

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 16^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 !

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>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE PARIS DE HOCKEY SUR GAZON

Hockey adapté pour les séniors, tenant compte de l'hétérogénéité des groupes et visant à inciter à une pratique régulière.

01 46 89 49 73

cdhockey75@gmail.com

COMITÉ RÉGIONAL ÎLE-DE-FRANCE SPORTS POUR TOUS

Ateliers d'activités physiques adaptées (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>

CULTURE ET BIBLIOTHÈQUES POUR TOUS

Prêts de livres, rencontres et échanges autour de la lecture, conseils personnalisés, animations littéraires.

Bibliothèque de l'Assomption

88-90, rue de l'Assomption

Bibliothèque Théophile Gautier

63, rue Jean de la Fontaine

01 45 57 14 24

cbpt.rp@wanadoo.fr

<https://cbpt-paris.org>

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 séniors sur des thématiques santé et prévention. Inscription avec le code CF7500.

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

www.happyvisio.com

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 Lauriston

78, rue Lauriston
01 45 53 71 84

Club Mozart

3, rue Serge Prokofiev
(situé au niveau du 62 av. Mozart)
01 45 24 26 17

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>

Renseignements auprès de :
djs-parissportseniors@paris.fr

Sport Séniors 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>

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>

PASS CULTURE 16

Chaque habitant du 16^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culture 16, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 16^e (théâtres, cinémas, musées...).

S'adresser à la mairie
du 16^e arrondissement
71, avenue Henri Martin

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

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' POINT DU JOUR

**Ateliers pour se familiariser avec
le numérique : traitement de texte,
internet, gestion de dossiers,
achats en ligne...**

1-9, rue du Général Malletterre

01 46 51 03 15

capointdujour@actisce.org

<https://www.animactisce.org>

KOCOYA THINKLAB

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

Au sein de la Maison de la Vie

Associative et Citoyenne

14, avenue René Boylesve

et de la bibliothèque Germaine Tillion

6, rue du Commandant Schloesing

contact@kocoyathinklab.com

<https://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.**

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>

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/](https://www.groupe-sos-seniors.org/nos-etablissements/cohabitation-intergenerationnelle-solidaire/)

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 DU 16^e

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

14, avenue René Boylesve

maison.asso.16@paris.fr

[https://www.paris.fr/lieux/maison-de-
la-vie-associative-et-citoyenne-du-
16e-arrondissement-3285](https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-16e-arrondissement-3285)

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 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.**

**ASSOCIATION
POURLA 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 15^e arr.

31, rue Péclet

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 - 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/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

**ENVIE AUTONOMIE
ÎLE-DE-FRANCE**

Vente, location, réparation
et maintenance d'aides techniques
et matériel médical reconditionnés.

Magasin et atelier de réparation

au 10 bis, rue Julien Lacroix - 75020

01 72 36 67 33

envieautonomie75@envie.org

www.envieautonomie.org

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

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 16^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.

71, avenue Henri Martin

DSOL-S16.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-16-1236>

LES PETITS BONHEURS

Soutien et accompagnement, individuel et collectif, des personnes vivant avec le VIH, les plus isolées et vulnérables.

11, rue Duperré - 75009

09 53 04 63 65

<https://www.lespetitsbonheurs.org>

M2A-DAC PARIS OUEST (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.

3, place Adolphe Chérioux - 75015

contact.parisouest@m2a-dac.com

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

MAIRIE DU 16^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.

71, avenue Henri Martin

01 40 72 16 16

<https://mairie16.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](https://www.paris.fr/pages/l-accompagnement-des-personnes-agees-lors-de-leurs-demarches-bancaires-4791)

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS JEANNE GARNIER

**Halte relais: offre de prévention
pour couple aidant-aidé autour
d'activités de groupe (art thérapie,
groupes de parole, tai-chi...).**
Un samedi par mois de 14h à 17h30.

**Gazette des aidants:
conseils et informations
sur les dispositifs existants.**

55, rue de Lourmel

01 43 92 21 76

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

<https://www.jeanne-garnier.org>

RESSAC VOLONTARIAT

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

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

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

[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

