

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 14<sup>e</sup> 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](http://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/](http://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](http://www.assoartz.org)

---

### **ASSOCIATION ENSEMBLE COORDONNER ET ACCOMPAGNER À PARIS**

Évaluation en ergothérapie au domicile et cycle de 6 ateliers de cuisine partagée en collectif.

9-11, rue Guyton de Morveau - 75013

01 45 88 21 09

contact@ensemble-m2a.paris

<http://www.reseau-ensemble.org>

---

### **ASSOCIATION FLORIMONT**

Activités de loisirs, artistiques, sportives et de bien-être, aide aux formalités en ligne, cours particuliers pour l'utilisation des outils numériques, aide à la rédaction de courriers, dossiers, recours ou réclamations.

6 bis, rue Hippolyte Maindron

01 42 79 81 30

clubseniors@assoflorimont.fr

<http://www.assoflorimont.fr/>

---

### **CAFÉ ASSOCIATIF PERNETY**

Activités de loisirs (scrabble, échecs, tarot), artistiques (aquarelle, chant, théâtre d'improvisation, DIY - faites-le vous-même), culturelles (conférences, débats, projections cinéma), sportives et de bien-être (gym douce, tai chi, art thérapie) d'inclusion numérique, ateliers senior et bénévolat.

9, place de la Garenne

01 40 44 87 55

contact@moulin-cafe.org

<https://www.moulin-cafe.org/>

---

### **CENTRE SOCIOCULTUREL DIDOT ASSOCIATION CARREFOUR 14**

Activités de bien-être (tai chi), artistiques (chorale), ateliers numérique et cuisine, sorties culturelles, activités intergénérationnelles, permanences d'écrivain public et administratives, permanences d'aide à la constitution de dossier de retraite.

15, rue des Mariniers

01 45 41 46 68

centresocial.didot@orange.fr

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

---

### **CENTRE SOCIOCULTUREL MAURICE NOGUÈS**

Après-midi dansants thématiques : un samedi après-midi par mois, organisation d'animations culturelles en lien avec la danse, la musique et les dégustations culinaires autour d'une culture. Harmonie et mélodie : ateliers musicaux.

1-7, avenue de la Porte de Vanves

01 45 42 46 46

cscmnogues.accueil@leolagrange.org

---

---

## COMPAGNIE BOUCHE À BOUCHE

Activités artistiques (activité théâtrale, musique, chant, improvisation et écriture, costume, prise de vue, danse).

4, rue du Général Humbert ;  
2, place Ferdinand Brunot  
01 45 39 55 38  
contact@cieboucheabouche.com  
<http://www.cieboucheabouche.com>

---

## CULTURE & HÔPITAL

Randonnées culturelles, bien-être au jardin, visites de quartiers en lien avec des musées...

01 82 09 37 68  
accompagnement@culturehopital.org  
<https://www.culturehopital.org>

---

## GCSMS RÉSEAU CULTURE VILLE SANTÉ

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

21, rue Raymond Losserand  
gcsms.rcvs.idf@gmail.com

---

## HANULLIM PARIS

Activités artistiques (formation théâtrale pour seniors : l'objectif est d'initier les seniors à la pratique théâtrale, à la mise en scène et à la création d'un spectacle final).

6 bis, rue Hippolyte Maindron  
06 64 79 79 96 (n'hésitez pas à laisser un message)  
sergio@hanullimparis.fr  
<http://hanullimparis.fr>

---

## 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/>

---

## KIT PRÉVENTION AUTONOMIE

Programme de 12 ateliers Équilibr'Âge : ateliers de prévention des chutes accompagnés par un ergothérapeute avec une évaluation au domicile et un essai de matériel.

contact@kitpreventionautonomie.fr

---

## 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/>

### LE P'TIT CAFÉ

Ateliers artistiques, événements culturels et festifs.

68, rue des plantes  
01 40 52 40 50  
asso@ndbs.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 Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre  
01 45 39 93 51

#### Club Plaisance

10, rue de Ridder  
01 45 43 73 01

#### Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr  
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

### 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 bien-être (gym douce), médiation, ateliers numériques, visites à domicile, retouches couture, ateliers créatifs en petits groupes, repas à thèmes, goûters, activités de plein air.

5-7, avenue de la porte de Vanves  
06 86 75 29 56  
association@mainsagiles.fr  
[www.mainsagiles.fr](http://www.mainsagiles.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/>

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

01 86 95 82 88

[belenos@belenos-nutrition.com](mailto:belenos@belenos-nutrition.com)

ou [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) 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](mailto:Contact.prif@prif.fr)

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) 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](mailto:Contact.prif@prif.fr)

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) 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.**

01 53 39 13 49

[contact@secourspopparis.org](mailto:contact@secourspopparis.org)

<http://www.secourspopparis.org>

---

---

### **SILVER FOURCHETTE**

**Ateliers de cuisine, concours  
culinaire, olympiades, randonnées  
en partenariat avec l'association les  
petits frères des pauvres et ateliers de  
cuisine en mairie.**

25, rue de la Gaîté (d'autres lieux sont  
possibles dans l'arrondissement)

[paris@silverfourchette.org](mailto: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](mailto: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](mailto:Casvp-Did-Sdspa-Upp@paris.fr)

<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.

---

### **ASSOCIATION ENSEMBLE COORDONNER ET ACCOMPAGNER À PARIS**

Parcours d'inclusion numérique composé de 6 ateliers d'une durée d'1h30. Les parcours proposés couvrent des thématiques diversifiées.

9-11, rue Guyton de Morveau - 75013  
01 45 88 21 09  
contact@ensemble-m2a.paris  
<http://www.reseau-ensemble.org>

---

### **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/>

---

### **KOCOYA THINKLAB**

Formation numérique de 8 à 10 séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11  
contact@kocoyathinklab.com  
[www.kocoyathinklab.com](http://www.kocoyathinklab.com)

---

### **LES JARDINS NUMÉRIQUES**

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.

2, rue Wilfrid Laurier ;  
20, rue de Gergovie  
07 73 09 47 24  
jardins.numeriques@gmail.com  
<https://www.jardins-numeriques.eu/>

# 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.**

---

### **ACCORDERIE PARIS SUD**

Échange de services, activités diverses, sorties culturelles, rencontres conviviales et ateliers de groupe : écriture, informatique, couture, lecture & médias, jardinage...

6, rue Maurice Bouchor  
01 45 43 90 94  
paris-sud@accorderie.fr  
<https://www.accorderie.fr/paris-sud/>

---

### **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](http://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@lesdiscussionsolidaires.org](mailto:contact@lesdiscussionsolidaires.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](mailto:allo@parisencompagnie.org)

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

---

### UNIS-CITÉ

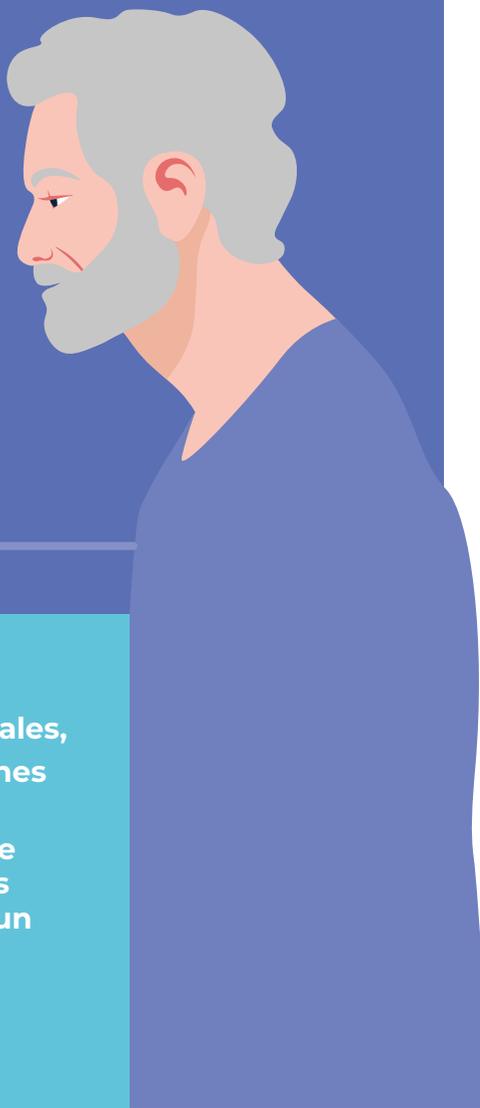
**Programme solidarité seniors : visites de convivialité hebdomadaires, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique. En semaine de 9h à 17h.**

06 63 98 58 29/07 64 68 42 31

[lfliiti@uniscite.fr](mailto:lfliiti@uniscite.fr) / [tvalery@uniscite.fr](mailto: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.**

### **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](mailto: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/  
ainé, ateliers d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35

[contact.centre@m2a.paris](mailto:contact.centre@m2a.paris)

<https://apsj.paris/>

### **CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DU 14<sup>e</sup> 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.

14, rue Brézin

01 53 90 32 00

[casvp-S14@paris.fr](mailto:casvp-S14@paris.fr)

<https://www.paris.fr/CASVP>

### **COMPAGNONS BÂTISSEURS ÎLE-DE-FRANCE**

Interventions de réparation et  
d'entretien du logement pour les  
locataires de plus de 65 ans du parc  
de Paris Habitat ; mise en œuvre  
d'ateliers conviviaux.

06 20 61 09 80

[Cbiledefrance@compagnonsbatisseurs.eu](mailto:Cbiledefrance@compagnonsbatisseurs.eu)

<https://www.compagnonsbatisseurs.eu/iledefrance>

### **MAIRIE DU 14<sup>e</sup> 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.

12, place Ferdinand Brunot

01 53 90 67 14

<https://mairie14.paris.fr/>

### **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 14<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT (MVAC)**

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

22, rue Deparcieux

01 53 63 31 50

[maison.asso.14@paris.fr](mailto:maison.asso.14@paris.fr)

<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-14e-arrondissement-3284>

---

## **MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DU SUD**

**La Maison des aînés et des aidants du Sud 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.**

9-11, rue Guyton de Morveau - 75013

01 45 88 21 09

[contact.sud@m2a.paris](mailto:contact.sud@m2a.paris)

<https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-sud-13e-et-14e-arrondissements-16342>

## **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](mailto:paris-sud@pimms.org)

---

## **RESSAC VOLONTARIAT**

**Aide à la constitution des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise.**

07 88 94 37 59

[contact@ressacvolontariat.org](mailto:contact@ressacvolontariat.org)

<https://ressacvolontariat.org/>







## 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](http://paris.fr) :  
[www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202](http://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, visiez 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](http://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](http://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](http://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