

# Mon carnet d'adresses

## Être sénior dans le 7<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 !

### **ASSOCIATION POUR L'ENCOURAGEMENT DES RETRAITÉS À L'ANIMATION PHYSIQUE (ASSERAP)**

Activités sportives pour retraités : aquagym, gymnastique, natation, self-défense, tai-chi, yoga, randonnées...

4, rue Amélie  
asserap@free.fr  
www.asserap.fr

### **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>

### **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  
pierreducerf@gmail.com

### **INTER 7 - CENTRE D'INFORMATION ET D'ANIMATION DU 7<sup>e</sup>**

Vendredis récréatifs, ateliers lecture, bridge, et visites dans Paris.

105, rue Saint Dominique  
01 47 05 48 44  
association@inter7.fr  
www.inter7.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 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 Malar

88 bis, rue Saint-Dominique  
01 45 50 46 11

#### 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://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://moovetoi.fr>

### **PASS CULTUREL 7**

Chaque habitant du 7<sup>e</sup> peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culturel 7, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 7<sup>e</sup> (théâtres, cinémas, musées...).

Mairie du 7<sup>e</sup> - 116, rue de Grenelle  
<https://mairie07.paris.fr>

### **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](mailto:Dsol-Did-Sdspa-Upp@paris.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](mailto:contact.prif@prif.fr)  
[www.prif.fr](http://www.prif.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](mailto:contact@secourspopparis.org)  
<https://www.secourspopparis.org>

---

### **SPORTS 7**

Nombreuses activités physiques et sportives hebdomadaires réservées prioritairement à un public sénior dans les gymnases de la Ville de Paris ou dans l'espace public.

17, rue Augereau  
01 45 55 65 50  
[sports7.presidente@gmail.com](mailto:sports7.presidente@gmail.com)  
<https://sports7.fr>

---

### **UFOLEP 75**

Séances d'activité physique adaptée et formation secourisme PSC1.

[aquemeneur@ligueparis.org](mailto:aquemeneur@ligueparis.org)

# 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.

### **INTER 7 - CENTRE D'INFORMATION ET D'ANIMATION DU 7<sup>e</sup>**

**Aide aux démarches en ligne, coup de  
pouce informatique, ateliers tablettes  
et smartphones...**

105, rue Saint Dominique

01 47 05 48 44

association@inter7.fr

www.inter7.fr

---

### **KOCOYA THINKLAB**

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

contact@kocoyathinklab.com

<https://kocoyathinklab.com>

---

### **RAMAGE SÉNIORS**

**Assistance numérique pour séniors  
(ordinateurs, tablette, smartphone)  
mercredi de 9h30 à 12h30.**

7, rue Jean Nicot

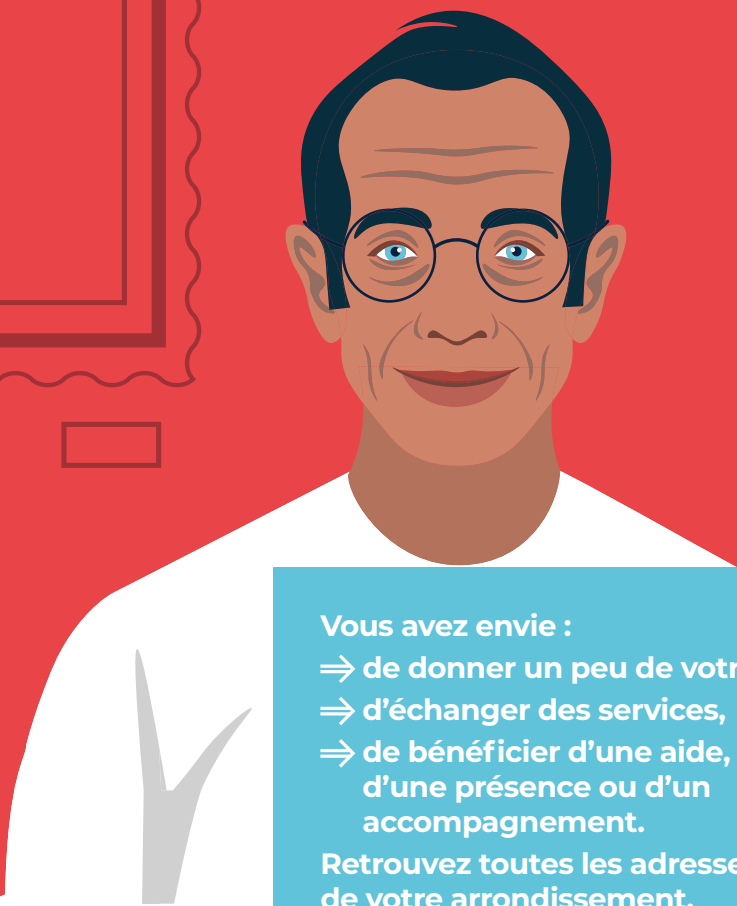
01 40 64 06 06

associationramage@wanadoo.fr

www.ramage.info



# 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.**

---

### ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPÉENS (EGPE)

« Allo grands-parents » (ligne d'écoute dédiée aux grands-parents), conférences et ateliers de formation, d'échange et de partage sur la grand-parentalité, médiations familiales, activité « tricotez-coeur », et activités culturelles diverses dans Paris.

12, rue Chomel  
01 45 44 34 93  
egpe@wanadoo.fr  
www.egpe.org

---

### 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

---

### GRUPE 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

---

### 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

---

### 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. 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

**MAISON DE LA VIE  
ASSOCIATIVE ET CITOYENNE  
DE PARIS 7<sup>e</sup>**

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

4, rue Amélie

01 53 59 44 90

maison.asso.07@paris.fr

[https://mairie07.paris.fr/pages/  
maison-des-associations-13997](https://mairie07.paris.fr/pages/maison-des-associations-13997)

---

**UNIS-CITÉ**

**Programme solidarité séniors : visites  
de convivialité hebdomadaires,  
discussions, jeux, promenades,  
activités numériques, 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

<https://www.alma-paris.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.  
Information retraite sur rendez-vous  
pris auprès de l'accueil de l'Espace  
parisien des solidarités Paris 7.

116, rue de Grenelle

01 87 76 20 77

adipr75@gmail.com

<https://www.adipr.fr>

---

**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

<https://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](http://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 7

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.

01 87 76 20 77

casvp-S07@paris.fr

<https://www.paris.fr>

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-7-1227>

### 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 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.

01 44 19 61 60

contact.ouest@m2a.paris

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

### **MAIRIE DU 7<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.

116, rue de Grenelle

01 53 58 75 07

<https://mairie07.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 de dossiers de retraite, conseil et accompagnement à la création d'entreprises, troupe de conteurs.

07 88 94 37 59

[contact@ressacvolontariat.org](mailto:contact@ressacvolontariat.org)

<https://www.ressacvolontariat.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](mailto:paris-sud@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>

**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**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](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, seniors 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 sénior à Paris » est disponible sur [paris.fr](http://paris.fr), rubrique services, seniors 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.