

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 14^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 !

ACCORDERIE PARIS SUD

Permanences numériques ateliers de loisirs créatifs ateliers d'activité physique adaptée moments de convivialité sorties culturelles engroupe.

01 45 43 90 94

6, rue Maurice Bouchor

paris-sud@accorderie.fr

<https://www.accorderie.fr/paris-sud>

AGE D'OR DE FRANCE

Activités collectives ouvertes à tous les séniors: ateliers créatifs, activité physique adaptée, conférences, sorties culturelles et conviviales.

01 53 24 67 40

92 bis, boulevard du Montparnasse

agedor@agedordefrance.com

<https://agedordefrance.com>

ARZAZOU

Ateliers d'art plastique, expositions et événements culturels.

06 78 18 08 77

92, rue du Moulin Vert

arzazou@gmail.com

<https://arzazou.blogspot.com>

ASSOCIATION FLORIMONT ESPACE MAINDRON

Nombreuses activités bien-être, culturelles et de loisirs: initiation théâtrale, séances de jeux, atelier chanson française, Do-In, yoga...

06 52 45 97 36

Espace Maindron

6 bis, rue Hippolyte Maindron

clubseniors@asso-florimont.fr

<https://asso-florimont.fr>

ASSOCIATION NOTRE-DAME DE BON SECOURS - P'TIT CAFÉ

Accueil des séniors pour des activités gratuites conviviales, ludiques, sportives ou culturelles.

01 40 52 43 96

68, rue des Plantes

cafe@ndbs.org

<https://www.ndbs.org>

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 Didot carrefour 14

01 45 41 46 68

15, rue des Mariniers

centresocial.didot@orange.fr

<https://www.centresocialdidot.org>

Centre social Maurice Noguès

01 45 42 46 46

1-7, avenue de la Porte de Vanves

cscmnogues.accueil@leolagrange.org

www.centresocioculturelmauricenogues.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>

COMPAGNIE BOUCHE À BOUCHE

Ateliers d'écriture de chansons
et de théâtre.

01 45 39 55 38

2, rue du Général Humbert

conatct@cieboucheabouche.com

www.cieboucheabouche.com

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

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.

01 76 28 40 84

Inscription avec le code CF7500.

contact@happyvisio.com

www.happyvisio.com

HANULLIM PARIS

Ateliers de théâtre animés
par deux comédiens professionnels.

06 64 79 79 96

Au sein de l'Espace Maindron

- Association Florimont

6 bis, rue Hippolyte Maindron

sergio@hanullimparis.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 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 Didot

01 45 39 93 51

10-12, avenue Georges Lafenestre

Club Plaisance

01 45 43 73 01

10, rue de Ridder

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) :
<https://www.paris.fr/pages/decouvrez-le-programme-senior-3912>

Renseignements auprès de :
djs-parissportseniors@paris.fr

SPORT SÉNIOR EN PLEIN AIR

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>

LE MOULIN À CAFÉ

Café associatif et solidaire proposant des ateliers et concerts.

Repas à prix accessibles.

01 40 44 87 55

8, rue Sainte Léonie

responsable@moulin-cafe.org

<https://www.moulin-cafe.org>

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>

MAISON SPORT SANTÉ FLORIMONT

Bilan de condition physique et activité adaptée.

07 49 80 11 12

6 bis, rue Hippolyte maindron

mssflorimont@assoflorimont.fr

<https://assoflorimont.fr/sport-sante>

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>

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

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

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-Sdspa-Upp.vdp@paris.fr

UP SPORT! UNIS POUR LE SPORT

Activités sportives adaptées aux séniors (gateball, marche, renforcement musculaire, zumba, yoga).

06 32 35 68 07

Au sein des clubs séniors Didot : 10-12, avenue Georges Lafenestre, et Plaisance : 10, rue de Ridder.

contact@unispourlesport.paris

<https://www.unispourlesport.paris>

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.

ACCORDERIE PARIS SUD

Permanences d'accompagnement au numérique.

01 45 43 90 94

6, rue Maurice Bouchor

paris-sud@accorderie.fr

<https://www.accorderie.fr/paris-sud>

ASSOCIATION FLORIMONT

Ateliers numériques.

06 43 50 10 29

12, rue du Moulin des Lapins

<https://assoflorimont.fr/tous-connectes>

LES JARDINS NUMÉRIQUES

Permanences, accompagnement individualisé et collectif, vente d'ordinateurs, dépannage et réparation.

01 45 43 79 83

2, rue Wilfrid Laurier

jardins.numeriques@gmail.com

Retrouvez aussi

Les Jardins Numériques au sein des lieux suivants :

01 45 43 78 91

Amicale Locataire Gegovie Ouest:

1, rue de Gergovie

01 45 43 90 94

Accorderie Paris Sud:

6, rue Maurice Bouchor

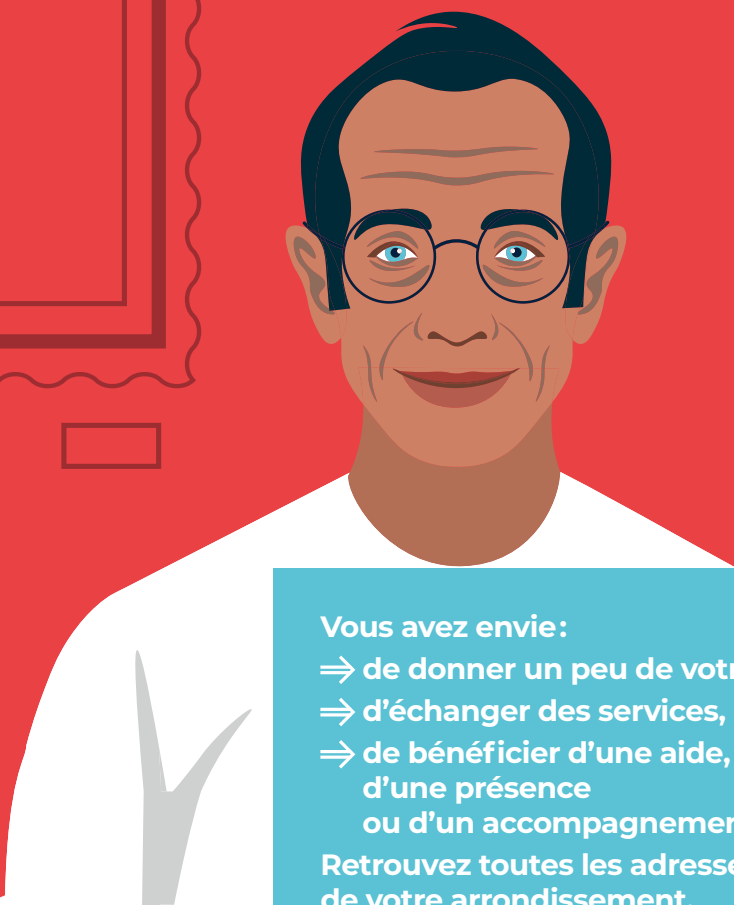
Mairie Annexe du 14^e arrondissement

(Permanence numérique
pour l'emploi) :

01 45 43 78 91

26, rue Mouton Duvernet

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 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.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 14^e

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

76, rue Daguerre

01 53 63 31 50

maison.asso.14@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-14e-arrondissement-3284>

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 63 48 38 06

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.

01 43 67 66 00

23, rue Duris - 75020

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,
conseil et 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 - AID&VOUS

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

01 44 07 13 35

caroline.lefebvre@m2apariscentre.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>

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

mediation.s@cmfm.fr

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

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.

01 71 72 58 00

12, rue Pirandello - 75013

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 14^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.

14, rue Brézin

01 87 76 90 00DSOL-S14.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-14-1234>

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 seniors parisiens vivant avec le VIH : accès aux droits sociaux et médicaux, sorties collectives, déjeuners conviviaux.

09 53 04 63 65

11, rue Duperré - 75009

lespetitsbonheurs@lespetitsbonheurs.org

<https://www.lespetitsbonheurs.org>

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.parissud@m2a-dac.com

www.nexumea.com

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

MAIRIE DU 14^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.

12, place Ferdinand Brunot

01 53 90 67 14

<https://mairie14.paris.fr>

NEXUMEA - ADAPT'TOIT

Évaluation à domicile gratuite par un ergothérapeute pour adapter son logement à sa perte d'autonomie et faciliter ses activités de vie quotidienne.

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>

RESSAC VOLONTARIAT

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

Permanence pour l'aide à la constitution des dossiers de retraite au sein de la mairie annexe du 14^e arrondissement:

26, rue Mouton-Duvernety.

07 88 94 37 59

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.

06 11 31 56 32

9 bis, rue Abel Hovelacque - 75013

c.leu@soutien-insertion-sante.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.

NOTES

[illegible]

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](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

