

Mon carnet d'adresses

Être senior à Paris Centre



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 FRANCO-CHINOISE PIERRE DUCERF

Activités d'accès au droit et de prévention santé (permanences, médiation-interprétariat, informations collectives avec interprétariat), culturelles et de loisirs (sorties avec découverte du patrimoine, ateliers d'activités manuelles) et ateliers débutants d'inclusion numérique.

29, rue Michel Le Comte - 75003 ;

2 ter, rue au Maire - 75003

01 72 34 87 00

pierreducerf@gmail.com

CENTRE LGBTIQ+ PARIS ÎLE-DE-FRANCE

Activités sportives et de bien-être (gymnastique cérébrale, sophrologie, qi gong, aquagym, self défense, madison country), échanges interculturels et intergénérationnels, cuisine équilibrée, douleurs et système immunitaire, prévention des arnaques et balades parisiennes.

61, rue Beaubourg - 75003

06 72 57 37 85

irene.exiga@centrelgbtparis.org

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

CENTRE CERISE

Atelier informatique, activités sportives et de bien-être (gym sur chaise, gym douce, tai chi, atelier bien-être et estime de soi, atelier mémoire), artistiques (poésie), manuelles (atelier tricot, atelier couture).

46, rue Montorgueil - 75002

01 42 21 39 91

administration@centrecerise.com

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

CLUB SAINT-DENYS AU MARAIS

Réunions conviviales pour resserrer les liens d'amitié entre seniors.

65 bis, rue de Turenne - 75003

06 30 36 79 44

clubstdenys@yahoo.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 Au Maire

2 ter, rue au Maire - 75003
01 42 77 79 73

Club Au Petit Rémouleur

1-3, rue de Fourcy - 75004
01 48 87 51 26

Club Cléry

50-52, rue de Cléry - 75002
01 40 28 90 43

Club Jardin des Halles

8, rue des Prouvaires - 75001
01 40 13 96 87

Club L'Ave Maria

1, rue de l'Ave Maria - 75004
01 48 87 67 39

Club Madeleine Béjart

4-10, rue de la Perle - 75003
01 42 71 58 48

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>

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/>

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 de 5 séances de motivation à la marche.

8, rue Saint-Sauveur - 75002
06 82 39 18 54
laure.thouin@paris.fr
<http://prif.fr/>

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

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

RESANTÉ-VOUS

Formation en présentiel des aidants à l'usage de l'application numérique Actiduo qui propose des séances d'activité physique pour les aidants et leur proche. Télésuivi de l'aidant dans sa pratique hebdomadaire d'Actiduo avec son proche. Analyse des pratiques en groupe pour les aidants après 3 mois de pratique.

05 57 67 78 72
actiduo@margueriteservices.fr
<https://www.resantevous.fr/>

SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS - FÉDÉRATION DE PARIS

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

01 53 39 13 49

contact@secourspopparis.org

<http://www.secourspopparis.org/>

SILVER FOURCHETTE

Ateliers de cuisine en mairie.

Mairie Paris Centre

2, rue Eugène Spuller - 75003

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

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

Ateliers de création numérique ouvert aux débutants et formation numérique de 8 à 10 séances de 1h30 à 2h.

3, rue Papin - 75003

01 53 01 51 51 - 01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

www.kocoyathinklab.com

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Programme de 10 séances de formation aux outils numériques.

46, rue Montorgueil - 75002

01 42 21 43 18

anne-valerie.desprez@centrecerise.com

<https://prif.fr/> rubrique Participer à un atelier

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/>

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Repérage des personnes isolées, évaluation, mise en lien avec des associations bénévoles, recensement des dispositifs de lutte contre l'isolement, programme de recherche sur l'isolement.

01 44 07 13 35

contact.centre@m2a.paris

<https://apsj.paris/>

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@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

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

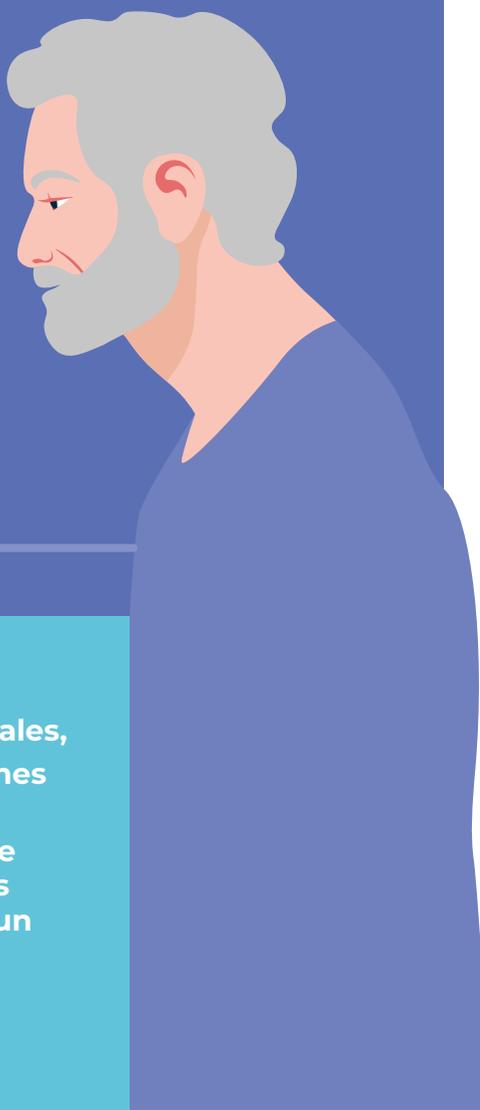
Programme solidarité seniors : visites de convivialité hebdomadaires, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique. En semaine de 9h à 17h.

06 63 98 58 29/07 64 68 42 31

lfiliti@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.

2, rue Eugène Spuller - 75003

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/>

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/>

CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DE PARIS CENTRE

**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.**

2, place Baudoyer - 75004

01 44 54 76 50

casvp-centre@paris.fr

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

MAIRIE DE PARIS CENTRE

**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.**

2, rue Eugène Spuller - 75003

01 53 01 75 03

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

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DE PARIS CENTRE (MVAC)

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

5 bis, rue du Louvre - 75001

01 47 03 69 90

maison.asso.01.02@paris.fr

[https://www.paris.fr/equipements/
maison-de-la-vie-associative-et-
citoyenne-de-paris-centre-site-
marais-3272](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-de-paris-centre-site-marais-3272)

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DE PARIS CENTRE (MVAC)

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

5, rue Perrée - 75003

01 53 01 76 94

maison.asso.03.04@paris.fr

<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-de-paris-centre-site-marais-3272>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DU CENTRE

La Maison des aînés et des aidants du Centre 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.

11, rue de l'École-de-Médecine - 75006

01 44 07 13 35

contact.centre@m2a.paris

<https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-centre-1er-2e-3e-4e-5e-et-6e-arrondissements-16341>

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 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, 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