

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 5^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!

AMICALE BOULISTE DES ARÈNES DE LUTÈCE

**Club de pétanque, terrain au sein
des arènes de Lutèce.**

49, rue Monge

<https://lesarenes.jimdofree.com>

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 en ambulatoire en ville
à l'Institut Curie

26, rue d'Ulm

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

<https://sportetcancer.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>

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](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 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>

LES CAFÉS LITTÉRAIRES

Échange autour d'un auteur et de son livre dans une ambiance conviviale.

Mairie du 5^e - 21, place du Panthéon
Salle des mariages
Inscription par mail:
cabma05-solidarite@paris.fr
<https://mairie05.paris.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>

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, aides alimentaire et vestimentaire, éducation populaire, sorties et loisirs.

01 53 41 39 39
contact@secourspopparis.org
<http://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 ESTIVALES SÉNIORS

Tous les ans, la mairie du 5^e propose aux séniors de l'arrondissement qui restent à Paris pendant l'été des activités ludiques et variées. Pendant les mois de juillet et août, vous pourrez ainsi profiter d'ateliers créatifs, culinaires, d'art floral, de gym douce, de conférences, de visites culturelles, de concerts.

Mairie du 5^e - 21, place du Panthéon
01 56 81 75 05
cabma05-solidarite@paris.fr
<https://mairie05.paris.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 Claude Bernard

51, rue Claude Bernard
01 45 35 01 95

Club Mouffetard

20, rue Ortolan
01 45 35 99 97

Club Poliveau

2, rue Poliveau
01 43 36 30 07

Club Port-Royal

88 ter, boulevard de Port-Royal
01 43 29 53 45

Pour tous les clubs séniors:

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

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.

KOCOYA THINK LAB AU SEIN DE LA MAIRIE DU 5^e

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

Mairie du 5^e arrondissement
21, place du Panthéon
01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com
www.kocoyathinklab.com

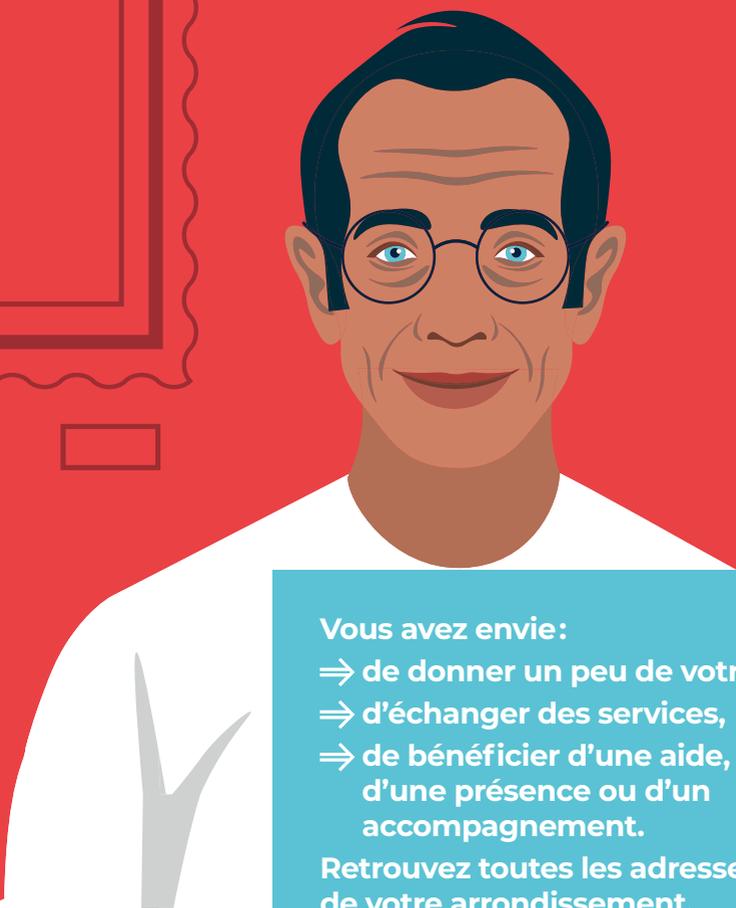
CENTRE PARIS ANIM' CENSIER

**Ateliers informatiques chaque
mercredi de 10h à 11h30.**

12, rue Censier
01 43 37 40 92

cacensier@actisce.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.

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Repérage des personnes isolées, évaluation, mise en lien avec 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

<https://paris.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>

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>

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU QUARTIER LATIN

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

4, rue des Arènes

01 44 08 78 80

maison.asso.05.06@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-quartier-latin-5e-et-6e-arrondissements-3320>

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.

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-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 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.

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 5^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 séniors.

21, place du Panthéon

01 87 76 85 05

DSOL-S05.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-5-1225>

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 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

lespetitsbonheurs@lespetitsbonheurs.org

<https://www.lespetitsbonheurs.org>

M2A - DAC PARIS CENTRE (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.

11, rue de l'École de Médecine - 75006

01 44 07 13 35

contact.pariscentre@m2a-dac.com

<https://apsj.paris>

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

MAIRIE DU 5^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.

21, place du Panthéon

01 56 81 75 05

<https://mairie05.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>

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

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.pimmsdeparis.org>

RESSAC VOLONTARIAT

Aide à la constitution de dossier de retraite par des bénévoles retraités.

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

Permanence pour l'aide à la constitution des dossiers de retraite au sein de la mairie du 5^e.

21, place du Panthéon

Prise de rendez-vous au 07 88 94 37 59

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>

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, 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, 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

