

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 10<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.



**AIRES 10**

Aides aux démarches administratives, activités de loisirs et sorties, atelier tricot.

2, rue du Buisson Saint Louis  
01 42 02 82 50  
asl@aires10.net  
<http://aires10.net>

**ARTZ - ACTION CULTURELLE ALZHEIMER**

Visites au musée et visites culturelles en ligne depuis le domicile accompagnées par un volontaire et animées par une conférencière.

09 54 61 12 79  
coordination@assoartz.org  
[www.assoartz.org](http://www.assoartz.org)

**ASSURANCE MALADIE DE PARIS**

Programme d'ateliers sur la santé du dos.

ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr

**BRAIN UP**

Cycles de 2 ateliers de 2h autour du bien-être mental et corporel (sommeil, détente, accompagnement au choix d'une activité physique...).

inscription@brainup.fr  
[www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)

**CLUB SPORTIF LANCRY 3<sup>e</sup> ÂGE**

Gymnastique.

miren.parniere@free.fr

**DELTA 7**

20 cycles de 5 ateliers de prévention de 2h alliant approche corporelle (Tai Chi ou Qi Gong) et activité mémoire.

06 98 61 70 87  
formation.tablette@delta7.org  
[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

**ESPACE FÂRÂBÎ**

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

3-5, rue Louis Blanc  
06 85 10 94 40  
espace.farabi@laposte.net/

**GROUPE SOS - SILVER FOURCHETTE**

Chasses au trésor en partenariat avec Wimoov et ateliers de cuisine.

06 07 04 40 94  
paris@silverfourchette.org  
<https://www.silverfourchette.org>

**HAPPYVISIO**

Cycle de 750 conférences et activités en ligne à suivre en direct ou en replay sur le site d'HappyVisio : santé, bien-être, activités physiques, nutrition, mémoire, culture...

Inscription avec le code HAPPY75  
01 76 28 40 84  
contact@happyvisio.com  
<https://www.happyvisio.com/>

**INITIACTIV**

Activités physiques adaptées : gymnastique douce, renforcement musculaire et cardio.

06 28 71 48 48  
initiaactiv.apa@gmail.com  
<https://www.initiaactiv-apa.com/>

**JARDINS NUMÉRIQUES**

Séminaires en format mixte (visio-conférence et sur site) de 1 à 2h chaque semaine, sur des thématiques liées à la culture et au numérique.

01 45 43 79 83  
jardins.numeriques@gmail.com  
openagenda.com/webinaires-jardins-numeriques

**LAMELUNE**

Ateliers hebdomadaires de prévention des chutes, maintien de la mobilité et du lien social, accompagnement individuel et événements conviviaux.

36, rue Jacques Louvel-Tessier  
06 52 38 23 70  
ateliers@lamelune.org  
[www.lamelune.org](http://www.lamelune.org)

**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/>

**LES CLUBS SENIORS DE L'ARRONDISSEMENT**

Les clubs seniors de la Ville de Paris proposent aux préretraités et retraités, à partir de 55 ans, de nombreuses activités gratuites et accessibles à tous : activités manuelles, artistiques, sportives, numériques, culturelles et ludiques.

**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>

**ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS DE LA VILLE DE PARIS**

Invitations à des spectacles, des sorties intergénérationnelles et des manifestations festives (bals, galas, déjeuners-réveillons), participation à des excursions à la journée et séjours de vacances de 8 jours en France, conférences et activités de l'Université Permanente de Paris.

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

**MOVADOM**

Visio-conférences hebdomadaires (accessibles sur ordinateur ou par téléphone) sur les thématiques du logement, des démarches administratives, du voyage, soutien psychologique. Livre audio, podcast et ateliers sur le déménagement senior accessible sur le site internet.

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

**MUTUALITÉ FRANÇAISE**

Ateliers de sensibilisation en visioconférence autour des bienfaits d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée.

07 85 03 04 11  
cjacqueminet@mutualite-idf.fr  
[www.iledefrance.mutualite.fr](http://www.iledefrance.mutualite.fr)

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

Numérique, santé, logement, mémoire... Découvrez tous les ateliers du Parcours Prévention.

contact.prif@prif.fr  
<https://prif.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 41 39 39  
contact@secourspopparis.org  
<http://www.secourspopparis.org>

**SPORT SENIOR EN PLEIN AIR**

D'avril à octobre les seniors parisiens de plus de 55 ans ont rendez-vous, plusieurs fois par semaine, pour des activités sportives gratuites ou à coût réduit, organisées en plein air par une quinzaine de clubs sportifs dans le cadre de l'héritage de la Ville de Paris à la faveur des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024.

<https://www.paris.fr/pages/sport-seniors-en-plein-air-20891>

**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.

**COLOMBBUS**

Parcours collectifs d'accompagnement à l'autonomie numérique, et accompagnement individuel sur rendez-vous.

3, passage du Buisson Saint Louis  
01 75 57 13 82  
contact@colombbus.org  
<https://www.colombbus.org>

**DELTA 7**

Ateliers thématiques de 2h30 et journées de prévention autour du numérique. Plateforme en ligne proposant des émissions et des contenus d'apprentissage sur le numérique et la santé.

06 98 61 70 87  
formation.tablette@delta7.org  
[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

**EMMAÜS CONNECT**

Accompagnement individuel et collectif au point d'accueil Emmaüs Connect, et accompagnement individuel à domicile.

01 85 05 98 80  
<https://emmaus-connect.org/>

**KOCOYA THINKLAB**

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11  
contact@kocoyathinklab.com  
<https://kocoyathinklab.com/>

**OLD'UP**

Distribution de kits de fiches pédagogiques d'apprentissage du numérique (tablettes et smartphones).

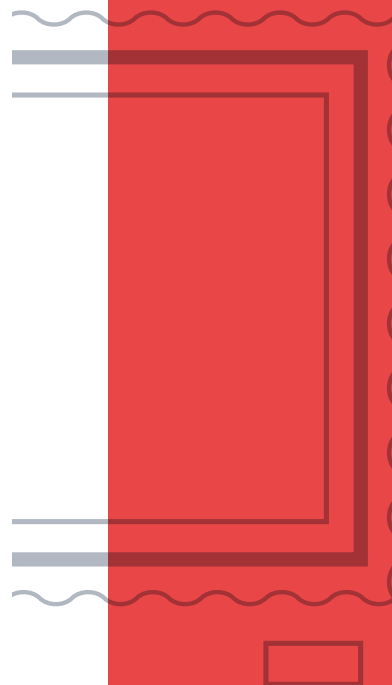
06 72 53 55 51  
contact@oldup.fr  
<https://www.oldup.fr/>

**SLASHFIT**

Ateliers hebdomadaires en présentiel et en petits groupes : accès aux droits et démarches administratives.

66, avenue Claude Vellefaux  
06 88 50 94 41 - 01 40 40 78 04  
slashfitassociation@gmail.com  
[www.slashfit.fr](http://www.slashfit.fr)

# 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.

### AVEC NOS PROCHES

Ligne d'écoute pour les proches aidants et ateliers (groupes d'échanges) par téléphone.

01 84 72 94 72  
contact@avecnosproches.com  
<https://www.avecnosproches.com/>

### CAMARAGE

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior).

01 84 60 67 92  
contact@camarage.fr  
<https://camarage.fr>

### ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

06 18 19 83 86  
g.doutey@ensemble2generations.fr  
<https://paris.ensemble2generations.fr/page/1756526-notre-agence>

### FÉDÉRATION DE PARIS DE LA LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

Formations à la lecture à haute voix pour participer à des ateliers de lecture hebdomadaires en crèche, école primaire ou collège.

167, boulevard de la Villette  
01 53 38 85 80  
izanko@ligueparis.org  
<https://www.lireetfairelire.org/>

### LE PARI SOLIDAIRE

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

01 42 27 06 20  
contact@leparisolidaire.fr  
<http://www.leparisolidaire.fr>

### 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/>

### MVAC 10

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/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-10e-arrondissement-3277>

### 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, jeux, sorties, activités numériques avec des jeunes en Service civique.

07 64 68 42 31  
tvalery@uniscite.fr

# 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  
ecoute.alma75@gmail.com  
<https://alma-paris.org/>

## **ASTRÉE**

Pour lutter contre l'isolement, accompagnement relationnel individuel en présentiel ou par téléphone et conférences d'information.

01 45 83 95 00  
paris@astree.asso.fr  
[www.astree.asso.fr](http://www.astree.asso.fr)

## **AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES**

Dispositif d'aide et d'accompagnement à destination des aidants parisiens : ateliers d'information, d'éducation thérapeutique aidant/aîné, et d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35  
centraider@m2a.paris  
<https://apsj.paris/>

## **CULTURE ET HÔPITAL**

Mise en place d'un Comité des aidants et anciens aidants visant à recenser les besoins. Sorties culturelles, ateliers prévention des chutes et activités physiques à destination des aidants.

01 82 09 37 68  
culturehopital@hotmail.com  
<https://culturehopital.eu>

## **DELTA 7**

Cycle de soutien à destination des aidants dont le proche est en EHPAD (4 séances de 2h).

09 74 77 74 77  
aidant@delta7.org  
[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

## **ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITÉS 10 (EX CASVP PARIS 10)**

Les EPS veillent à l'ouverture de vos droits aux aides municipales attribuées sous conditions, vous proposent éventuellement un accompagnement social par les services sociaux de proximité (SSP), un accompagnement numérique d'accès aux droits (ENAD) et vous informent 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>

## **GRDR MIGRATION - CITOYENNETÉ DÉVELOPPEMENT**

Sessions d'information sur les droits sociaux (Retraite, Sécurité Sociale, CAF), prévention santé et bien être (sensibilisation parcours de soins et dépiages) et stages numériques tous niveaux (5 ateliers de 2 à 3h).

01 48 57 06 59  
laureline.jadeau@grdr.org  
<https://www.grdr.org>

### HAPPYVISIO

Cycle de 50 conférences à destination des aidants : rôle de l'aidant, pathologies, aides...

Inscription avec le code HAPPY75

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

www.happyvisio.com

### LES PETITS BONHEURS

Accompagnement et soutien aux seniors parisiens vivant avec le VIH : accès aux droits sociaux et médicaux, sorties collectives, déjeuners conviviaux.

11, rue Duperré - 75009

09 53 04 63 65

lespetitsbonheurs@lespetitsbonheurs.org

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

### MAIRIE DU 10<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.

72, rue du Faubourg Saint Martin

01 53 72 10 10

<https://mairie10.paris.fr/>

### MAISON DES AÎNÉS 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/lieux/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

<https://www.paris.fr/pages/l-accompagnement-des-personnes-agees-lors-de-leurs-demarches-bancaires-4791>

### PIMMS DE PARIS

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

01 40 38 64 65

paris-nord-est@pimms.org

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

### RECHERCHE ET RENCONTRES

Accompagnement psychologique : consultations individuelles, groupes conviviaux et thérapeutiques une fois par semaine.

01 42 78 19 87

cpsparis@cpsparis.fr

<https://cpsparis.fr/index.php/pole-de-psychogerontologie-2/>

### RESSAC VOLONTARIAT

Appels et visites de convivialité, aide à la constitution des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise, troupe de conteurs.

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://ressacvolontariat.org>







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 2022



Ce document a été imprimé sur du papier recyclé.