

Mon carnet d'adresses

Être senior dans le 17^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.



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

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 CEFIA

Activités en groupe (sorties culturelles, activité physique adaptée, ateliers cuisine, informatique) et accès aux droits (écrivain public, démarches en ligne).

102, rue de la Jonquière
 01 42 63 23 75
 https://cefia.org/

COMITÉ REGIONAL IDF SPORT POUR TOUS

Séances de Sophrologie de 1h hébergées par le Club seniors Ternes.

28, rue Bayen
 01 43 80 89 07
 marine-goncalves@outlook.fr

CQFD BESSIERES

Ateliers collectifs de loisirs : café/thé convivial, cours de cuisine et de pâtisserie, atelier jeux de société.

7, rue Louis Loucheur
 06 60 12 70 81
 cqfdbessieres@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

ESPACE 16

Activités de jeux et de loisirs (scrabble, bridge, travaux manuels et conversation en langues étrangères, apprendre à conter...) et « la rencontre », un espace pour sortir de son isolement.

16, rue Roger Bacon
 01 45 72 41 48
 www.espace16.fr

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 AMIS

Activités de loisirs pour retraités (anglais, italien, espagnol, gymnastique, sophrologie, yoga...) et temps conviviaux en entrée libre (conférences certains lundis après-midi, bridge les mardis et vendredis après-midi et scrabble les mardis et jeudis après-midi).

27, rue Legendre
 01 47 66 29 17
 www.lesamislegendre.fr

LES CAFÉS DE L'AMITIÉ

Des conférences historiques et culturelles dans les cafés de l'arrondissement.

nathalie.maurice@paris.fr
 https://mairie17.paris.fr/pages/animations-et-loisirs-pour-les-seniors-du-17e-17098

LES CINÉS DIMANCHE INTERGÉNÉRATIONNELS

Chaque 3^e dimanche du mois à 15h à la mairie du 17^e.

https://mairie17.paris.fr/pages/animations-et-loisirs-pour-les-seniors-du-17e-17098

LES CINÉS SENIORS

Chaque 1^{er} mardi du mois à 15h à la mairie du 17^e.

nathalie.maurice@paris.fr
 https://mairie17.paris.fr/pages/animations-et-loisirs-pour-les-seniors-du-17e-17100

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 des Épinettes

51, rue des Épinettes
01 42 29 29 13

Club des Ternes

28, rue Bayen
01 43 80 89 07

Club Jean Moréas

12, rue Jean Moréas
01 47 64 75 24

Club Saint-Ange

5, Villa Saint-Ange
01 42 29 57 65

Club Saussure

129, rue de Saussure
01 42 27 84 88

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

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Numérique, santé, logement, mémoire... Découvrez tous les ateliers du Parcours Prévention.

contact.prif@prif.fr
<https://prif.fr/>

SANTÉ FORME PARIS

Activités sportives et de bien-être : équilibre, prévention des chutes, gym douce.

07 70 10 65 70
vincent-vallee@live.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>

UFOLEP DE PARIS

Activités physiques adaptées aux besoins spécifiques des seniors : équilibre, motricité, maintien des capacités.

ufolep75@ligueparis.org
<http://www.cd.ufolep.org/paris>

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

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 NUMÉRIQUE CEFIA
Facilitation numérique : formation et accompagnement aux démarches en ligne.
26, rue Jacques Kellner
01 42 63 23 75
www.cefia.org

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.
28, rue Bayen
06 88 50 94 41 - 01 43 80 23 68
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.

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.
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 17

La Maison de la vie associative et citoyenne vous renseigne sur la vie associative locale.
25, rue Lantiez
01 58 60 16 20
maison.asso.17@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/>

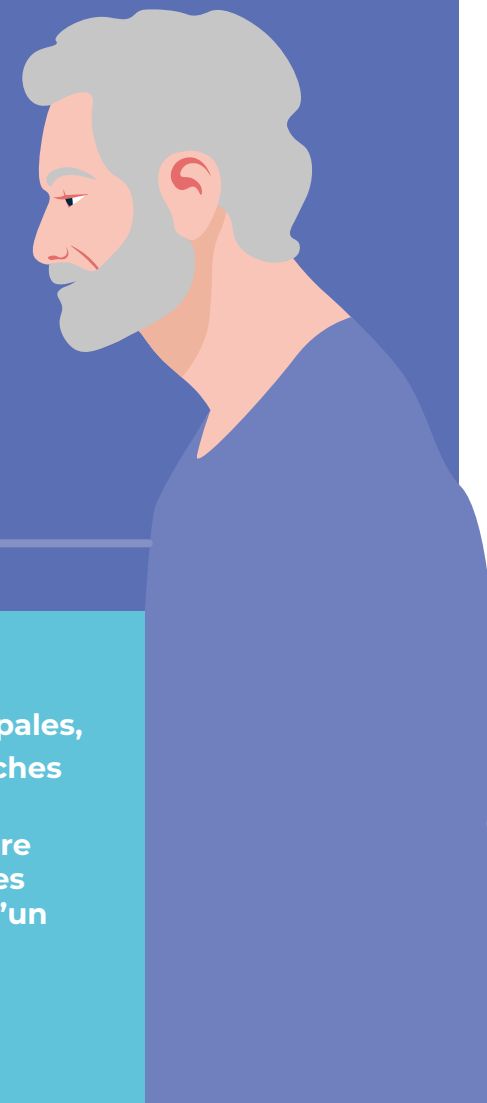
UNIS-CITÉ

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.

18, rue de Batignolles
07 88 75 52 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/>

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 17
(EX CASVP PARIS 17)**

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.

20, rue des Batignolles
01 44 69 19 50
casvp-S17@paris.fr
<https://www.paris.fr/CASVP>

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 17^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.

16-20, rue des Batignolles
01 44 69 17 17
<https://mairie17.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>

NOUVEAU SOUFFLE

Conférence sur l'entrée en EHPAD, ateliers entre aidants d'un proche malade ou dépendant.

06 65 43 20 11 - 09 80 90 78 52
aidants@nouveausouffle-asso.com
<https://nouveausouffle-asso.com/vous-etes/aidants/>

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>

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.