

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 17^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 !

CQFD BESSIÈRES

Ateliers collectifs de loisirs
et animation intergénérationnelle :
café/thé convivial,
cours de cuisine et de pâtisserie,
ateliers jeux de société.

3, rue Louis Loucheur

06 60 12 70 81

cqfdbessieres@outlook.fr

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>

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

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

ESPACE 16

Activités de jeux et de loisirs
(scrabble, bridge, travaux manuels
et conversation en langues
étrangères, apprendre à conter...),
café/thé convivial.

16, rue Roger Bacon

01 45 72 41 48

accueil@espace16.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](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 AMIS

Activités de loisirs pour retraités
(anglais, italien, espagnol,
gymnastique, sophrologie, yoga...)
et moments conviviaux ouverts à tous
(conférences, bridge, scrabble...).

27, rue Legendre

01 47 66 29 17

lesamislegendre@free.fr

LES CAFÉS DE L'AMITIÉ

Des conférences historiques et culturelles dans différents cafés du 17^e arrondissement.

Inscription auprès de la mairie du 17^e.

16-20, rue des Batignolles

01 44 69 17 17

delegationseniors17@gmail.com

LES 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.

CEFIA - Centre Épinettes Familles

102, rue de la Jonquière

01 42 63 23 75

contact@cefia.org

La Serre Pouchet

5, boulevard du Bois le Prêtre

06 33 07 78 54

direction.pouchet@centres-sociaux-paris.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>

LES CINÉS SÉNIORS

Chaque 1^{er} mardi du mois à 15h à la Mairie du 17^e.

delegationseniors17@gmail.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) : <https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

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 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 des Épinettes

51, rue des Épinettes
01 42 29 29 13

Club des Ternes

28, rue Bayen
01 43 80 89 07

Club Jean Moréas

12, rue Jean Moréas
01 47 64 75 24

Club Saint-Ange

5, Villa Saint-Ange
01 42 29 57 65

Club Saussure

129, rue de Saussure
01 42 27 84 88

Pour tous les clubs séniors :

DSOL-Club-Seniors@paris.fr
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

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 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>

SANTÉ FORME LOISIRS

Programme annuel d'activité physique pour favoriser l'équilibre et la prévention des chutes.

Au sein du centre sportif Reims
34, boulevard de Reims
07 70 10 65 46
santeformeparis2019@gmail.com
<https://santeformeloisirs.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' MADO ROBIN

**Atelier informatique les mardis
de 19h à 20h.**

84, rue Mstislav Rostropovitch

01 82 04 02 95

cpa.madorobin@paris.ifac.asso.fr

<https://cpa-madorobin.ifac.asso.fr>

CENTRE SOCIAL CEFIA

**Actions autour des enjeux
dunumérique: ateliers de prévention
des arnaques, jeux-vidéos
intergénérationnels, initiation
aux réseaux sociaux, permanence
de médiation numérique et écrivain
public, ateliers de partage des savoirs.**

102, rue de la Jonquière

20 et 26, rue Jacques Kellner

01 42 63 23 75

contact@cefia.org

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.**

CAFÉ DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

**Lieu de rencontre et de partage.
Consommations à tarif abordable.**

47, rue des Batignolles

01 42 93 84 41

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/fraternite-regionale-banlieues-ile-de-france/le-cafe-des-petits-freres>

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/>

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 17^e

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

25, rue Lantiez

maison.asso.17@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-17e-arrondissement-3312>

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 séniors:
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 (ADIPR)

**Accueil et information des personnes
préparant leur retraite.**

**Accompagnement
dans les démarches administratives.**

Au sein de la Mairie

du 17^e arrondissement

16-20, rue des Batignolles.

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,
conseil et accompagnement
sur la lutte contre les maltraitements.**

09 72 54 21 79

contact@alma-paris.org

www.alma-paris.org

ESPACE INFO SENIORS

**L'Espace Info Seniors
est conçu pour accompagner
les personnes âgées et leur
apporter des informations utiles
sur les services disponibles
dans l'arrondissement propose
des conseils et une orientation
sur plusieurs thématiques :
aides sociales, santé et bien-être,
activités et loisirs, mobilité
et sécurité**

Situé au box Courcelles de l'Espace
Pereire (RDC de la Mairie du 17^e)

tous les jeudis de 14h à 16h

hors jours fériés et sans rendez-vous.

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

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>

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

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 17^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.**

16-20, rue des Batignolles

01 87 76 15 17

DSOL-S17.vdp@paris.fr

[https://www.paris.fr/lieux/maison-
des-solidarites-paris-17-1237](https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-17-1237)

KEUR KAMER

Ateliers informatiques, aide aux démarches administratives en ligne, groupes de parole, sport adapté.

Au sein de la résidence
Adoma Fort de Vaux
14, boulevard du Fort de Vaux
06 95 11 72 35
keurkam@gmail.com
<https://keurkamer.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

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>

RESSAC VOLONTARIAT

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

07 88 94 37 59
contact@ressacvolontariat.org
ressacvolontariat.org

M2A-DAC PARIS NORD-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.

56, rue Ordener- 75018
contact.parisnordouest@m2a-dac.com
Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30,
avec ou sans rendez-vous

MAIRIE DU 17^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.

16-20, rue des Batignolles
01 44 69 17 17

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.**

11, avenue de la Porte Montmartre - 75018

paris-nord-ouest@pimms.org

<https://www.pimmsmediation.fr/>

associations-pimms-mediation/pimms-
paris

**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 :
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, 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

