

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 11^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 !

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

ASSOCIATION DE GÉRONTOLOGIE DU 11^e (AG11)

Ateliers hebdomadaires en groupe : peinture, gymnastique douce, qi gong, et visites culturelles.

9, rue Gerbiers ;
 15, rue Merlin
 01 43 48 02 20
 direction@associationgerontologie11.fr
 https://ag11.fr

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/

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Programme d'ateliers sur la santé du dos.

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

AYYEM ZAMEN

Permanence 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

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

COMITÉ REGIONAL IDF SPORT POUR TOUS

Séances de sophrologie de 1h hébergées par les Clubs seniors Richard Lenoir et Beauharnais.

61-63, boulevard Richard Lenoir ;
 10, cité Beauharnais
 01 47 00 42 64 - 01 43 79 11 43
 marine-goncalves@outlook.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

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/

HANULLIM PARIS

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, rue de la Roquette
 06 64 79 79 96
 sergio@hanullimparis.fr
 https://hanullimparis.fr

INITIACTIV

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

06 28 71 48 48
 initiactiv.apa@gmail.com
 https://www.initiactiv-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

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 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>

LE PICOLET

Activités collectives et conviviales (cours d'informatique, café numérique, gym douce, activités benevoles), permanence d'accès aux droits, et écrivains publics.

59, rue de la Fontaine au Roi
01 48 06 70 31
accueil@picoulet.org
<https://picoulet.centres-sociaux.fr/>

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>

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE MERCŒUR

Activités culturelles, culinaires, sportives, numériques, et scientifiques.

4, rue Mercœur
01 43 79 25 54
contact@mercoeur.asso.fr
<http://www.mercoeur.asso.fr>

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

PASS CULTURE 11

Chaque habitant du 11^e 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^e (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).

Place Léon Blum
01 53 27 12 14
<https://mairie09.paris.fr/pages/obtenir-le-pass-culture-neuf-8370>

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>

SIEL BLEU

Activité physique adaptée, bien-être et alimentation.

19, rue Mercœur
07 78 94 77 65
contact@sielbleu.org
<https://www.sielbleu.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>

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>

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

Ateliers collectifs conviviaux : activité physique adaptée, sophrologie, ateliers mémoire, cours d'informatique, cours de danse Folk, ciné-club.

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>

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
epn@ageca.org
<https://www.ageca.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

EMMAÛS 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/>

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE LE PICOLET

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
epn@picoulet.org

KOCOYA THINKLAB

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

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

KOCOYA THINKLAB AU SEIN DE L'AGENCE CPAM FOLIE-MÉRICOURT

Accompagnement numérique pour maîtriser les applications de santé de l'assurance maladie.

1, rue de la Pierre Levée
01 83 79 11 11
contact@kocoyathinklab.com
<https://kocoyathinklab.com>

LES ASTROLIENS AU SEIN DE L'ASSOCIATION LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Ateliers numériques individualisés et intergénérationnels de 1h les mardis après-midi.

19, Cité Voltaire
01 84 60 09 55
contact@astroliens.org
www.astroliens.org

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/>

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>

CONSEIL DES SENIORS DU 11^e ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 11^e 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), 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 11

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

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

<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-11e-arrondissement-3279>

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/>

**ASSOCIATION POUR
LA DIFFUSION DE L'INFORMATION
POUR LA RETRAITE (ADIPR)**

Information retraite sur rendez-vous.

12, place Léon Blum
01 53 27 12 15
adipr75@gmail.com
www.adipr.fr

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

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

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

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

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

Trois permanences hebdomadaires
d'accès aux droits et suivi individualisé
dans le cadre des démarches
administratives.

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

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

**ESPACE PARISIEN
DES SOLIDARITÉS 11
(EX CASVP PARIS 11)**

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.

130, avenue Ledru Rollin
01 53 36 51 00
casvp-S11@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 dépistages), et stages numériques
tous niveaux (5 ateliers de 2 à 3h).

01 48 57 65 91
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 11^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.

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

**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
<https://www.paris.fr/lieux/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

<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 44 64 00 62

paris-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>

NOTES

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 : www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202 ou par téléphone au **3975**.



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 2022



Ce document a été imprimé sur du papier recyclé.