr

<http://www.leparisolidaire.fr>

LES DISCUSSIONS SOLIDAIRES

Appels de convivialité par des bénévoles.

06 62 82 82 03 (ne pas hésiter à laisser un message vocal)

contact@lesdiscussionssolidaires.org

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Espace d'écoute bienveillante par téléphone du lundi au dimanche, de 15h à 20h. Le numéro est gratuit, anonyme et confidentiel.

0 800 47 47 88

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/>

PARIS EN COMPAGNIE

Accompagnements par des bénévoles à des sorties loisirs, médicales et administratives et appels de convivialité tous les jours, de 9h à 19h.

01 85 74 75 76

allo@parisencompagnie.org

<https://www.parisencompagnie.org/>

UNIS-CITÉ

Programme solidarité seniors : visites de convivialité hebdomadaires, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique. En semaine de 9h à 17h.

06 63 98 58 29 / 07 64 68 42 31

lfliiti@uniscite.fr / tvalery@uniscite.fr

<https://www.uniscite.fr/missions-service-civique-solidarite-seniors/>

Aide et accompagnement



Vous avez besoin :

- ⇒ d'accéder aux aides municipales,
- ⇒ d'être aidé dans vos démarches administratives,
- ⇒ d'être accompagné pour faire face à des difficultés sociales ou à la perte d'autonomie d'un proche.

Les services municipaux et les associations de votre arrondissement sont à votre disposition.

ASSOCIATION POUR LA DIFFUSION DE L'INFORMATION POUR LA RETRAITE (ADIPR)

Information retraite.

31, rue Pécelet
01 43 73 27 40
adipr75@gmail.com
www.adipr.fr

ALMA PARIS (ALLÔ MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURS HANDICAPÉS)

Écoute, conseils et orientation sur la lutte contre les maltraitements.

01 42 50 11 25 (écoute) / 09 72 54 21 79
(secrétariat)
ecoute.alma75@gmail.com
<https://alma-paris.org/>

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Dispositif d'aide et d'accompagnement à destination des aidants parisiens : ateliers d'information, ateliers d'éducation thérapeutique aidant/aîné, ateliers d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris
<https://apsj.paris/>

CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DU 15^e ARRONDISSEMENT

Le CASVP veille à l'ouverture de vos droits aux aides municipales attribuées sous conditions, vous propose éventuellement un accompagnement social par les services sociaux de proximité (SSP) et vous informe sur les activités de loisirs à destination des seniors.

3, place Adolphe Chérioux
01 56 56 23 15
casvp-S15@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

COLLECTIF DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL, HANDICAPÉS ET RETRAITÉS POUR L'ÉGALITÉ DES DROITS (CATRED) - AU SEIN DE L'ACCUEIL PAD 15

Information juridique en matière de protection sociale, de séjour et de nationalité.

22, rue de la Saïda
01 45 30 68 60
pad15@arapej.casp.asso.fr
<https://www.catred.org>

MAIRIE DU 15^e ARRONDISSEMENT

Retrouvez l'actualité de votre arrondissement sur le site de votre mairie ou renseignez votre adresse email sur la page d'accueil du site internet pour recevoir la lettre d'information.

31, rue Pécelet
01 55 76 75 15
<https://mairie15.paris.fr/>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 15^e ARRONDISSEMENT (MVAC)

La Maison de la vie associative et citoyenne vous renseigne sur la vie associative locale.

22, rue de la Saïda

01 45 30 31 31

maison.asso.15@paris.fr

<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-15e-arrondissement-3286>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE L'OUEST

La Maison des aînés et des aidants de l'Ouest est un lieu ressources qui informe et conseille les personnes âgées et leur entourage confrontés à des situations de perte d'autonomie et de dépendance.

24, boulevard de Grenelle

01 44 19 61 60

contact.ouest@m2a.paris

<https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-ouest-7e-15e-et-16e-arrondissements-16339>

PARIS TRANQUILLITÉ SENIORS

Dispositif d'accompagnement et de protection pour effectuer des opérations bancaires en toute tranquillité. Service gratuit et s'adressant aux personnes valides.

01 42 76 77 77

PIMMS DE PARIS

Visites à domicile pour les personnes âgées et accompagnement sur leurs démarches administratives notamment numériques.

01 45 31 65 80

paris-sud@pimms.org

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS - JEANNE GARNIER

Diffusion de la gazette pour les aidants permettant une meilleure connaissance des dispositifs existants ; répondre aux besoins d'information, d'écoute, de conseils et de relais des proches aidants (répit) ; proposer diverses activités pour les aidants (yoga, réflexologie, écriture, mandalas, groupe de parole, formations...) ou pour le couple aidant-aidé.

55, rue de Lourmel

01 43 92 21 76

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

<https://www.jeanne-garnier.org/le-sejour/espace-jeanne-garnier-accueil-de-jour-alzheimer/plateforme-de-repit-des-aidants/>

RESSAC VOLONTARIAT

Aide à la constitution des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise. Visites d'amitié à domicile, ateliers autour des contes.

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://ressacvolontariat.org/>

**UNION DES INSTITUTIONS
SOCIALES DU 15^e (UIS)**

Accueil, écoute, orientation et
accompagnement des personnes
en difficulté qui résident dans le 15^e
arrondissement ; service d'écrivain
public; aide aux recherches sur
internet.

69, rue Violet

01 45 75 34 27

uisparis15@gmail.com

BON À SAVOIR

Les personnes de plus de 65 ans ou en situation de handicap peuvent s'inscrire sur le fichier REFLEX de la Ville de Paris pour être contactées en cas d'évènement majeur (canicule, crise sanitaire, crue...) et recevoir, si besoin, un accompagnement personnalisé.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur paris.fr :
www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202
ou par téléphone au **3975**.



QR CODE (À l'aide de l'application appareil photo de votre téléphone, visez le QR code et cliquez sur le lien qui apparaît).

Toutes les informations sur les :

- ▶ aides sociales,
- ▶ aides au transport,
- ▶ aides au logement,
- ▶ dispositifs pour les personnes en perte d'autonomie...

sont disponibles sur paris.fr rubrique services, solidarités, seniors à Paris :
<https://www.paris.fr/seniors-a-paris>
ou par téléphone au **3975**.

Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris
Coût d'un appel local.

BON À SAVOIR

Envie d'une activité dans un autre arrondissement ?

La cartographie « être senior à Paris » est disponible sur paris.fr, rubrique services, seniors à Paris, loisirs et citoyenneté.

Ce document vous est proposé par la Conférence
des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie de Paris, instance présidée par la Ville
de Paris,
qui soutient, coordonne et renforce les initiatives
locales concourant au bien vieillir et à la prévention de
la perte d'autonomie des personnes de 60 ans et plus.

Cette instance est composée de 9 membres :
la Ville de Paris, l'Agence régionale de santé, l'Agence
nationale de l'habitat, la Caisse nationale d'assurance
vieillesse, la Caisse primaire d'assurance maladie,
la Sécurité sociale des indépendants, la Mutualité
sociale agricole, les représentants des institutions
de retraite complémentaire et la Fédération nationale
de la mutualité française.

Septembre 2021