

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 10^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/>

AIRES 10

Le projet senior du centre social est construit avec les seniors et évolue en fonction des envies de chacun.

2, rue du Buisson Saint Louis

01 42 02 82 50

aires10@aires10.net

<http://aires10.net/>

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

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/

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 Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski

01 44 84 91 34

Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache

01 40 34 14 76

Club Vellefaux

66, avenue Claude Vellefaux

01 53 38 55 39

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr

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

CLUB SPORTIF LANCRY 3^e ÂGE Gymnastique.

miren.parniere@free.fr

ESPACE FÂRÂBÎ

Accueil physique et téléphonique, temps de convivialité et activités de loisirs (jeux de société, TV), accompagnement dans l'accès aux droits (conseiller juridique et social, écrivain public pour la lecture, la traduction et la rédaction de courriers), ateliers informatiques et sorties culturelles.

5, rue Louis Blanc
09 75 82 80 20
[espace.farabi@laposte.net/](mailto:espace.farabi@laposte.net)

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 BOULE DU 10

Pétanque.

2, avenue de Verdun
06 85 35 16 63
<https://labouledu10.sportsregions.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/>

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/>

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%20a%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%20a%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

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

Ateliers de cuisine en mairie.

72, rue du Faubourg Saint Martin

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](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.

COLOMBBUS

Accompagnement au sein d'ateliers individuels et collectifs pour faciliter l'usage et l'appropriation des outils numériques (ordinateur, tablette, smartphone) et effectuer les démarches en ligne.

3, passage du Buisson Saint Louis

01 75 57 13 82

contact@colombbus.org

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

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

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/>

CONSEIL DES SENIORS DU 10^e ARRONDISSEMENT

Instance de propositions et de concertation permettant une implication des seniors dans la vie citoyenne, le Conseil des seniors vous accueille librement, si vous avez plus de 60 ans !

72, rue du Faubourg Saint Martin

01 53 72 10 00

sybille.fasso@gmail.com

isabelle.dumoulin@paris.fr

<https://mairie10.paris.fr/pages/conseil-des-seniors-14432>

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

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/
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 DU
10^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.

23 bis, rue Bichat
01 53 19 26 26
casvp-S10@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

MAIRIE DU 10^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.

72, rue du Faubourg Saint Martin
01 53 72 10 10
<https://mairie10.paris.fr/>

**MAISON DE LA VIE
ASSOCIATIVE ET CITOYENNE
DU 10^e ARRONDISSEMENT
(MVAC)**

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

206, quai Valmy
01 40 38 80 70
maison.asso.10@paris.fr
[https://www.paris.fr/equipements/
maison-de-la-vie-associative-et-
citoyenne-du-10e-arrondissement-3277](https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-10e-arrondissement-3277)

**MAISON DES ÂÎNÉS ET DES
AIDANTS DU NORD-EST**

La Maison des aînés et des aidants du
Nord-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.

126, quai de Jemmapes
01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris
[https://www.paris.fr/equipements/
maison-des-aines-et-des-aidants-
paris-nord-est-9e-10e-et-19e-
arrondissements-16337](https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-nord-est-9e-10e-et-19e-arrondissements-16337)

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@paris.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