

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 6^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 seniors.

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 !

COMITE 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://www.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>

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 Malraux

112, rue de Rennes

01 45 48 17 34

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 seniors

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>

Renseignement auprès de:
djs-parissportseniors@paris.fr

Sport seniors en plein air

Activités sportives gratuites et annuelles (gymnastique, aquagym, badminton, rugby, tennis...)

D'avril à octobre les seniors 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://www.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://www.moovetoi.fr>

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

SANTÉ FORME LOISIRS

Programmes annuels pour les seniors, consacrés à l'activité physique et au mouvement avec pour thème principal l'équilibre et la prévention.

Au sein du club seniors Malraux:

112, rue de Rennes

07 70 10 65 70

vincent-vallee@live.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, psychologie, 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).

Au sein du club séniors Malraux:
112, rue de Rennes
06 32 35 68 07
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.

KOCOYA THINKLAB

**Formations numériques
sur plusieurs séances de 1h30 à 2h.
Au sein de la M2A-DAC Paris Centre
et de la bibliothèque André Malraux.**

M2A-DAC Paris Centre :

11, rue de l'École de Médecine

Bibliothèque André Malraux :

112, rue de Rennes

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

<https://www.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 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/>

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 QUARTIER LATIN

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

4, rue des Arènes - 75005

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>

PARIS EN COMPAGNIE

Accompagnements par des bénévoles pour des sorties loisirs, médicales et administratives ainsi que des appels de convivialité tous les jours.

Standard ouvert de 14h à 18h du lundi au samedi.

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.**

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.

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

MAISON DES SOLIDARITÉS DU 6^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.

78, rue Bonaparte

01 40 46 75 55

DSOL-S06.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-6-1226>

LE LIEN PSY AU SEIN DE LA M2A-DAC PARIS CENTRE

Groupes de paroles mensuels pour personnes âgées isolées de plus de 60 ans sur des thèmes en lien avec l'amour, le lien social, la rencontre...

11, rue de l'École de Médecine

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>

M2A-DAC PARISCENTRE (MAISON DES ÂÎNÉS 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.

11, rue de l'École de Médecine

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

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

PERMANENCE SÉCURITÉ ET PRÉVENTION DE LA POLICE MUNICIPALE

Permanence d'écoute et d'information à destination des seniors tous les mardis de 10h30 à 12h. Aide aux victimes d'infractions, conseil et orientation dans les démarches, informations sur le dispositif d'accompagnement physique pour les retraités d'argent liquide.

Mairie du 6^e arrondissement

Salle des permanences

78, rue Bonaparte

MAIRIE DU 6^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.**

78, rue Bonaparte

01 87 76 20 06

<https://mairie06.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)

RESSAC VOLONTARIAT

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

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org

<https://www.ressacvolontariat.org>

Permanence pour l'aide à la constitution
des dossiers de retraite au sein
de la mairie du 6^e arrondissement:

78, rue Bonaparte.

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](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, visez 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

