

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 16^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

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 Lauriston

78, rue Lauriston

01 45 53 71 84

Club Mozart

3, rue Serge Prokofiev

(situé au niveau du 62 avenue Mozart)

01 45 24 26 17

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

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

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE PARIS DE HOCKEY SUR GAZON

Hockey adapté pour les seniors, tenant compte de l'hétérogénéité des groupes et visant à inciter à une pratique régulière.

cdhockey75@gmail.com

<http://www.hockey-idf.org/>

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>

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/

sylvie.dhalleine@m2a.paris

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/>

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>

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/>

PASS CULTURE 16

Chaque habitant du 16^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 16, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 16^e (théâtres, cinémas, musées...).

71, avenue Henri Martin

<https://mairie16.paris.fr/pages/le-pass-culture-16-11420>

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](https://prif.fr/rubrique/Participer%20à%20un%20atelier)

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 en mairie.

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>

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.

ASTROLIENS

Parcours numérique pour les seniors parisiens, alliant des ateliers collectifs pour l'appropriation des bases, suivi par des accompagnements individuels pour approfondir les attentes spécifiques et s'adapter au rythme d'apprentissage de chacun ; ateliers numériques avec un accompagnement collectif individualisé (1 bénévole par senior accueilli).

14, avenue René Boylesve ;

19, rue Fantin Latour ;

7, rue Pajou

06 41 26 45 17 ou 01 84 60 09 55

contact@astroliens.org

<https://www.astroliens.org/ateliers-numeriques>

ASTROLIENS ET KOCOYA THINKLAB - AU SEIN DE LA BIBLIOTHÈQUE GERMAINE TILLION

Parcours numérique pour les seniors parisiens, alliant des ateliers collectifs pour l'appropriation des bases, suivi par des accompagnements individuels pour approfondir les attentes spécifiques et s'adapter au rythme d'apprentissage de chacun.

6, rue du Commandant Schloesing

06 41 26 45 17

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

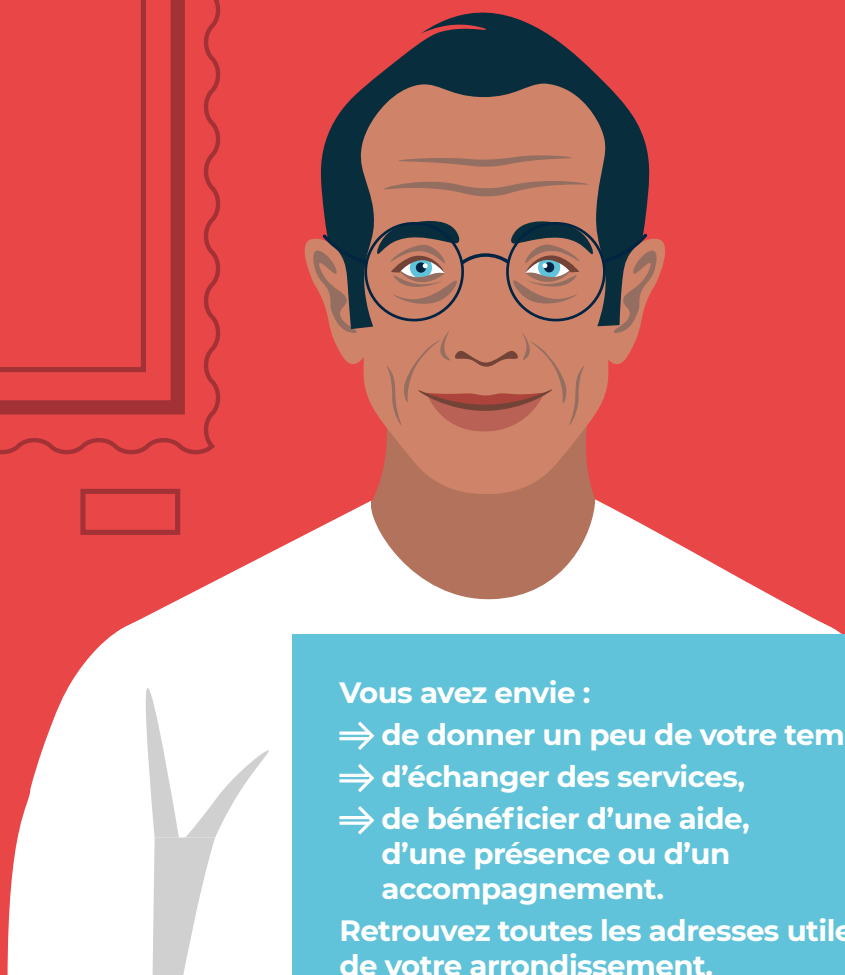
Formation numérique de 8 à 10 séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

www.kocoyathinklab.com

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.**

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@leparisolaire.fr

<http://www.leparisolaire.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.

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/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 16^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.

71, avenue Henri Martin
01 87 76 10 16
casvp-S16@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

MAIRIE DU 16^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.

71, avenue Henri Martin
01 40 72 16 16
<https://mairie16.paris.fr/>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 16^e ARRONDISSEMENT

La Maison de la vie associative est un centre ressources au service du développement des associations. Elle oriente également le grand public vers les différentes propositions associatives de l'arrondissement.

14, rue René Boylesve
01 53 92 29 30
maison.asso.16@paris.fr/
<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-16e-arrondissement-3285>

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 - 75015
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 56 55 50 02
paris-nord-ouest@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, 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 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