

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 10^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 seniors.

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 TOI THÉÂTRE

**Atelier bien-être - beauté des mains.
Les mardis de 14h à 16h.**

37, rue de la Grange aux Belles

06 14 01 10 69

atoitheatre.cie@gmail.com

www.atoitheatre.net

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
le tout public.**

Séances à l'hôpital Saint-Louis pour
les patients suivis en hématologie.

1, avenue Claude Vellefaux

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

https://sportetcancer.com

CANOPY

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

19, rue Pajol - 75018

06 03 69 10 49

espacecanopy@gmail.com

www.espacecanopy@gmail.com

CENTRES SOCIAUX

**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 seniors.
Certains d'entre eux proposent
également un accompagnement
à l'accès aux droits.**

Aïres 10

2, rue du Buisson Saint-Louis

01 42 02 82 50

contact@aires10.net

Le Pari's des Faubourgs

12, rue Léon Schwartzberg

01 45 23 34 87

accueil@lepfb.net

http://www.lepfb.net

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

COMPAGNIE KEATBECK

Ateliers pluridisciplinaires de danse et montage vidéo, des ateliers réseaux sociaux.

Au sein du Centre Paris Anim'
Grange aux Belles.
6, rue Boy-Zelenski
06 40 64 78 20
alexane@keatbeck.com

DELTA 7

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

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

FOYER SAINT-LAURENT

Activités de loisirs.

119 bis, rue du Faubourg Saint-Martin
06 18 19 09 31
contact@asaint-laurent.com

FRICHTI CONCEPT

Actions artistiques et spectacles de danse contemporaine dans le quartier Grange aux Belles.

06 76 36 72 85
communication@frichticoncept.com
<http://www.frichticoncept.net>

GROUPE SOS SÉNIORS LE PARI SOLIDAIRE

Sorties culturelles, ateliers manuels, conférences, activités de bien-être, formations au numérique...

01 42 27 06 20
conciergerie-cis@groupe-sos.org
<https://www.leparisolidaire.fr/conciergerie>

HAPPYVISIO

Cycle de 800 webconférences à destination des seniors sur des thématiques santé et prévention.

Inscription avec le code CF7500.
01 76 28 40 84
contact@happyvisio.com
www.happyvisio.com

LAMELUNE

Favoriser sa mobilité et son équilibre avec la danse et la technique Alexander.

Interventions dans le 10^e arrondissement.
06 52 38 23 70
ateliers@lamelune.org

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 la Maison 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 Grange aux Belles

11, rue Boy Zelenski
01 44 84 91 34

Club Robert Blache

4-6, rue Robert Blache
01 40 34 14 76

Club Vellefaux

66, avenue Claude Vellefaux
01 53 38 55 39

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) :
<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>

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 la Maison des Solidarités de votre arrondissement et sur le site Paris.fr :
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

Dsol-Did-Sdsipa-Upp.vdp@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

www.prif.fr

LA MAISON DU CANAL - RÉGIE DE QUARTIER DU 10^e

Ateliers numériques, autoréparation, couture, ateliers thématiques santé et aide aux démarches administratives.

1, rue Louis Blanc

(Espace de Vie Sociale La Grange)

13-17, rue Louis Blanc (Maison du Canal)

01 42 01 46 83

<https://www.lamaisonducanal.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.

COLOMBBUS

**Permanences numériques:
rendez-vous d'environ 1h permettant
de répondre aux difficultés
rencontrées sur les outils numériques.**

Au sein de la médiathèque

Françoise Sagan

8, rue Léon Schwartzenberg

01 53 24 69 70

mediatheque.francoise-sagan@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/mediatheque-francoise-sagan-8695>

LA MAISON DU CANAL - RÉGIE DE QUARTIER DU 10^e

**Ateliers numériques, autoréparation,
couture, ateliers thématiques
santé et aide aux démarches
administratives.**

1, rue Louis Blanc

(Espace de Vie Sociale La Grange)

13-17, rue Louis Blanc (Maison du Canal)

01 42 01 46 83

<https://www.lamaisonducanal.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.**

CONSEIL DES SÉNIORS

Le conseil des seniors est une assemblée née de la volonté de permettre l'implication de toutes et tous dans la vie citoyenne, et en particulier bien sûr, de nos aînés. Instance de propositions et de concertation, le conseil des seniors vous accueille librement, si vous avez plus de 60 ans !

Mairie du 10^e arrondissement
72, rue du faubourg Saint-Martin
01 53 72 10 00
conseil.seniors10@gmail.com
conseil.seniors10@paris.fr
<https://mairie10.paris.fr/pages/conseil-des-seniors-14432>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un senior), avec accompagnement et suivi personnalisé.

07 84 44 27 41
s.mosser@ensemble2generations.fr
www.ensemble2generations.fr

LA COHAB DE GROUPE SOS SENIORS

Mise en relation des seniors de plus de 60 ans disposant d'une chambre libre avec des jeunes de 18 à 30 ans, dans un cadre contractuel, sécurisé et solidaire.

102B rue Amelot 75011 Paris
06 33 35 79 91
contact.cis-idf@groupe-sos.org
<https://www.groupesos-seniors.org/nos-etablissements/cohabitation-intergenerationnelle-solidaire/>

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 10^e

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

38, rue de l'Aqueduc
et 12, rue Philippe de Girard
01 40 38 80 70
maison.asso.10@paris.fr
<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du->

10e-arrondissement-3277

PARIS EN COMPAGNIE

**Accompagnements par des bénévoles
pour des sorties loisirs, médicales
et administratives et aussi 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 seniors:
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.**

ACTIONS TRAITEMENTS

Information et accompagnement des personnes vivant avec le VIH.

23, rue Duris - 75020

01 43 67 66 00

Informations générales :

at@actions-traitements.org

Programme accompagnement :

accompagnement@actions-

traitements.org

www.actions-traitements.org

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

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>

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>

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

L'ACORT

**Permanence hebdomadaire
d'accompagnement pour
les demandes de retraite,
de complémentaire de retraite
et d'allocation de solidarité
aux personnes âgées
(Aspa) sur rendez-vous.
Permanence quotidienne d'accès
aux droits et écrivain public sur
rendez-vous.**

2 bis, rue Bouchardon

01 42 01 12 60

acort@acort.org

www.acort.org

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES - AID&VOUS

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

01 44 07 13 35

caroline.lefebvre@m2apariscentre.fr

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 4 j/7.

12, rue Pirandello - 75013

01 71 72 58 00

accueil@espace-idees.fr

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

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

MAISON DES SOLIDARITÉS DU 10^e ARRONDISSEMENT

Les MdS 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.

23 bis, rue Bichat

01 53 19 26 26

DSOL-S10.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-10-1230>

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

L'association anime également des groupes de parole mensuels pour séniors au sein de la M2A-DAC Paris Nord-Est : 126, quai de Jemmapes.

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 seniors en perte d'autonomie, les personnes en situation de handicap et leur entourage.

126, quai de Jemmapes

01 40 40 27 80

contact.parisnordest@m2a-dac.com

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

MAIRIE DU 10^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.

72, rue du Faubourg Saint Martin

01 53 72 10 10

<https://mairie10.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.

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](https://www.pimmsmediation.fr/associations-pimms-mediation/pimms-paris)

RESSAC VOLONTARIAT

Appels et visites de convivialité, aide à la constitution de dossiers de retraite.

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

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>

LA MAISON DU CANAL
- RÉGIE DE QUARTIER DU 10^e

**Ateliers numériques, autoréparation,
couture, ateliers thématiques
santé et aide aux démarches
administratives.**

1, rue Louis Blanc
(Espace de Vie Sociale La Grange)

13-17, rue Louis Blanc
(Maison du Canal)

01 42 01 46 83

<https://www.lamaisonducanal.fr>

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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, 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 senior à Paris » est disponible sur paris.fr, rubrique services, seniors à Paris, loisirs et citoyenneté.

Ce document vous est proposé par la Commission 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.

Juillet 2025

