

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 20<sup>e</sup> 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](http://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/](http://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 DU GRAND BELLEVILLE

Ateliers collectifs : activités de bien-être et de plein air, permanence hebdomadaire d'accès aux droits et aux numériques.

43, rue des Panoyaux  
09 70 96 55 39  
belleville@accorderie.fr  
www.accorderie.fr/parisbelleville

### ARCHIPELIA

Activités collectives et conviviales : jardinage, peinture-dessin, gym douce, mémoire, prévention des chutes, informatique, mise en place de projets d'habitants, initiation à la création 3D.

17, rue des Envierges  
01 47 97 02 96  
info@archipelia.org  
https://www.archipelia.org/

### 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

### 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  
01 40 33 25 25  
ayyem.zamen@gmail.com  
https://www.cafesocial.org

### BOULE SPORTIVE DU 20

Pétanque.

26, rue de Noisy Le Sec  
06 13 58 89 11  
jack.sibilia@bbox.fr  
http://www.oms20-paris.org/Boules-sportives-du-20eme

### 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 LES RIGOLES

Ateliers en groupe (numérique, yoga, art thérapie, cuisine et nutrition, cours d'anglais), permamance retraite et sorties culturelles.

70, rue des Rigoles  
06 82 59 62 07  
adultes@csrigoles.fr

### CENTRE SOCIOCULTUREL ÉTINCELLES

Activités collectives (activités physiques adaptées, ateliers cuisine), permanence d'accès au droit et permanence numérique.

65, rue des Haies  
01 43 71 05 45  
contact@etincelles20eme.org  
http://www.etincelles20eme.org

### COMITE REGIONAL IDF SPORT POUR TOUS

Séances de sophrologie de 1h hébergées par le Club senior Maurice Chevalier.

14, rue des Tourelles  
01 40 31 62 28  
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/

### 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 FIL ET LA MAIN

Cours de tricot/crochet tous niveaux, pour tous les seniors, en particulier les personnes ayant subi un traumatisme psychique ou physique.

72, Boulevard Mortier  
09 81 82 05 65  
lefiletlamain@gmail.com  
https://www.lefiletlamain.org/

### 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 ATELIERS DE NATEMA

Programme d'ateliers quotidiens: couture, informatique, soirées concert ou projections, ateliers participatifs adultes/seniors et goûters-jeux seniors le jeudi.

39, rue des Orteaux

01 43 73 75 25

ateliersnatema@gmail.com

### 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 Davout

39, boulevard Davout

01 43 56 04 44

#### Club Dénoyez

13-15, rue Dénoyez

01 46 36 63 59

#### Club Maurice Chevalier

14, rue des Tourelles

01 40 31 62 28

#### Club Ménilmontant

21, passage Ménilmontant

01 43 66 23 50

### Club Mortier

75, boulevard Mortier

01 43 61 09 29

### Club Piat

33, rue Piat

01 46 36 53 67

### Club Saint-Blaise

2-4, rue du Clos

01 43 70 42 37

### 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>

### MAISON DU BAS BELLEVILLE

Permanence d'accès aux droits, activités manuelles (couture, jardinage, ateliers créatifs, cuisine), sportives et de bien-être (yoga, ateliers prévention, ostéopathie), groupes d'échanges, sorties, et accompagnement au bénévolat.

5, rue de Tourtille ;

17, rue Pali Kao

01 43 66 64 56

maison.bas-belleville@groupe-sos.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](http://www.iledefrance.mutualite.fr)

### PARIS SPORT HANDICAP AU TENNIS DÉJERINE

Tennis réservé et adapté aux seniors malentendants sur un créneau d'une heure encadré par un éducateur de la Ville de Paris (sur inscription au préalable).

32, rue des Docteurs Dejerine

3975\*

ou [acce-o.fr/client/3975\\_plateforme\\_paris/](https://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>

### 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>

### TOUS ENSEMBLE

Jardinage, sorties culturelles et événements conviviaux, deux fois par semaine.

39, rue Joseph Python

07 69 09 94 37

tousensemblecpd@gmail.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>

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

Ateliers collectifs conviviaux : activités physiques adaptées, sophrologie, ateliers mémoire, cours d'informatique, cours de danse Folk, ciné-club.

14 rue de Tlemcen  
01 42 23 43 95  
paris@unrpa.fr  
www.paris-unrpa.fr

## 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.

### AMANDIERS CONNEXION

Formation numérique, aides aux démarches administratives et accès libre aux outils informatiques.

71, rue des Amandiers  
01 42 23 43 95  
amandiersconnexions@la20emechaise.org

### BELLEVILLE CITOYENNE LA MAISON DU NUMÉRIQUE

Formation numérique, aides aux démarches administratives et accès libre aux outils informatiques.

18, rue Bisson  
07 67 59 37 06  
numerique@bellevillecitoyenne.fr  
http://www.bellevillecitoyenne.fr/initiation.html

### 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/

### MAISON DE LA MÉDIATION NUMÉRIQUE

Formation numérique, aides aux démarches administratives et accès libre aux outils informatiques.

39, boulevard Davout  
09 72 65 49 11  
Contact-mmm@asts.paris  
www.asts.paris

### OLD'UP

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

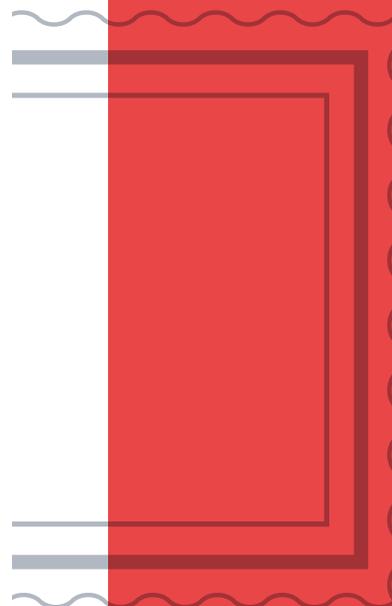
06 72 53 55 51  
contact@oldup.fr  
https://www.oldup.fr/

### SLASHFIT

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

2, rue du Clos  
06 88 50 94 41 - 01 43 73 97 48  
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 - MÔM'PELLEPORT

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

165 bis, rue Pelleport  
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.

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 20

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

18, rue Ramus  
01 40 33 33 61  
maison.asso.20@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/>

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

Information retraite.

Mairie du 20<sup>e</sup> - 2, place Gambetta  
07 88 75 52 54  
adipr75@gmail.com  
[www.adipr.fr](http://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](http://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/>

## **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](http://www.delta7.org)

## **ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITES 20 (EX CASVP PARIS 20)**

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.

62-66, rue du Surmelin  
01 40 31 35 00  
casvp-S20@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](http://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 20<sup>e</sup> 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.

6, place Gambetta

01 43 15 20 20

<https://mairie20.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/equipements/>

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, visites à domicile, accompagnements, groupes conviviaux et thérapeutiques les mercredis.

3, rue Jean-Baptiste Dumay

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.