

# Mon carnet d'adresses

## Être senior à Paris Centre



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 !

### 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

### CENTRE CERISE

Activités hebdomadaires en groupe: activité physique adaptée, initiation à l'informatique, atelier mémoire et bien-être, visites guidées, bénévolat, tricot, couture et permanence d'écrivain public.

46, rue Montorgueil - 75002  
01 42 21 39 91  
anne-valerie.desprez@centrecerise.com  
https://www.centrecerise.com/

### CENTRE LGBTIQ+ PARIS ÎLE-DE-FRANCE

Ateliers (de 1 à 10 séances): gymnastique cérébrale, sophrologie, qi gong, échanges interculturels et intergénérationnels, cuisine équilibrée, self défense, douleurs et système immunitaire, madison country, aquagym, prévention des arnaques, balades parisiennes.

61, rue Beaubourg - 75003  
06 72 57 37 85  
irene.exiga@centrelgbtparis.org  
https://www.centreLGBTparis.org/

### COMITÉ RÉGIONAL IDF SPORT POUR TOUS

Séances de sophrologie de 1h au sein des Clubs seniors Remouleur et Ave Maria.

1-3, rue de Fourcy - 75004 ;  
1, rue de l'Ave-Maria - 75004  
01 48 87 51 26  
01 48 87 67 39  
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 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 Au Maire

2 ter, rue au Maire - 75003  
01 42 77 79 73

#### Club Au Petit Remouleur

1-3, rue de Fourcy - 75004  
01 48 87 51 26

#### Club Cléry

50-52, rue de Cléry - 75002  
01 40 28 90 43

#### Club Jardin des Halles

8, rue des Prouvaires - 75001  
01 40 13 96 87

#### Club L'Ave Maria

1, rue de l'Ave Maria - 75004  
01 48 87 67 39

#### Club Madeleine Béjart

4-10, rue de la Perle - 75003  
01 42 71 58 48

**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](http://www.iledefrance.mutualite.fr)

**ŒUVRE DE SECOURS AUX ENFANTS (OSE)**

Lieu ressource proposant un espace café quotidien et des ateliers culturels : informatique, jeux de société, cercle de lecture, revue de presse, conversation en yiddish, cours d'hébreu, conférences.

16 ter, rue des Rosiers - 75004  
01 75 77 71 72  
m.rapaport@ose-france.org  
<http://www.cafedespsaumes.org/>

**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)

## **E-SENIORS**

Accompagnements individuels pour résoudre un problème informatique, être conseillé dans l'achat d'un équipement numérique, et maîtriser les sites internet des structures publiques ou privées offrant des services (impôts, assurance maladie, CAF, pôle emploi, CNAV...).

Sur rendez-vous au Club seniors Au Maire.

2 ter, rue Au Maire - 75003

01 42 77 79 73

[info@eseniors.eu](mailto:info@eseniors.eu)

<https://www.paris.fr/lieux/club-seniors-au-maire-19273>

## **EMMAÛS CONNECT**

Accompagnement individuel et collectif au point d'accueil Emmaüs Connect, et accompagnement individuel à domicile.

8, rue de la Banque - 75002

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/>

## **KOCOYA THINKLAB AU SEIN DU PÔLE CITOYENNETÉ**

Accompagnement numérique pour maîtriser les applications de santé de l'assurance maladie.

2, rue Eugène Spuller - 75003

01 87 02 62 74

[ddct-mapc-citoyennete@paris.fr](mailto:ddct-mapc-citoyennete@paris.fr)

[www.kocoyathinklab.com](http://www.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.

## **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](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/>

## **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DE PARIS CENTRE - SITE LOUVRE**

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

5 bis, rue du Louvre - 75001  
01 47 03 69 90  
maison.asso.01.02@paris.fr  
<https://www.paris.fr>

**MAISON DE LA VIE  
ASSOCIATIVE ET CITOYENNE  
DE PARIS CENTRE - SITE  
MARAIS**

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

5, rue Perrée - 75003  
01 53 01 76 94  
maison.asso.03,04@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 sur rendez-vous.

Mairie Paris Centre - 2, rue Eugène Spuller - 75003  
01 87 02 61 90  
adipr75@gmail.com  
adipr75@gmail.com

**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/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 CENTRE  
(EX CASVP PARIS CENTRE)**

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.

2, place Baudoyer - 75004  
01 44 54 76 50  
casvp-centre@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 DE PARIS CENTRE**

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.

2, rue Eugène Spuller - 75003  
01 53 01 75 03  
<https://mairiepariscentre.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>

**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)







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.