

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 7^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 !

ASSOCIATION POUR L'ENCOURAGEMENT DES RETRAITÉS À L'ANIMATION PHYSIQUE (ASSERAP)

Activités sportives pour retraités :
aquagym, gymnastique, natation,
self-défense, tai-chi, yoga,
randonnées...

4, rue Amélie
asserap@free.fr
www.asserap.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>

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

INTER 7 - CENTRE D'INFORMATION ET D'ANIMATION DU 7^e

Vendredis récréatifs, ateliers lecture,
bridge, et visites dans Paris.

14, rue Pierre Villey
01 47 05 48 44
association@inter7.fr
www.inter7.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](https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185)

LES CLUBS SÉNIORS DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs seniors 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 Malar

88 bis, rue Saint-Dominique
01 45 50 46 11
Dsol-Clubs-Paris07.vdp@paris.fr

Pour tous les clubs seniors :

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) :
<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://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 CULTUREL 7

Chaque habitant du 7^e peut bénéficier d'offres culturelles grâce au Pass Culturel 7, une carte personnalisée qui donne accès à des avantages dans les différentes institutions culturelles du 7^e (théâtres, cinémas, musées...).

Mairie du 7^e
116, rue de Grenelle
<https://mairie07.paris.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

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>

SPORTS 7

Nombreuses activités physiques et sportives hebdomadaires réservées prioritairement à un public sénior dans les gymnases de la Ville de Paris ou dans l'espace public.

17, rue Augereau
01 45 55 65 50
sports7.presidente@gmail.com
<https://sports7.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.

INTER 7

- CENTRE D'INFORMATION ET D'ANIMATION DU 7^e

**Aide aux démarches en ligne,
coup de pouce informatique,
ateliers tablettes et smartphones...**

14, rue Pierre Villey

01 47 05 48 44

association@inter7.fr

www.inter7.fr

KOCOYA THINKLAB

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

01 83 79 11 11

contact@kocoyathinklab.com

<https://kocoyathinklab.com>

RAMAGE SÉNIORS

**Assistance numérique pour seniors
(ordinateurs, tablette, smartphone)
mercredi de 9h30 à 12h30.**

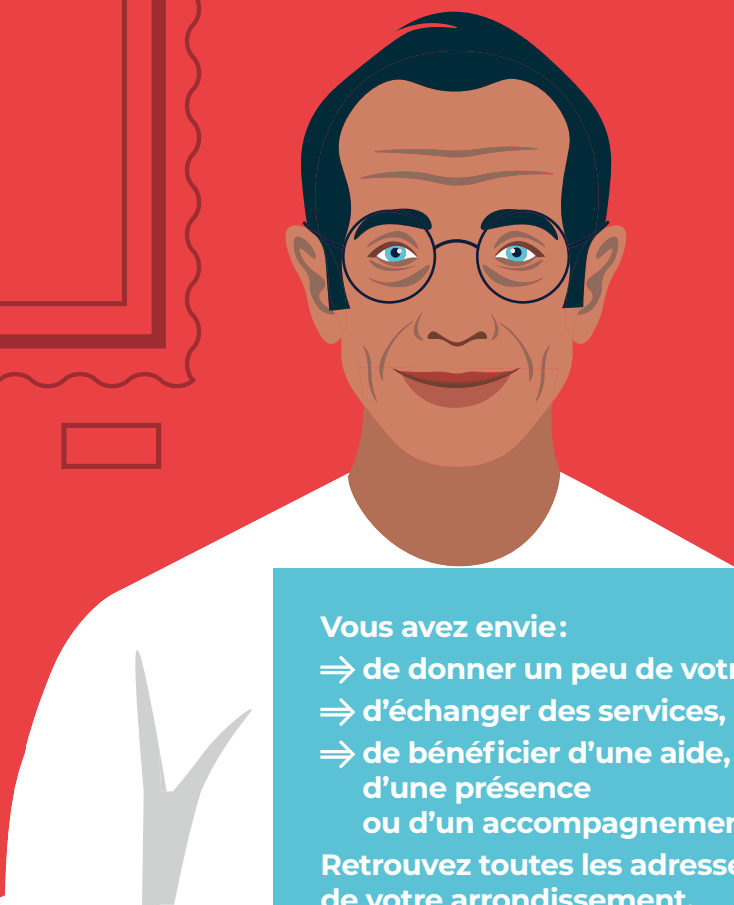
7, rue Jean Nicot

01 40 64 06 06

associationramage@wanadoo.fr

www.ramage.info

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.**

ÉCOLE DES GRANDS-PARENTS EUROPÉENS (EGPE)

«Allo grands-parents» (ligne d'écoute dédiée aux grands-parents), conférences et ateliers de formation, d'échange et de partage sur la grand-parentalité, médiations familiales, activité «tricotez-cœur», et activités culturelles diverses dans Paris.

12, rue Chomel
01 45 44 34 93
egpe@wanadoo.fr
www.egpe.org

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/>

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. 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 DE PARIS 7^e

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

4, rue Amélie
01 53 59 44 90
maison.asso.07@paris.fr
<https://mairie07.paris.fr/pages/maison-des-associations-13997>

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

<https://www.alma-paris.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.
Information retraite sur rendez-vous
pris auprès de l'accueil de la Maison
des Solidarités du 7^e arrondissement.

116, rue de Grenelle

01 87 76 20 77

adipr75@gmail.com

<https://www.adipr.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

<https://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/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 7^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.

01 87 76 20 77

DSOL-S07.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-7-1227>

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>

M2A-DAC PARIS OUEST (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.

01 44 19 61 60

contact.parisouest@m2a-dac.com

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

MAIRIE DU 7^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.

116, rue de Grenelle

01 53 58 75 07

<https://mairie07.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>

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>

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](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

