

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 5<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 !

### AMICALE BOULISTE DES ARÈNES DE LUTÈCE

#### Pétanque.

49, rue Monge

<https://lesarenes.jimdofree.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](mailto:coordination@assoartz.org)

[www.assoartz.org](http://www.assoartz.org)

### ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Programme d'ateliers sur la santé du dos.

[ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr](mailto: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](mailto:inscription@brainup.fr)

[www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)

### 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](mailto:formation.tablette@delta7.org)

[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

### GROUPE SOS - SILVER FOURCHETTE

Chasses au trésor en partenariat avec Wimooov et ateliers de cuisine.

06 07 04 40 94

[paris@silverfourchette.org](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:jardins.numeriques@gmail.com)

[openagenda.com/webinaires-jardins-numeriques](http://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](mailto:seniorconnect@leparisolidaire.fr)

<https://www.leparisolidaire.fr/>

[conciergerie/](https://www.leparisolidaire.fr/conciergerie/)

### LES CAFÉS LITTÉRAIRES SENIORS

Tous les 1<sup>ers</sup> mardis du mois, de 15h à 17h, échange autour d'un auteur et de son livre dans une ambiance conviviale.

Mairie du 5<sup>e</sup> - 21, place du Panthéon

Salle des mariages

01 56 81 75 05

<https://mairie05.paris.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 Claude Bernard

51, rue Claude Bernard

01 45 35 01 95

#### Club Mouffetard

20, rue Ortolan

01 45 35 99 97

#### Club Poliveau

2, rue Poliveau

01 43 36 30 07

### Club Port-Royal

88 ter, boulevard de Port-Royal

01 43 29 53 45

#### Pour tous les clubs seniors:

[Casvp-Club-Seniors@paris.fr](mailto:Casvp-Club-Seniors@paris.fr)

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

### LES ESTIVALES SENIORS

Tous les ans, la Mairie du 5<sup>e</sup> propose aux seniors de l'arrondissement qui restent à Paris pendant l'été des activités ludiques et variées. Pendant les mois de juillet et août, vous pourrez ainsi profiter d'ateliers créatifs, culinaires, d'art floral, de gym douce, de conférences, de visites culturelles, de concerts.

Mairie du 5<sup>e</sup> - 21, place du Panthéon

01 56 81 75 05

[cabma05-solidarite@paris.fr](mailto:cabma05-solidarite@paris.fr)

<https://mairie05.paris.fr/>

### 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](http://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>

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

## **DIGITAL SENIORS**

Tous les jeudis après-midi, cours d'initiation à l'informatique en partenariat avec des étudiants bénévoles de l'école d'ingénieurs du numérique. Cours grands débutants à 14h ou confirmés à 15h30.

Mairie du 5<sup>e</sup> - 21, place du Panthéon

Salle des mariages

01 56 81 75 05

[cabma05-solidarite@paris.fr](mailto:cabma05-solidarite@paris.fr)

<https://mairie05.paris.fr/>

## **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/>

## **KOCOYA THINKLAB**

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h.

01 83 79 11 11

[contact@kocoyathinklab.com](mailto: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](mailto: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.

## **ASTRÉE**

Pour lutter contre l'isolement, accompagnement relationnel individuel en présentiel (accueil physique de proximité) ou par téléphone et conférences d'information.

01 45 83 95 00  
paris@astree.asso.fr  
<https://www.astree.asso.fr>

## **AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES**

Repérage des personnes isolées, évaluation, mise en lien avec associations bénévoles, recensement des dispositifs de lutte contre l'isolement, programme de recherche sur l'isolement.

01 44 07 13 35  
contact.centre@m2a.paris  
<https://apsj.paris/>

## **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.

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/>

## Mon carnet d'adresses

### MVAC QUARTIER LATIN

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

4, rue des Arènes  
01 44 08 78 80  
maison.asso.05.06@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/>

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

**ESPACE PARISIEN  
DES SOLIDARITÉS PARIS 5  
(EX CASVP PARIS 5)**

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.

21, place du Panthéon  
01 56 81 73 56  
casvp-S05@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](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 5<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.

21, place du Panthéon  
01 56 81 75 05  
<https://mairie05.paris.fr/>

**MAISON DES AÎNÉS  
ET DES AIDANTS DU CENTRE**

La Maison des aînés et des aidants  
du Centre 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.

11, rue de l'École-de-Médecine - 75006  
01 44 07 13 35  
contact.centre@m2a.paris  
<https://apsj.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](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](http://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/](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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

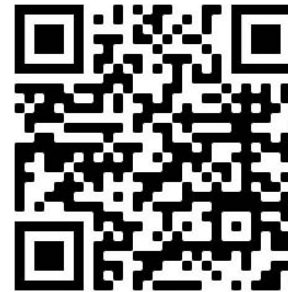
---

---

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](http://paris.fr) : [www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202](http://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](http://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](http://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](http://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.