LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE DES PERSONNES AGÉES

VILLE DE PARIS

LE 16 MAIRIE DU SEIZIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 16e 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 (1 atelier par semaine pendant 3 semaines).

06 69 94 32 16
charlotte.leblan@adaptia.fr
https://www.adaptia.fr/

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

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

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE PARIS DE HOCKEY SUR GAZON

Hockey adapté pour les seniors, tenant compte de l'hétérogénéité des groupes et visant à inciter à une pratique régulière.

01 46 89 49 73
cdhockey75@gmail.com
http://www.hockey-idf.org/

DELTA 7

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

06 98 61 70 87
formation.tablette@delta7.org
www.delta7.org

DISPOSITIF SANTÉ PARIS OUEST

Accompagnement du deuil, lutte contre la dépression, passeport bien-être, approche psycho-corporelle du tango et de la boxe adaptée.

01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris

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
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 Lauriston

78, rue Lauriston
01 45 53 71 84

Club Mozart

3, rue Serge Prokofiev
(situé au niveau du 62 avenue Mozart)
01 45 24 26 17

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

PASS CULTURE 16

Chaque habitant du 16e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 16, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 16e (théâtres, cinémas, musées...).

Mairie du 16e - 71, avenue Henri Martin

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

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 ASTROLIENS AU SEIN DU CLUB SENIOR LAURISTON

Ateliers numériques individualisés et intergénérationnels de 1h les mardis matin.

78, rue Lauriston
01 84 60 09 55
contact@astroliens.org
www.astroliens.org

LES ASTROLIENS ET KOCOYA THINK LAB - AU SEIN DE L'ASSOCIATION GÉNÉRALE DES FAMILLES, LA BIBLIOTHÈQUE GERMAINE TILLION, ET LA MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE

Accompagnement numérique individuel et collectif pour apprendre à utiliser les outils numériques. Niveau débutant ou grand débutant.

19, rue Fantin Latour ;
6, rue du Commandant Schloesing ;
14, avenue René Boylesve
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

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 16

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

14, rue René Boylesve
01 45 30 31 31
maison.asso.16@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 maltraitances.

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 séance de 2h).

09 74 77 74 77
aidant@delta7.org
www.delta7.org

ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITES 16 (EX CASVP PARIS 16)

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.

71, avenue Henri Martin
01 87 76 10 16
casvp-S16@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 16e 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.

71, avenue Henri Martin
01 40 72 16 16
https://mairie16.paris.fr/

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE L'OUEST

La Maison des aînés et des aidants de l'Ouest 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.

24, boulevard de Grenelle
01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris
https://www.paris.fr/equipements/maison-des-aines-et-desaidants-paris-ouest-7e-15e-et-16earrondissements-16340

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.

22, rue de la Saïda - 75015
01 45 31 65 80
paris-sud@pimms.org
https://www.pimmsdeparis.org/

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS JEANNE GARNIER

Halte relais : offre de prévention pour couple aidant-aidé autour d'activités de groupe (art thérapie, groupes de parole, taï chi...). Un samedi par mois de 14h à 17h30.
Gazette des aidants : conseils et informations sur les dispositifs existants.

55, rue de Lourmel
01 43 92 21 76
plateformerepit@jeannegarnier-paris.org
https://www.jeanne-garnier.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

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.

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 2022

Ce document a été imprimé sur du papier recyclé.

DSOL - SDA/MC - Septembre 2022 - 77.22.G.S.PC.DSOL / Création graphique : Parimage - Maquettage : Goumba Mbengue DIOUCK