

# Mon carnet d'adresses

## Être senior dans le 12<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 !

**AGE D'OR DE FRANCE**

Activités collectives ouvertes à tous les seniors : ateliers créatifs, activités physiques adaptées, sorties culturelles et conviviales.

35, rue de Lyon  
01 53 24 67 40  
agedor@agedordefrance.com  
<https://agedordefrance.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  
[www.assoartz.org](http://www.assoartz.org)

**ASSOCIATION POUR LE NOUVEL ÂGE APNA 12**

Gymnastique.  
<http://apna.overblog.com/>

**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)

**CENTRE DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR**

Bilan médico-psychosocial complet pour les personnes affiliées aux institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco et leurs proches, dans le domaine de la prévention primaire. Ce bilan est fait par un médecin et un psychologue experts, avec proposition d'un parcours personnalisé de prévention, des conseils, voire des orientations.

16, rue François Truffaut  
01 42 27 01 13  
[contact@cpbvaaparis.fr](mailto:contact@cpbvaaparis.fr)  
<https://www.centredeprevention.com/>

**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](mailto:formation.tablette@delta7.org)  
[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

**FONDATION CASIP COJASOR-MAISON DES SENIORS ET DE LA CULTURE BLUMA FISZER**

Ateliers créatifs et culturels à la Maison des Seniors et de la Culture Bluma Fiszer : théâtre, peinture et danse. Participation à des conférences, concerts et sorties. Organisation d'ateliers de cuisine hebdomadaires.

1 ter, rue Charles Baudelaire  
09 72 38 25 94  
[mscblumafiszer@casip-cojasor.fr](mailto:mscblumafiszer@casip-cojasor.fr)

**GROUPE SOS - SILVER FOURCHETTE**

Chasses au trésor en partenariat avec Wimoov 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/>

**HANULLIM PARIS**

Formation théâtrale pour les seniors. Initiation à la pratique théâtrale, à la mise en scène, et création d'un spectacle final.

4, rue Rondelet  
06 64 79 79 96  
[sergio@hanullimparis.fr](mailto:sergio@hanullimparis.fr)  
<http://hanullimparis.fr>

**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](https://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/>

**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 Lacuée**

4-6, rue Lacuée  
01 43 46 16 71

**Club Les Tourelles**

22, rue du Chaffault  
01 49 57 59 70

**Club Saint-Éloi**

10, rue Eugénie Éboué  
01 43 46 25 31

**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)

**PASS CULTURE 12**

Chaque habitant du 12<sup>e</sup> peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 12<sup>e</sup>, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 12<sup>e</sup> (théâtres, salles de spectacles, cinémas, musées...).

130, avenue Daumesnil  
culture12@paris.fr  
<https://mairie12.paris.fr/pages/1-obtenir-mon-pass-culture-10321>

**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

## **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/>

## **E-SENIORS**

Accompagnement individuel 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 Centre social CAF Charenton.

295, rue de Charenton - Hall 15 ;

Kiosque 12<sup>e</sup> - Place Félix Eboué

01 43 07 49 10 - 06 52 76 09 50

info@eseniors.eu

<https://mairie12.paris.fr/pages/le-kiosque-citoyen-10563>

## **ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE RELAIS 59**

Formations au numérique (cours d'informatique tout niveau, ateliers smartphone).

8, place Henri Frenay

09 53 21 27 82

e pn@csrelais59.org

<https://csrelais59.org/>

## **JARDINS NUMÉRIQUES**

Accompagnement numérique individualisé à domicile.

01 45 43 79 83

jardins.numeriques@gmail.com

<https://www.jardins-numeriques.eu>

## **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 LACUÉE**

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

4-6, rue Lacuée

01 43 46 16 71

contact@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  
<https://www.oldup.fr/>

**RELAIS 59**

Cours d'anglais et d'informatique tout niveau . Ateliers artistiques, d'écriture et de cuisine. Divers ateliers thématiques: smartphone, nutrition, mémoire, gym douce, prévention santé, rando yoga, sophrologie. Café des aînés. Accès aux droits.

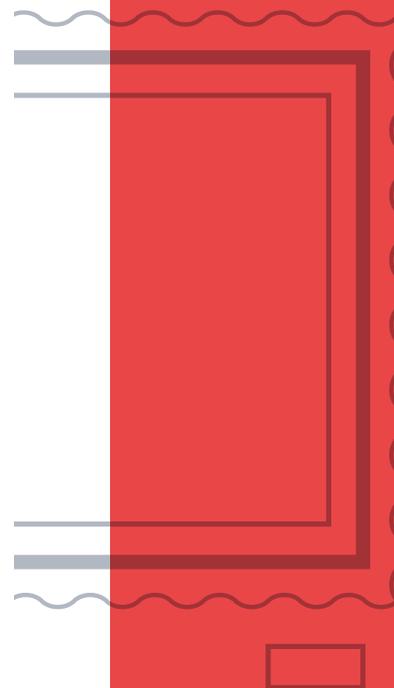
8, place Henri Frenay ;  
4, rue Rondelet  
01 43 43 20 82  
infos@csrelais59.org  
<https://csrelais59.org/>

**SLASHFIT**

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

10, rue Eugène Eboué  
06 88 50 94 41 - 01 43 46 25 32  
slashfitassociation@gmail.com  
[www.slashfit.fr](http://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'FRENAY

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

Place Henri Frenay  
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>

### CONSEIL DES SENIORS DU 12<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 12<sup>e</sup> peuvent s'impliquer au sein du Conseil des seniors de l'arrondissement, instance de démocratie participative, de réflexion, de consultation et de concertation visant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

130, avenue Daumesnil  
01 53 33 51 20  
seniors12@paris.fr  
<https://mairie12.paris.fr/pages/le-conseil-des-seniors-10507>

### 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 12

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

181, avenue Daumesnil  
01 53 33 51 20  
maison.asso.12@paris.fr  
<https://www.paris.fr/equipements/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-12e-arrondissement-3280>

### 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.

MVAC 12 - 181, avenue Daumesnil  
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 séance de 2h).

09 74 77 74 77  
aidant@delta7.org  
[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

**ESPACE PARISIEN  
DES SOLIDARITES 12  
(EX CASVP PARIS 12)**

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.

108, avenue Dausmenil  
01 44 68 62 00  
casvp-S12@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 12<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.

130, avenue Daumesnil

01 44 68 12 12

<https://mairie12.paris.fr/>

### LA MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DU 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.

20, rue du Sergent Bauchat

01 58 70 09 10

contact.est@m2a.paris

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-aines-et-des-aidants-paris-est-11e-12e-et-20e-arrondissements-16338>

### 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>

### 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, 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/>

### 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>

### UNION DES BISTROTS MÉMOIRE ET ALENVI

Bistrot mémoire : lieu ressource, de partage et d'échanges autour d'un café, à destination des personnes qui souffrent de troubles de la mémoire et de leurs aidants.

24, Avenue Daumesnil

01 76 28 32 64

bistrotmemoire@alenvi.io

<https://bistrot-memoire.com/>



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.