

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 13^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 !

13 AVENIR

Conciergerie proposant de nombreux services, et accompagnement des séniors isolés du 13^e arrondissement.

Comptoir Patay:

22, rue Patay

09 83 39 43 15

Comptoir Duchamp:

44, rue Nationale

09 83 05 49 55

comptoir-patay@13avenir.fr

ASSOCIATION VENT DE CHINE

Activité physique adaptée, prévention santé et événements conviviaux (thé, cuisine, spectacles).

5, rue Aumont

et 27, avenue de Choisy

06 21 10 26 07

ventchine@yahoo.fr

<http://ventdechinel.free.fr>

AS MOUVEMENT

Ateliers de prévention de la perte d'autonomie auprès des séniors.

07 60 35 87 66

contact@asmouvement.fr

<https://www.asnouvement.fr>

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Marche nordique tous les lundis matin de 09h30 à 11h au parc Kellermann.

01 53 38 67 33

ateliers-assurance-maladie-paris@

assurance-maladie.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>

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

Centre Social 13 Pour Tous

4, Place de Vénétie

01 53 79 92 63

contact@13pourtous.org

Centre Social Maison 13 Solidaire

13, rue Annie Girardot

01 71 19 43 58

accueil@maison13solidaire.fr

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

<https://www.delta7.org>

ATELIERS PLURICULTURELS

Activités culturelles et de loisirs,
ateliers de français pratique, visites
et promenades socio-culturelles.
Accompagnement aux démarches
administratives et sociales.

53, rue Nationale

01 70 23 68 12

ateliers.pluriculturels@gmail.com

<https://www.atelierspluriculturels.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>

ÉTÉ INDIEN

Programmes de prévention
santé centrés sur l'activité
physique adaptée.

03 10 93 06 11

bonjour@ete-indien-editions.fr

<https://www.ete-indien-editions.fr>

FLE ET COMPAGNIE

Cours de français et activités
culturelles et de loisirs.

Au sein du centre social 13 Pour Tous:
4, place de Venetie

06 60 71 80 76

fleetcompagnie@hotmail.fr

<http://fle-et-compagnie.org>

GÉNÉRATIONS 13

Programme très diversifié d'activités
et d'ateliers (activités culturelles
et de loisir, sorties, activité physique,
langues, numérique...).

44, rue Vandrezanne

01 45 80 50 79

generations13@laposte.net

<https://generations13.org>

CPTS PARIS 13

Séances hebdomadaires d'activité
physique adaptée (marche,
renforcement musculaire, étirements,
travail de l'équilibre) encadrées
par un professionnel de santé
et un enseignant en activité
physique adaptée.

Place Jeanne d'Arc et parc de Choisy

09 67 23 58 37

annelaure.gasse@polesante13.fr

<https://cpts-paris13.fr/un-groupe-de-marche-dans-le-13eme-arrondissement-de-paris>

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 CLUB BAUDRICOURT

Judo, ju-jitsu, Pilates, yoga, stretching, sport santé.

06 81 92 40 97

jcb.academiedeloisirs@gmail.com

<https://judo-club-baudricourt.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>

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 121

121, rue Jeanne d'Arc

01 45 84 69 83

Club Arago

49, boulevard Arago

01 47 07 18 33

Club Charcot

11-15, rue Charcot

01 45 86 88 90

Club Château des Rentiers

120, rue du Château des Rentiers

01 45 82 73 19

Club Des 4 saisons (ou Glacière)

69, rue de la Glacière

01 45 80 05 71

Club Jeanne d'Arc

63-65, rue Jeanne d'Arc

01 45 85 58 35

Club Les Reculettes

21-25, rue des Reculettes

01 45 87 16 76

Club Massena

8, place de Vénétie

01 45 83 70 33

Pour tous les clubs séniors :

DSOL-Club-Seniors@paris.fr

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

MOOVETOI

Programme de 6 mois d'ateliers de boxe adaptée destinés à améliorer la condition physique et la prévention des chutes.

07 56 82 06 70

sterenn@moovetoi.fr

<https://moovetoi.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 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>

NEXUMEA

BIEN DANS MON ASSIETTE

Bénéficiez de 6 ateliers sur le thème de l'alimentation avec des conseils et astuces. Ces séances sont coanimées par une diététicienne et une ergothérapeute.

01 45 88 21 09

contact@nexumea.com

www.nexumea.com

PARIS UNIVERSITÉ CLUB

Ateliers de prévention de la perte d'autonomie et mise en place d'ateliers de gymnastique douce pour la remise au sport.

Stade Charléty

01 44 16 62 62

accueil@puc.paris

<https://puc.paris>

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

RÉGIE DE QUARTIERS TELA 13

Veille téléphonique, visites à domicile, activités de bien-être (sophrologie, atelier nutrition), de loisirs (tea-time, jeux de société, promenade, visites culturelles), aide au numérique.

Dalle des Olympiades:

52, rue du javelot

01 45 83 92 03

contact@tela13.org

http://www.tela13.org

T-KAWA

Café associatif proposant des concerts et des activités culturelles, manuelles et de loisirs chaque semaine.

34, avenue de la Porte d'Ivry

09 84 53 04 89

frederic.schutzenberger@

petitsfreresdespauvres.fr

www.petitsfreresdespauvres.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, 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-Sdsdp-Upp.vdp@paris.fr

URBANESCEANCE - 13'INFUZ

Activités de jardinage adaptées aux séniors dans une microferme de production de tisanes.

En face du 9, rue Augustin Mouchot (Petite Ceinture)

contact@urbanescence.org

<https://www.urbanescence.org/nos-projets-pilotes>

WADO ACADEMY PARIS

Activité santé bien-être et arts martiaux.

Au sein du Centre Paris Anim' Victoire Tinayre: 24, rue Daviel

Au sein du Centre Paris Anim'

Poterne des Peupliers: 1, rue Gouthière

06 35 46 33 36

wadoacademyparis@gmail.com

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' BAUDRICOURT

**Accompagnement au numérique :
développer ses savoir-faire
et son autonomie.**

Chaque jeudi de 10h à 12h.

6, rue Simone Weil

01 45 82 14 19

baudricourt@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/cpa13>

CENTRE PARIS ANIM' DUNOIS

**Atelier informatique pour débutant :
apprendre à utiliser un ordinateur.**

Chaque mardi de 17h à 18h.

61, rue Dunois

01 45 83 44 36

dunois@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/cpa13>

CENTRE PARIS ANIM' VICTOIRE TINAYRE

Accompagnement au numérique.

Chaque lundi de 15h30 à 17h30.

24, rue Daviel

01 45 89 05 99

victoiretinayre@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/cpa13>

EMMAÜS CONNECT

**Accompagnement au numérique
et ateliers découverte.**

**Ouvert du mardi au vendredi: 14h-17h
et samedi: 10h-13h**

6, rue du Tage

Prendre rendez-vous au 01 80 05 98 80

(du lundi au vendredi de 9h à 13h

et de 14h à 17h)

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

GÉNÉRATIONS 13

**Ateliers informatique :
initiation et perfectionnement.**

44, rue Vandrezanne

01 45 80 50 79

generations13@laposte.net

<https://generations13.org>

KOCOYA THINKLAB AU SEIN DU CLUB SÉNIORS RECULETTES

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

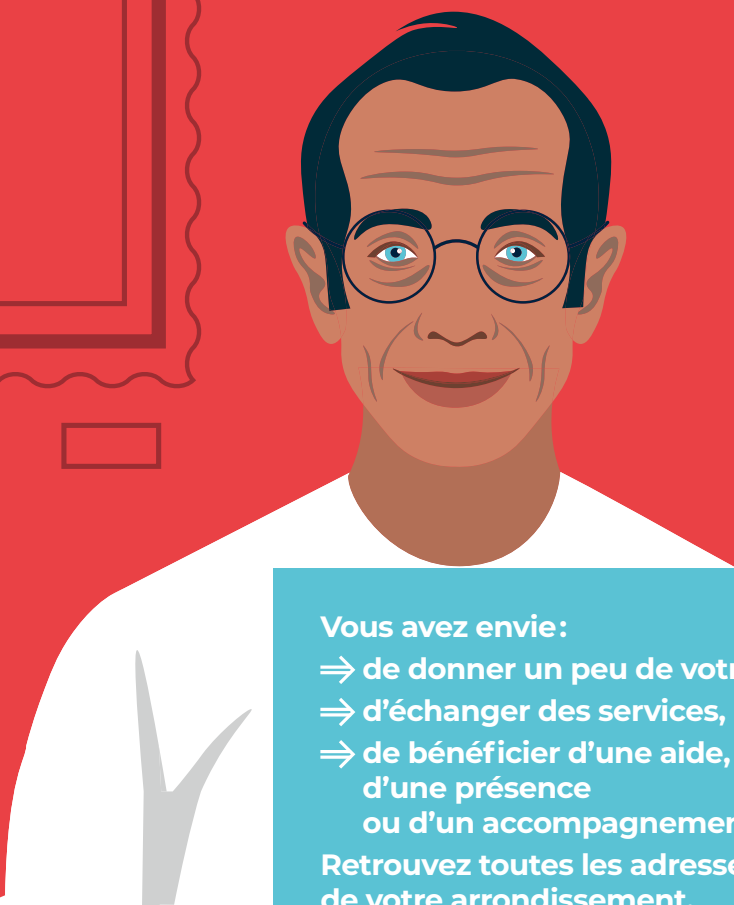
25, rue des Reculettes

01 40 02 04 47

contact@kocoyathinklab.com

<http://www.kocoyathinklab.com>

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.**

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.groupe-sos-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 13^e

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

31, rue Bobillot

01 56 61 77 60

maison.asso.13@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-13e-arondissement-3282>

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 seniors: visites de convivialité hebdomadaires, discussions, jeux, promenades, activités numériques... avec un binôme de jeunes en service civique.

07 63 48 38 06

paris@uniscite.fr

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

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 13^e arrondissement

1, place d'Italie

07 88 75 52 54

adipr75@gmail.com

www.adipr.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

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

ATELIERS PLURICULTURELS

Accompagnement aux démarches administratives et sociales.

53, rue Nationale

01 70 23 68 12

ateliers.pluriculturels@gmail.com

<https://www.atelierspluriculturels.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/aîné, et d'inclusion numérique.

01 44 07 13 35

centraider@m2a.paris

<https://www.centraider.fr>

LES PETITS BONHEURS

Accompagnement et soutien aux seniors 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>

CMFM

CENTRE DE MÉDIATION ET DE FORMATION À LA MÉDIATION

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

01 44 64 84 70

www.cmfm.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

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 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 13^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 seniors.

146, boulevard de l'Hôpital

01 87 76 13 13

DSOL-S12.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-13-1233>

LE LIEN PSY

Consultations à domicile à destination de personnes âgées isolées de plus de 60 ans.

L'association organise également des groupes de parole mensuels sur de nombreuses thématiques.

Au sein du centre d'accueil de jour
Les Portes du Sud

28, avenue de la Porte d'Ivry

01 77 75 97 13

contact@lelienpsy.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>

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

58a, rue du Dessous-des-Berges

01 45 88 21 09

contact.sud@m2a.paris

www.nexumea.com

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

MAIRIE DU 13^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.

1, place d'Italie

01 44 08 13 13

<https://mairie13.paris.fr>

NEXUMEA - ADAPT'TOIT

Evaluation à domicile gratuite par un ergothérapeute pour adapter son logement et faciliter les actes de la vie quotidienne.

58a, rue du Dessous-des-Berges

01 45 88 21 09

contact@nexumea.com

www.nexumea.com

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.**

181, avenue Daumesnil - 75012

01 44 67 27 00

paris-sud-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.**

Au sein de la mairie
du 13^e arrondissement

1, place d'Italie

01 44 08 13 13

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

SOUTIEN INSERTION SANTÉ

**Espace d'accueil et d'écoute
psychologique dans les locaux
de l'association et à domicile.**

9 bis, rue Abel Hovelacque

06 11 31 56 32

c.leu@soutien-insertion-sante.fr

**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](https://www.adil75.org/ladil-de-paris/nos-permanences)

NOTES

[illegible]

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](https://www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202):
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](https://www.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](https://www.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

