

Profiter d'un éventail d'activités et de sorties



1

J'ai envie
de m'amuser
et de me divertir!

Pages 6 et 7



je voudrais
parfois partir
en vacances,
quitter un peu
la capitale

Pages 10 et 11

3



2

j'aimerais bien
aussi apprendre
de nouveaux
savoirs, parfaire
mes connaissances

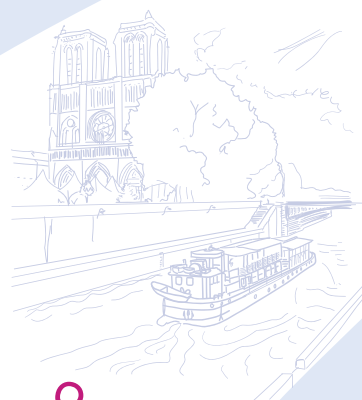
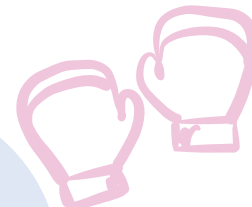
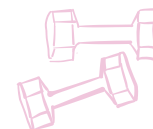
Pages 8 et 9



4

pour faire
tout ça,
je m'entretiens
pour rester
en forme

Pages 12 et 13



je pourrais aussi aider,
mettre mon temps,
mes compétences
au service des autres.

Pages 14 et 15

5



Sommaire

Comment bénéficier de toutes ces offres?

Information, adhésion, inscription, paiement... **Rien de plus facile!**

Où se renseigner ?

→ Un lieu unique: la Maison des Solidarités (Mds) de votre arrondissement.
Adressez-vous au service des personnes retraitées et handicapées ou au service des loisirs (cf. coordonnées page 18).

→ Un site unique:
<https://www.paris.fr/pages/loisirs-et-citoyennete-185>

Quelles conditions



faut-il remplir ?

- Résider à Paris depuis au moins 3 ans.
- Être âgé de 65 ans (ou plus de 60 ans en cas de retraite anticipée) pour toutes les activités (dès 55 ans pour accéder aux clubs et aux activités de l'Université permanente de Paris).
- Être en situation de handicap, quel que soit votre âge



- Être aidant, professionnel ou familial, d'un bénéficiaire de ces activités pour lequel l'accompagnement est indispensable.

De nombreuses activités sont gratuites...

- C'est le cas des invitations aux spectacles, aux visites guidées, des inscriptions aux conférences, de l'adhésion et des activités des clubs.

... d'autres activités vous sont proposées avec un tarif solidaire adapté à votre situation

- Le tarif applicable est calculé en fonction de votre montant d'imposition. Pour indication, les tarifs 2024 sont à partir de 16 € pour une excursion à la journée et 128 € pour un séjour de 8 jours.
- Toutes les activités et animations vous sont proposées sous réserve des places disponibles et dans le respect des mesures sanitaires et conditions de sécurité en vigueur.

1 Se divertir et s'amuser

Spectacles, cinémas, théâtres, concerts, expositions, repas festifs, activités ludiques, manuelles ou intergénérationnelles... **Pour tous les goûts!**

Sortez de chez vous sans attendre pour goûter aux trésors culturels de la capitale

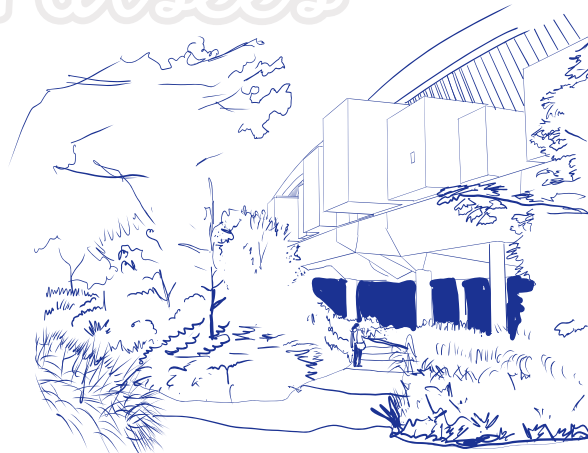
- Bénéficiez d'invitations offertes puis rejoignez les théâtres parisiens (théâtre de la Ville, théâtre des Champs-Élysées, théâtre des Variétés, la Folie Théâtre...), assistez à de grands concerts (à l'Église Saint-Louis, à la salle Gaveau...), allez au cinéma (Grand Rex, Cinéma Bastille, L'Escurial...).
- Participez à des croisières commentées sur la Seine pour découvrir, ou redécouvrir, au fil de l'eau, les plus beaux et prestigieux monuments parisiens. Visitez également des expositions temporaires et permanentes (musée du Quai Branly, Cité des sciences et de l'industrie, musée d'Art et d'Histoire du Judaïsme...).

→ Venez seul-e ou, pour certaines invitations, partagez ce moment avec une personne de votre entourage, et particulièrement vos petits-enfants.

→ Variez vos plaisirs, dans la limite des places disponibles, grâce à la programmation gratuite renouvelée chaque mois.

*J'ai envie
de m'amuser
et de me divertir!*

Musées



Profitez pleinement de votre temps libre au sein de 65 clubs d'animation

- Élargissez votre cercle social et, selon vos goûts et vos envies, venez librement chanter lors de karaokés, participer à des jeux de lettres et de société, danser à l'occasion de bals ou encore jouer la comédie dans le cadre d'ateliers théâtre...
- Franchissez la porte des clubs sans hésiter, l'adhésion et les activités y sont gratuites (voir carte des clubs pages 16-17).

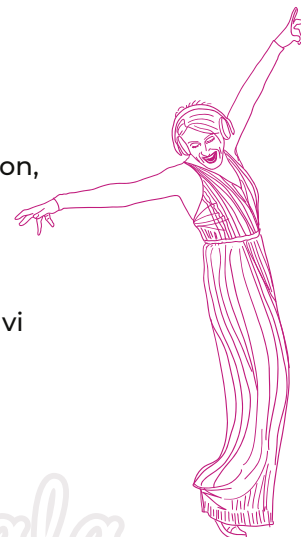
Rejoignez les manifestations festives tout au long de l'année

- Venez rire, chanter, vous émouvoir à l'occasion des galas offerts en début d'année, sur des thèmes aussi festifs que variés (« La revue, c'est magnifique », « Surprise partie », « Voyage au cœur des comédies musicales »...). Laissez-vous aller à la joie et au plaisir de danser lors des grands bals, avec première partie chantée ou dansée, célébrant chaque année l'arrivée de l'automne ou encore avec le programme de « Paris fête l'été » à partir du mois de juin.

→ Toutes ces festivités sont gratuites, sur invitation, sous réserve de places disponibles.

- À l'occasion des fêtes de fin d'année, retrouvez-vous à l'occasion d'un déjeuner-réveillon, autour d'un délicieux repas de fête suivi d'une animation dansante ou d'un spectacle.

→ Renseignez-vous pour connaître le tarif préférentiel qui vous sera applicable (voir coordonnées des MdS page 18).



Galas

2 Apprendre, (re)découvrir et se cultiver

Conférences, visites guidées, activités culturelles, artistiques, numériques... **En toutes saisons!**

Découvrez sans attendre les activités de l'Université Permanente de Paris (UPP)

- Assistez à des conférences, des visioconférences et des ateliers sur des thèmes aussi variés que les beaux-arts, le cinéma, la philosophie, l'histoire ou la paléontologie...
 - Venez élargir votre réflexion autour de conférences, dont voici des exemples parmi tant d'autres: « Femmes d'artistes ou artistes femmes, inspirantes et inspiratrices de l'ombre », « Le beau, l'art et l'homme », « Philosopher rend-il heureux? » ou encore « Les animaux sont-ils intelligents? ».
 - Suivez également les visites guidées de l'UPP, proposées tout au long de l'année, qui vous feront parcourir les rues parisiennes pour découvrir, ou redécouvrir, à titre d'exemple, « L'histoire du théâtre à Paris », « La mythique rue des Martyrs » ou encore « La nature au Père-Lachaise » et bien d'autres quartiers.
- Une nouvelle programmation est proposée trois fois dans l'année, au printemps (de mars à juin), à l'été (de juillet à septembre) et en automne (d'octobre à décembre).
- N'hésitez pas à devenir auditeur de l'UPP, toutes les activités sont gratuites (voir adresses des MdS page 18).

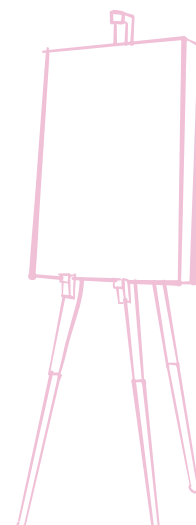
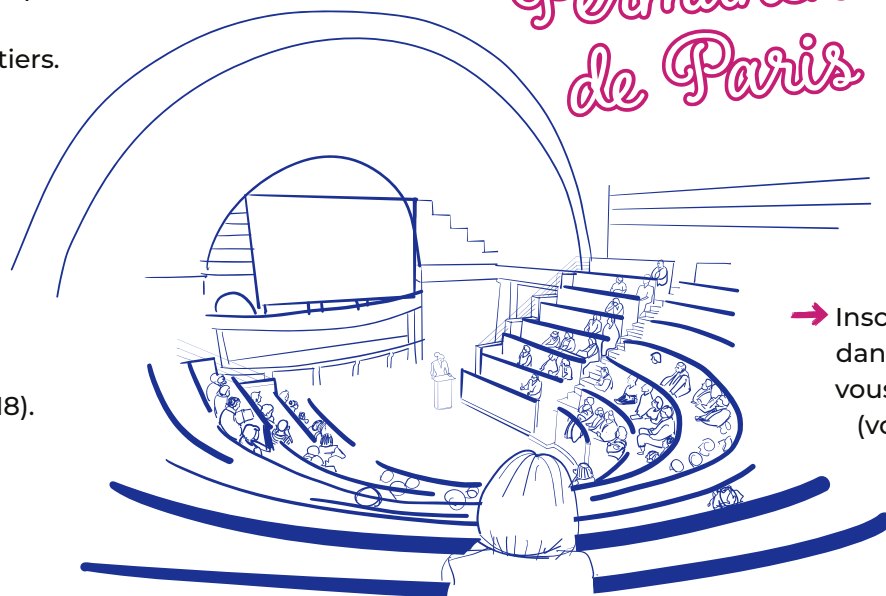
j'aimerais bien aussi apprendre de nouveaux savoirs, parfaire mes connaissances

Devenez adhérent des clubs pour satisfaire votre curiosité et découvrir votre nouveau talent

- Sous la conduite d'intervenants expérimentés, il vous sera possible de vous initier, ou vous perfectionner, aux nouvelles technologies et au monde numérique. Internet et les réseaux sociaux n'auront plus de secret pour vous, quel que soit votre niveau.
 - Vous participerez aussi, selon vos envies, à des rencontres philosophiques, des activités pour apprendre ou renforcer vos connaissances en langues étrangères, pour vous familiariser avec les réseaux sociaux. Débutant ou confirmé, pratiquez la photographie, la peinture, la sculpture... et tant d'autres activités à travers lesquelles vous pouvez faire vos premiers pas ou renforcer vos acquis.
- Inscrivez-vous directement dans le club le plus proche de chez vous, ou dans le club de votre choix (voir carte des clubs pages 16-17).

Les clubs

Université Permanente de Paris



3 Partir en vacances et s'évader

Excursions à la journée ou séjours de vacances d'une semaine... **On s'occupe de tout!**

Évadez-vous hors de Paris le temps d'une journée d'excursion

- Dans une guinguette au château, en bord de mer ou au marché de Noël... venez, le temps d'une journée, changer d'air, partager une aventure mémorable, vous créer de nouveaux souvenirs, dans une ambiance conviviale, en toute tranquillité.
- Tout est prévu pour vous: transport en car, accompagnement, déjeuner au restaurant, visites guidées et temps libre.
- ➔ Vous n'avez plus qu'à vous inscrire et vous acquitter du tarif adapté à votre situation.

Prenez le large pour une semaine de vacances

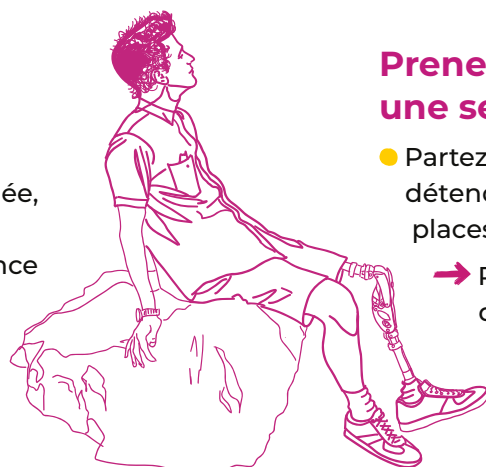
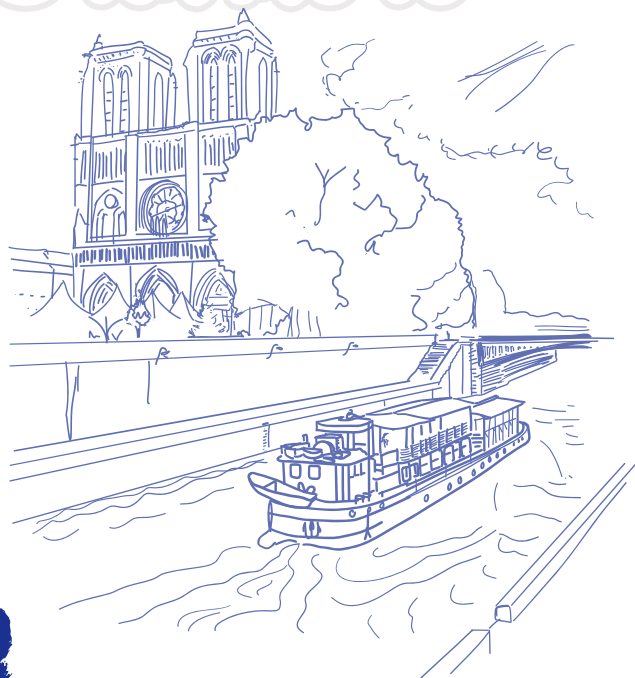
- Partez quelques jours, pour vous détendre et nouer de nouvelles amitiés, sous réserve des places disponibles.
- ➔ Renseignez-vous pour connaître les tarifs et les aides dont vous pouvez bénéficier. Et si vous avez un besoin indispensable d'être accompagné, vous pouvez partir avec votre accompagnateur, familial ou professionnel. Il bénéficiera lui aussi d'un tarif très avantageux.

je voudrais
parfois partir
en vacances,
quitter un peu
la capitale

Séjours

Croisière

s'évader



4 Garder la forme: s'initier et pratiquer

Ateliers jeux mémoire, conseils nutrition, activité physique et sportive... **Prenez soin de vous!**

Conservez un esprit sain dans un corps sain

- Maintenez-vous en forme grâce aux activités de prévention et de promotion de la santé, en prenant part à des animations et des formations spécifiques et ciblées comme les ateliers « mémoire », « équilibre en mouvement » ou « bien dans son assiette », organisés en partenariat avec le PRIF (Prévention retraite Île-de-France).

→ L'accès aux ateliers est gratuit et sur simple inscription directement dans les clubs (cf carte pages 16-17).

Venez pratiquer une activité physique adaptée à vos envies

- Sportifs, anciens sportifs, futurs sportifs, sportifs du dimanche, profitez des clubs séniors selon vos envies. Initiez-vous au Pilates, au yoga, à la marche nordique, au Qi Gong, à la gymnastique douce renforcée ou en musique... en participant aux programmes « Sport capital à tout âge » spécialement conçus pour vous, tout au long de l'année.

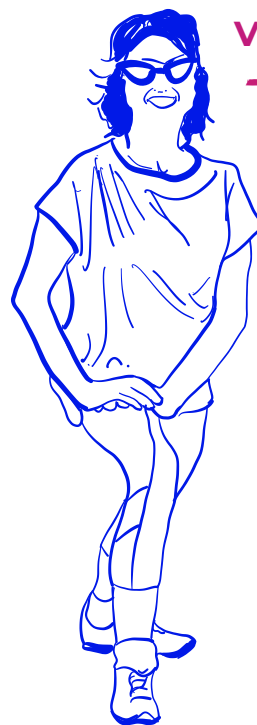
- Pratiquez dans les clubs séniors mais aussi « hors les murs » grâce aux dispositifs partenaires « Sport sénior en plein air » et « Paris sport dimanche ».

→ Toutes ces offres sont entièrement gratuites, sous réserve d'inscription préalable et de places disponibles.

Venez accompagné-e...

→ Toutes les activités ci-dessus proposées sont ouvertes aux séniors, mais aussi à leur accompagnateur dès lors que sa présence est indispensable, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap accompagnées de leur aidant familial ou professionnel.

→ Si vous voulez être accompagné-e par un bénévole, pour rejoindre une manifestation festive, lors d'une conférence ou pour aller au club, vous avez la possibilité de faire appel directement à Paris en Compagnie (voir 4^e de couverture).



courir

pour faire
tout ça,
je m'entretiens
pour rester
en forme



faire du sport

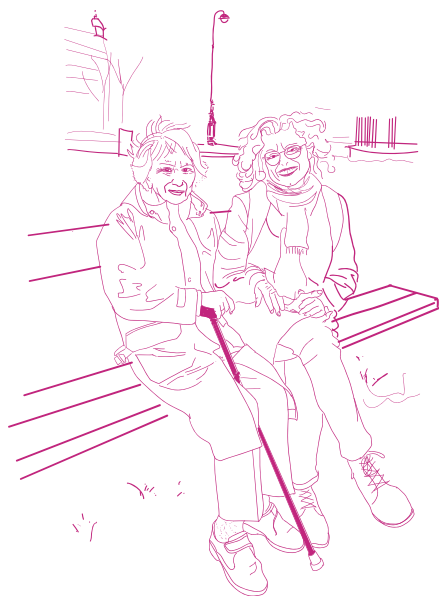
5 Aider, accompagner et soutenir les autres

Devenir bénévole en faveur de ceux qui en ont le plus besoin. **Citoyens actifs et solidaires!**

Devenez accompagnateur ou accompagnatrice!

- Vous avez de l'énergie et le contact facile, devenez vous-même accompagnateur ou accompagnatrice pour faciliter le déplacement des seniors parisiens. C'est toujours l'occasion de lier connaissance tout en rendant service.

→ Voir la liste des MdS et l'encart Paris en Compagnie (page 18 et 4^e de couverture).



vie sociale

créer
du
lien

je pourrais aussi aider,
mettre mon temps,
mes compétences
au service des autres.



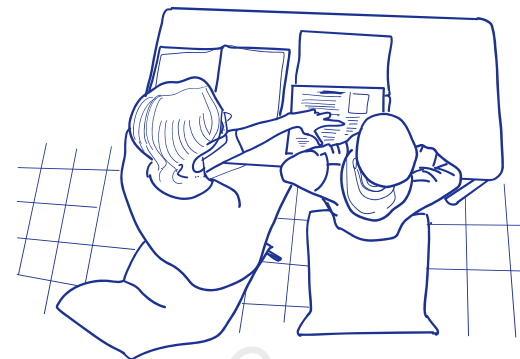
Solidarités

Réalisez des missions de bénévolat de façon ponctuelle ou régulière!

- Soutenez les acteurs parisiens de la solidarité en choisissant votre secteur de prédilection: distribution alimentaire, accompagnement à la scolarité, confection de boîtes de Noël, accompagnateurs des activités des Maisons des Solidarités...
- Initiez ou rejoignez un projet solidaire dans votre quartier. Pour cela, laissez-vous accompagner et former, si vous le souhaitez, par la Fabrique de la Solidarité, qui est un lieu de mobilisation citoyenne pour les Parisiennes et les Parisiens, de tout âge, qui veulent agir dans le domaine des solidarités (4^e de couverture).

LA FABRIQUE
de la
SOLIDARITÉ

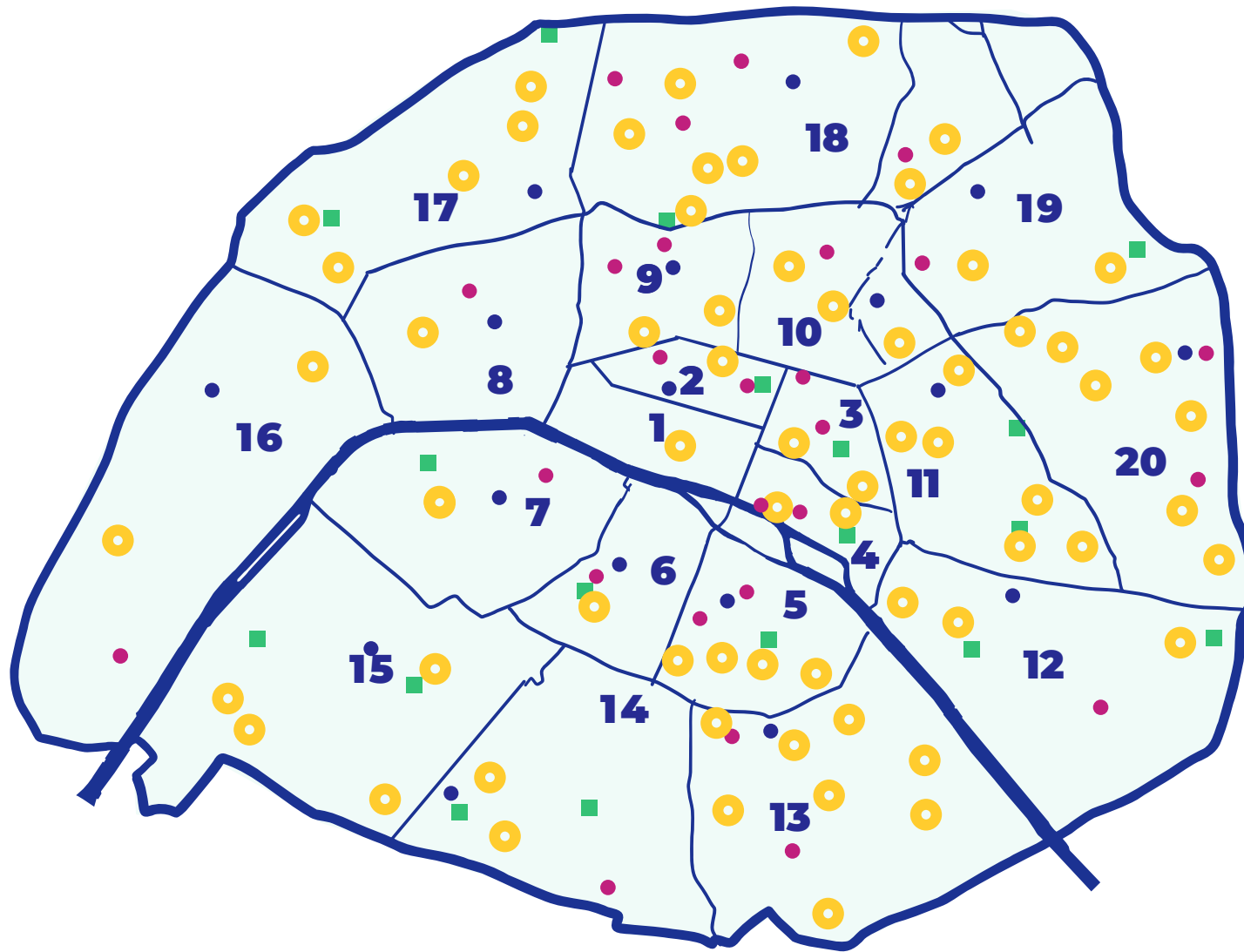
aides aux devoirs



aides

Des activités dans tous les arrondissements

Jamais très loin de chez vous!



- Clubs Séniors
- MdS (adresses page 18)

- Restaurants Émeraude
- Restaurants ouverts aussi le samedi

→ Retrouvez toutes les infos dans le guide « Rejoindre les clubs séniors ».



→ Retrouvez toutes les infos dans le flyer UPP « Découvrir le programme ».



→ Retrouvez toutes les infos (adresses, horaires d'ouvertures et modalités d'accès) dans la brochure « Déjeuner dans les restaurants Émeraudes ».



Les adresses des Maisons des Solidarités (MdS) de la Ville de Paris

Les Maisons des Solidarités sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h sans interruption

• Paris Centre

Ex-Mairie du 2^e arr.
8, rue de la Banque
M° Bourse
01 87 76 22 02
maisondessolidaritescentre@paris.fr



• 5^e arr.

Mairie du 5^e arr.
21, place du Panthéon
RER B Luxembourg
01 87 76 85 05
maisondessolidarites5@paris.fr



• 6^e arr.

Mairie du 6^e arr.
78, rue Bonaparte
M° Saint-Sulpice
01 87 76 20 06
maisondessolidarites6@paris.fr



• 7^e arr.

Mairie du 7^e arr.
116, rue de Grenelle
M° Invalides, Solférino
ou Varenne
01 87 76 20 77
maisondessolidarites7@paris.fr



• 8^e arr.

Mairie du 8^e arr.
3, rue de Lisbonne
M° Europe
ou Saint-Augustin
01 87 76 21 08
maisondessolidarites8@paris.fr



• 9^e arr.

Mairie du 9^e arr.
6, rue Drouot
M° Richelieu-Drouot
01 87 76 89 09
maisondessolidarites9@paris.fr



• 10^e arr.

23 bis, rue Bichat
M° Goncourt
ou République
01 53 19 26 26
maisondessolidarites10@paris.fr



• 11^e arr.

130, avenue Ledru-Rollin
M° Ledru-Rollin
01 53 36 51 00
maisondessolidarites11@paris.fr



• 12^e arr.

108, avenue Daumesnil
M° Gare de Lyon,
Dugommier
ou Montgallet
01 44 68 62 00
maisondessolidarites12@paris.fr



• 13^e arr.

146, bd de l'Hôpital
M° Place d'Italie
01 87 76 13 13
maisondessolidarites13@paris.fr



• 14^e arr.

14, rue Brézin
M° Mouton Duvernet
01 53 90 32 00
maisondessolidarites14@paris.fr



• 15^e arr.

3, place Adolphe
Chérioux
M° Vaugirard
01 87 76 90 00
maisondessolidarites15@paris.fr



• 16^e arr.

Mairie du 16^e arr.
71, avenue Henri Martin
M° Rue de la Pompe
01 87 76 10 16
maisondessolidarites16@paris.fr



• 17^e arr.

Mairie du 17^e arr.
16-20, rue des
Batignolles
M° La Fourche,
Place de Clichy ou Rome
01 87 76 15 17
maisondessolidarites17@paris.fr



• 18^e arr.

115 bis, rue Ordener
M° Jules Joffrin
01 53 09 10 10
maisondessolidarites18@paris.fr



• 19^e arr.

17, rue Meynadier
M° Laumière
01 40 40 82 00
maisondessolidarites19@paris.fr



• 20^e arr.

62-66, rue du Surmelin
M° Saint-Fargeau
01 40 31 35 00
maisondessolidarites20@paris.fr



Accessible
aux personnes
à mobilité réduite

Procédure d'accueil
des personnes
à mobilité réduite

Les périodes à retenir



pour vous s'inscrire,
retirer vos invitations,
participer à des activités
ou venir chercher
de l'information

Toute l'année

- Chaque jour: accès et activités gratuites dans tous les clubs
- Chaque mois: invitations pour les spectacles, musées, cinémas, concerts, et sorties (pour la semaine et le week-end, en journée et en soirée)
- Trois périodes d'inscription en janvier, mi-juin, septembre pour les activités des 3 sessions de l'Université permanente de Paris

En début et en fin d'année

- Au premier trimestre: invitation aux spectacles des galas
- Au dernier trimestre: inscription aux déjeuners réveillons

Au printemps et l'été

- A partir d'avril mai: diffusion des programmes des excursions à la journée et séjours de vacances (pour mai à octobre)
- Au mois de mai: invitations pour l'après-midi « Paris fête l'été » à l'Hôtel de Ville (pour mi-juin)

A l'automne

- En octobre, novembre: bals par les mairies de l'arrondissement
- Excursion « marché de Noël » avant les fêtes de fin d'année



- Paris en compagnie, la solution pour être accompagné-es par des habitant-es de votre quartier dans vos déplacements de proximité dans tout Paris.
- Un dispositif gratuit, simple et efficace pour sortir de chez soi en toute confiance.

➔ Tél. 01 85 74 75 76

➔ www.parisencompagnie.org



LA FABRIQUE de la SOLIDARITÉ

- La Fabrique de la Solidarité, gérée par la direction des Solidarités de la Ville de Paris, est un lieu de mobilisation citoyenne pour toutes les Parisiennes et tous les Parisiens qui souhaitent agir auprès des acteurs de la solidarité.
- Au programme: des formations, des missions de bénévolat, des sessions de tri et des collectes, des expositions...



➔ Retrouvez son actualité sur Paris.fr ou Facebook et Instagram.

➔ fabrique-solidarite@paris.fr

