

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 15^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 !

ASSOCIATION DU PARC GEORGES BRASSENS

Activité physique et de loisirs, ateliers artistiques et culturels.

6-8, place Jacques Marette

01 45 31 47 93

gassociationduparc@gmail.com

<https://assoparcgbrassens.com>

CENTRE SOCIAL FOYER DE GRENELLE

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.

Pour plus d'informations sur le programme de ce centre :

01 45 79 49 80

foyerdegrenelle@gmail.com

ou epn@foyerdegrenelle.org

<https://foyerdegrenelle.org>

CITYGEM

Ateliers de prévention et d'activité physique adaptée autour de la marche culturelle et des découvertes, dans Paris. Groupe de 10 à 15 personnes.

Ateliers à retrouver dans les différents clubs séniors de l'arrondissement.

06 67 75 67 73

contact@citygem.app

<https://www.citygem.app>

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>

CULTURE ET BIBLIOTHÈQUES POUR TOUS

Prêts de livres, rencontres et échanges autour de la lecture, conseils personnalisés, animations littéraires.

Bibliothèque Cauchy

22, rue Cauchy

Bibliothèque Sèvres Breteuil

84, avenue de Breteuil

01 45 57 14 24

cbpt.rp@wanadoo.fr

<http://cbpt-paris.org>

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

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

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

ESPACE DE VIE SOCIALE NECKER-FALGUIÈRE

Formations et ateliers autour des logiciels libres, diagnostic et reconditionnement d'ordinateurs usagés, assistance pour toutes les démarches administratives, cours de couture, activités jardinage.

15, rue Georges Duhamel

01 43 25 94 73

contact@evsnf15.eu

<https://www.evsnf15.eu>

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

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 Desnouettes

16, rue du Clos Feuquières

01 45 33 42 56

Club Oscar Roty

107, rue de Lourmel

01 45 54 86 93

Club Périchaux

115-117, boulevard Lefebvre

01 45 31 82 43

Club Quintinie - Procession

18, rue Bargue

01 53 69 94 76

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 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>

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>

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

RUGBY CLUB PARIS 15

Pratique sportive et sociale du Rugby de 7 à 77 ans : rugby adapté à 5.

Parc omnisport Suzanne Lenglen (stade de Rugby)

09 82 40 77 19

secretariat@rcp15.fr

<https://rcp15.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

<http://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

UP SPORT ! UNIS POUR LE SPORT

Activités sportives adaptées aux séniors (gateball, marche, renforcement musculaire, zumba, yoga).

Au sein du club séniors Périchaux
115, boulevard Lefebvre
06 32 35 68 07
contact@unispourlesport.paris
<https://www.unispourlesport.paris>

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.

SÉNIORS CONNECTÉS 15

Ateliers informatique collectifs et accompagnement individualisé sur ordinateurs, smartphones et tablettes.

Réparation et remise à niveau des équipements informatiques et d'ordinateurs. Conférences thématiques.

Centre social Foyer de Grenelle
17, rue de l'Avre

Espace de Vie Sociale Necker-Falguière
15, Rue Georges Duhamel

Espace de Vie Sociale Ensemble aux
Frères Voisin

18, Allée des Frères Voisin

Kocoya Think Lab au sein de la
bibliothèque Andrée Chedid

36, rue Émeriaux, et de la médiathèque
Marguerite Yourcenar

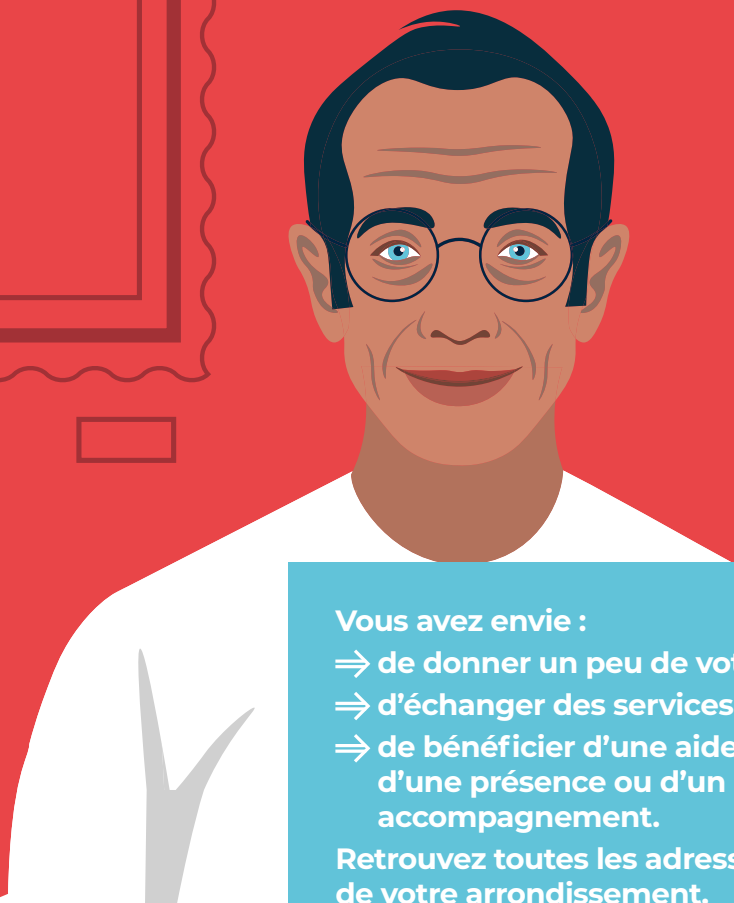
41, rue d'Alleray

01 45 79 96 97

epn@foyerdegrenelle.org

<http://www.foyerdegrenelle.org/espace-public-numerique>

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.**

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

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

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DE PARIS

Formations à la lecture à voix haute pour intervention auprès d'écoles, formations à la littérature 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 15^e

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

22, rue de la Saïda

01 45 30 31 31

maison.asso.15@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-15e-arrondissement-3286>

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

<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

<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.

**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 15^e arrondissement
31, rue Péclet
07 88 75 52 54
adipr75@gmail.com
www.adipr.fr

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

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

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

**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

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

**ENVIE AUTONOMIE
ÎLE-DE-FRANCE**

**Vente, location, réparation
et maintenance d'aides techniques
et matériel médical reconditionnés.**

Magasin et atelier de réparation
au 10 bis, rue Julien Lacroix - 75020
01 72 36 67 33
envieautonomie75@envie.org
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

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 15

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.

3, place Adolphe Chérioux

01 56 56 23 15

casvp-S15@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-15-1235>

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>

MAISON SPORT SANTÉ LEFEBVRE

Ce service permet d'informer, d'évaluer et d'orienter les usagers vers l'ensemble des dispositifs de sport-santé existant. L'évaluation physique et le suivi sont pris en charge par la Maison Sport Santé et les créneaux d'activité, gratuits ou à coût modéré, sont proposés sur l'ensemble du territoire parisien.

100, boulevard Lefebvre

06 07 74 29 02

maisonsportsante-lefebvre@paris.fr

M2A-DAC PARIS OUEST (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.

3, place Adolphe Cherioux

01 44 19 61 60

contact.ouest@m2a.paris

<https://www.dspo.paris/missions>

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

MAIRIE DU 15^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.

31, rue Péclet

01 55 76 75 15

<https://mairie15.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/laccompagnement-des-personnesagees-lors-de-leurs-demarches-bancaires-4791>

PASSERELLE ASSIST'AIDANT

Soutien aux aidants à leur domicile, en leur proposant un accompagnement personnalisé (soutien psychologique, séances de sophrologie, de Pilates et conseils nutrition).

01 44 07 13 35

contact75@assistaidant.org

www.assistaidant.org

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS JEANNE GARNIER

Halte relais : offre de prévention pour couple aidant-aidé autour d'activités de groupe (art thérapie, groupes de parole, tai-chi...). Un samedi par mois de 14h à 17h30.

Gazette des aidants : conseils et informations sur les dispositifs existants.

55, rue de Lourmel

01 43 92 21 76

platformeredit@jeannegarnier-paris.org

<https://www.jeanne-garnier.org>

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.

22, rue de la Saïda

01 45 31 65 80

paris-sud@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.**

Permanence d'aide à la constitution
de dossiers de retraite au sein
de la Maison Commune,
69 rue Violet
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](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, visez 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.