

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 11^e

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 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

*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
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 !

AG11 - ASSOCIATION DE GÉRONTOLOGIE DU 11^e

Ateliers artistiques (dessin) le vendredi matin ou après-midi.

Dans les locaux de l'association
9, rue Gerbier

Qi-Gong les mardis et jeudis matin.

Au sein du club séniors Roquette
Salle Olympe de Gouges - 15, rue Merlin

Gymnastique douce les jeudis et vendredis matin

Au sein du club séniors Beauharnais
10, cité Beauharnais

01 43 48 02 20

direction@associationgerontologie11.fr

<https://ag11.fr>

ÂGE D'OR DE FRANCE

Ateliers d'écriture, de lecture à haute voix, partage de lecture, qi gong, origami, broderie...

62, rue Amelot

01 53 24 67 40

agedor@agedordefrance.com

<https://www.agedordefrance.com>

ASSOCIATION SANTÉ CHARONNE

Ateliers activité physique adaptée, de bien-être physique et psychique (relaxation, sophrologie), de cuisine et de nutrition. Aides aux aidants familiaux et conférences.

61 bis, boulevard de Charonne

07 82 77 59 82

contact@association-sante-charonne.org

<https://association-sante-charonne.org>

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.

Le Picoulet

59, rue de la Fontaine au Roi

01 48 06 70 31

accueil@picoulet.org

Solidarite Roquette

47, rue de la Roquette

01 49 23 81 50

accueil@solidariteroquette.fr

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>

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

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

GALIPETTES

Cours de gymnastique adaptée pour seniors LGBTQ+.

Au sein du gymnase du collège

Alain Fournier

87, rue Léon Frot

06 52 48 40 22

tresorier@galipettes.org

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 seniors sur des thématiques santé et prévention.

Inscription avec le code CF7500.

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

www.happyvisio.com

LES DISPOSITIFS SPORTIFS DE LA VILLE DE PARIS

Paris sport seniors

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 seniors en plein air

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

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 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 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 : <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 Beauharnais

10, cité Beauharnais
01 43 79 11 43

Club Colbert

159, rue de Charonne
01 43 79 40 88

Club Léon Frot

39-41, rue Léon Frot
01 43 67 42 03

Club Présentation

116, rue du Faubourg du Temple
01 43 38 06 48

Club Richard Lenoir

61-63, boulevard Richard Lenoir
01 47 00 42 64

Club Roquette

19, rue Merlin
01 43 67 42 15

Pour tous les clubs séniors :

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

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>

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Ateliers, animations et programmation culturelle. Bien-être, sport, théâtre, expositions, repas, moments festifs, ateliers intergénérationnels.

19, cité Voltaire
01 49 23 13 64
animation.1946@petitsfreresdespauvres.fr
www.1946.petitsfreresdespauvres.fr

MOOVETOI

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

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

<https://www.secourspopparis.org>

UFOLEP 75

Séances d'activité physique adaptée
et formation secourisme PSC1.

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

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.

AGECA

**Initiation à l'informatique,
à la bureautique, et accompagnement
aux démarches en ligne.**

177, rue de Charonne

01 43 70 35 67

epn@ageca.org

<https://www.ageca.org>

CENTRE PARIS ANIM' MERCEUR

**Ateliers pour apprendre à se servir
d'un ordinateur.**

5, Cité Souzy

01 43 79 25 54

pointcyb@mercoeur.asso.fr

<https://mercoeur.asso.fr/wpo>

CENTRE PARIS ANIM' VICTOR GELEZ

**Initiation à l'informatique
les mardis de 10h30 à 13h
et les jeudis de 14h à 15h30.**

1-3, rue Victor Gelez

01 55 28 87 90

gelez@paris.ifac.asso.fr

<https://cpa-victorgelez.ifac.asso.fr>

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE LE PICOULET

**Formations numériques adaptées aux
différents niveaux. Ateliers tablettes
pour découvrir le monde numérique
plus facilement.**

59, rue de la Fontaine au Roi

01 48 06 87 20

epn@picoulet.org

<https://epnleproulet.com>

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.**

ÂGE D'OR DE FRANCE

Formation de bénévoles pour devenir conteur.

62, rue Amelot

01 53 24 67 40

agedor@agedordefrance.com

<https://www.agedordefrance.com>

CONSEIL DES SÉNIORS DU 11^e ARRONDISSEMENT

Le Conseil des séniors est une instance de proposition citoyenne touchant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées du 11^e arrondissement. Il participe également au renforcement du lien social entre les générations. Cette instance consultative permet à l'équipe municipale de prendre en considération les préoccupations, les besoins et les attentes des aînés de l'arrondissement.

Mairie du 11^e arrondissement

12, place Léon Blum

01 53 27 11 86

DDCT-conseil-des-seniors11@paris.fr

<https://mairie11.paris.fr/pages/le-conseil-des-seniors-2-9911>

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

ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE ANTENNE PARIS 11

Devenir bénévole pour accompagner individuellement un enfant ou un jeune en difficulté scolaire (soutien global à la scolarité de l'enfant une fois par semaine au domicile familial en appui des parents). Catalogue de formations proposé chaque année par l'association.

01 40 40 26 60

paris12@entraidescolaireamicale.org

<https://www.entraidescolaireamicale.org>

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

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 11^e

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

8, rue du Général Renault

01 55 28 35 90

maison.asso.11@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-11e-arrondissement-3279>

PARIS EN COMPAGNIE

Accompagnements par des bénévoles pour des sorties loisirs, médicales et administratives ainsi que 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

<https://www.parisencompagnie.org>

UNIS-CITÉ

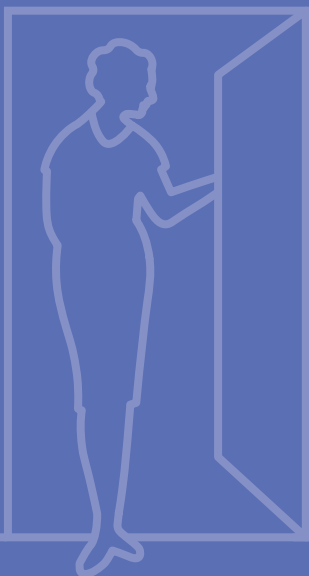
Visites de convivialité hebdomadaires, discussions, jeux, promenades, activités numériques, avec un binôme de jeunes en service civique.

07 64 68 42 31

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.

ALMA PARIS (ALLÔ MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURS HANDICAPÉS)

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

ASSOCIATION POUR LA DIFFUSION DE L'INFORMATION POUR LA RETRAITE (ADIPR)

Accueil et information des personnes préparant leur retraite.

Accompagnement dans les démarches administratives.

Au sein de la mairie du 11^e arrondissement

12, place Léon Blum

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

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/aîné, et d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35

centraider@m2a.paris

https://www.centraider.fr

COMPTOIR DES SOLIDARITÉS (UNRPA PARIS)

Aide ponctuelle pour l'entretien et l'adaptation légère de son habitation et réparations : petite plomberie, électricité, menuiserie, assistance administrative et informatique, agencement... Quartier Grand Belleville et Amandiers.

14, rue de Tlemcen - 75020

01 42 23 43 95

paris@unrpa.fr

www.paris-unrpa.fr

ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITÉS PARIS 11

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.

130, avenue Ledru Rollin - 75011

01 53 36 51 00

casvp-S11@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-11-1231>

CMFM (CENTRE DE MÉDIATION ET DE FORMATION À LA MÉDIATION)

Accompagner le bien vieillir par la médiation. Médiations gratuites pour séniors et aidants, et formations pour devenir médiateur.

01 44 64 84 70

mediation.s@cmfm.fr

www.cmfm.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

COLLECTIF DES ACCIDENTÉS DU TRAVAIL, HANDICAPÉS ET RETRAITÉS POUR L'ÉGALITÉ DES DROITS (CATRED)

Permanences téléphoniques et physiques, constitution de dossiers et accompagnement juridique individualisé, formations linguistique et numérique, accompagnement professionnel.

20, boulevard Voltaire

01 40 21 38 11

asso.catred@wanadoo.fr

<https://www.catred.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.

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

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 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 et les personnes en situation de handicap et leur entourage.

20, rue du Sergent Bauchat - 75012

01 58 70 09 10

contact.est@m2a.paris

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

MAIRIE DU 11^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.

12, place Léon Blum

01 53 27 11 11

<https://mairie11.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.

18-20, rue Ramus - 75020

01 44 64 00 62

paris-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.**

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

Permanence pour l'aide à la
constitution des dossiers de retraite au
sein de la mairie du 11^e arrondissement :
12, place Léon Blum.

Prise de rendez-vous par la mairie
au 01 53 27 12 14

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](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 :
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 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, 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.