

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 6^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 !

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 du club séniors Malraux,
112, rue de Rennes
06 67 75 67 73
contact@citygem.app
<https://www.citygem.app>

COMITE 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://www.sportspourtous-idf.fr>

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 Malraux

112, rue de Rennes
01 45 48 17 34

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>
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>

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://www.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
<https://www.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

SANTÉ FORME LOISIRS

Programmes annuels pour les séniors, consacrés à l'activité physique et au mouvement avec pour thème principal l'équilibre et la prévention.

Au sein du club séniors Malraux :

112, rue de Rennes

07 70 10 65 70

vincent-vallee@live.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, 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

UP SPORT ! UNIS POUR LE SPORT

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

Au sein du club séniors Malraux :

112, rue de Rennes

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.

KOCOYA THINKLAB

Formations numériques sur plusieurs séances de 1h30 à 2h. Au sein de la M2A-DAC Paris Centre et de la bibliothèque André Malraux.

M2A-DAC Paris Centre :

11, rue de l'École de Médecine

Bibliothèque André Malraux :

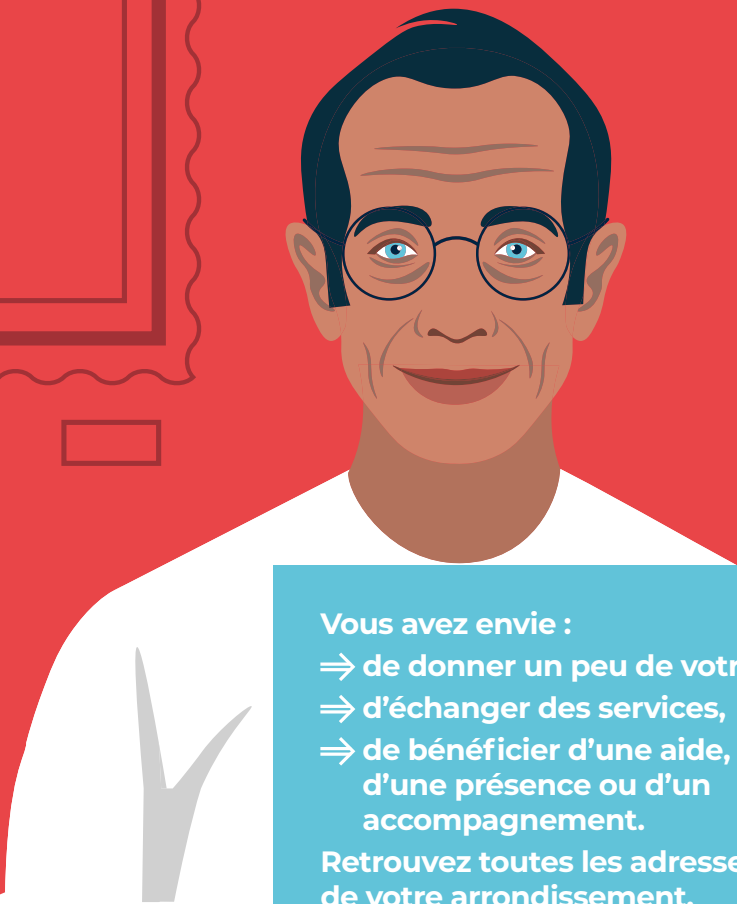
112, rue de Rennes

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

<https://www.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 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 QUARTIER LATIN

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

4, rue des Arènes - 75005

01 44 08 78 80

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>

PARIS EN COMPAGNIE

Accompagnements par des bénévoles pour des sorties loisirs, médicales et administratives ainsi que des appels de convivialité tous les jours.

Standard ouvert de 14h à 18h du lundi au samedi.

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.

**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

Du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Ce dispositif est financé par l'action sociale Agirc-Arrco.

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 PARISIEN DES SOLIDARITÉS PARIS 6

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.

78, rue Bonaparte
01 40 46 75 55
casvp-S06.vdp@paris.fr
<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-6-1226>

LE LIEN PSY AU SEIN DE LA M2A-DAC PARIS CENTRE

Groupes de paroles mensuels pour personnes âgées isolées de plus de 60 ans sur des thèmes en lien avec l'amour, le lien social, la rencontre...

11, rue de l'École de Médecine
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
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

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

PERMANENCE SÉCURITÉ ET PRÉVENTION DE LA POLICE MUNICIPALE

Permanence d'écoute et d'information à destination des séniors tous les mardis de 10h30 à 12h. Aide aux victimes d'infractions, conseil et orientation dans les démarches, informations sur le dispositif d'accompagnement physique pour les retraits d'argent liquide.

Mairie du 6e arrondissement
Salle des permanences
78, rue Bonaparte

MAIRIE DU 6^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.

78, rue Bonaparte

01 87 76 20 06

<https://mairie06.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>

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 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>

Permanence pour l'aide à la constitution des dossiers de retraite au sein de la mairie du 6^e arrondissement :

78, rue Bonaparte.

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>

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 :
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 senior 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.