

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 19^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 19^e

Échanges de services, ateliers collectifs et services groupés : sorties culturelles et sportives, initiation et dépannage informatique, langues, Qi Gong, randonnées.

23 bis, rue Mathis
01 40 38 94 21 - 06 40 14 58 72
accueilparis19@accorderie.fr
<https://www.accorderie.fr/paris19/>

APATD

Ateliers mémoire, sophrologie, ateliers «bien vieillir», loisirs créatifs, cinéma...

12, rue Georges Thill
01 53 19 87 00
apatd@apatd.org
<https://www.apatd.org/>

ARSMEDIA

Visites culturelles urbaines sur l'histoire de Paris, les collections des musées de la Ville et de l'Etat et les expositions temporaires.

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

Ateliers collectifs, accompagnement individuel, événements conviviaux, sorties collectives.

53, rue de Tanger
07 81 89 75 77
association.cirt@gmail.com

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 SOCIAL ET CULTUREL DANUBE

Activités collectives hebdomadaires : cours d'anglais, cours d'informatique, couture, yoga, pilates, sorties culturelles.

49 bis, rue du Général Brunet ;
98, boulevard Sérurier
01 40 18 54 71
assodanube@wanadoo.fr
<http://assodanube19.org/>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ESPACE 19 RIQUET

Activités sportives et de bien-être (yoga, gym douce, danse, sophrologie, marche nordique), ateliers prévention santé (mémoire, équilibre, gym mentale, nutrition), formations au numérique (débutant et intermédiaire, atelier tablette et smartphone), activités de loisirs (tricot, couture, jeux de société) et culturelles (parcours culturel, conversation en anglais, ciné-club), événements conviviaux intergénérationnels et permanences dossier retraite.

53, rue Riquet
01 53 26 89 00
riquet@espace19.org
<http://espace19.org/>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL J2P

Ateliers de communication orale et écrite, d'initiation aux pratiques et outils numériques, prévention santé, mémoire, jeux, bien-être (yoga et marche), sorties culturelles ou de loisirs, permanences d'accompagnement aux démarches administratives.

24, rue Petit
01 42 00 71 82
associationj2p@gmail.com
<http://www.associationj2p.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

ESPACE 19 CAMBRAI

Ateliers diététique, mémoire, tablette informatique, sophrologie et gym douce.

28, rue Bernard Tétu
01 40 37 78 85
<http://espace19.org/>

ESPACE 19 OURCQ

Formations au numérique, activités sportives et de bien-être (marche nordique, yoga, gym douce), activités culturelles (sorties, ateliers d'échange de savoirs, peinture, séjours) et de loisirs (animation conviviale, soirées jeux).

20, rue Léon Giraud
01 42 38 00 05
ourcq@espace19.org
<http://www.espace19.org>

FONDATION MAISON DES CHAMPS

Activités collectives et conviviales (atelier écriture, mémoire, bricolage, gym adaptée, cinéma, peinture, tricot), accompagnements pédestres et véhiculés, aide administrative.

145, rue de Crimée
01 53 72 00 80
carrefour@fmdc.fr
<https://www.fmdc.fr/nos-services/le-carrefour-des-solidarites/>

FSGT PARIS

Activités sportives et de bien-être (pilates, gym-douce, yoga, football à destination des plus de 50ans).

35, avenue de Flandre ;
61, rue Archereau
06 62 38 35 60
apa@fsgt75.org
<https://www.fsgt75.com>

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 DANUBE PALACE

Formations au numérique (cours informatique débutant), activités de bien-être (fauteuil massant relaxant, ateliers cuisine saine), culturelles (rencontres littéraires, sorties culturelles, ciné-débat), et manuelles (tricot).

4, rue de la Solidarité
01 42 08 48 04
ledanubepalace@yahoo.fr
<https://www.ledanubepalace.com/>

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 Chauffourniers

2, allée Georges Récipon
01 42 03 53 70

Club des Bois

10-12, rue des Bois
01 42 40 40 44

Club Flandre

142 bis, avenue de Flandre
01 40 34 49 55

Club Quai de Seine

55, quai de Seine
01 46 07 30 42

Pour tous les clubs seniors :

Casvp-Club-Seniors@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

L'ÉCLABOUSSÉE

Ateliers de danse contemporaine improvisée, en intérieur ou en extérieur.

Centre social Rosa Parks - 219, boulevard Macdonald
06 63 08 75 87
eclabousse.as@gmail.com
<https://leclabousse.wordpress.com/>

L'EPOC

Différents ateliers à visée thérapeutique : jeux d'écriture, yoga, théâtre, groupe de parole, carnets de voyage.

18, rue Georges Thill
06 84 23 52 89
contact@lepoc.org
www.lepoc.org

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 19°

Chaque habitant du 19° peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 19°, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 19° (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).

5-7, place Armand-Carrel

passculture19@paris.fr

<https://mairie19.paris.fr/pages/le-pass-culture-12856>

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>

TICKET D'ENTRÉE

Ateliers et sorties culturelles en groupe.

ticket.entree@gmail.com

<https://www.ticketentree.com>

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.

Mon carnet d'adresses

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL ESPACE 19 RIQUET

Ateliers conviviaux autour
du numérique : jeux, rencontres,
réalité virtuelle, aides aux démarches
administratives.

167, rue de Crimée
01 88 40 52 65
judicael.denece@espace19.org
<http://espace19.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

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/>

ESPACE 19 NUMÉRIQUE

Cours débutants/intermédiaires
informatique, ateliers ludiques, aides
individuelles, débats, rencontres.

167, rue de Crimée
01 88 40 52 65
dragan.savin@espace19.org
<http://espace19.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 CLUB SENIORS QUAI DE SEINE

Temps d'échange autour du numérique
en petits groupes pour résoudre
des difficultés rencontrées au quotidien.

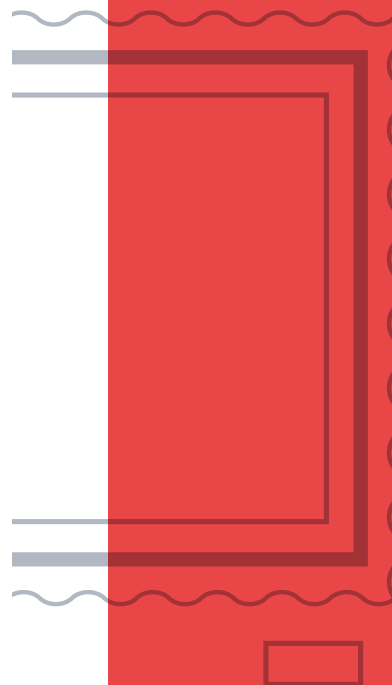
55, quai de seine
01 46 07 30 42
contact@kocoyathinklab.com
<https://kocoyathinklab.com/>

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/>

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 ANCIENS DU 19^e ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 19^e peuvent s'impliquer au sein du Conseil des anciens de l'arrondissement, instance consultative de réflexion, d'échanges, de débats et de propositions permettant une implication des seniors dans la vie citoyenne.

5-7, place Armand-Carrel

<https://mairie19.paris.fr/pages/le-conseil-des-anciens-du-19e-12881>

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.

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@leparisolaire.fr

<http://www.leparisolaire.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 19

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

20, rue Edouard Pailleron

01 53 72 89 10

maison.asso.19@paris.fr

<https://www.paris.fr/equipements/maison-du-combattant-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-19e-arrondissement-3281>

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.

A2D - AGIR POUR LA DIVERSITÉ ET CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Permanence d'accès aux droits et à la santé.

21, rue Mathis
09 83 39 69 75
a2d@bbox.fr

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/>

APATD

Soutien aux aidants: échanges d'informations et rencontres co-animés par un travailleur social et un psychologue. Envoi sur demande du « passeport de l'aidant parisien ».

12, rue Georges Thill
01 53 19 87 00
apatd@apatd.org
<https://www.apatd.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 19 (EX CASVP PARIS 19)

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.

17, rue Meynadier
01 40 40 82 00
casvp-S19@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

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 3 h).

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 19^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.

5-7, place Armand-Carrel
01 44 52 29 19
<https://mairie19.paris.fr/>

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS 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 - 75010
01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris
<https://www.paris.fr/equipements/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, visites à domicile, accompagnements, groupes conviviaux et thérapeutiques les mercredis.

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.

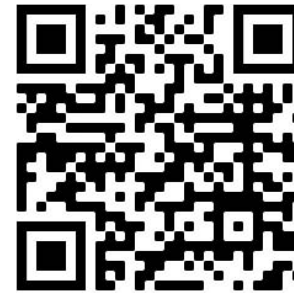
07 88 94 37 59
contact@ressacvolontariat.org
<https://ressacvolontariat.org>

NOTES

**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](https://www.paris.fr/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.