

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 16^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 !

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.

Les lieux de prise en charge pour les séances proposées dans Paris sont mis à jour régulièrement sur le site internet de l'association.

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

<https://sportetcancer.com>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE PARIS DE HOCKEY SUR GAZON

Hockey adapté pour les séniors, tenant compte de l'hétérogénéité des groupes et visant à inciter à une pratique régulière.

01 46 89 49 73

cdhockey75@gmail.com

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE SPORTS POUR TOUS

Ateliers d'activités physiques adaptées (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 de l'Assomption
88-90, rue de l'Assomption
Bibliothèque Théophile Gautier
63, rue Jean de la Fontaine
01 45 57 14 24

cbpt.rp@wanadoo.fr

<https://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>

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 Lauriston

78, rue Lauriston
01 45 53 71 84

Club Mozart

3, rue Serge Prokofiev
(situé au niveau du 62 avenue Mozart)
01 45 24 26 17

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>

Renseignements auprès de :
djs-parissportseniors@paris.fr

SPORT SÉNIORS EN PLEIN AIR

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@lesinsatiabiles.org

<https://lesinsatiabiles.org/conciergerie/>

MOOVETOI

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

07 56 82 06 70

sterenn@moovetoi.fr

<https://moovetoi.fr>

PASS CULTURE 16

Chaque habitant du 16^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 16, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 16^e (théâtres, cinémas, musées...).

S'adresser à la mairie du 16^e arrondissement
71, avenue Henri Martin

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

UFOLEP 75

Séances d'activité physique adaptée et formation secourisme PSC1.

aquemeneur@ligueparis.org

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>

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.

CENTRE PARIS ANIM' POINT DU JOUR

Ateliers pour se familiariser avec le numérique : traitement de texte, internet, gestion de dossiers, achats en ligne...

1-9, rue du Général Malleterre

01 46 51 03 15

capointdujour@actisce.org

<https://www.animactisce.org>

KOCOYA THINKLAB

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h.

Au sein de la Maison de la Vie

Associative et Citoyenne

14, avenue René Boylesve et de la

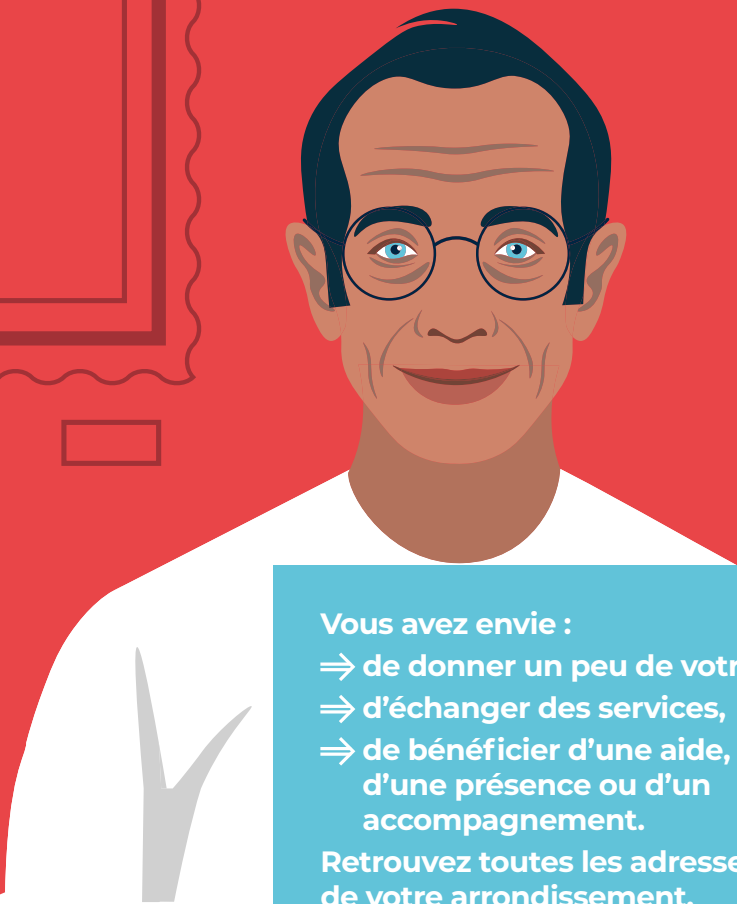
bibliothèque Germaine Tillion

6, rue du Commandant Schloesing

contact@kocoyathinklab.com

<https://kocoyathinklab.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.**

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Repérage des personnes isolées, évaluation, mise en lien avec des associations bénévoles, recensement des dispositifs de lutte contre l'isolement, programme de recherche sur l'isolement.

01 44 07 13 35

contact.centre@m2a.paris

<https://apsj.paris>

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

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

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>

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>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 16^e

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

14, avenue René Boylesve

maison.asso.16@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-16e-arrondissement-3285>

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

**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 16^e arrondissement
71, avenue Henri Martin
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,
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

**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

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

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 16

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.

71, avenue Henri Martin

casvp-S16@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-16-1236>

LES PETITS BONHEURS

Soutien et accompagnement, individuel et collectif, des personnes vivant avec le VIH, les plus isolées et vulnérables.

11, rue Duperré - 75009

09 53 04 63 65

<https://www.lespetitsbonheurs.org>

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 Chérioux -75015

contact.ouest@m2a.paris

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

MAIRIE DU 16^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.

71, avenue Henri Martin

01 40 72 16 16

<https://mairie16.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>

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://www.ressacvolontariat.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

plateformerepit@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 - 75015

paris-sud@pimms.org

<https://www.pimmsmediation.fr/>

[associations-pimms-mediation/pimms-paris](https://www.pimmsmediation.fr/associations-pimms-mediation/pimms-paris)

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.