

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 18^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 !

ACCORDERIE PARIS 18

Echanges de services et ateliers collectifs : sorties culturelles et sportives, petit bricolage, initiation et dépannage informatique, cours de langues, partage de savoirs et savoir-faire.

10, avenue de la Porte Montmartre
07 49 62 42 71
paris18@accorderie.fr
<https://www.accorderie.fr/paris18/>

ACCUEIL GOUTTE D'OR

Activités en groupe (gym douce, ateliers d'arts plastiques, sophrologie) et accompagnement individuel (permanence d'accès aux droits, numérique).

26, rue de Laghouat
01 42 51 87 75
ago@ago.asso.fr
<https://www.accueilgouttedor.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

ASSOCIATION AMUNANTI

Activités sportives (renforcement musculaire, stretching, zumba...).

24-26, rue Raymond Queneau ;
93, boulevard de la Chapelle
07 58 07 35 54
contact.amunanti@gmail.com
<https://amunanti.com/>

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Programme d'ateliers sur la santé du dos.

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

AU RENDEZ-VOUS DES SENIORS

Activités quotidiennes : sportives et de bien-être (gym douce, karaté santé, mémoire), de loisirs (jeux de culture générale), artistiques, et culturelles, manuelles (repas, cuisine, jardinage), formations au numérique, aides administratives et échanges intergénérationnels.

67, boulevard Ney
01 42 62 42 78
aurendezvousdesseiors@gmail.com

AYYEM ZAMEN

Permanence d'accès aux droits, accompagnement retraite et santé, informations collectives, activités numériques, de bien-être, culturelles et de loisirs.

1, rue Dejean
01 42 23 05 93
ayyem.zamen@gmail.com
<https://www.cafesocial.org>

BEL'AVIE

Activités cuisine, conférences autour de l'adaptation de la cuisine et présentation de différentes aides techniques.

09 87 36 61 88
contact@bel-avie.com

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 SOCIAL ESPACE TORCY

Activités artistiques, sportives et de bien-être, loisirs, sorties culturelles, accompagnements individuels.

2, rue de Torcy ;
16, rue Cugnot
01 40 38 67 00
contact@ensparis.fr
<https://www.ensparis.fr/>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA MAISON BLEUE PORTE MONTMARTRE

Activités sportives et de bien-être (sport, yoga, sophrologie, équilibre en mouvement), manuelles (couture, patchwork, jardinage intergénérationnel), inclusion numérique pour débutants, seniors, café des seniors et entretien seniors.

24, avenue de la Porte de Montmartre
01 53 09 24 38
contact@maisonbleue-pm.org
<http://maisonbleue-pm.fr>

COMITÉ REGIONAL IDF SPORT POUR TOUS

Séances de sophrologie de 1h hébergées par le Club senior Agutte.
8, rue Georgette Agutte
01 42 28 57 12
marine-goncalves@outlook.fr

COMPAGNIE LE SOMMET DE L'ABRICOTIER/CAPOEIRA VIOLA

Ateliers collectifs autour de la détente corporelle, repas partagés et sorties.

18, rue Tchaïkovski
01 46 07 57 70
capoeiraviola@wanadoo.fr
www.capoeiraviola.com/detente-corporelle

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/>

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

LA TABLE OUVERTE

Ateliers culinaires, jardinage, pétanque, goûter musical, distribution de paniers solidaires, distribution de repas, vêtements gratuits.

19, rue Léon ;
4, rue des Poissonniers
06 58 96 29 52
latableouverte@orange.fr
<https://www.latableouverte.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/>

LE PETIT NEY

Activités collectives de loisirs (café-jeux, cantine participative, ateliers cuisine), culturelles (ateliers d'écriture de slam, soirées contes, café-chantant, visites de quartiers, sorties groupées dans les théâtres parisiens).

10, avenue de la porte Montmartre
01 42 62 00 00
lecafelitteraire@lepetitney.fr
<http://lepetitney.fr/>

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 Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle
01 42 58 54 42

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt
01 42 55 45 45

Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite
01 40 36 72 51

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte
01 42 28 57 12

Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre
01 46 27 27 61

Club Lamarck

13, rue de la Bonne
01 42 51 03 42

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>

L'ONDE & CYBÈLE

Ateliers de pratique artistique autour de chants traditionnels algériens, par la chanteuse Souad Asla.

9, rue Saint Bruno ;
1, rue Flauray
01 73 74 05 59
berenice.bouregba@londecybele.com
<https://londecybele.com/>

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

PARIS SPORT HANDICAP AU SEIN DU DOJO DU CENTRE SPORTIF MICHELINE OSTERMEYER

Gymnastique réservée et adaptée aux seniors malentendants sur un créneau de deux heures encadré par un éducateur de la Ville de Paris (sur inscription au préalable).

22 bis, place Nathalie Sarraute
3975* ou acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris/
nicolas.jacob@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/faciliter-la-pratique-sportive-des-personnes-en-situation-de-handicap-6795>

PASSERELLE DE MÉMOIRE

Ateliers de transmission de savoirs sur l'histoire des villes.

06 13 45 11 67

passerelledememoire@gmail.com

<http://www.passerelle-de-memoire.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.

**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL
LA MAISON BLEUE PORTE
MONTMARTRE**

Ateliers informatiques (plusieurs sessions courtes par an sur des thématiques et des niveaux différents), conseils individuels, accès libre à des postes informatiques.

24, avenue de la Porte de Montmartre
01 53 09 24 38
contact@maisonbleue-pm.org
http://maisonbleue-pm.fr

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
DE LA GOUTTE D'OR - GOUTTE
D'ORDINATEUR**

Cours et stages d'initiation à l'informatique tout au long de l'année.

7, rue Léon
01 42 51 03 61
gouttedordinateur@sallesaintbruno.org
http://www.gouttedordinateur.org

**ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE
TORCY**

Cours et échanges autour du numérique.

2, rue de Torcy
01 40 38 67 04
epn@ensparis.fr

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).

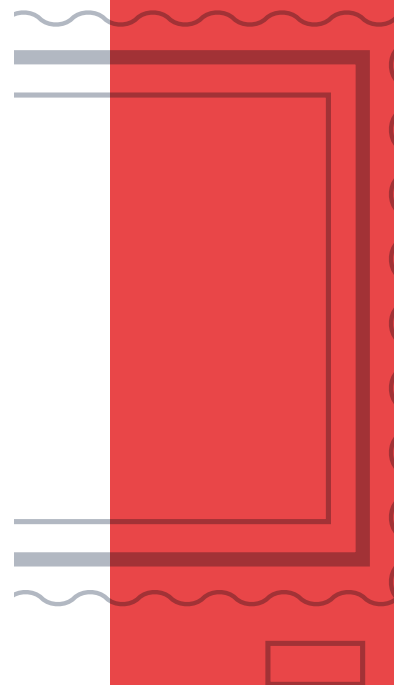
06 72 53 55 51
contact@oldup.fr
https://www.oldup.fr/

SLASHFIT

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

86-88, rue Joseph de Maistre
06 88 50 94 41 - 01 46 27 27 61
slashfitassociation@gmail.com
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.

ASSOCIATION RESEAU MÔM'ARTRE

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

2, rue de la Barrière Blanche
06 11 51 75 21
beatrice.monnot@gmail.com
www.momartre.net

ASSOCIATION VOTRE VILLAGE À TOUS (AVVAT) - AU SEIN DU CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA MAISON BLEUE

AVVAT propose aux seniors de se retrouver à la Maison Bleue chaque dernier vendredi du mois pour se rencontrer et échanger, discuter, partager un moment convivial autour d'un repas, organiser ensemble des sorties culturelles.

24, avenue de la Porte de Montmartre
07 58 24 61 21
associationavvat@gmail.com

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

ESOPA PRODUCTIONS CAE CLARA

Service de veille sociale itinérant, sous forme d'épicerie ambulante active dans les cours d'immeubles de la Cité Charles Hermite.

Cité Charles Hermite
contact@esopa-productions.fr
www.esopa-productions.fr

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 18

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

15, Passage Ramey
01 42 23 20 20
maison.asso.18@paris.fr
https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-18e-arrondissement-3283

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.

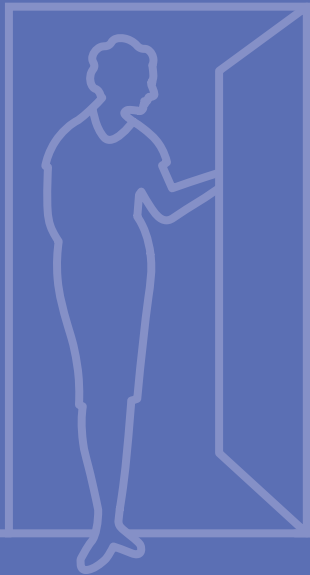
01 85 74 75 76
allo@parisencompagnie.org
https://www.parisencompagnie.org/

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 DES TRAVAILLEURS MAGHRÉBINS DE FRANCE

Permanence hebdomadaire d'accès aux droits destinés aux seniors issus de l'immigration.

10, rue Affre
01 42 55 91 82
national@atmf.org
<https://www.atmf.org/>

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

Information retraite sur rendez-vous.

1, place Jules Joffrin
01 44 08 14 54
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) - AU SEIN DE L'ACCUEIL PAD 18

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

2, rue de Suez
01 40 21 38 11
asso.catred@wanadoo.fr
<http://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 séance de 2h).

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

ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITES 18 (EX CASVP PARIS 18)

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.

115 bis, rue Ordener
01 53 09 10 10
casvp-S18@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 18^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.

1, place Jules Joffrin
01 53 41 18 18
<https://mairie18.paris.fr/>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DU NORD-OUEST

La Maison des aînés et des aidants du Nord-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.

Déménagement en cours, nouvelle adresse à compter du 15 février 2023 :
56, rue Ordener - 75018
01 43 36 36 72
contact.nordouest@m2a.paris
<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-nord-ouest-8e-17e-et-18e-arrondissements-16335>

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 56 55 50 02 - 01 40 38 64 65
paris-nord-ouest@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.