

# Mon carnet d'adresses

## Être sénior dans le 10<sup>e</sup>

Séniors



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 séniors.

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 :**

- ▶ 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\*.**

**Vous pouvez également consulter le Guide des Aînés et des Aidants disponible en mairie d'arrondissement et en ligne :**

**[www.paris.fr/pages/seniors-parisiens-on-vous-guide-25034](http://www.paris.fr/pages/seniors-parisiens-on-vous-guide-25034)**

\*Le 3975, numéro d'information unique de la Ville de Paris, est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur [acce-o.fr/client/ville-de-paris](http://acce-o.fr/client/ville-de-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 !

### À TOI THÉÂTRE

**Atelier bien-être - beauté des mains.  
Les mardis de 14h à 16h.**

37, rue de la Grange aux Belles

06 14 01 10 69

atoitheatre.cie@gmail.com

www.atoitheatre.net

---

### CAMI SPORT ET CANCER

**Séances d'activité physique à visée  
thérapeutique à l'hôpital et en ville pour  
les personnes touchées par un cancer,  
et séances à visée de bien-être en ville  
pour le tout public.**

Séances à l'hôpital Saint-Louis pour les  
patients suivis en hématologie.

1, avenue Claude Vellefaux

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

https://sportetcancer.com

---

### CANOPY

**Sorties et activités culturelles et de  
bien-être pour les séniors favorisant  
le lien sociaux, le maintien en  
autonomie et la solidarité.**

19, rue Pajol - 75018

06 03 69 10 49

espacecanopy@gmail.com

www.espacecanopy@gmail.com

---

### CENTRES SOCIAUX

**Les centres sociaux proposent des  
activités éducatives, sportives,  
culturelles et de loisirs qui  
contribuent au maintien du lien  
social et intergénérationnel et à la  
prévention de la perte d'autonomie  
des séniors. Certains d'entre  
eux proposent également un  
accompagnement à l'accès aux droits.**

#### Aires 10

2, rue du Buisson Saint Louis

01 42 02 82 50

contact@aires10.net

#### Le Pari's des Faubourgs

12, Rue Léon Schwartzenberg

01 45 23 34 87

accueil@lepfb.net

http://www.lepfb.net

---

### COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE SPORTS POUR TOUS

**Ateliers d'activité physique adaptée  
(gym douce, prévention des chutes,  
Pilates, qi gong, taïso) et de bien-être  
(sophrologie, relaxation, yoga du rire).**

01 76 52 16 80

info@sportspourtous-idf.fr

https://sportspourtous-idf.fr

---

---

## COMPAGNIE KEATBECK

**Ateliers pluridisciplinaires de danse et montage vidéo, des ateliers réseaux sociaux.**

Au sein du Centre Paris Anim' Grange aux Belles.

6, rue Boy-Zelenski

06 40 64 78 20

alexane@keatbeck.com

---

## DELTA 7

**Ateliers alliant approche corporelle (tai-chi ou qi gong) et mémoire.**

prevention@delta7.org

<https://www.delta7.org/fr>

---

## FOYER SAINT-LAURENT

**Activités de loisir**

119 bis, rue du Faubourg Saint-Martin

06 18 19 09 31

contact@asaint-laurent.com

---

## FRICHTI CONCEPT

**Actions artistiques et spectacles de danse contemporaine dans le quartier Grange aux Belles.**

06 76 36 72 85

communication@frichticoncept.com

<http://www.frichticoncept.net>

---

## GROUPE SOS SÉNIORS 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

---

---

## HAPPYVISIO

**Cycle de 800 webconférences à destination des séniors sur des thématiques santé et prévention.**

Inscription avec le code CF7500.

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

---

## LAMELUNE

**Favoriser sa mobilité et son équilibre avec la danse et la technique Alexander.**

Interventions dans le 10<sup>e</sup> arrondissement.

06 52 38 23 70

ateliers@lamelune.org

---

## 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.**

Renseignements auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement et sur le site [Paris.fr](http://Paris.fr) : <https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

### LES CLUBS SÉNIORS DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs séniors 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 Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski  
01 44 84 91 34

#### Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache  
01 40 34 14 76

#### Club Vellefaux

66, avenue Claude Vellefaux  
01 53 38 55 39

#### Pour tous les clubs séniors :

Dsol-Club-Seniors@paris.fr  
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

### LES DISPOSITIFS SPORTIFS DE LA VILLE DE PARIS

#### Paris sport séniors

Activités sportives gratuites et annuelles (gymnastique, aquagym, badminton, rugby, tennis...)

Inscriptions chaque année fin août-début septembre sur Paris.fr :  
<https://www.paris.fr/pages/decouvrez-le-programme-senior-3912>  
Renseignement auprès de :  
djs-parissportseniors@paris.fr

### Sport séniors en plein air

Activités sportives gratuites et annuelles (gymnastique, aquagym, badminton, rugby, tennis...)

D'avril à octobre les séniors 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 26 clubs sportifs dans le cadre de l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques Paris 2024.  
<https://www.paris.fr/pages/sport-seniors-en-plein-air-revient-pour-une-troisieme-edition-23270>

### LES INSATIABLES

Ateliers de sensibilisation et ateliers de cuisine pour favoriser une alimentation saine et se maintenir en bonne santé.

06 07 04 40 94  
paris@lesinsatiables.org  
<https://lesinsatiables.org>

### MOOVETOI

Programme de 6 mois d'ateliers de boxe adaptée conçus et encadrés par des enseignants en activité physique adaptée destinés à améliorer la condition physique et la prévention des chutes.

07 56 82 06 70  
sterenn@moovetoi.fr  
<https://moovetoi.fr>

---

## **SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS FÉDÉRATION DE PARIS**

Départs en vacances, permanences d'accueil spécialisées, aide alimentaire et vestimentaire, éducation populaire, sorties et loisirs.

01 53 41 39 39

[contact@secourspopparis.org](mailto:contact@secourspopparis.org)

<https://www.secourspopparis.org>

---

## **UFOLEP 75**

Séances d'activité physique adaptée dispensées auprès de publics variés (vieillissant, en situation de handicap, en éloignement social...). Formations PSC1.

[aquemeneur@ligueparis.org](mailto:aquemeneur@ligueparis.org)

---

## **UNIVERSITÉ PERMANENTE DE PARIS**

L'Université permanente de Paris propose aux Parisiens, préretraités et retraités à partir de 55 ans, ou en situation de handicap, un programme annuel d'activités culturelles réparties sur trois sessions : printemps, été et automne. Ces activités sont regroupées par filières (beaux-arts, philosophie, histoire, musique...) avec des conférences, des visioconférences et des visites guidées.

Renseignements auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement et sur le site Paris.fr :  
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

[Dsol-Did-Sdspa-Upp@paris.fr](mailto:Dsol-Did-Sdspa-Upp@paris.fr)

---

## **PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)**

Ateliers collectifs sur les thématiques santé, bien-être et sur la préparation du passage à la retraite.

[contact.prif@prif.fr](mailto:contact.prif@prif.fr)

[www.prif.fr](http://www.prif.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.

---

## COLOMBBUS

**Permanences numériques :  
rendez-vous d'environ 1h permettant  
de répondre aux difficultés  
rencontrées sur les outils numériques.**

Au sein de la médiathèque Françoise  
Sagan : 8, Rue Léon Schwartzberg  
01 53 24 69 70

mediatheque.francoise-sagan@paris.fr  
[https://www.paris.fr/lieux/mediatheque-  
francoise-sagan-8695](https://www.paris.fr/lieux/mediatheque-francoise-sagan-8695)

# 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.**

### CONSEIL DES SÉNIORS

Le conseil des séniors est une assemblée née de la volonté de permettre l'implication de toutes et tous dans la vie citoyenne, et en particulier bien sûr, de nos aînés. Instance de propositions et de concertation, le conseil des séniors vous accueille librement, si vous avez plus de 60 ans !

Mairie du 10<sup>e</sup> arrondissement  
72, rue du faubourg Saint-Martin  
01 53 72 10 00  
conseil.seniors10@gmail.com  
conseil.seniors10@paris.fr  
<https://mairie10.paris.fr/pages/conseil-des-seniors-14432>

### ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un sénior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

06 18 19 83 86  
g.doutey@ensemble2generations.fr  
[www.ensemble2generations.fr](http://www.ensemble2generations.fr)

### GROUPE SOS SÉNIORS LE PARI SOLIDAIRE

Cohabitation intergénérationnelle entre des jeunes de moins de 30 ans et des séniors de plus de 60 ans.

01 42 27 06 20  
contact.cis-idf@groupe-sos.org  
[www.leparisolidaire.fr](http://www.leparisolidaire.fr)

### LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DE PARIS

Lectures en crèches, écoles et collèges sur le temps scolaire à des petits groupes d'enfants. Formations à la lecture à voix haute, à la littérature de jeunesse, conférences et rencontres.

01 53 38 85 80  
lireetfairelire@ligueparis.org  
<https://lae.ligueparis.org>

### 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.

08 00 47 47 88  
<https://www.petitsfreresdespauvres.fr>

### MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 10<sup>e</sup>

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

206, quai de Valmy  
01 40 38 80 70  
maison.asso.10@paris.fr  
<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-10e-arrondissement-3277>

### PARIS EN COMPAGNIE

**Accompagnements par des bénévoles pour des sorties loisirs, médicales et administratives et aussi des appels de convivialité tous les jours.**

Standard téléphonique ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h

01 85 74 75 76

[allo@parisencompagnie.org](mailto:allo@parisencompagnie.org)

<https://www.parisencompagnie.org>

---

### UNIS-CITÉ

**Programme solidarité séniors : visites de convivialité hebdomadaires, discussions, jeux, promenades, activités numériques etc. avec un binôme de jeunes en service civique.**

07 64 68 42 31

[paris@uniscite.fr](mailto:paris@uniscite.fr)

<https://www.uniscite.fr/antenne/paris>

# 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,
- ⇒ Être informé sur vos droits.

**Les services municipaux et les associations de votre arrondissement sont à votre disposition.**

### ACTIONS TRAITEMENTS

**Information et accompagnement des personnes vivant avec le VIH.**

23, rue Duris - 75020

01 43 67 66 00

Informations générales :

at@actions-traitements.org

Programme accompagnement :

accompagnement@actions-traitements.org

www.actions-traitements.org

### ALMA PARIS (ALLÔ MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURES HANDICAPÉES)

**Plateforme téléphonique d'écoute, de conseil et d'accompagnement sur la lutte contre les maltraitements.**

09 72 54 21 79

contact@alma-paris.org

www.alma-paris.org

### 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

### AVEC NOS PROCHES

**Ligne d'écoute pour les proches aidants tous les jours de 8h à 22h et groupes d'échanges par téléphone.**

01 84 72 94 72

contact@avecnosproches.com

https://www.avecnosproches.com

### AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES - CENTR'AIDER

**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://www.centraider.fr

### ENVIE AUTONOMIE ÎLE-DE-FRANCE

**Vente, location, réparation et maintenance de matériel médical reconditionné.**

Magasin et atelier de réparation au 10 bis, rue Julien Lacroix – 75020

01 72 36 67 33

envieautonomie75@envie.org

www.envieautonomie.org

### L'ACORT

**Permanence hebdomadaire d'accompagnement pour les demandes de retraite, de complémentaire de retraite et d'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) sur rendez-vous. Permanence quotidienne d'accès aux droits et écrivain public sur rendez-vous.**

2 bis, rue Bouchardon

01 42 01 12 60

acort@acort.org

www.acort.org

## ESPACE IDÉES BIEN CHEZ MOI

Lieu de sensibilisation et de prévention sur l'aménagement du domicile lié à la perte d'autonomie, à travers un appartement témoin adapté proposant :

- Des informations sur les solutions et équipements favorisant l'autonomie à domicile
- Des conférences et ateliers gratuits sur l'habitat et le lien social
- Un lieu ouvert à tous 5j/7.

12, rue Pirandello - 75013

01 71 72 58 00

accueil@espace-idees.fr

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Ce dispositif est financé par l'action sociale Agirc-Arrco.

## ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITÉS PARIS 10

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 séniors.

23 bis, rue Bichat

01 53 19 26 26

casvp-S10@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-10-1230>

## LE LIEN PSY

Consultations à domicile à destination de personnes âgées isolées de plus de 60 ans.

01 77 75 97 13

contact@lelienpsy.fr

L'association anime également des groupes de parole mensuels pour séniors au sein de la M2A-DAC Paris Nord-Est : 126, quai de Jemmapes.

## LES PETITS BONHEURS

Accompagnement et soutien aux séniors 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>

## M2A-DAC PARIS NORD-EST (MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS - DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION)

Lieu ressource composé d'une équipe pluridisciplinaire spécialisée qui informe et conseille les séniors en perte d'autonomie, les personnes en situation de handicap et leur entourage.

126, quai de Jemmapes

01 40 40 27 80

contact.nordest@m2a.paris

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30, avec ou sans rendez-vous.

### **MAIRIE DU 10<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.

72, rue du Faubourg Saint Martin  
01 53 72 10 10  
<https://mairie10.paris.fr>

### **PARIS TRANQUILLITÉ SÉNIORS**

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 (POINT D'INFORMATION MÉDIATION MULTI SERVICES)**

Conseils et accompagnement aux démarches administratives. Visites à domicile d'aide aux démarches pour les personnes âgées et handicapées.

3 bis, rue Jacques Kablé - 75018  
01 40 38 64 65  
[paris-nord-est@pimms.org](mailto:paris-nord-est@pimms.org)  
<https://www.pimmsmediation.fr/associations-pimms-mediation/pimms-paris>

### **RESSAC VOLONTARIAT**

Appels et visites de convivialité, aide à la constitution de dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprises, troupe de conteurs.

Intervention au centre social pour faire connaître les diverses actions de Ressac volontariat.

07 88 94 37 59  
[contact@ressacvolontariat.org](mailto:contact@ressacvolontariat.org)  
<https://www.ressacvolontariat.org>

### **AGENCE DÉPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL) DE PARIS**

Permanences d'informations juridiques, financières et fiscales dans votre mairie d'arrondissement.

Conseil gratuit, neutre et personnalisé sur toutes les questions relatives à l'habitat.

Renseignement auprès de votre mairie d'arrondissement et sur le site :  
<https://www.adil75.org/ladil-de-paris/nos-permanences>





## 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, visiez 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, séniors à Paris :  
<https://www.paris.fr/seniors-a-paris>  
ou par téléphone au **3975**.

Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur <https://app.acce-o.fr/client/ville-de-paris>  
Coût d'un appel local.

## BON À SAVOIR

Envie d'une activité dans un autre arrondissement ?

La cartographie « être séniors à Paris » est disponible sur [paris.fr](http://paris.fr), rubrique services, séniors 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 2024



Ce document a été imprimé sur du papier recyclé.