

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 12<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 accompagnés, par un volontaire et animées par une conférencière.

09 54 61 12 79

coordination@assoartz.org

[www.assoartz.org](http://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 POUR LE NOUVEL ÂGE APNA 12

Gymnastique.

<http://apna.overblog.com/>

### CENTRE DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR

Bilan médico-psychosocial complet pour les ressortissants des institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco et leurs proches dans le domaine de la prévention primaire fait par un médecin et par un psychologue experts avec proposition d'un parcours personnalisé de prévention, des conseils voire des orientations.

16, rue François Truffaut

01 42 27 01 13

contact@cpbvaaparis.fr

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

### 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 Lacuée

4-6, rue Lacuée

01 43 46 16 71

#### Club Les Tourelles

22, rue du Chaffault

01 49 57 59 70

#### Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué

01 43 46 25 31

#### Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

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

## HANULLIM PARIS

**Activités artistiques (formation théâtrale pour seniors : l'objectif est d'initier les seniors à la pratique théâtrale, à la mise en scène et à la création d'un spectacle final).**

2, route du Champ de Manœuvre  
06 64 79 79 96 (n'hésitez pas à laisser un message)  
sergio@hanullimparis.fr  
<http://hanullimparis.fr>

## 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>

## MAISON DES SENIORS ET DE LA CULTURE BLUMA FISZER

**Activités sportives (gym douce), de bien-être (yoga, sophrologie), artistiques (théâtre, dessin, danse, chorale), voyages, sorties, inclusion numérique.**

1 ter, rue Charles Baudelaire  
09 72 38 25 94  
mscblumafiszer@casip-cojasor.fr  
<https://www.casip-cojasor.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/>

## PASS CULTURE 12

**Chaque habitant du 12<sup>e</sup> peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 12<sup>e</sup>, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 12<sup>e</sup> (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).**

130, avenue Daumesnil  
culture12@paris.fr  
<https://mairie12.paris.fr/pages/1-obtenir-mon-pass-culture-10321>

### **PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)**

**Programme de 7 séances de santé globale.**

29 bis, rue des Meuniers

01 43 45 34 51

lf.paris12.direction@arpavie.fr

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

---

### **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](mailto: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](mailto: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](mailto:Contact.prif@prif.fr)

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

---

### **RELAIS 59**

**Formations au numérique (cours d'informatique tout niveau, ateliers smartphone), cours d'anglais, activités artistiques (écriture), de bien-être (cuisine, nutrition, mémoire, prévention santé, yoga, sophrologie) et sportives (gym douce, randonnées), café des aînés et accès aux droits.**

8, place Henri Frenay ;

4, rue Rondelet

01 43 43 20 82

[infos@csrelai59.org](mailto:infos@csrelai59.org)

<https://csrelais59.org/>

---

### **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](mailto:contact@secourspopparis.org)

<http://www.secourspopparis.org>

---

### **SILVER FOURCHETTE**

**Ateliers de cuisine en mairie.**

Mairie du 12<sup>e</sup>

130, avenue Daumesnil

[paris@silverfourchette.org](mailto: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-Sdsipa-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 - AU SEIN DE LA MVAC 12**

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

181, avenue Daumesnil  
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/>

---

## **E-SENIORS**

**Cours d'informatique pour débutants, intermédiaires et avancés, cours d'utilisation du smartphone (3 niveaux) et d'applications mobiles (pour le bien-être, le contact social et la santé), ateliers (bien-être, loisirs et santé).**

01 40 33 49 26  
info@eseniors.eu  
<https://www.e-seniors.asso.fr/>

---

## **KOCOYA THINKLAB**

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

01 83 79 11 11  
contact@kocoyathinklab.com  
[www.kocoyathinklab.com](http://www.kocoyathinklab.com)

---

## **LES JARDINS NUMÉRIQUES - AU SEIN DU VENTILÉ-ÉDITIONS**

**Accompagnement numérique individuel et collectif, atelier informatique et Internet, atelier smartphone, permanence E-services. Proposition d'ateliers en visioconférence sur des thématiques numériques, artistiques et culturelles.**

25, rue de Citeaux  
07 73 09 47 24  
jardins.numeriques@gmail.com  
<https://www.jardins-numeriques.eu/>

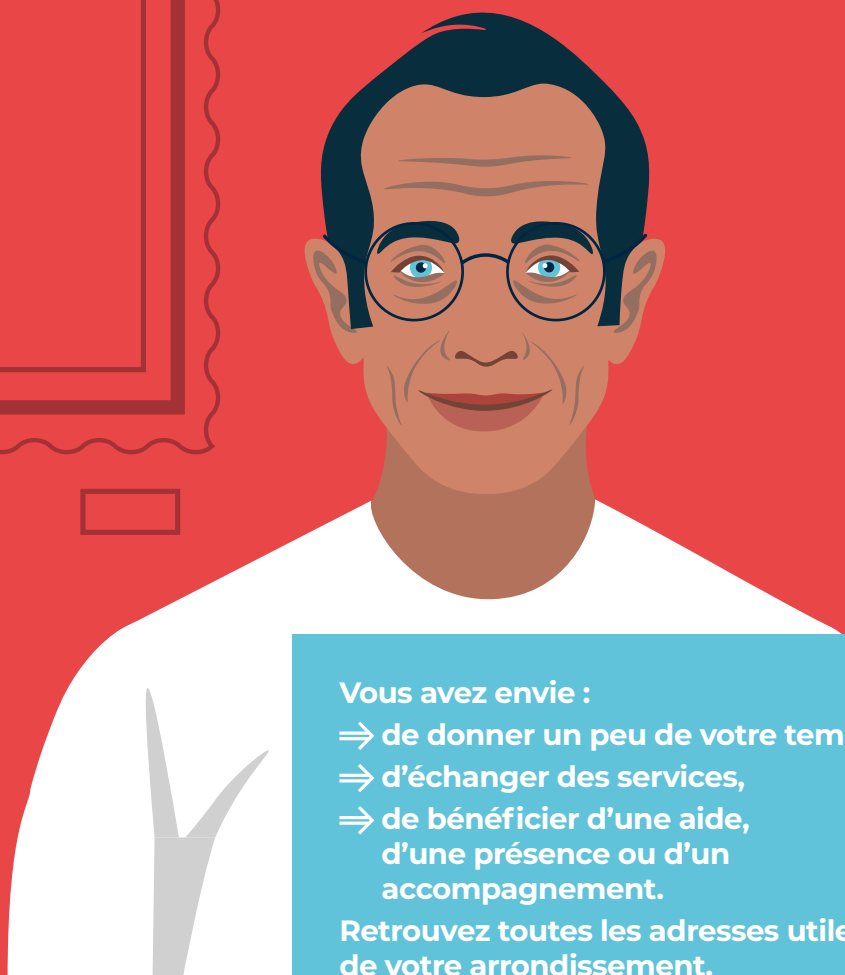
---

## **RELAIS 59 : ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE**

**Formations au numérique (cours d'informatique tout niveau, ateliers smartphone).**

8, place Henri Frenay  
09 53 21 27 82  
epn@csrelais59.org  
<https://csrelais59.org/>

# 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/>

---

## CONSEIL DES SENIORS DU 12<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 12<sup>e</sup> peuvent s'impliquer au sein du Conseil des seniors de l'arrondissement, instance de démocratie participative, de réflexion, de consultation et de concertation visant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

130, avenue Daumesnil

seniors12@paris.fr

<https://mairie12.paris.fr/pages/le-conseil-des-seniors-10507>

---

## 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](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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

[fliti@uniscite.fr](mailto:fliti@uniscite.fr) / [tvalery@uniscite.fr](mailto: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.**

181, avenue Daumesnil  
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/  
aînés, 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 12<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.**

108, avenue Dausmenil  
01 44 68 62 00  
casvp-S12@paris.fr  
<https://www.paris.fr/CASVP>

### **COMPAGNONS BÂTISSEURS ÎLE-DE-FRANCE**

**Interventions de réparation et  
d'entretien du logement pour les  
locataires de plus de 65 ans du  
parc de Paris Habitat et mise en  
œuvre d'ateliers conviviaux avec des  
associations locales.**

06 03 83 82 66  
Cbiledefrance@compagnonsbatisseurs.eu  
[https://www.compagnonsbatisseurs.eu/  
iledefrance](https://www.compagnonsbatisseurs.eu/iledefrance)

### **MAIRIE DU 12<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.**

130, avenue Daumesnil  
01 44 68 12 12  
<https://mairie12.paris.fr/>

### **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 12<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT (MVAC)**

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

181, avenue Daumesnil

01 53 33 51 20

[maison.asso.12@paris.fr](mailto:maison.asso.12@paris.fr)

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

[/maison-de-la-vie-associative-et-](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-12e-arrondissement-3280)

[citoyenne-du-12e-arrondissement-3280](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-12e-arrondissement-3280)

### **MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE L'EST**

**La Maison des aînés et des aidants de l'Est 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.**

20, rue du Sergent Bauchat

01 58 70 09 10

[contact.est@m2a.paris](mailto:contact.est@m2a.paris)

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

[maison-des-aines-et-des-aidants-paris-](https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-est-11e-12e-et-20e-arrondissements-16338)

[est-11e-12e-et-20e-arrondissements-](https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-est-11e-12e-et-20e-arrondissements-16338)

[16338](https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-est-11e-12e-et-20e-arrondissements-16338)

### **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](mailto: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](mailto:contact@ressacvolontariat.org)

<https://ressacvolontariat.org/>





**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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, 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](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