

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 9^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 !

ANIMATIONS

« BIEN VIEILLIR DANS LE 9^e »

La mairie du 9^e organise chaque mois des animations gratuites à destination des séniors de l'arrondissement.

01 71 37 75 09

webmairie9@paris.fr

BRIDGE CLUB PARIS 9

Le bridge club Paris 9 est ouvert à tous les amateurs de bridge.

34, rue de Chateaudun

www.bc9.fr

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/nos-seances/ile-de-france>

CANOPY

Sorties et activités culturelles et de bien-être pour les séniors favorisant les liens sociaux, le maintien en autonomie et la solidarité.

06 03 69 10 49

espacecanopy@gmail.com

www.espacecanopy@gmail.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

<https://sportspourtous-idf.fr>

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

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

E-SÉNIOR

Ateliers bien-être dans les locaux de la Croix-Rouge française.

21, rue de Maubeuge

07 60 62 41 61

vanaakraoui.eseniors@gmail.com

www.e-seniors.asso.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

JUDO FRANCE PARIS

Ateliers réservés aux séniors de plus de 60 ans : apprendre à chuter sans se blesser. Initiation gratuite sous la forme de cycle de 7 semaines 1/2.

Au sein du Centre Paris Anim'

Jacques Bravo

14-18, rue de la Tour des Dames

06 03 69 91 27

jfp@judofranceparis.fr

www.judofranceparis.fr

LA SCÈNE DES MUSES

Ateliers de chorale participative

8-12, rue de la Tour des Dames

06 79 44 58 08

lascenedesmuses@gmail.com

<https://lascenedesmuses.jimdofree.com>

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 La Tour des Dames

8-12, rue de la Tour des Dames

01 48 74 75 10

Club Les Maréchaux

15, rue Richer

01 48 24 02 44

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>

MOSAÏQUES 9

Ateliers numériques, aide administrative, ateliers culturels et de pratiques artistiques, soirées conviviales et séjours...

24, rue Catherine de la Rochefoucauld

01 42 81 36 18

mail@mosaiques9.org

www.mosaiques9.org

PASS CULTURE NEUF

Chaque habitant du 9^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au pass culture neuf, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 9^e (théâtres, salles de spectacles, cinémas, librairies, musées...).

01 71 37 75 09

webmairie9@paris.fr

PEPSÉNIORS

Gymnastique et fitness.

Centre Paris Anim' Jacques Bravo

14-18, rue de la Tour des Dames

01 53 25 14 00

assopepseniors@gmail.com

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Activités sportives adaptées pour les seniors. Au sein du Centre Paris Anim' Jacques Bravo.

14-18, rue de La Tour des Dames
06 42 47 68 22
06 89 47 74 28
spor16@orange.fr
sport-seniors-paris-ouest.fr

RETRAITE SPORTIVE PARIS OUEST

Activités sportives adaptées pour les seniors proposées au centre Paris Anim' Nouvelle Athènes.

14-18, rue de La Tour des Dames
spor16@orange.fr
sport-seniors-paris-ouest.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>

WADO ACADEMY PARIS

Activité santé bien-être à base d'arts martiaux.

Au sein du Centre Paris Anim' Jacques Bravo
14-18, rue de la Tour des Dames
06 35 46 33 36
wadoacademyparis@gmail.com

TOUT AUTRE CHOSE

Café associatif proposant de nombreuses activités physiques et ateliers ludiques du lundi au vendredi de 9h à 18h30.

40, rue Milton
01 45 26 17 48
contact@toutautrechose.fr
<https://www.toutautrechose.fr>

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'
JACQUES BRAVO**

**Accompagnement au numérique
chaque jeudi après-midi.**

14-18, rue de la Tour des Dames

01 53 25 14 00

jacquesbravo@ligueparis.org

E-SÉNIOR

**Ateliers informatiques pour débutants
dans les locaux de la Croix-Rouge
française.**

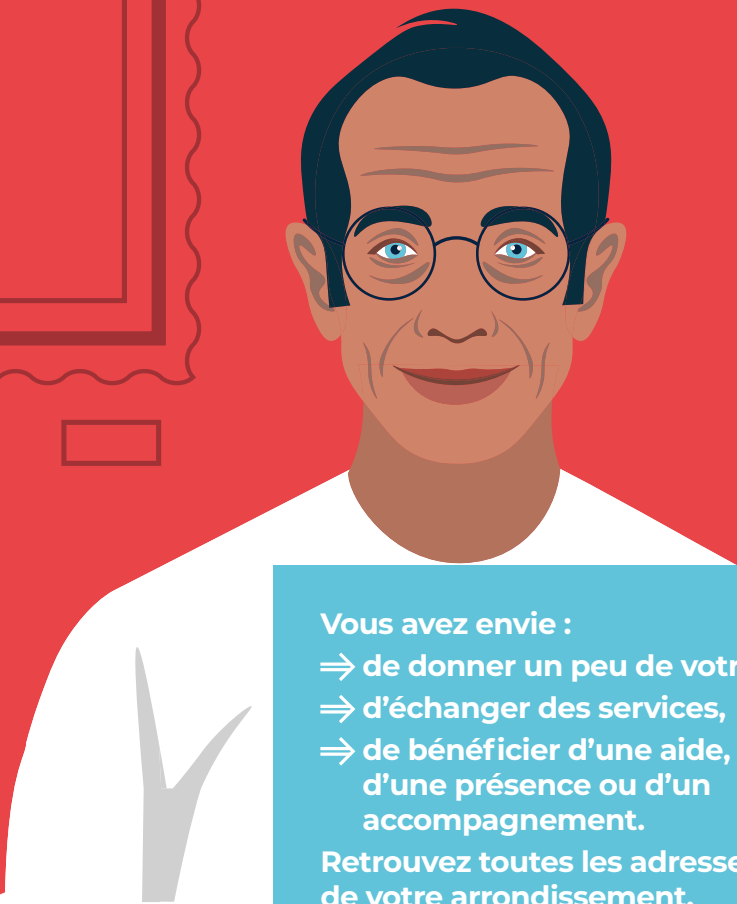
21, rue de Maubeuge

07 60 62 41 61

vanaakraoui.eseniors@gmail.com

www.e-seniors.asso.fr

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.**

CONFÉRENCE SAINT-VINCENT DE PAUL - NOTRE DAME DE LORETTE

Lutte contre l'isolement des personnes âgées : aides ponctuelles, visites de courtoisie à domicile, repas partagés.

8 bis, rue Choron

01 48 78 92 72

secretariat@notredamedelorette.org

www.ssvp.fr

CROIX-ROUGE FRANÇAISE UNITÉ LOCALE PARIS IX

Goûters conviviaux tous les 15 jours.

14, rue Pierre Sénard

01 48 78 63 87

ul.paris09@croix-rouge.fr

<https://paris.croix-rouge.fr/paris-9e>

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

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>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 9^e

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

54, rue Jean-Baptiste Pigalle

01 49 70 81 70

maison.asso.09@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-9e-arrondissement-3276>

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.

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 de matériel médical
reconditionné.

01 72 36 67 33

envieautonomie75@envie.org

www.envieautonomie.org

Magasin et atelier de réparation

au 10 bis, rue Julien Lacroix - 75020

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 9

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.

6, rue Drouot

01 71 37 73 00

casvp-S09@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/espace-parisien-des-solidarites-ex-casvp-paris-9-1229>

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 NORD-EST (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, les personnes en situation de handicap et leur entourage.

126, quai de Jemmapes - 75010

01 40 40 27 80

contact.nordest@m2a.paris

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

MAIRIE DU 9^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.

6, rue Drouot

01 71 37 75 09

<https://mairie09.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.

11, avenue de la Porte Montmartre - 75018

01 56 55 50 02

paris-nord-ouest@pimms.org

<https://www.pimmsdeparis.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

<https://www.ressacvolontariat.org>

SERVICE « J'AI UN ANIMAL SEUL CHEZ MOI »

Propriétaires d'animaux de compagnie, la mairie du 9^e a mis en place une carte gratuite à glisser dans votre portefeuille. En cas d'urgence, les proches inscrits au dos de votre carte seront contactés pour prendre soin de votre animal. Carte gratuite à retirer à l'accueil de la mairie du 9^e.

6, rue du Drouot

01 42 46 72 09

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 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.