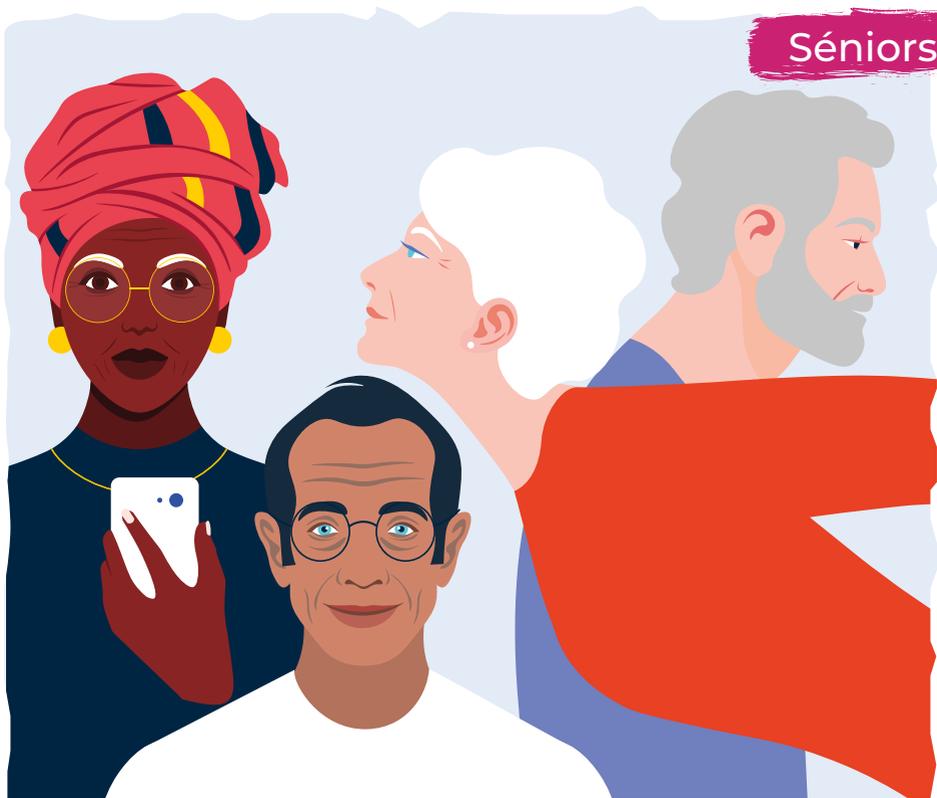


Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 17^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 !

CQFD BESSIÈRES

Ateliers collectifs de loisirs et animation intergénérationnelle :

café/thé convivial, cours de cuisine et de pâtisserie, ateliers jeux de société.

3, rue Louis Loucheur

06 60 12 70 81

cqfdbessieres@outlook.fr

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.

Au sein des clubs séniors Ternes

28, rue Bayen, et Jean Moréas

12, rue Jean Moréas.

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>

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

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

ESPACE 16

Activités de jeux et de loisirs (scrabble, bridge, travaux manuels et conversation en langues étrangères, apprendre à conter...), café/thé convivial.

16, rue Roger Bacon

01 45 72 41 48

accueil@espace16.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 AMIS

Activités de loisirs pour retraités (anglais, italien, espagnol, gymnastique, sophrologie, yoga...) et moments conviviaux ouverts à tous (conférences, bridge, scrabble...).

27, rue Legendre

01 47 66 29 17

lesamislegendre@free.fr

LES CAFÉS DE L'AMITIÉ

Des conférences historiques et culturelles dans différents cafés du 17^e arrondissement.

Inscription auprès de la mairie du 17^e.
16-20, rue des Batignolles
01 44 69 17 17
delegationseniors17@gmail.com

LES 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.

CEFIA - Centre Epinettes Familles

102, rue de la Jonquière
01 42 63 23 75
contact@cefia.org

La Serre Pouchet

5, boulevard du Bois le Prêtre
06 33 07 78 54
direction.pouchet@centres-sociaux-paris.org

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 CINÉS DIMANCHE INTERGÉNÉRATIONNELS

Chaque 3^e dimanche du mois à 15h à la mairie du 17^e.

LES CINÉS SÉNIORS

Chaque 1^{er} mardi du mois à 15h à la Mairie du 17^e.

nathalie.maurice@paris.fr

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>

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>

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 des Épinettes

51, rue des Épinettes
01 42 29 29 13

Club des Ternes

28, rue Bayen
01 43 80 89 07

Club Jean Moréas

12, rue Jean Moréas
01 47 64 75 24

Club Saint-Ange

5, Villa Saint-Ange
01 42 29 57 65

Club Saussure

129, rue de Saussure
01 42 27 84 88

Pour tous les clubs séniors :

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

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

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>

SANTÉ FORME LOISIRS

Programme annuel d'activité physique pour favoriser l'équilibre et la prévention des chutes.

Au sein du centre sportif Reims
34, boulevard de Reims
07 70 10 65 46
santeforme@paris2019@gmail.com
<https://santeformeloisirs.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.

**CENTRE PARIS ANIM'
MADO ROBIN**

**Atelier informatique les mardis
de 19h à 20h.**

84, rue Mstislav Rostropovitch

01 82 04 02 95

cpa.madorobin@paris.ifac.asso.fr

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

CENTRE SOCIAL CEFIA

**Actions autour des enjeux du
numérique : ateliers de prévention
des arnaques, jeux-vidéos
intergénérationnels, initiation aux
réseaux sociaux, permanence de
médiation numérique et écrivain
public, ateliers de partage des savoirs.**

102, rue de la Jonquière

20 et 26, rue Jacques Kellner

01 42 63 23 75

contact@cefia.org

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.**

CAFÉ DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

**Lieu de rencontre et de partage.
Consommations à tarif abordable.**

47, rue des Batignolles

01 42 93 84 41

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/fraternite-regionale-banlieues-ile-de-france/le-cafe-des-petits-freres>

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 17^e

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

25, rue Lantiez

maison.asso.17@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-17e-arrondissement-3312>

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

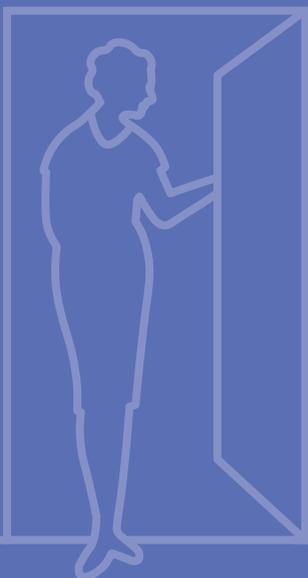
**Programme solidarité séniors :
visites de convivialité hebdomadaires,
discussions, jeux, promenades,
activités numériques etc. avec un
binôme de jeunes en service civique.**

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.

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

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 17^e arrondissement
16-20, rue des Batignolles.

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 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

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 17

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.

16-20, rue des Batignolles

casvp-S17@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-17-1237>

01 87 76 15 17

KEUR KAMER

Ateliers informatiques, aide aux démarches administratives en ligne, groupes de parole, sport adapté.

Au sein de la résidence

Adoma Fort de Vaux

14, boulevard du Fort de Vaux

06 95 11 72 35

keurkam@gmail.com

<https://keurkamer.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

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>

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

ressacvolontariat.org

M2A-DAC PARIS NORD-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.

56, rue Ordener- 75018

contact.nordouest@m2a.paris

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

MAIRIE DU 17^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.

16-20, rue des Batignolles

01 44 69 17 17

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.

11, avenue de la Porte Montmartre -
75018

paris-nord-ouest@pimms.org

<https://www.pimmsmediation.fr/associations-pimms-mediation/pimms-paris>

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 :
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.