

Mon carnet d'adresses

Être sénior à Paris Centre

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 !

À L'AVENIR

Ateliers de théâtre intergénérationnels hebdomadaires.

4, rue au Maire - 75003

06 28 33 69 10

alavenir.theatre@gmail.com

ASSOCIATION FRANCO-CHINOISE PIERRE DUCERF

Activités sportives, culturelles et de lien social. Ateliers de français et d'initiation au numérique.

29, rue Michel Le Comte - 75003

01 72 34 87 00

pierreducerf@gmail.com

ACTIONS TRAITEMENTS

Information et accompagnement des personnes vivant avec le VIH.

23, rue Duris - 75020

01 43 67 66 00

Pour information générale:

at@actions-traitements.org

Pour information concernant

le programme accompagnement:

accompagnement@actions-

traitements.org

www.actions-traitements.org

HAPPYVISIO

Cycle de 800 webconférences à destination des seniors sur des thématiques santé et prévention.

Inscription avec le code CF7500.

01 76 28 40 84

contact@happyvisio.com

www.happyvisio.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.

Les lieux de prise en charge pour les séances proposées dans Paris sont mis à jour régulièrement sur le site internet de l'association: <https://sportetcancer.com/nos-seances/ile-de-france>

01 85 34 48 69

info@sportetcancer.com

CENTRE SOCIAL CERISE

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.

46, rue Montorgueil - 75002

01 42 21 39 91

maire.palacios@centrecerise.com

<https://www.centrecerise.com>

CENTRE LGBTIQ+ DE PARIS ET D'ÎLE-DE-FRANCE

Activités sportives et de bien-être, information et sensibilisation.

63, rue Beaubourg - 75003

01 43 57 21 47

contact@centrelgbtparis.org

<https://www.centrelgbtparis.org>

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 (taï-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>

LA SCÈNE DES MUSES

Ateliers de chorale participative.

Au sein du club séniors Au Maire:

2 ter, rue au Maire - 75003

06 79 44 58 08

lascenedesmuses@gmail.com

<https://lascenedesmuses.jimdofree.com>

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 Au Maire

2 ter, rue au Maire - 75003

01 42 77 79 73

Club Au Petit Rémouleur

1-3, rue de Fourcy - 75004

01 48 87 51 26

Club Cléry

50-52, rue de Cléry - 75002

01 40 28 90 43

Club Jardin des Halles

8, rue des Prouvaires - 75001

01 40 13 96 87

Club L'Ave Maria

1, rue de l'Ave Maria - 75004

01 48 87 67 39

Club Madeleine Béjart

4-10, rue de la Perle - 75003

01 42 71 58 48

Pour tous les clubs séniors:

Dsol-Club-Seniors@paris.fr

<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

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>

LES INSATIABLES

**Ateliers de sensibilisation
et 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>

ŒUVRE DE SECOURS AUX ENFANTS (OSE)

**Lieu ressource proposant
un espace café quotidien
et des ateliers culturels :
informatique, jeux de société,
cercle de lecture, revue de presse,
conversation en yiddish,
cours d'hébreu, conférences.**

16 ter, rue des Rosiers - 75004

01 75 77 71 72

m.rapaport@ose-france.org

<http://www.cafedespsaumes.org>

PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE (PRIF)

Ateliers collectifs sur les thématiques santé, bien-être et préparation du passage à la retraite.

contact.prif@prif.fr

www.prif.fr

RÉGIE DE QUARTIER PARIS CENTRE

Ateliers collectifs de sophrologie et de yoga sur chaise.

Temps de rencontres et de partage au P'tit café du vendredi.

Activités régulières et ponctuelles, sur place et hors-les-murs (atelier couture, jardin partagé, échanges de savoirs, sorties culturelles...).

22, rue Beauregard - 75002

58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.org>

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@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.

EMMAÜS CONNECT

**Accompagnement au numérique
et ateliers découverte.**

**Ouvert le lundi, mercredi et vendredi:
14h – 17h**

8, rue de la Banque - 75002

Pour prendre rendez-vous,

un numéro unique: 01 80 05 98 80

<https://emmaus-connect.org/paris>

KOCOYA THINKLAB AU SEIN DU CENTRE SOCIAL CERISE

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

22, rue Beauregard - 75002

58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.org>

RÉGIE DE QUARTIER PARIS CENTRE

**Permanences d'aide numérique
et administrative.**

22, rue Beauregard - 75002

58, rue du Vertbois - 75003

01 42 77 22 20

liensocial@regiepariscentre.org

<https://regiepariscentre.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
des 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>

CLUB SAINT-DENYS AU MARAIS

**Jeux, sorties, et rencontres conviviales
tout au long de l'année.**

68 bis, rue de Turenne - 75003

06 30 36 79 44

clubstdenys@yahoo.fr

<https://www.saintdenys.net/club-st-denys>

ENSEMBLE2GÉNÉRATIONS

**Mise en place de cohabitations
intergénérationnelles (hébergement
d'un jeune chez un senior),
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/](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 DE PARIS CENTRE

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

SITE LOUVRE

5 bis, rue du Louvre - 75001
01 47 03 69 90
maison.asso.01.02@paris.fr
<https://www.paris.fr>

SITE MARAIS

5, rue Perrée - 75003
01 53 01 76 94
maison.asso.03.04@paris.fr
<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-de-paris-centre-site-marais-3272>

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>

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.**

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 de Paris Centre
2, rue Eugène Spuller - 75003
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,
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

CENTRE SOCIAL CERISE

**Permanence d'écrivain public
et aide aux démarches
administratives en ligne.**

46, rue Montorgueil - 75002
01 42 21 39 91
maire.palacios@centrecerise.com
https://www.centrecerise.com

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 - 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.

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

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

MAISON DES SOLIDARITÉS PARIS CENTRE

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.

8 rue de la Banque - 75002

01 87 76 22 02

DSOL-Centre.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-centre-1224>

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 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 seniors 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 DE PARIS CENTRE

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.

2, rue Eugène Spuller - 75003
01 53 01 75 03
<https://mairiepariscentre.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>

PIMMS DE PARIS (POINT D'INFORMATION MÉDIATION MULTI SERVICES)

Conseils et accompagnement
aux démarches administratives.
Visites à domicile d'aide
aux démarches pour les seniors
ne pouvant se déplacer.

3, bis rue Jacques Kablé - 75018
01 40 38 64 65
paris-nord-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.

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 de Paris Centre:
3, rue Eugène Spuller - 75003.
Prise de rendez-vous par la mairie
au 01 53 01 75 62.

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>

NOTES

[illegible]

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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 acce-o.fr/client/3975_plateforme_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

