

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 11<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/>

### AG11

**Activités artistiques (dessin-peinture), sportives et de bien-être (Qi Gong, gym douce).**

15, rue Merlin ;

10, cité Beauharnais

01 43 48 02 20

direction@associationgerontologie11.fr

<https://ag11.fr>

### ARTZ - ACTION CULTURELLE ALZHEIMER

**Visites aux musées et visites culturelles au 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 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 DU QUARTIER SAINT-BERNARD

**Activités manuelles (cuisine, couture, jardinage) et culturelles (sorties théâtre et cinéma, musées).**

24, rue Amelot ;

40, rue Saint-Bernard

06 34 17 49 61

bureau@qsb11.org

<http://www.qsb11.org>

### ASSOCIATION SANTÉ CHARONNE

**Ateliers d'activités physiques adaptées, de bien-être physique et psychique (relaxation, sophrologie), de cuisine et de nutrition. Aides aux aidants familiaux (en liaison avec la Maison des aînés et des aidants) et organisation de conférences (thèmes santé-social) et d'accompagnements.**

61 bis, boulevard de Charonne

07 82 77 59 82

contact@association-sante-charonne.org

<https://association-sante-charonne.org/>

### AYYEM ZAMEN

**Permanences d'accès aux droits, accompagnement retraite et santé, informations collectives, activités numériques, de bien-être, culturelles et de loisirs.**

7, rue de Pali Kao - 75020

01 40 33 25 25

ayyem.zamen@gmail.com

<https://www.cafesocial.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 Beauharnais

10, cité Beauharnais  
01 43 79 11 43

### Club Colbert

159, rue de Charonne  
01 43 79 40 88

### Club Léon Frot

39-41, rue Léon Frot  
01 43 67 42 03

### Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple  
01 43 38 06 48

### Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir  
01 47 00 42 64

### Club Roquette

19, rue Merlin  
01 43 67 42 15

### Pour tous les clubs seniors :

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

## 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/>

## LA ROUTE AUX QUATRE CHANSONS

Atelier de chant.

61, boulevard Richard Lenoir  
06 74 37 06 35  
delchambre.bernadette@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 PICOLET

Des propositions d'activités mensuelles : sorties, cinéma, expositions, rencontres... Des activités sportives (gym douce), des ateliers de prévention (santé, alimentation...). Des permanences d'accès aux droits, dossiers retraite, dossiers surendettement, rendez-vous psychologiques. Des permanences numériques en accès libre.

59, rue de la Fontaine au Roi

01 48 06 70 31

[accueil@picoulet.org](mailto:accueil@picoulet.org)

<https://picoulet.centres-sociaux.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>

### 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](mailto:contact@movadom.com)

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

### PASS CULTURE 11

Chaque habitant du 11<sup>e</sup> peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 11, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 11<sup>e</sup> (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).

Place Léon Blum

01 53 27 12 14

<https://mairie11.paris.fr/pages/toutes-les-reponses-a-vos-questions-9787>

### 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](mailto:belenos@belenos-nutrition.com)

ou [contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) 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:prif@prif.fr)

[https://prif.fr/](https://prif.fr/rubrique) 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.

01 53 39 13 49

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

---

## **SILVER FOURCHETTE**

Chasse au trésor en partenariat avec  
l'association Wimoov et ateliers de  
cuisine en mairie.

paris@silverfourchette.org

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

---

## **SOLIDARITÉ ROQUETTE**

Permanence retraite sur rendez-vous,  
espace numérique et activités avec  
adhésion : yoga, sophrologie, marche  
nordique.

47, rue de la Roquette

01 49 23 81 50

poleapprentissage@solidariteroquette.fr

<https://www.solidariteroquette.fr/adultes>

---

---

## **UNION NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES (UNRPA) - PARIS**

Activités sportives et de bien-être  
(gym douce, tai-chi, réflexologie,  
sophrologie, technique Alexander,  
stimulation cognitive), de loisirs  
(ciné-club, jeux de société), artistiques  
(peinture, philo), permanences  
retraite et droits annexes et ateliers  
numériques d'accès aux soins  
(Doctolib + complémentaire santé).

14, rue Tlemcen - 75020

01 42 23 43 95

paris@unrpa.fr

<http://paris-unrpa.fr/>

---

## **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](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.



---

## AGECA

**Initiation à l'informatique, à la bureautique, démarches en ligne.**

177, rue de Charonne

01 43 70 35 67

[e pn@ageca.org](mailto:e pn@ageca.org)

<https://www.ageca.org>

---

## 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>

---

## EMMAÜS 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 et ateliers (bien-être, loisirs et santé).**

01 40 33 49 26

[info@eseniors.eu](mailto:info@eseniors.eu)

<https://www.e-seniors.asso.fr/>

---

## ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE LE PICOULET

**Formations numériques adaptées aux différents niveaux. Ateliers tablettes pour découvrir le monde numérique plus facilement.**

59, rue de la Fontaine au roi

01 48 06 70 31

[e pn@picoulet.org](mailto:e pn@picoulet.org)

---

## KOCOYA THINKLAB

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

1, rue de la Pierre Levée (d'autres lieux sont possibles dans l'arrondissement)

01 83 79 11 11

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

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

---

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

**Programme de 10 séances de formation aux outils numériques.**

202, rue de la Roquette

07 85 33 25 02

[cpochelu@1001vieshabitat.fr](mailto:cpochelu@1001vieshabitat.fr)

<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.**

---

## **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 11<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT**

**Tous les retraités du 11<sup>e</sup> peuvent s'impliquer au sein du Conseil des seniors de l'arrondissement, instance de propositions et de concertations citoyennes visant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.**

place Léon Blum

01 53 27 11 86

victor.baron@paris.fr

<https://mairie11.paris.fr/pages/le-conseil-des-seniors-2-9911>

---

## **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

<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](mailto: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](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

[lfli@uniscite.fr](mailto:lfli@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.**

12, place Léon Blum  
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 maltraitances.**

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/>

### **COLLECTIF DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL, HANDICAPÉS ET RETRAITÉS POUR L'ÉGALITÉ DES DROITS (CATRED)**

#### **Informations et permanences d'accompagnement socio-juridique individualisé en matière de protection sociale et en matière de séjour et de nationalité.**

20, boulevard Voltaire  
01 40 21 38 11  
asso.catred@wanadoo.fr  
<https://www.catred.org>

### **CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS DU 11<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.**

130, avenue Ledru Rollin  
01 53 36 51 00  
casvp-S11@paris.fr  
<https://www.paris.fr/CASVP>

### **MAIRIE DU 11<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.**

place Léon Blum  
01 53 27 11 11  
<https://mairie11.paris.fr/>

### **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 11<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT (MVAC)**

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

8, rue du Général Renault

01 55 28 35 90

[maison.asso.11@paris.fr](mailto:maison.asso.11@paris.fr)

<https://mairie11.paris.fr/mvac-11>

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

[equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-11e-arrondissement-3279](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-11e-arrondissement-3279)

### **PIMMS DE PARIS**

**Visites à domicile pour les personnes âgées et accompagnement sur leurs démarches administratives notamment numériques.**

01 44 64 00 62

[paris-est@pimms.org](mailto:paris-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/>

### **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 - 75012

01 58 70 09 10

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

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

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

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

[arrondissements-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









## 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