

Mon carnet d'adresses

Être sénior à Paris Centre

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 !

À L'AVENIR

Ateliers de théâtre intergénérationnels hebdomadaires.

4, rue au Maire - 75003

06 28 33 69 10

alavenir.theatre@gmail.com

ASSOCIATION FRANCO-CHINOISE PIERRE DUCERF

Activités sportives, culturelles et de lien social. Ateliers de français et d'initiation au numérique.

29, rue Michel Le Comte - 75003

01 72 34 87 00

pierreducerf@gmail.com

ACTIONS TRAITEMENTS

Information et accompagnement des personnes vivant avec le VIH.

23, rue Duris - 75020

01 43 67 66 00

Pour information générale :
at@actions-traitements.org

Pour information concernant
le programme accompagnement :
accompagnement@actions-
traitements.org
www.actions-traitements.org

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

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: <https://sportetcancer.com/nos-seances/ile-de-france>

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

CENTRE SOCIAL CERISE

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.

46, rue Montorgueil - 75002

01 42 21 39 91

maire.palacios@centrecerise.com

<https://www.centrecerise.com>

CENTRE LGBTQI+ DE PARIS ET D'ÎLE-DE-FRANCE

Activités sportives et de bien-être, information et sensibilisation.

63, rue Beaubourg - 75003

01 43 57 21 47

contact@centrelgbtparis.org

<https://www.centrelgbtparis.org>

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

LA SCÈNE DES MUSES

Ateliers de chorale participative.

Au sein du club séniors Au Maire :

2 ter, rue au Maire - 75003

06 79 44 58 08

lascenedesmuses@gmail.com

<https://lascenedesmuses.jimdofree.com>

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 Au Maire

2 ter, rue au Maire - 75003

01 42 77 79 73

Club Au Petit Rémouleur

1-3, rue de Fourcy - 75004

01 48 87 51 26

Club Cléry

50-52, rue de Cléry - 75002

01 40 28 90 43

Club Jardin des Halles

8, rue des Prouvaires - 75001

01 40 13 96 87

Club L'Ave Maria

1, rue de l'Ave Maria - 75004

01 48 87 67 39

Club Madeleine Béjart

4-10, rue de la Perle - 75003

01 42 71 58 48

Pour tous les clubs séniors :

Dsol-Club-Seniors@paris.fr

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

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>

LES INSATIABLES

Ateliers de sensibilisation et de cuisine pour favoriser une alimentation saine et se maintenir en bonne santé.

06 07 04 40 94

paris@lesinsatiables.org

<https://lesinsatiables.org>

MINA

Bilans physiques et programmes d'activité physique adaptée dans une démarche de santé préventive et inclusive.

Au sein du pôle citoyeneté de la mairie Paris Centre.

2, rue Eugène Spuller - 75003

06 49 66 72 40

contact@mina-sante.fr

<https://www.mina-sante.fr>

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>

OEUVRE DE SECOURS AUX ENFANTS (OSE)

Lieu ressource proposant un espace café quotidien et des ateliers culturels : informatique, jeux de société, cercle de lecture, revue de presse, conversation en yiddish, cours d'hébreu, conférences.

16 ter, rue des Rosiers - 75004

01 75 77 71 72

m.rapaport@ose-france.org

<http://www.cafedespsaumes.org>

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

Ateliers de prévention et gym douce pour favoriser la remise au sport.

Au sein de la régie quartier Paris Centre

22, rue Beauregard - 75002

58, Rue du Vertbois - 75003

01 44 16 62 62

accueil@puc.paris

<https://puc.paris>

UFOLEP 75

Séances d'activité physique adaptée et formation secourisme PSC1.

aquemeneur@ligueparis.org

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Ateliers collectifs sur les thématiques santé, bien-être et préparation du passage à la retraite.

contact.prif@prif.fr

www.prif.fr

RÉGIE DE QUARTIER PARIS CENTRE

Ateliers collectifs de sophrologie et de yoga sur chaise.

Temps de rencontres et de partage au P'tit café du vendredi.

Activités régulières et ponctuelles, sur place et hors-les-murs (atelier couture, jardin partagé, échanges de savoirs, sorties culturelles...).

22, rue Beauregard - 75002

58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.org>

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>

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.

EMMAÛS CONNECT

**Accompagnement au numérique
et ateliers découverte.**

**Ouvert le lundi, mercredi
et vendredi : 14h – 17h**

8, rue de la Banque - 75002

Pour prendre rendez-vous,
un numéro unique :

01 80 05 98 80

<https://emmaus-connect.org/paris>

KOCOYA THINKLAB AU SEIN DU CENTRE SOCIAL CERISE

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

22, rue Beauregard - 75002

58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.org>

RÉGIE DE QUARTIER PARIS CENTRE

**Permanences d'aide numérique
et administrative.**

22, rue Beauregard - 75002

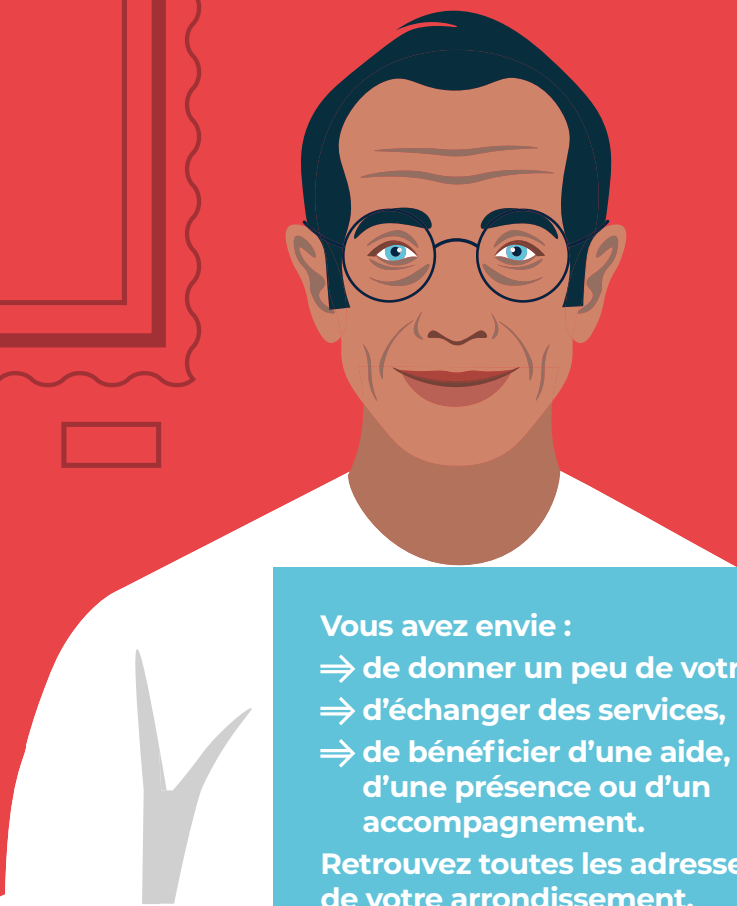
58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.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
des 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>

CLUB SAINT-DENYS AU MARAIS

Jeux, sorties, et rencontres conviviales
tout au long de l'année.

68 bis, rue de Turenne - 75003

06 30 36 79 44

clubstdenys@yahoo.fr

<https://www.saintdenys.net/club-st-denys>

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
DE PARIS CENTRE**

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

SITE LOUVRE

5 bis, rue du Louvre - 75001
01 47 03 69 90
maison.asso.01.02@paris.fr
<https://www.paris.fr>

SITE MARAIS

5, rue Perrée - 75003
01 53 01 76 94
maison.asso.03.04@paris.fr
<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-de-paris-centre-site-marais-3272>

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>

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>

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.

**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 de Paris Centre
2, rue Eugène Spuller - 75003
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,
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

CENTRE SOCIAL CERISE

**Permanence d'écrivain public
et aide aux démarches
administratives en ligne.**

46, rue Montorgueil - 75002
01 42 21 39 91
maire.palacios@centrecerise.com
https://www.centrecerise.com

**ENVIE AUTONOMIE
ÎLE-DE-FRANCE**

**Vente, location, réparation
et maintenance d'aides techniques
et 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.

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

12, rue Pirandello - 75013

01 71 72 58 00

accueil@espace-idees.fr

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

ESPACE PARISIEN DES SOLIDARITÉS PARIS CENTRE

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.

8 rue de la Banque - 75002

01 87 76 22 02

casvp-centre@paris.fr

<https://www.paris.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 DE PARIS CENTRE

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.

2, rue Eugène Spuller - 75003

01 53 01 75 03

<https://mairiepariscentre.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 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

PIMMS DE PARIS (POINT D'INFORMATION MÉDIATION MULTI SERVICES)

Conseils et accompagnement aux démarches administratives. Visites à domicile d'aide aux démarches pour les séniors ne pouvant se déplacer.

3, bis rue Jacques Kablé - 75018

01 40 38 64 65

paris-nord-est@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 de Paris Centre :
3, rue Eugène Spuller - 75003.

Prise de rendez-vous par la mairie au 01 53 01 75 62.

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, 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 acce-o.fr/client/3975_plateforme_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.