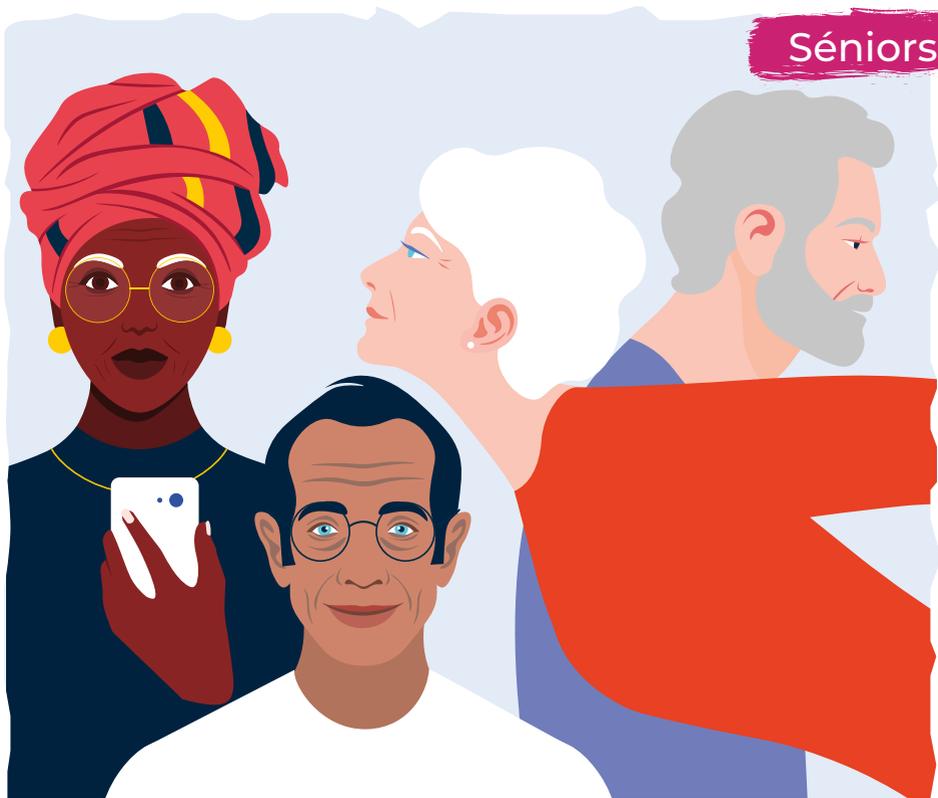


Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 12^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 !

À VÉLO SANS ÂGE AVSA – ANTENNE PARIS 12^e

Balades en vélo triporteur pour personnes âgées ou handicapées du 12^e arrondissement.
Bénévoles pour piloter les triporteurs à assistance électrique bienvenus.

06 74 58 08 00

paris12@avelosansage.fr

www.avelosansage.fr

CAFÉ INTER-ÂGES

Tous les 15 jours d'octobre à juin.
Activités diverses, socio-culturelles et créatives.

50, rue du Sahel

01 44 68 13 48

democratielocale.mairie12@paris.fr

www.mairie12.paris.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.

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

184, rue du Faubourg Saint-Antoine

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

https://sportetcancer.com

COMITÉ DE CYCLOTOURISME DE PARIS

Remise en selle, remise en forme, balades, séjours adaptés.

06 07 17 11 97

onpedaletous@gmail.com

https://paris-velo.net

CENTRE DE PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR - AGIRC-ARRCO

Bilan médico-psychosocial complet pour les personnes affiliées aux institutions de retraite complémentaire Agirc-Arrco et leurs proches.

Ce bilan est réalisé par un médecin et un psychologue experts, avec proposition d'un parcours personnalisé de prévention, des conseils, et des orientations.

16, rue François Truffaut

01 42 27 01 13

accueil.paris@centredeprevention.fr

https://www.centredeprevention.fr/centres/centre-de-prevention-paris

CENTRE SOCIAL RELAIS 59

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.

1, rue Hector Malot

et 8, place Henri Frenay

01 43 43 20 82

infos@csrelais59.org

https://csrelais59.org

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

https://www.delta7.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>

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 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 cycles d'environ 7 semaines.

Gymnase Alain Mimoun:

15, rue de la Nouvelle Calédonie

06 03 69 91 27

jfp@judofranceparis.fr

www.judofranceparis.fr

LA COMMUNE LIBRE D'ALIGRE

Café associatif proposant de nombreuses activités culturelles et de loisirs.

3, rue d'Aligre

01 43 41 20 55

lacommune.aligre@orange.fr

<http://www.cl-aligre.org>

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 Lacuée

4-6, rue Lacuée

01 43 46 16 71

Club Les Tourelles

22, rue du Chaffault

01 49 57 59 70

Club Saint-Éloi

10, rue Eugénie Éboué

01 43 46 25 31

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 la Maison 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>

MAISON DES SÉNIORS ET DE LA CULTURE BLUMA FISZER

**Stages, café à thèmes, conférences,
ateliers cuisine, ciné-débat,
ateliers théâtre, animations
musicales, fêtes et évènements,
sorties et séjours, activités en ligne...**

1 ter, rue Charles Baudelaire

09 72 38 25 94

mscblumafiszer@casip-cojasor.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>

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>

PASS CULTURE 12

Carte gratuite permettant d'avoir accès à des offres culturelles privilégiées dans votre arrondissement.

S'adresser à la mairie
du 12^e arrondissement
130, avenue Daumesnil
culture12@paris.fr

Ou faire sa demande en ligne:
<https://mairie12.paris.fr/pages/le-pass-culture-12e-10218>

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>

WELL - CENTRE D'ÉDUCATION PAR LE MOUVEMENT

Gymnastique douce, feldenkrais, gyrokinesis, stretching postural, tai-chi, qi gong, yoga, Pilates

Au sein du gymnase Reuilly:

11, rue Antoine Hénard

Et au sein de la salle Epicentre:

24, rue Antoine Hénard

01 43 42 52 68

assoc@well-paris.com

www.well-paris.com

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

Dsol-Did-Sdspa-Upp.vdp@paris.fr

VIACTI

Ateliers d'activités physiques adaptées (individuels ou collectifs: gymnastique douce, initiation au yoga, renforcement musculaire, natation, marche, football ou vélo...)

34, rue de Chaligny

07 81 83 19 48

ensemble@viacti.com

www.viacti.com

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

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' MAISON DES ENSEMBLES

Atelier de découverte de l'ordinateur et des outils bureautiques de base: traitement de texte, insertion d'images, gestion et envoi de documents, initiation à la messagerie électronique.

3-5, rue d'Aligre

01 53 46 75 10

maisondesensembles@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/maison-des-ensembles>

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE RELAIS 59

Formations au numérique (cours d'informatique tout niveau et ateliers smartphone).

8, place Henri Frenay

01 43 43 20 82

e pn@csrelais59.org

<https://csrelais59.org/secteurs/numerique-pour-tous>

LA COMMUNE LIBRE D'ALIGRE

Ateliers ordinateur: réparations, initiations et accompagnement.

3, rue d'Aligre

01 43 41 20 55

lacommune.aligre@orange.fr

<http://www.cl-aligre.org>

JARDINS NUMÉRIQUES

Accompagnement numérique et administratif: permanences, accompagnement individualisé et collectif.

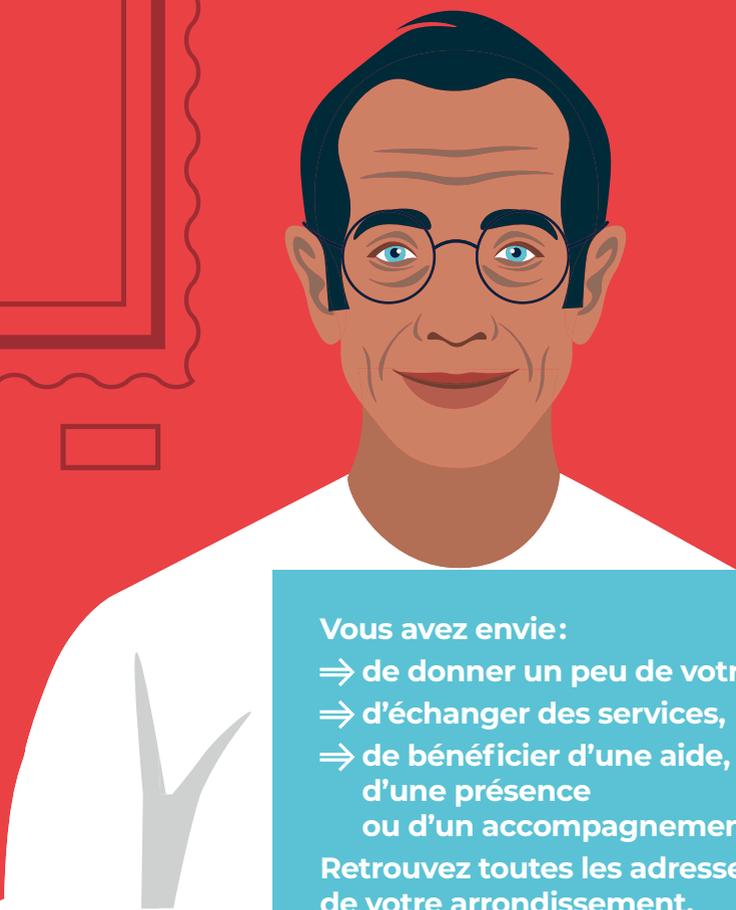
25, rue de Citeaux

01 45 43 78 91

jardins.numeriques@gmail.com

<https://www.jardins-numeriques.eu>

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 DU 12^e ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 12^e peuvent s'impliquer au sein du Conseil des séniors de l'arrondissement, instance de démocratie participative, de réflexion, de consultation et de concertation visant à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.

Mairie du 12^e arrondissement

130, avenue Daumesnil

01 53 33 51 20

seniors12@paris.fr

<https://mairie12.paris.fr/pages/decouvrir-le-conseil-des-seniors-10196>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

Mise en place de cohabitations intergénérationnelles (hébergement d'un jeune chez un sénior), 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>

ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE ANTENNE PARIS 12

Devenir bénévole pour accompagner individuellement un enfant ou un jeune en difficulté scolaire (soutien global à la scolarité de l'enfant à hauteur d'une fois par semaine au domicile familial en appui des parents).

Catalogue de formations proposé chaque année par l'association.

06 85 09 27 21

paris12@entraidescolaireamicale.org

<https://www.entraidescolaireamicale.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 12^e

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

181, avenue Daumesnil

01 53 33 51 20

maison.asso.12@paris.fr

<https://mairie12.paris.fr/pages/la-maison-des-associations-10239>

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

**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

ASSOCIATION POUR LA DIFFUSION DE L'INFORMATION POUR LA RETRAITE

Accueil et information des personnes préparant leur retraite.

Accompagnement dans les démarches administratives.

Au sein de la mairie

du 12^e arrondissement

181, avenue Daumesnil

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/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

CMFM - CENTRE DE MÉDIATION ET DE FORMATION À LA MÉDIATION

Accompagner le bien vieillir par la médiation. Médiations gratuites pour séniors et aidants, et formations pour devenir médiateur.

01 44 64 84 70

www.cmfm.fr

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

CROIX-ROUGE FRANÇAISE LIGNE D'ÉCOUTE

Ligne d'écoute pour toute personne ressentant le besoin d'être écoutée.

En semaine de 10h à 18h, et le samedi de 12h à 18h.

Appels de convivialité réguliers.

08 00 85 88 58

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 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 12^e ARRONDISSEMENT

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.

108, avenue Daumesnil

01 44 68 62 00

DSOL-S12.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-12-1232>

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>

MAIRIE DU 12^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.

130, avenue Daumesnil

01 44 68 12 12

<https://mairie12.paris.fr>

M2A-DAC PARIS 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 et les personnes
en situation de handicap
et leur entourage.

20, rue du Sergent Bauchat

01 58 70 09 10

contact.parisest@m2a-dac.com

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

OSE - CLUB DES AIDANTS JOSEPH WEIL

Plateforme de répit pour les aidants :
soutien psychologique, groupes
d'échange, loisirs et bien-être.

10, rue Santerre

01 43 47 30 01

06 37 68 74 49

clubdesaidants@ose-france.org

<https://www.ose-france.org/les-domaines-dactions/dependance/aide-aux-aidants/club-des-aidants-joseph-weill>

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>

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES ÉQUIPE D'ACTION TERRITORIALE DU 12^e

Lutte contre l'isolement et la solitude : visite de bénévoles à des personnes âgées du 12^e.

01 85 73 60 00 et 07 71 91 59 00

[corinne.peyramaure@](mailto:corinne.peyramaure@petitsfreresdespauvres.fr)

petitsfreresdespauvres.fr

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr>

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.

181, avenue Daumesnil

01 44 67 27 00

paris-sud-est@pimms.org

<https://www.pimmsdeparis.org>

REPAIR CAFÉ

Ateliers de réparation collaboratif : permanences dans les centres Paris anim' de l'arrondissement ou la maison de la vie associative et citoyenne (MVAC).

reparicafeparis12@gmail.com

<https://www.repaircafeparis.fr>

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>

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, 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 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 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

