

# Mon carnet d'adresses

## Être sénior dans le 20<sup>e</sup>

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](http://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](http://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](http://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 DU GRAND BELLEVILLE

Ateliers pour maintenir la santé physique et mentale, activités intergénérationnelles, accès aux droits, et accompagnement au numérique.

43, rue des Panoyaux  
09 70 96 55 39  
belleville@accorderie.fr

---

### BOULE SPORTIVE DU 20 Pétanque.

26, rue de Noisy-le-Sec  
06 13 58 89 11  
jack.sibilia@bbox.fr  
<http://www.oms20-paris.org/>  
Boulessportives-du-20eme

---

### 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 pour les patients suivis en oncologie à l'hôpital Tenon.  
4, rue de la Chine  
Séances en ville  
16 bis, rue de la Croix-Saint-Simon  
01 85 34 48 69  
info@sportetcancer.com  
<https://sportetcancer.com>

---

### DELTA 7

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

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

---

### CHINOIS DE FRANCE FRANCAIS DE CHINE

Activités culturelles et de loisir, accompagnement social, intertariat.

45, rue de Tourtille  
01 83 91 86 31  
info@cffc.fr  
[www.cffc.fr](http://www.cffc.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>

---

### 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](http://www.happyvisio.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.**

### Archipelia

17, rue des Envierges  
01 47 97 02 96  
info@archipelia.org  
www.archipelia.org

### Étincelles

65, rue des Haies  
01 43 71 05 45  
contact@etincelles20eme.org  
www.etincelles20eme.org

### La 20<sup>e</sup> Chaise

38, rue des Amandiers  
01 43 49 02 49  
contact@la20emechaise.org  
www.la20emechaise.org

### Les Rigoles

70, rue des Rigoles  
01 47 97 62 81  
accueil@csrigoles.fr  
www.relaismenilmontant.jimdofree.com

### Maison du Bas Belleville

5, rue de Tourtille  
01 43 66 64 56  
maison.bas-belleville@groupe-sos.org  
www.maisondubasbelleville.fr

### Soleil Blaise

7, square Vitruve  
01 44 93 00 72  
contact@soleilblaise.org  
www.soleilblaise.org

---

## LE CAFÉ DES LIENS

**Espace d'accueil proposant des activités de loisirs et des ateliers de prévention. Aide administrative et accompagnement numérique.**

72, boulevard Mortier  
Ouvert les mardis, jeudis, et vendredis  
de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h.  
contact@lacompaniedu20e.fr

---

## LE FIL ET LA MAIN

**Cours de tricot et crochet tous niveaux, pour tous les séniors.**

72, boulevard Mortier  
09 81 82 05 65  
lefiletlamain@gmail.com  
<https://www.lefiletlamain.org>

---

## LES ATELIERS DE NATEMA

**Ateliers créatifs, manuels et artistiques.**

**Ateliers d'accompagnement individuel au numérique.**

**Sorties collectives culturelles, soirées à thème. Restauration et goûter-jeux.**

39, rue des Orteaux  
01 43 73 75 25  
ateliersnatema@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/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

### 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](mailto: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 adaptés destinés à améliorer la condition physique et la prévention des chutes.

07 56 82 06 70

[sterenn@moovetoi.fr](mailto: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 Davout

39, boulevard Davout

01 43 56 04 44

Club Dénoyez

13-15, rue Dénoyez

01 46 36 63 59

#### Club Maurice Chevalier

14, rue des Tourelles

01 40 31 62 28

#### Club Ménilmontant

21, passage Ménilmontant

01 43 66 23 50

#### Club Mortier

75, boulevard Mortier

01 43 61 09 29

#### Pour tous les clubs séniors:

[dsol-club-seniors@paris.fr](mailto: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](mailto:contact.prif@prif.fr)

[www.prif.fr](http://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](mailto: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>

## 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](mailto:contact@secourspopparis.org)

<https://www.secourspopparis.org>

## TOUS ENSEMBLE

**Jardinage, sorties culturelles et événements conviviaux, deux fois par semaine.**

39, rue Joseph Python

07 69 09 94 37

[tousensemblecpd@gmail.com](mailto:tousensemblecpd@gmail.com)

## UNION NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES (UNRPA) - PARIS

**Ateliers collectifs conviviaux : activités physiques adaptées, sophrologie, ateliers mémoire, cours d'informatique, cours de danse Folk, ciné-club.**

14, rue de Tlemcen

01 42 23 43 95

[paris@unrpa.fr](mailto:paris@unrpa.fr)

[www.paris-unrpa.fr](http://www.paris-unrpa.fr)

## 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](mailto: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.

---

### AMANDIERS CONNEXION

**Formation numérique, aides aux démarches administratives et accès libre aux outils informatiques.**

71, rue des Amandiers

01 42 23 43 95

[amandiersconnexions@la20emechaise.org](mailto:amandiersconnexions@la20emechaise.org)

---

### BELLEVILLE CITOYENNE

**L'association propose des ateliers collectifs et des permanences pour se faire accompagner et s'initier au numérique.**

18, rue Bisson

09 83 25 43 55

[contact@bellevillecitoyenne.fr](mailto:contact@bellevillecitoyenne.fr)

<https://bellevillecitoyenne.fr>

---

### CENTRE PARIS ANIM' KEN SARO-WIWA

**Découvrir le fonctionnement d'un ordinateur: messagerie électronique, transmission de documents, rédiger un texte... Les vendredis et samedis matin.**

63, rue de Buzenval

01 43 56 57 60

[kensarowiwa@ligueparis.org](mailto:kensarowiwa@ligueparis.org)

<https://ligueo.ligueparis.org/ken-saro-wiwa>

---

### CENTRE PARIS ANIM' LOUIS LUMIÈRE

**Découvrir le fonctionnement d'un ordinateur: messagerie électronique, transmission de documents, rédiger un texte... Les mardis, jeudis et vendredis.**

46, rue Louis Lumière

01 43 61 24 51

[louislumiere@ligueparis.org](mailto:louislumiere@ligueparis.org)

<https://ligueo.ligueparis.org/louis-lumiere>

---

### COLOMBBUS

**Permanences numériques: rendez-vous d'environ 1h permettant de répondre aux difficultés rencontrées sur les outils numériques.**

Au sein de la médiathèque

Marguerite Duras

115, rue de Bagnolet

01 55 25 49 10

[mediatheque.marguerite-duras@paris.fr](mailto:mediatheque.marguerite-duras@paris.fr)

---

### MAISON DE LA MÉDIATION NUMÉRIQUE

**Formation numérique, aides aux démarches administratives et accès libre aux outils informatiques.**

39, boulevard Davout

09 72 65 49 11

[Contact-mmm@asts.paris](mailto:Contact-mmm@asts.paris)

[www.asts.paris](http://www.asts.paris)

---

# 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.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 20<sup>e</sup>

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

01 40 33 33 31

maison.asso.20@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-20e-arrondissement-3278>

---

## 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>

---

### **TOUS ENSEMBLE**

**Accompagnement physique  
aux rendez-vous médicaux.**

44, rue Joseph Python

07 69 09 94 37

tousensemblecpd@gmail.com

---

### **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.**

01 43 67 66 00

Pour information générale:

[at@actions-traitements.org](mailto:at@actions-traitements.org)

et pour information concernant

notre programme accompagnement:

[accompagnement@actions-traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org)

[www.actions-traitements.org](http://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 20<sup>e</sup> arrondissement.

2, place Gambetta

07 88 75 52 54

[adipr75@gmail.com](mailto:adipr75@gmail.com)

[www.adipr.fr](http://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](mailto:contact@alma-paris.org)

[www.alma-paris.org](http://www.alma-paris.org)

### 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](mailto: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](mailto:paris@astree.asso.fr)

[www.astree.asso.fr](http://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](mailto: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](mailto:contact@avecnosproches.com)

<https://www.avecnosproches.com>

---

**CMFM  
CENTRE DE MÉDIATION  
ET DE FORMATION  
À LA MÉDIATION**

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

01 44 64 84 70

[www.cmfm.fr](http://www.cmfm.fr)

---

**AYYEM ZAMEN**

**Accueil, accompagnement  
et relogement de personnes âgées  
en situation de précarité économique  
ou de fragilité sociale, notamment  
issues de l'immigration. Permanence  
sociale d'accès aux droits et santé,  
salon de thé, animations, et sorties.**

1, rue Dejean

01 40 33 25 25

[ayyem.zamen@gmail.com](mailto:ayyem.zamen@gmail.com)

<https://www.cafesocial.org>

---

**COMPTOIR DES SOLIDARITÉS  
(UNRPA PARIS)**

**Aide ponctuelle pour l'entretien  
et l'adaptation légère  
de son habitation et réparations:  
petite plomberie, électricité,  
menuiserie, assistance administrative  
et informatique, agencement...  
Quartier Grand Belleville  
et Amandiers.**

14, rue de Tlemcen

01 42 23 43 95

[paris@unrpa.fr](mailto:paris@unrpa.fr)

[www.paris-unrpa.fr](http://www.paris-unrpa.fr)

---

**ENVIE AUTONOMIE  
ÎLE-DE-FRANCE**

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

Magasin et atelier de réparation  
au 10 bis, rue Julien Lacroix

01 72 36 67 33

[envieautonomie75@envie.org](mailto:envieautonomie75@envie.org)

[www.envieautonomie.org](http://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.

Du lundi au jeudi,  
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

12, rue Pirandello - 75013

01 71 72 58 00

[accueil@espace-idees.fr](mailto:accueil@espace-idees.fr)

Ce dispositif est financé  
par l'action sociale Agirc-Arrco.

### **MAISON DES SOLIDARITÉS DU 20<sup>e</sup> 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 séniors.

62, rue du Surmelin

01 40 31 35 00

DSOL-S20.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-20-1240>

### **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

01 48 57 65 91

laureline.jadeau@grdr.org

<https://www.grdr.org>

### **LES MÉDIATEURS ET LES MÉDIATRICES DU 20<sup>e</sup>**

**Accès aux droits CNAV, CAF, APA et visite à domiciles pour accès aux droits, formalités administratives pour personnes âgées.**

Intervention dans les quartiers Porte des Lilas, Porte de Vincennes et Davout.

06 41 59 49 08

les2mdu20eme@gmail.com

<https://2mdu20.org>

### **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

<https://www.lespetitsbonheurs.org>

### **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 - 75012

01 58 70 09 10

contact.parisest@m2a-dac.com

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

### **MAIRIE DU 20<sup>e</sup> 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.**

6, place Gambetta

01 43 15 20 20

<https://mairie20.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>

### **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>

### **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.**

18-20, rue Ramus

01 44 64 00 62

[paris-est@pimms.org](mailto:paris-est@pimms.org)

<https://www.pimmsmediation.fr/associations-pimms-mediation/pimms-paris>

### **RESSAC VOLONTARIAT**

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

Permanence d'aide à la constitution de dossiers de retraite au sein de la mairie du 20<sup>e</sup> arrondissement.

6, place Gambetta.

07 88 94 37 59

[contact@ressacvolontariat.org](mailto:contact@ressacvolontariat.org)

[ressacvolontariat.org](http://ressacvolontariat.org)

<https://ressacvolontariat.org>



## 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](http://paris.fr) :  
[www.paris.fr/pages/services-en-ligne-202](http://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](http://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](http://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

