

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 18^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 !

ACCUEIL GOUTTE D'OR

Activités sportives et de bien-être (gym douce, sophrologie intergénérationnelle), artistiques (arts plastiques intergénérationnels), ateliers cuisine tout public, sorties intergénérationnelles, permanences sociales et numériques tout public et permanences retraites pour les futurs et jeunes retraités.

26, rue de Laghouat

01 42 51 87 75

sandra.tison@ago.asso.fr

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

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 DÉLIDÉMO

Ateliers littéraires autour d'espaces de dialogue utilisant le livre pour susciter la parole, lecture à voix haute, portage de livres, écoute de podcasts grâce à des tablettes apportées par les seniors.

01 53 17 61 19 (n'hésitez pas à laisser un message avec votre nom et numéro de téléphone)

delidemo@orange.fr

<http://delidemo.over-blog.fr/>

ASSOCIATION AMUNANTI

Activités sportives (renforcement musculaire, stretching, zumba...).

24-26, rue Raymond Queneau ;

93, boulevard de la Chapelle

07 58 07 35 54

contact.amunanti@gmail.com

<https://amunanti.com/>

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Activités de bien-être (ateliers sur le sommeil et sur la santé du dos) et sportives (marche nordique).

ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr

AU RENDEZ-VOUS DES SENIORS

Activités sportives et de bien-être (gym douce, karaté santé, mémoire), de loisirs (jeux de culture générale), artistiques (dictées, arts plastiques), culturelles (cinémas, sorties culturelles, musées), activités manuelles (repas, cuisine, jardinage), formations au numérique, aides administratives et échanges intergénérationnels.

67, boulevard Ney

01 42 62 42 78

aurendezvousdesseniors@gmail.com

AYYEM ZAMEN

Permanences d'accès aux droits, accompagnement retraite et santé, informations collectives, activités numériques, de bien-être (séjour répit), culturelles (radio, ciné-débat, lecture, visites culturelles) et de loisirs (jeux, jardinage, cueillettes, journées à la mer).

1, rue Dejean

01 40 33 25 25

ayyem.zamen@gmail.com

<https://www.cafesocial.org>

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>

CANOPY

Visites culturelles, animations créatives et diffusion de podcasts.

19, rue Pajol

01 40 34 47 12

espacecanopy@gmail.com

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

CENTRE SOCIAL ESPACE TORCY

Activités artistiques (chorale, danse, radio), sportives et de bien-être (sport adapté), de loisirs (jeux de société), correspondance, visites de courtoisie, cafés débats et maîtrise informatique.

2, rue de Torcy ;

24-26, rue Raymond Queneau

01 40 38 67 00

contact@ensparis.fr

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

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA MAISON BLEUE PORTE MONTMARTRE

Activités sportives et de bien-être (sport, yoga, sophrologie, équilibre en mouvement), manuelles (couture, patchwork, jardinage intergénérationnel), inclusion numérique débutant, les après-midi seniors, café des seniors et entretien seniors.

24, avenue de la Porte de Montmartre

01 53 09 24 38

contact@maisonbleue-pm.org

<http://maisonbleue-pm.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 Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
01 42 58 54 42

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
01 42 55 45 45

Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
01 40 36 72 51

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
01 42 28 57 12

Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
01 46 27 27 61

Club Lamarck

13, rue de la Bonne
01 42 51 03 42

Pour tous les clubs seniors :

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

COMPAGNIE L'ÉCLABOUSSÉE

Ateliers de danse contemporaine improvisée.

Centre Rosa Parks
219, boulevard Macdonald - 75019
06 63 08 75 87
eclabousse.as@gmail.com
<https://leclabousse.wordpress.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>

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/>

LA TABLE OUVERTE

Ateliers culinaires, jardinage, pétanque, goûter musical, distribution de paniers solidaires, distribution de repas, vêtements et jouets gratuits.

19, rue Léon ;
4, rue des Poissonniers
06 58 96 29 52 (à privilégier)
latableouverte@orange.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 PETIT NEY

Activités manuelles (ateliers couture, ateliers cuisine), de loisirs (café jeux), culturelles (ateliers d'écriture de slam, café chantant, harmonicistes, visites de quartiers, sorties groupées dans les théâtres parisiens).

10, avenue de la porte Montmartre

01 42 62 00 00

lecafelitteraire@lepetitney.fr

<http://lepetitney.fr/>

LES ATELIERS FRANCOEUR - CIE SUSCEPTIBLE

Café associatif, activités artistiques (théâtre, danse), sportives (gym douce), manuelles (couture) et culturelles (ciné-club, sorties).

26, rue Francœur ;

121, rue Caulaincourt

01 42 23 31 41

lesateliersfrancoeur@gmail.com

(à privilégier)

<https://www.lesateliersfrancoeur.fr>

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>

L'ONDE & CYBÈLE

Ateliers de pratique artistique autour des chants traditionnels algériens, par la chanteuse Souad Asla.

01 73 74 05 59

anne.rouchouse@londecybele.com

<https://www.festivalrhizomes.fr/ateliers/>

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 DOJO DU CENTRE SPORTIF MICHELINE OSTERMEYER

**Gymnastique réservée et adaptée
aux seniors malentendants sur un
créneau de deux heures encadré
par un éducateur de la Ville de
Paris (sur inscription au préalable).**

22 bis, place Nathalie Sarraute
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>

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

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/Participer%20à%20un%20atelier)

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS - FÉDÉRATION DE PARIS

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

6, passage Ramey

01 53 41 39 39

contact@secourspopparis.org

<http://www.secourspopparis.org>

SILVER FOURCHETTE

**Ateliers de cuisine, concours
culinaires, olympiades, randonnées
en partenariat avec l'association les
Petits Frères des Pauvres et ateliers
de cuisine en mairie.**

7, rue Vincent Compoint (d'autres lieux
sont possibles dans l'arrondissement)

paris@silverfourchette.org

<https://www.silverfourchette.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

kmedddour@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.**

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/>

ASSOCIATION VOTRE VILLAGE A TOUS (AVVAT) - AU SEIN DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA MAISON BLEUE

AVVAT propose aux seniors de se retrouver à la Maison Bleue chaque dernier vendredi du mois pour se rencontrer et échanger, discuter, pour partager un moment convivial autour d'un repas, pour organiser ensemble des sorties culturelles.

24, avenue de la Porte de Montmartre

07 58 24 61 21

associationavvat@gmail.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

<https://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

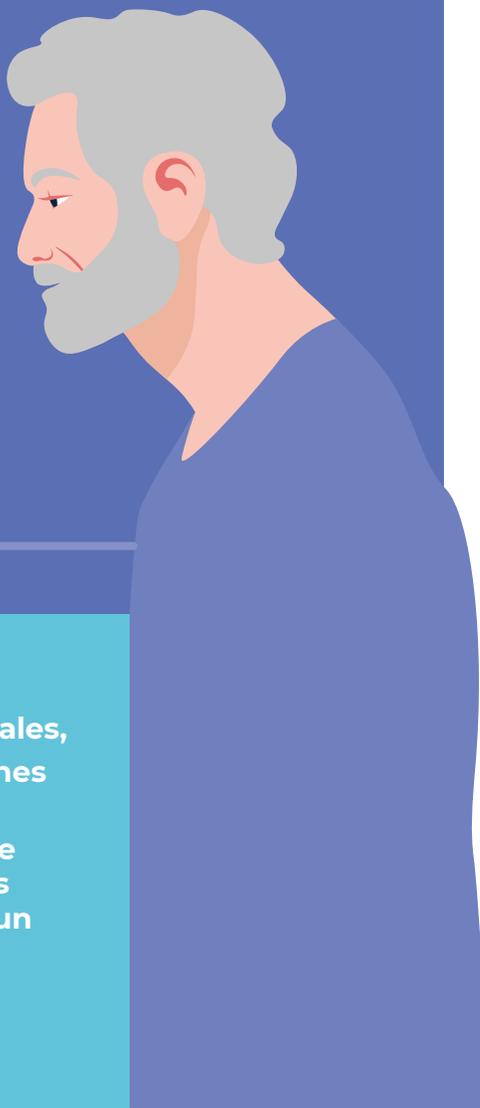
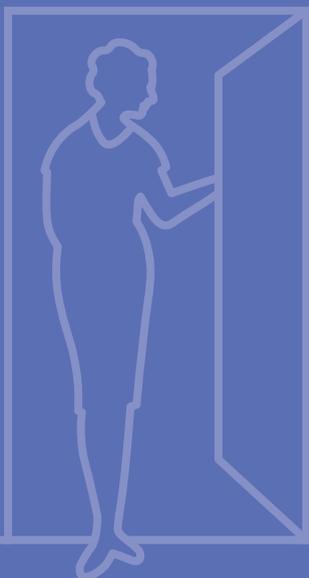
Programme solidarité seniors : visites de convivialité hebdomadaires, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique. En semaine de 9h à 17h.

06 63 98 58 29 / 07 64 68 42 31

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.

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

Information retraite.

1, place Jules Joffrin
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/>

ASSOCIATION DES TRAVAILLEURS MAGHRÉBINS DE FRANCE

Permanences juridiques et sociales, accès aux droits et accompagnement de la population vieillissante.

10, rue Affre
01 42 55 91 82
national@atmf.org
<https://www.atmf.org/>

ASSOCIATION VOTRE VILLAGE A TOUS (AVVAT)

Accompagnement physique des personnes âgées en situation d'isolement et de fragilité à leurs rendez-vous médicaux et dans leurs parcours de soin.

10, rue de la Madone
07 58 24 61 21
associationavvat@gmail.com

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/>

COLLECTIF DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL, HANDICAPÉS ET RETRAITÉS POUR L'ÉGALITÉ DES DROITS (CATRED) - AU SEIN DE L'ACCUEIL PAD 18

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

2, rue de Suez
01 53 41 86 60
contact.pad18@droitsdurgence.org
<https://www.catred.org>

CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DU 18^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.

115 bis, rue Ordener
01 53 09 10 10
casvp-S18@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

MAIRIE DU 18^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.

1, place Jules Joffrin
01 53 41 18 18
<https://mairie18.paris.fr/>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 18^e ARRONDISSEMENT

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

15, passage Ramey
01 42 23 20 20
maison.asso.18@paris.fr
<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-18e-arrondissement-3283>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DU NORD-OUEST

La Maison des aînés et des aidants du Nord-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.

3, place Jacques Froment
01 53 11 18 18
contact.nordouest@m2a.paris
<https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-nord-ouest-8e-17e-et-18e-arrondissements-16335>

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
01 40 38 64 65
paris-nord-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, 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