

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 7<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 POUR L'ENCOURAGEMENT DES RETRAITÉS À L'ANIMATION PHYSIQUE (ASSERAP)

Activités sportives pour retraités : aquagym, gymnastique, natation, self-défense, tai chi, yoga, randonnées...

4, rue Amélie

01 45 56 16 73

asserap@free.fr

[www.asserap.fr](http://www.asserap.fr)

### 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 Malar

88 bis, rue Saint-Dominique

01 45 50 46 11

#### Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

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

### 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>

---

## INITIACTIV

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

06 28 71 48 48

initiactiv.apa@gmail.com

<https://initiactiv-apa.com>

---

## INTER 7 / CENTRE D'INFORMATION ET D'ANIMATION DU 7<sup>E</sup>

Ateliers sportifs et culturels (lecture, visites), de loisirs (après-midi récréatifs, bridge), permanences de la Maison des aînés et des aidants, permanences du Centre d'action sociale du 7<sup>e</sup>, écrivain public, consultations juridiques.

105, rue Saint-Dominique

01 47 05 48 44

association@inter7.fr

<https://inter7.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/>

## 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/>

---

## 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

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

---

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

---

### **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

<http://www.secourspopparis.org>

---

### **SILVER FOURCHETTE**

**Ateliers de cuisine en mairie.**

Mairie du 7<sup>e</sup>

116, rue de Grenelle

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.

### **DELTA 7**

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

06 98 61 84 41

[kmeddour@delta7.org](mailto: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.**

116, rue de Grenelle ;

164, rue de Grenelle ;

88, rue Saint-Dominique

(d'autres lieux sont possibles dans l'arrondissement)

01 83 79 11 11 ou 01 45 50 46 11

[contact@kocoyathinklab.com](mailto:contact@kocoyathinklab.com)

[www.kocoyathinklab.com](http://www.kocoyathinklab.com)

### **MAIRIE 7E**

**Facilitation numérique : accompagnement aux démarches en ligne par un agent d'accueil de la mairie.**

<https://mairie07.paris.fr/pages/service-d-aide-aux-demarches-en-ligne-14140>

### **RAMAGE**

**Initiation au numérique, ateliers de formation à l'utilisation des outils numériques.**

4, rue Amélie

01 40 64 06 06

[associationramage@wanadoo.fr](mailto:associationramage@wanadoo.fr)

[www.ramage.info](http://www.ramage.info)

# 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/>

---

### **ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPÉENS (EGPE)**

**« Allo grands-parents » (ligne d'écoute dédiée aux grands-parents), ateliers de formation, d'échange et de partage sur la grand-parentalité ; médiations familiales ; conférences sur la grand-parentalité ; ateliers de langage animés dans les écoles maternelles ; accompagnement de futures jeunes mamans ; activité « tricotez-cœur » ; activités culturelles dans Paris.**

12, rue Chomel

01 45 44 34 93

egpe@wanadoo.fr

[www.egpe.org](http://www.egpe.org)

---

### **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@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/>

---

## OLD'UP

**Activités pour les seniors : conférences, ateliers, groupes de paroles...**

4, rue Amélie  
01 42 61 17 97  
Contact@oldup.fr  
www.oldup.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/>

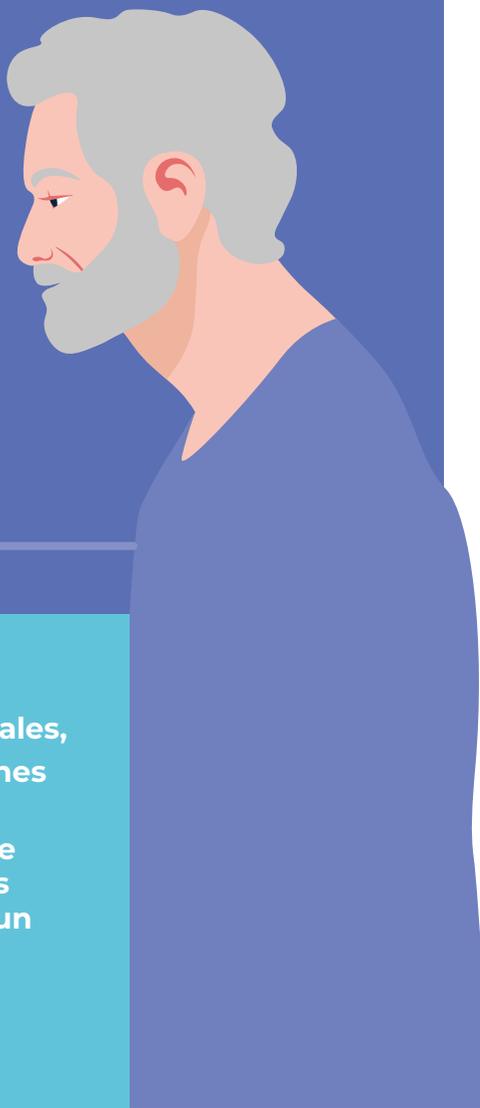
---

## 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](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/  
aîné, 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  
7<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.

116, rue de Grenelle

01 56 58 77 16

[casvp-S07@paris.fr](mailto:casvp-S07@paris.fr)

<https://www.paris.fr>

**MAIRIE DU 7<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.

116, rue de Grenelle

01 53 58 75 07

<https://mairie07.paris.fr/>

**MAISON DE LA VIE  
ASSOCIATIVE ET CITOYENNE  
DU 7<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT  
(MVAC)**

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

4, rue Amélie

01 53 59 44 90

[maison.asso.07@paris.fr](mailto:maison.asso.07@paris.fr)

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

[equipements/maison-de-la-vie-  
associative-et-citoyenne-du-7e-  
arrondissement-3274](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-7e-arrondissement-3274)

### **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 TRANQUILITÉ 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

---

### **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](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