

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 14^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.



ACCORDERIE PARIS SUD

Ateliers collectifs : apprentissage divers (informatique, cuisine, dessin, langues...), activités physiques adaptées et sorties culturelles et de plein-air.

6, rue Maurice Bouchor
01 45 43 90 94
paris-sud@accorderie.fr
<https://www.accorderie.fr/paris-sud/>

AGE D'OR DE FRANCE

Activités collectives ouvertes à tous les seniors : ateliers créatifs, activités physiques adaptées, sorties culturelles et conviviales.

92 bis, boulevard Montparnasse
01 53 24 67 40
agedor@agedordefrance.com
<https://agedordefrance.com/>

ARSMEDIA

Visites des collections des musées parisiens, expositions et balades urbaines avec guide-conférencière.

06 28 25 49 41
arsmedia.france@orange.fr
<https://arsmedia-france.com>

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

ARZAZOU

Ateliers d'art plastique, expositions et événements culturels.

65, rue de Gergovie
06 78 18 08 77
arzazou@gmail.com
www.arzazou@blogspot.fr

ASSOCIATION ENSEMBLE COORDONNER ET ACCOMPAGNER À PARIS

Évaluation en ergothérapie au domicile et cycle de 6 ateliers de cuisine en collectif.

01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

ASSOCIATION FLORIMONT

Loisirs collectifs (jeux de société, initiation théâtrale, mémoire, chanson, sorties culturelles), aide aux démarches administratives et au numérique.

6 bis, rue Hippolyte Maindron
01 42 79 81 30
clubseniors@assoflorimont.fr
<http://www.assoflorimont.fr/seniors/>

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

CENTRE SOCIOCULTUREL DIDOT ASSOCIATION CARREFOUR 14

Ateliers numérique et cuisine, permanences administratives et d'aide à la constitution de dossier de retraite, sorties culturelles.

15, rue des Mariniers
01 45 41 46 68
direction.centresocialdidot@orange.fr
www.centresocialdidot.org

CENTRE SOCIOCULTUREL MAURICE NOGUÈS

Après-midi dansants thématiques, ateliers chants, arts plastiques, animations culturelles, et dégustations culinaires autour de différentes cultures.

1-7, avenue de la Porte de Vanves
01 45 42 46 46
cscmnogues.accueil@leolagrange.org
<https://centresocioculturelmauricenogues.org>

COMPAGNIE BOUCHE À BOUCHE

Activités artistiques : théâtre, musique, chant, improvisation et écriture, costume, prise de vue, danse.

4, rue du Général Humbert
01 45 39 55 38
contact@cieboucheabouche.com
<http://www.cieboucheabouche.com>

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

DOMUS PRÉVENTION

Atelier de prévention à la sécurité routière en 3 sessions de 1h30, à hauteur d'une session par semaine.

02 44 88 12 91
contact@domus-prevention.fr

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>

HANULLIM PARIS

Formation théâtrale pour seniors. Initiation à la pratique théâtrale, à la mise en scène et création d'un spectacle final.

6 bis, rue Hippolyte Maindron
06 64 79 79 96
sergio@hanullimparis.fr
<http://hanullimparis.fr>

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/>

HUSTLE PARIS

Ateliers collectifs : initiation au numérique, art thérapie, peinture libre, ateliers aidants-aidés, sorties intergénérationnelles au musée.

1, rue Sophie Germain ;
5, rue du moulin vert
06 64 79 79 96
gaelle.hustleplus@gmail.com
<https://hustle-paris.com/>

INITIACTIV

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

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

JARDINOT

Balades botaniques de 1h sur la petite ceinture, découverte de l'environnement et de la biodiversité.

09 80 80 12 82
jardinot@jardinot.fr
<http://www.jardinot.fr/>

JARDINOT AU SEIN DES EHPAD ALICE PRIN ET FURTADO HEINE

Ateliers collectifs de jardinage dans les potagers de deux EHPAD du 14^e arrondissement.

L'atelier est ouvert aux personnes extérieures aux établissements pour favoriser l'ouverture sur le quartier.

5-7, rue Jacquier ;
5-17, rue Maria Helena Vieira Da Silva
09 80 80 12 82
jardinot@jardinot.fr
<http://www.jardinot.fr/>

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/>

LE P'TIT CAFÉ - ASSOCIATION NOTRE DAME DE BON SECOURS

Ateliers artistiques, événements culturels et festifs.

68, rue des plantes
01 40 52 40 50
asso@ndbs.org

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 Didot

10-12, avenue Georges Lafenestre
01 45 39 93 51

Club Plaisance

10, rue de Ridder
01 45 43 73 01

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>

MOULIN À CAFÉ

Loisirs : jeux de société / culture : conférences-débats, projections-débats, représentations théâtrales / Sport : gym douce, yoga, Qi Gong, danse / nutrition : ateliers sensibilisation alimentation durable / engagement et bénévolat : 100 bénévoles.

8, rue Sainte Léonie
01 40 44 87 55
contact@moulin-cafe.org
<https://www.moulin-cafe.org/>

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

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>

UFOLEP DE PARIS

Activités physiques adaptées aux besoins spécifiques des seniors : équilibre, motricité, maintien des capacités.

ufolep75@ligueparis.org

<http://www.cd.ufolep.org/paris>

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

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

E-SENIORS

Accompagnements individuels pour résoudre un problème informatique, être conseillé dans l'achat d'un équipement numérique, et maîtriser les sites internet des structures publiques ou privées offrant des services (impôts, assurance maladie, CAF, pôle emploi, CNAV...). Sur rendez-vous au Centre social Didot.

15, rue des Maraîchers

01 45 41 46 68

info@eseniors.eu

https://www.centresocialdidot.org/

adulte

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/

LES JARDINS NUMÉRIQUES

Cours d'informatique pour débutants, accompagnement numérique, individualisé à domicile ou collectif et ateliers créatifs numériques.

2, rue Wilfrid Laurier

01 45 43 79 83

jardins.numeriques@gmail.com

https://www.jardins-numeriques.eu

OLD'UP

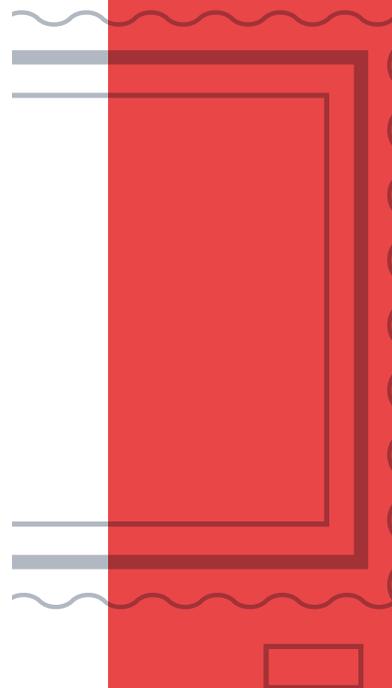
Distribution de kits de fiches pédagogiques d'apprentissage du numérique (tablettes et smartphones).

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.

ASSOCIATION RESEAU MÔM'ARTRE - MÔM'DIDOT

Parcours découverte
et accompagnement au bénévolat
autour d'ateliers intergénérationnels.

4, square André Lichtenberger
06 11 51 75 21
beatrice.monnot@gmail.com
www.momartre.net

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](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 14

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

22, rue Deparcieux
01 53 63 31 50
maison.asso.14@paris.fr
<https://www.paris.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, 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

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

ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITES 14 (EX CASVP PARIS 14)

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.

14, rue Brézin
01 53 90 32 00
casvp-S14@paris.fr
<https://www.paris.fr>

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 14^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.

12, place Ferdinand Brunot
01 53 90 67 14
<https://mairie14.paris.fr/>

MAISON DES AINÉS ET DES AIDANTS PARIS SUD

La Maison des aînés et des aidants du Sud 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.

58A, rue du Dessous-des-Berges - 75013
01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

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>

PASSERELLE ASSIST'AIDANT

Soutien psychologique, séances de sophrologie et conseils nutrition, à domicile, pour les aidants retraités.

01 44 07 13 35
contact75@assistaidant.org
www.assistaidant.org

PIMMS DE PARIS

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

01 45 31 65 80
paris-sud@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.