

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 5^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 !

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/>

AMICALE BOULISTE DES ARÈNES DE LUTÈCE

Pétanque.

49, rue Monge

<https://lesarenes.jimdofree.com/>

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

LES CAFÉS LITTÉRAIRES SENIORS

Tous les 1^{er} mardis du mois, de 15h à 17h, échange autour d'un auteur et de son livre dans une ambiance conviviale.

Mairie du 5^e - 21, place du Panthéon

Salle des mariages

01 56 81 75 05

<https://mairie05.paris.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 Claude Bernard

51, rue Claude Bernard

01 45 35 01 95

Club Mouffetard

20, rue Ortolan

01 45 35 99 97

Club Poliveau

2, rue Poliveau

01 43 36 30 07

Club Port-Royal

88 ter, boulevard de Port-Royal

01 43 29 53 45

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

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

LES ESTIVALES SENIORS

Tous les ans, la Mairie du 5^e propose aux seniors de l'arrondissement qui restent à Paris pendant l'été des activités ludiques et variées. Pendant les mois de juillet et août, vous pourrez ainsi profiter d'ateliers créatifs, culinaires,

d'art floral, de gym douce, de conférences, de visites culturelles, de concerts.

Mairie du 5^e - 21, place du Panthéon
01 56 81 75 05
cabma05-solidarite@paris.fr
<https://mairie05.paris.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
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/>

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.

20, rue Ortolan
06 82 39 18 54
laure.thouin@paris.fr ou
contact.prif@prif.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

<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. Télévisé 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.

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>

DIGITAL SENIORS

Tous les jeudis après-midi, cours d'initiation à l'informatique en partenariat avec des étudiants bénévoles de l'école d'ingénieurs du numérique. Cours grands débutants à 14h ou confirmés à 15h30.

Mairie du 5^e - 21, place du Panthéon

Salle Raymond Pedrot

01 56 81 75 24

cabma05-solidarite@paris.fr

<https://mairie05.paris.fr/>

EMMAÜS 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.**

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@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.

**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/
ainé, 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
5^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.

21, place du Panthéon

01 56 81 73 56

casvp-S05@paris.fr

<https://www.paris.fr>

**MAIRIE DU 5^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.

21, place du Panthéon

01 56 81 75 05

<https://mairie05.paris.fr/>

**MAISON DE LA VIE
ASSOCIATIVE ET CITOYENNE
DU QUARTIER LATIN (MVAC)**

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

4, rue des Arènes

01 44 08 78 80

maison.asso.05.06@paris.fr

[https://www.paris.fr/equipements/
maison-de-la-vie-associative-et-
citoyenne-du-quartier-latin-5e-et-6e-
arrondissements-3320](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-quartier-latin-5e-et-6e-arrondissements-3320)

**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](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 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 :
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