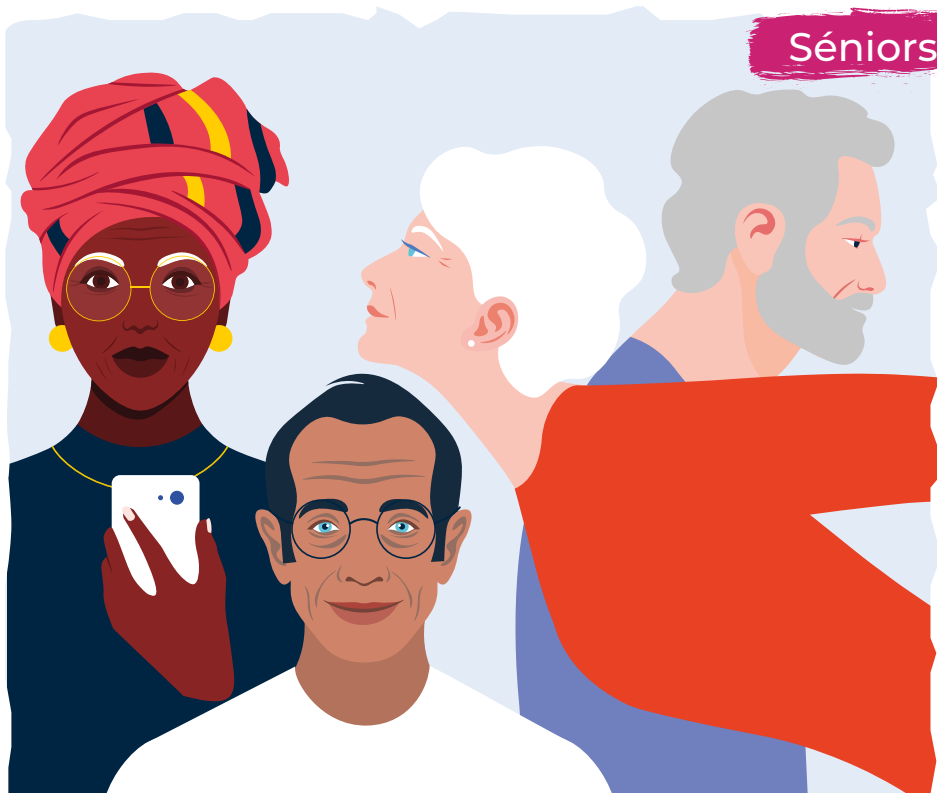


# Mon carnet d'adresses

## Être sénior dans le 12<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 VÉLO SANS ÂGE AVSA – ANTENNE PARIS 12<sup>e</sup>

Balades en vélo triporteur pour personnes âgées ou handicapées du 12<sup>e</sup> arrondissement. Bénévoles pour piloter les triporteurs à assistance électrique bienvenus.

06 74 58 08 00

paris12@avelosansage.fr

www.avelosansage.fr

### CAFÉ INTER-ÂGES

Tous les 15 jours d'octobre à juin.  
Activités diverses, socio-culturelles et créatives.

50, rue du Sahel

01 44 68 13 48

democratielocale.mairie12@paris.fr

www.mairie12.paris.fr

### 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 tout public.

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

184, rue du Faubourg Saint-Antoine

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

https://sportetcancer.com

### COMITÉ DE CYCLOTOURISME DE PARIS

Remise en selle, remise en forme, balades, séjours adaptés.

06 07 17 11 97

onpedaletous@gmail.com

https://paris-velo.net

### CENTRE DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR - AGIRC-ARRCO

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

16, rue François Truffaut

01 42 27 01 13

accueil.paris@centredeprevention.fr

https://www.centredeprevention.fr/  
centres/centre-de-prevention-paris

### CENTRE SOCIAL RELAIS 59

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.

1, rue Hector Malot

et 8, place Henri Frenay

01 43 43 20 82

infos@csrelais59.org

https://csrelais59.org

### DELTA 7

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

prevention@delta7.org

https://www.delta7.org

---

## 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>

---

## GRUPE 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)

---

## JUDO FRANCE PARIS

Ateliers réservés aux séniors de plus  
de 60 ans : apprendre à chuter sans se  
blesser. Initiation gratuite sous la forme  
de cycles d'environ 7 semaines.

Gymnase Alain Mimoun :

15, rue de la Nouvelle Calédonie

06 03 69 91 27

jfp@judofranceparis.fr

[www.judofranceparis.fr](http://www.judofranceparis.fr)

---

## LA COMMUNE LIBRE D'ALIGRE

Café associatif proposant  
de nombreuses activités culturelles  
et de loisirs.

3, rue d'Aligre

01 43 41 20 55

[lacommune.aligre@orange.fr](mailto:lacommune.aligre@orange.fr)

<http://www.cl-aligre.org>

---

## 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 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 séniors :

[Dsol-Club-Seniors@paris.fr](mailto:Dsol-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.

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 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](mailto: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>

### MAISON DES SÉNIORS ET DE LA CULTURE BLUMA FISZER

Stages, café à thèmes, conférences, ateliers cuisine, ciné-débat, ateliers théâtre, animations musicales, fêtes et événements, sorties et séjours, activités en ligne...

1 ter, rue Charles Baudelaire

09 72 38 25 94

[mscblumafiszer@casip-cojasor.fr](mailto:mscblumafiszer@casip-cojasor.fr)

### 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](mailto:sterenn@moovetoi.fr)

<https://moovetoi.fr>

### 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](mailto:paris@lesinsatiables.org)

<https://lesinsatiables.org>

## **PASS CULTURE 12**

**Carte gratuite permettant d'avoir accès à des offres culturelles privilégiées dans votre arrondissement.**

S'adresser à la mairie  
du 12<sup>e</sup> arrondissement  
130, avenue Daumesnil  
culture12@paris.fr

Ou faire sa demande en ligne :  
<https://mairie12.paris.fr/pages/le-pass-culture-12e-10218>

## **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>

## **WELL – CENTRE D'ÉDUCATION PAR LE MOUVEMENT**

**Gymnastique douce, feldenkrais, gyrokinesis, stretching postural, tai-chi, qi-gong, yoga, Pilates**

Au sein du gymnase Reuilly :

11, rue Antoine Hénard

Et au sein de la salle Epicentre :

24, rue Antoine Hénard

01 43 42 52 68

[assoc@well-paris.com](mailto:assoc@well-paris.com)

[www.well-paris.com](http://www.well-paris.com)

## **UFOLEP 75**

**Séances d'activité physique adaptée et formation secourisme 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, psychologie, 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)

## **VIACTI**

**Ateliers d'activités physiques adaptées (individuels ou collectifs : gymnastique douce, initiation au yoga, renforcement musculaire, natation, marche, football ou vélo...)**

34, rue de Chaligny

07 81 83 19 48

[ensemble@viacti.com](mailto:ensemble@viacti.com)

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

## **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.



---

**CENTRE PARIS ANIM'  
MAISON DES ENSEMBLES**

**Acquérir les bases d'utilisation  
d'un ordinateur. Tous les lundis matin.**

3-5, rue d'Aligre

01 53 46 75 10

maisondesensembles@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/maison-des-ensembles>

---

**ESPACE PUBLIC  
NUMÉRIQUE RELAIS 59**

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

8, place Henri Frenay

01 43 43 20 82

e pn@csrelais59.org

[https://csrelais59.org/secteurs/  
numerique-pour-tous](https://csrelais59.org/secteurs/numerique-pour-tous)

---

**LA COMMUNE LIBRE D'ALIGRE**

**Ateliers ordinateur : réparations,  
initiations et accompagnement.**

3, rue d'Aligre

01 43 41 20 55

lacommune.aligre@orange.fr

<http://www.cl-aligre.org>

---

**JARDINS NUMÉRIQUES**

**Accompagnement numérique  
et administratif : permanences,  
accompagnement individualisé  
et collectif.**

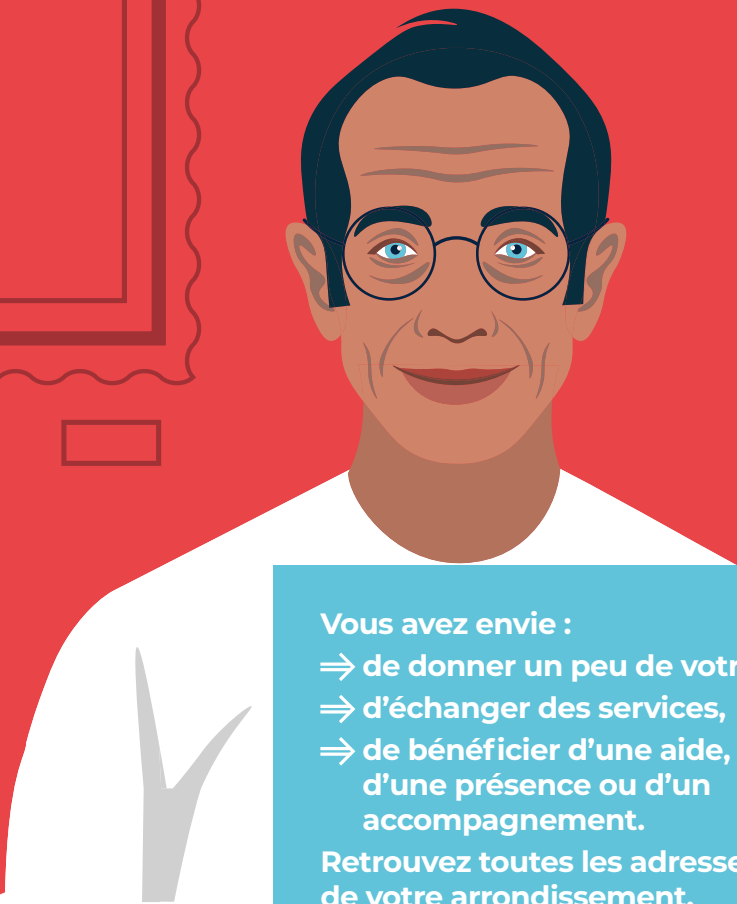
25, rue de Citeaux

01 45 43 78 91

jardins.numeriques@gmail.com

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

# 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 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.

Mairie du 12<sup>e</sup> arrondissement

130, avenue Daumesnil

01 53 33 51 20

seniors12@paris.fr

<https://mairie12.paris.fr/pages/decouvrir-le-conseil-des-seniors-10196>

### **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](mailto: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 seniors de plus de 60 ans.

01 42 27 06 20

[contact.cis-idf@groupe-sos.org](mailto: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](mailto:lireetfairelire@ligueparis.org)

<https://lae.ligueparis.org>

### **ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE ANTENNE PARIS 12**

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

06 85 09 27 21

[paris12@entraidescolaireamicale.org](mailto:paris12@entraidescolaireamicale.org)

<https://www.entraidescolaireamicale.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 12<sup>e</sup>**

**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://mairie12.paris.fr/pages/la-maison-des-associations-10239>

---

### **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.**

### 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](mailto:at@actions-traitements.org)

Programme accompagnement :

[accompagnement@actions-traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org)

[www.actions-traitements.org](http://www.actions-traitements.org)

### ASSOCIATION POUR LA DIFFUSION DE L'INFORMATION POUR LA RETRAITE

**Accueil et information des personnes préparant leur retraite.**

**Accompagnement dans les démarches administratives.**

Au sein de la mairie

du 12<sup>e</sup> arrondissement

181, avenue Daumesnil

07 88 75 52 54

[adipr75@gmail.com](mailto:adipr75@gmail.com)

[www.adipr.fr](http://www.adipr.fr)

### 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](mailto:contact@alma-paris.org)

[www.alma-paris.org](http://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](mailto:paris@astree.asso.fr)

[www.astree.asso.fr](http://www.astree.asso.fr)

### 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](mailto:centraider@m2a.paris)

<https://www.centraider.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](mailto:contact@avecnosproches.com)

<https://www.avecnosproches.com>

### 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

[www.cmfm.fr](http://www.cmfm.fr)

---

## **CROIX-ROUGE FRANÇAISE LIGNE D'ÉCOUTE**

Ligne d'écoute pour toute personne ressentant le besoin d'être écoutée. En semaine de 10h à 18h, et le samedi de 12h à 18h. Appels de convivialité réguliers.

08 00 85 88 58

---

## **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](mailto:envieautonomie75@envie.org)

[www.envieautonomie.org](http://www.envieautonomie.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](mailto: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 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 séniors.

108, avenue Daumesnil

01 44 68 62 00

[casvp-S12.vdp@paris.fr](mailto:casvp-S12.vdp@paris.fr)

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-12-1232>

---

## **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](mailto: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](mailto: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>

### **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

01 58 70 09 10

[contact.est@m2a.paris](mailto:contact.est@m2a.paris)

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

### **OSE - CLUB DES AIDANTS JOSEPH WEIL**

Plateforme de répit pour les aidants : soutien psychologique, groupes d'échange, loisirs et bien-être.

10, rue Santerre

01 43 47 30 01

06 37 68 74 49

[clubdesaidants@ose-france.org](mailto:clubdesaidants@ose-france.org)

<https://www.ose-france.org/les-domaines-dactions/dependance/aide-aux-aidants/club-des-aidants-joseph-weill>

### **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>

### **LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES ÉQUIPE D'ACTION TERRITORIALE DU 12<sup>e</sup>**

Lutte contre l'isolement et la solitude : visite de bénévoles à des personnes âgées du 12<sup>e</sup>.

01 85 73 60 00 et 07 71 91 59 00

[corinne.peyramaure@](mailto:corinne.peyramaure@petitsfreresdespauvres.fr)

[petitsfreresdespauvres.fr](mailto:petitsfreresdespauvres.fr)

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr>

### **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.

181, avenue Daumesnil

01 44 67 27 00

[paris-sud-est@pimms.org](mailto:paris-sud-est@pimms.org)

<https://www.pimmsdeparis.org>



---

## **REPAIR CAFÉ**

**Ateliers de réparation collaboratif : permanences dans les centres Paris anim' de l'arrondissement ou la maison de la vie associative et citoyenne (MVAC).**

reparicafeparis12@gmail.com

<https://www.repaircafeparis.fr>

---

## **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>

---

## **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>

**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.