

# Mon carnet d'adresses

## Être sénior dans le 5<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 !

---

### **AMICALE BOULISTE DES ARÈNES DE LUTÈCE**

**Club de pétanque, terrain au sein des arènes de Lutèce.**

49, rue Monge

<https://lesarenes.jimdofree.com>

---

### **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 en ambulatoire en ville à l'Institut Curie

26, rue d'Ulm

01 85 34 48 69

[info@sportetcancer.com](mailto:info@sportetcancer.com)

<https://sportetcancer.com>

---

### **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](mailto:info@sportspourtous-idf.fr)

<https://sportspourtous-idf.fr>

---

### **DELTA 7**

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

[prevention@delta7.org](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@happyvisio.com)

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

---

### **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>

---

### **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 CAFÉS LITTÉRAIRES

**Échange autour d'un auteur et de son livre dans une ambiance conviviale.**

Mairie du 5<sup>e</sup> - 21, place du Panthéon  
Salle des mariages  
Inscription par mail :  
cabma05-solidarite@paris.fr  
<https://mairie05.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>

### 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>

### 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](http://www.prif.fr)

### SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS FÉDÉRATION DE PARIS

**Départs en vacances, permanences d'accueil spécialisées, aides 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 dispensées auprès de publics variés (vieillissant, en situation de handicap, en éloignement social...).**

**Formations 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, 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 ESTIVALES SÉNIORS

Tous les ans, la mairie du 5<sup>e</sup> propose aux séniors de l'arrondissement qui restent à Paris pendant l'été des activités ludiques et variées. Pendant les mois de juillet et août, vous pourrez ainsi profiter d'ateliers créatifs, culinaires, d'art floral, de gym douce, de conférences, de visites culturelles, de concerts.

Mairie du 5<sup>e</sup> - 21, place du Panthéon  
01 56 81 75 05  
cabma05-solidarite@paris.fr  
<https://mairie05.paris.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 Claude Bernard

51, rue Claude Bernard  
01 45 35 01 95

#### Club Mouffetard

20, rue Ortolan  
01 45 35 99 97

#### Club Poliveau

2, rue Poliveau  
01 43 36 30 07

#### Club Port-Royal

88 ter, boulevard de Port-Royal  
01 43 29 53 45

#### Pour tous les clubs séniors:

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

# 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.

### **KOCOYA THINK LAB AU SEIN DE LA MAIRIE DU 5<sup>E</sup>**

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

Mairie du 5<sup>e</sup> arrondissement

21, place du Panthéon

01 83 79 11 11

[contact@kocoyathinklab.com](mailto:contact@kocoyathinklab.com)

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

---

### **CENTRE PARIS ANIM' CENSIER**

**Ateliers informatiques chaque  
mercredi de 10h à 11h30.**

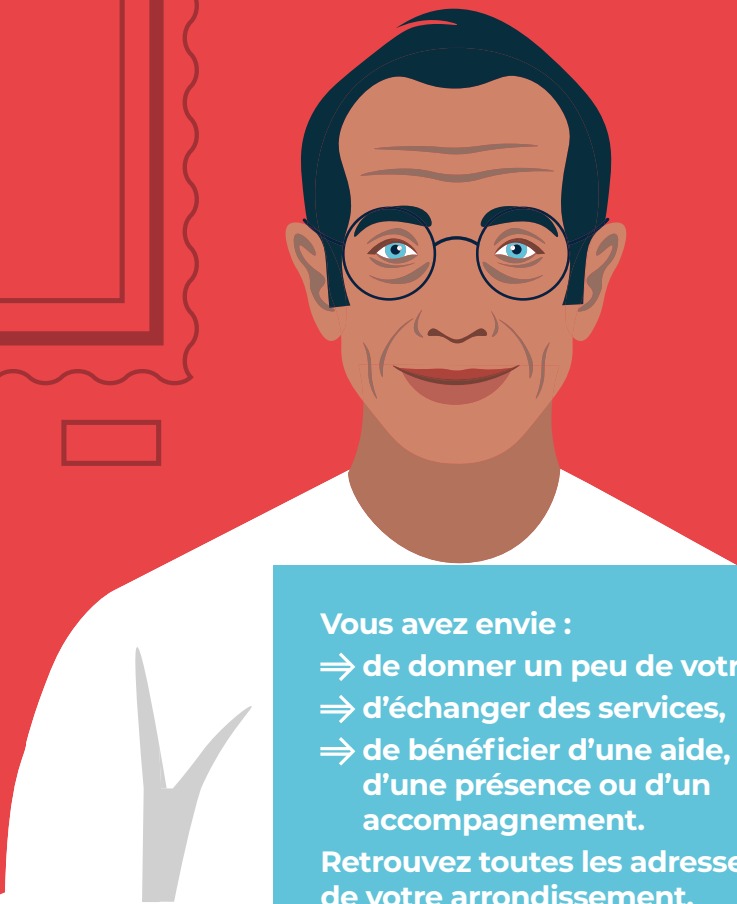
12, rue Censier

01 43 37 40 92

[cacensier@actisce.org](mailto:cacensier@actisce.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.**

### **AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES**

Repérage des personnes isolées, évaluation, mise en lien avec 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](mailto:g.doutey@ensemble2generations.fr)

<https://paris.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](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>

### **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>

### **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](mailto:allo@parisencompagnie.org)

<https://www.parisencompagnie.org>

### **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU QUARTIER LATIN**

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

4, rue des Arènes

01 44 08 78 80

[maison.asso.05.06@paris.fr](mailto:maison.asso.05.06@paris.fr)

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-quartier-latin-5e-et-6e-arrondissements-3320>

---

**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.**

---

**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/aîné,  
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 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

---

**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

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 5

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.

21, place du Panthéon  
01 56 81 73 56  
casvp-S05@paris.fr  
<https://www.paris.fr>

### 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 CENTRE (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.

11, rue de l'École de Médecine - 75006  
01 44 07 13 35  
contact.centre@m2a.paris  
<https://apsj.paris>  
Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30,  
avec ou sans rendez-vous

### MAIRIE DU 5<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.

21, place du Panthéon  
01 56 81 75 05  
<https://mairie05.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>

---

### **PASSERELLE ASSIST'AIDANT**

**Soutien psychologique, séances de sophrologie et conseils nutrition, à domicile, pour les aidants retraités.**

01 44 07 13 35

contact75@assistaillant.org

www.assistaillant.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

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 des dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprise, troupe de conteurs.**

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

Permanence pour l'aide à la constitution des dossiers de retraite au sein de la mairie du 5<sup>e</sup>.

21, place du Panthéon

Prise de rendez-vous au 07 88 94 37 59

---

### **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](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.