

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 13^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 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

01 45 88 21 09

contact@ensemble-m2a.paris

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

ASSOCIATION VENT DE CHINE

Ateliers d'informatique pour débutants, activités de bien-être (yoga, gym douce), temps conviviaux (rencontre autour du thé), spectacles.

5, rue Aumont ;

27, avenue de Choisy

06 21 10 26 07

ventchine@yahoo.fr

<http://ventdechinel.free.fr>

ATELIERS PLURICULTURELS

Visites guidées, conférences et dépistage santé, activités de bien-être (qi-gong), activités artistiques (calligraphie, dessin), cours d'informatique, cours de français, cours de chinois, aides administratives.

53, rue Nationale

01 70 23 68 12 / 06 62 17 38 04

ateliers.pluriculturels@gmail.com

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

BEL'AVIE

Conférences et ateliers sur l'adaptation des logements et la nutrition.

09 87 36 61 88

contact@bel-avie.com

<https://bel-avie.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>

FORME ET BIEN-ÊTRE

Activités sportives et de bien-être (pilates, gym active, gym senior, marche nordique).

3, rue Caillaux ;

88, rue du Chevaleret

09 52 40 73 95

marysecanta@free.fr

<http://gym13formebienetre.free.fr/gym13/>

GÉNÉRATIONS 13

Activités de loisirs, activités physiques et de prévention santé.

44, rue Vandrezanne ;
54, rue Vergniaud
01 45 80 50 79
secretariat@generations13.org
<http://www.generations13.org>

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/>

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 121

121, rue Jeanne d'Arc
01 45 84 69 83

Club Arago

49, boulevard Arago
01 47 07 18 33

Club Charcot

11-15, rue Charcot
01 45 86 88 90

Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers
01 45 82 73 19

Club Des 4 saisons (ou Glacière)

69, rue de la Glacière
01 45 80 05 71

Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc
01 45 85 58 35

Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes
01 45 87 16 76

Club Massena

8, place de Vénétie
01 45 83 70 33

Pour tous les clubs seniors :

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

LOISIRS ET ANIMATIONS CULTURELLES DU CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS

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.

24, rue Paul Bourget
06 86 75 29 56
association@mainsagiles.fr
www.mainsagiles.fr

MAISON 13 SOLIDAIRE

Activités de loisirs (sorties culturelles, jeux, chant, jardinage...) et de bien-être (yoga, atelier mémoire, prévention équilibre Feldenkrais), ateliers numériques, aide administrative, mentorat auprès de jeunes adultes.

13, rue Annie Girardot
01 71 19 43 58
accueil@maison13solidaire.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>

PETITS FRÈRES DES PAUVRES - CAFÉ ALTERNATIF T-KAWA

Activités de loisirs (écriture, broderie, mémoire du quartier, composition florale, lecture et comédie, soirées culturelles, jeux de société).

34, avenue de la Porte d'Ivry
09 84 53 04 89
yvonne.suisse@petitsfreresdespauvres.fr
<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/le-cafe-t-kawa>

PÔLE SANTÉ PARIS 13, CPTS 13

Activités physiques adaptées sur prescription médicale : groupe de marche dans le 13^e.

9-11 rue Guyton de Morveau

09 67 23 58 37

<https://cpts13.odoo.com/activite-physique-adaptee>

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)

Numérique, renforcement musculaire, logement, mémoire...

Découvrez tous les ateliers du Parcours prévention

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

RÉGIE DE QUARTIERS TELA 13

Veille téléphonique, visites à domicile, activités de bien-être (socio-esthétisme, sophrologie, atelier nutrition) et de loisirs (tea-time, jeux de société, promenade), aide au numérique.

47, rue du Javelot ;

5-9, rue Sthrau ;

159, rue Château des Rentiers ;

14, villa d'Este ;

5-7, place de Vénétie ;

185, rue du Chevaleret ;

5, rue Paul Bourget

01 45 83 92 03

contact@tela13.org

www.tela13.org

RETRAITE SPORTIVE DE PARIS

Activités sportives et de bien-être (randonnées, aquagym, activités dansées, pétanque, Qi Gong, gym douce...).

65, rue du Moulin des Prés

01 53 80 00 46

rs-paris@orange.fr

<https://www.sport-seniors-paris.com/>

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 en partenariat avec l'épicerie sociale Solidaya et ateliers de cuisine en mairie.

13, rue de la Fontaine à Mulard
(d'autres lieux sont possibles dans l'arrondissement)

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

THÉÂTRE DU CHAOS

Sensibilisation par le théâtre de prévention (prévention des chutes, des risques d'accidents domestiques, de l'aménagement du domicile, de la dénutrition notamment). Mise en place d'ateliers d'estime de soi.

01 43 61 90 05
contacttheatreduchaos@gmail.com
<http://www.theatreduchaos.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>

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
01 45 88 21 09
contact@ensemble-m2a.paris
<http://www.reseau-ensemble.org>

ASTROLIENS - AU SEIN DE LA MVAC 13

**Ateliers numériques et
accompagnement collectif
individualisé (1 bénévole par senior
accueilli).**

11, rue Caillaux
01 84 60 09 55
contact@astroliens.org
<https://www.astroliens.org/ateliers-numeriques>

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

**Formations numériques sur plusieurs
séances de 1h30 à 2h.**

20-22, avenue d'Ivry
(d'autres lieux sont possibles dans
l'arrondissement)
01 83 79 11 11
contact@kocoyathinklab.com
www.kocoyathinklab.com

LES JARDINS NUMÉRIQUES

**Accompagnement numérique
individuel et collectif, atelier
informatique et Internet, atelier
smartphone, permanence E-services,
atelier Répare PC.
Accès accompagné.**

79, rue Nationale ;
6, rue Simone Weil ;
12, rue Cantagrel
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.**

AFEV

Temps conviviaux intergénérationnels, rencontres, discussions, propositions de services (portage de courses, etc.).

06 14 80 53 80

alienor.guiot@afev.org

<https://afev.org/>

ASTRÉE

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

3, rue Duchefdelaville

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/>

CULTURES COMMUNES

Travaux de mémoire et d'histoire sur les quartiers avec la participation des habitants. Médiation. Visites chez l'habitant, échanges de convivialité... Aide aux activités de vie quotidienne.

06 78 84 93 72

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

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

Accompagnement et suivi personnalisés.

06 18 19 83 86

g.doutey@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 COMPTOIRS 13 AVENIR

Offre de conciergerie senior, ateliers numériques, ateliers culturels, services du quotidien (petit bricolage, dépannage numérique, aidant numérique).

22, rue de Patay ;
44, rue Nationale
09 83 39 43 15
comptoir-patay@13avenir.fr
<https://13avenir.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.

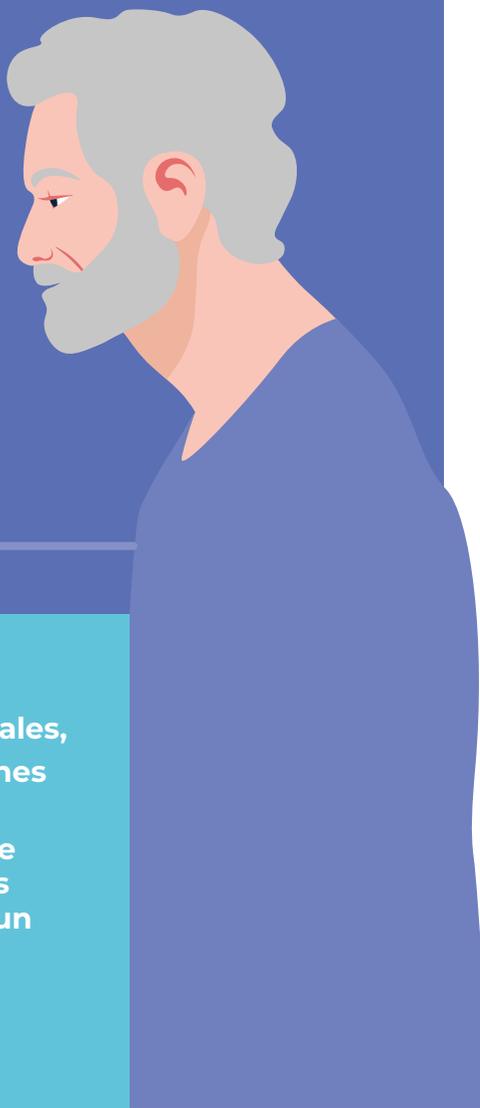
01 85 74 75 76
allo@parisencompagnie.org
<https://www.parisencompagnie.org/>

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
lfliti@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.

ADIPR

Information retraite.

1, place d'Italie

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 maltraitances.

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/ainé, 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 13^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.

146, boulevard de l'Hôpital

01 44 08 12 70 / 01 87 76 15 17 à

compter d'octobre 2021

casvp-S13@paris.fr

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

FLE ET COMPAGNIE

Cours de français et ateliers permettant un travail transersal de la langue.

4, place de Vénétie ;

7, rue Lachelier

06 60 71 80 76

fleetcompagnie@hotmail.fr

<http://fle-et-compagnie.org/>

KEUR KAMER

Permanence d'accès aux droits (aides aux démarches administratives - 2 après-midi par semaine) et cours d'informatique pour débutants et niveau intermédiaire sur multi supports, 3 fois par semaine (ordinateur, tablette et smartphone).

2, rue Péan

01 45 86 31 33

keurkam@gmail.com

<https://keurkamer.org/>

MAIRIE DU 13^e ARRONDISSEMENT

Pour toute information, rendez-vous à la mairie de votre arrondissement.

1, place d'Italie

01 44 08 13 13

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.

<https://mairie13.paris.fr/>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 13^e ARRONDISSEMENT (MVAC)

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

11, rue Caillaux

01 56 61 77 60

maison.asso.13@paris.fr

<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-13e-arrondissement-3282>

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

01 45 88 21 09

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 44 67 27 00

paris-sud-est@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

<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 :
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