

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 18^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 !

ACCORDERIE PARIS 18

Échanges de services et ateliers collectifs : sorties culturelles et sportives, petit bricolage, initiation et dépannage informatique, cours de langues, partage de savoirs et savoir-faire.

5, rue André Messager
07 49 62 42 71
paris18@accorderie.fr

ACCUEIL GOUTTE D'OR

Accès aux droits, ateliers de prévention santé, ateliers favorisant la participation citoyenne, l'expression, les échanges et la créativité.

26, rue de Laghouat
01 42 51 87 75
www.accueilgouttedor.fr

ACTIONS TRAITEMENTS

Information et accompagnement des personnes vivant avec le VIH.

01 43 67 66 00
Pour information générale :
at@actions-traitements.org
et pour information concernant notre programme accompagnement :
accompagnement@actions-traitements.org
www.actions-traitements.org

AU RENDEZ-VOUS DES SÉNIORS

Lutte contre l'isolement des seniors, aide à internet, yoga-chaise, atelier d'écriture, bistrot des mots.

67, boulevard Ney
01 74 48 06 58
Aurendezvousdesseniors@gmail.com

ACTIV'18

Lieu d'accueil ouvert du lundi au samedi : café des voisins les vendredis matins, animations et sorties collectives, services individuels pour le quotidien : port des courses, visites de convivialité, aide au rangement, promenades ou accompagnement à vos rendez-vous administratifs, et petits travaux à domicile.

10, rue Tristan Tzara
09 82 43 93 06
07 80 91 69 21
contact@activ18.fr

ASSOCIATION CAPOEIRA VIOLA

Ateliers de détente corporelle pour se maintenir en forme, sorties culturelles, expositions, théâtre, danse, repas partagés...

18, rue Tchaïkovski
01 46 07 57 70
capoeiraviola@wanadoo.fr
<https://www.capoeiraviola@wanadoo.fr>

CANOPY

Sorties et activités culturelles et de bien-être pour seniors favorisant la prise d'âge active et solidaire. Lutte contre l'isolement, actions de prévention.

19, rue Pajol
06 03 69 10 49
espacecanopy@gmail.com
www.espacecanopy.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>

**COMPAGNIE SUSCEPTIBLE
LES ATELIERS FRANCOEUR**

Rendez-vous conviviaux tous les
jeudis - ateliers gym douce, théâtre,
chant et cuisine - sorties culturelles.

121, rue Caulaincourt

01 42 23 31 41

lesateliersfrancoeur@gmail.com

www.lesateliersfrancoeur.fr

DELTA 7

Ateliers alliant approche corporelle
(tai-chi ou qi gong) et mémoire.

prevention@delta7.org

<https://www.delta7.org/fr>

GALIPETTES

Cours de gymnastique adaptée
pour séniors LGBTQI+.

Au sein du centre sportif

Micheline Ostermeyer

22 ter, rue Pajol

06 52 48 40 22

tresorier@galipettes.org

**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.lepariswolidaire.fr/](https://www.lepariswolidaire.fr/conciergerie)

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

COMPAGNIE PETIT FEU

Pratique de la danse
contemporaine deux fois par mois
(quartier Charles Hermite
– Porte d'Aubervilliers).
Représentations ponctuelles
dans l'espace public.

Prise de contact possible

auprès du centre social Rosa Parks :

219, boulevard Macdonald

07 69 56.16 93

petitfeucompagnie@gmail.com

www.lesprierrettes.wordpress.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 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 adaptés destinés
à améliorer la condition physique
et la prévention des chutes.

07 56 82 06 70

sterenn@moovetoi.fr

<https://moovetoi.fr>

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 Arènes de Montmartre

8, rue Gabrielle

01 42 58 54 42

Club Caulaincourt

102, rue Caulaincourt

01 42 55 45 45

Club Charles Lauth

13, rue Charles Hermite

01 40 36 72 51

Club Georgette Agutte

8, rue Georgette Agutte

01 42 28 57 12

Club Joseph de Maistre

88, rue Joseph de Maistre

01 46 27 27 61

Pour tous les clubs seniors :

DSol-Club-Seniors@paris.fr

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

LES CENTRES SOCIAUX

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.

Pour plus d'informations sur le programme de ce centre :

Centre social Accueil Goutte d'Or

26, rue de Laghouat

01 42 51 87 75

ago@ago.asso.fr

www.accueilgouttedor.fr

Centre social ENS Torcy

École Normale Sociale

2, rue de Torcy

16, rue Cugnot

01 40 38 67 00

contact@ensparis.fr

Centre social Maison Bleue

24, avenue de la Porte de Montmartre

01 53 09 24 38

contact@maisonbleue-pm.org

<http://maisonbleue-pm.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

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>

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>

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>

**PARIS SPORT HANDICAP
AU SEIN DU DOJO
DU CENTRE SPORTIF
MICHELINE OSTERMEYER**

Gymnastique réservée et adaptée
aux séniors malentendants
sur un créneau de deux heures
encadré par un éducateur
de la Ville de Paris
(sur inscription au préalable).

22 bis, place Nathalie Sarraute
3975*

<https://app.acce-o.fr/client/ville-de-paris>
nicolas.jacob@paris.fr

<https://www.paris.fr/pages/faciliter-la-pratique-sportive-des-personnes-en-situation-de-handicap-6795>

THÉÂTRE DE L'ÉTOILE DU NORD

Spectacles, ateliers, et visites.

16, rue Georgette Agutte

01 42 26 47 47

contact@etoiledunord-theatre.com

<https://etoiledunord-theatre.com>

**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 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.

CENTRE PARIS ANIM' HÉBERT

Ateliers pour se familiariser avec le numérique : traitement de texte, internet, gestion de dossiers, achats en ligne...

9, rue Tchaïkovski

01 58 20 58 00

cpahebert@actisce.org

<https://www.actisce.eu/hebert>

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA MAISON BLEUE

Ateliers informatiques (plusieurs sessions courtes par an sur des thématiques et des niveaux différents), conseils individuels, accès libre à des postes informatiques.

24, avenue de la Porte de Montmartre

01 53 09 24 38

contact@maisonbleue-pm.org

<http://maisonbleue-pm.fr>

COLOMBBUS

Permanences numériques : rendez-vous d'environ 1h permettant de répondre aux difficultés rencontrées sur les outils numériques.

Au sein de la bibliothèque Vaclav Havel

26, esplanade Nathalie Sarraute

01 40 38 65

bibliotheque.vaclav-havel@paris.fr

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE DE LA GOUTTE D'OR - GOUTTE D'ORDINATEUR

Cours et stages d'initiation à l'informatique tout au long de l'année.

7, rue Léon

01 42 51 03 61

gouttedordinateur@sallesaintbruno.org

<https://gouttedordinateur.org>

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE TORCY

Cours et échanges autour du numérique.

2, rue de Torcy

01 40 38 67 04

epn@ensparis.fr

<https://www.ensparis.fr/centre-social-espace-torcy/espace-public-numerique>

HALAYE

Ateliers numériques hebdomadaires pour débutants au sein de la maison de la vie associative et citoyenne du 18^e (MVAC 18) : apprendre à utiliser un ordinateur.

15, Passage Ramey

01 89 32 53 24

assohalaye@gmail.com

www.halaye.com

CROIX-ROUGE FRANÇAISE UNITÉ LOCALE PARIS XVIII

Cours gratuit d'initiation à l'informatique.

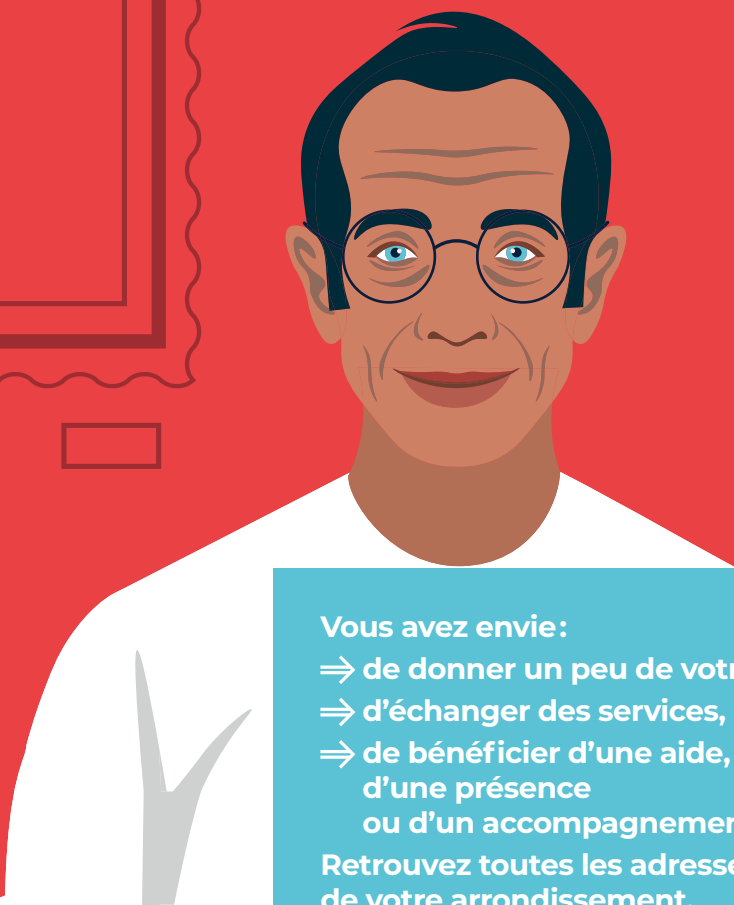
14, rue des Cloÿs

06 86 46 39 08

inclusion-numerique.paris18@croix-rouge.fr

<https://paris.croix-rouge.fr/paris-18e>

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.**

ASSOCIATION RÉSEAU MÔM'ARTRE

**Parcours découverte
et accompagnement au bénévolat
autour d'ateliers intergénérationnels.**

2, rue de la Barrière Blanche

06 11 51 75 21

beatrice.monnot@gmail.com

www.momartre.net

LA TABLE OUVERTE

**Épicerie sociale solidaire,
restaurant associatif,
distribution de repas gratuits,
actions intergénérationnelles
et de proximité (espace estival,
repas partagés, ateliers sport
et nutrition).**

35, rue de la Goutte d'Or

18, rue Léon

06 58 96 29 52

latableouverte@orange.fr

<https://www.latableouverte.fr>

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.groupesos-seniors.org/
nos-etablissements/cohabitation-
intergenerationnelle-solidaire/](https://www.groupesos-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 18^e

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

15, passage Ramey

01 42 23 20 20

maison.asso.18@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-18e-arrondissement-3283>

UNIS-CITÉ

**Programme solidarité seniors:
visites de convivialité hebdomadaires,
discussions, jeux, promenades,
activités numériques...
avec un binôme de jeunes
en service civique.**

07 63 48 38 06

paris@uniscite.fr

<https://www.uniscite.fr/antenne/paris>

PARIS EN COMPAGNIE

**Accompagnements par des bénévoles
pour des sorties loisirs, médicales et
administratives et aussi 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>

SALLE SAINT BRUNO

**Lieu de rencontres et de mise
en relation avec des initiatives
et associations du quartier de la
Goutte d'Or.**

9, rue Saint Bruno

01 53 09 99 22

contactssb@sallesaintbruno.org

www.sallesaintbruno.org

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.**

ACTIV'18

Lieu d'accueil ouvert du lundi au samedi : café des voisins les vendredis matins, animations et sorties collectives, services individuels pour le quotidien (port des courses, visites de convivialité, aide au rangement, promenades ou accompagnement aux rendez-vous administratifs, et petits travaux à domicile).

10, rue Tristan Tzara
09 82 43 93 06
07 80 91 69 21
contact@activ18.fr

ALMA PARIS (ALLÔ MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES ET MAJEURES HANDICAPÉES)

Plateforme téléphonique d'écoute, conseil et accompagnement sur la lutte contre les maltraitements.

09 72 54 21 79
contact@alma-paris.org
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.

Au sein de la mairie du 18^e arrondissement
1, place Jules Joffrin
07 88 75 52 54
adipr75@gmail.com

ASSOCIATION DES TRAVAILLEURS MAGHREBINS DE FRANCE (ATMF)

Accompagnement de la population immigrée vieillissante dans l'accès aux droits.

10, rue Affre
06 77 47 21 58
national@atmf.org

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

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>

AYYEM ZAMEN

Accueil, accompagnement et relogement de personnes âgées en situation de précarité économique ou de fragilité sociale, notamment issues de l'immigration. Permanence sociale d'accès aux droits et santé, salon de thé, animations, et sorties.

1, rue Dejean

01 40 33 25 25

ayyem.zamen@gmail.com

<https://www.cafesocial.org>

CASA DELTA 7 - PARIS 18

Accueil de jour pour personnes âgées atteintes de pathologies neuroévolutives.

5, rue Tristan Tzara

06 42 05 10 12

casa18@delta7.org

www.delta7.org

HALAYE

Aide aux démarches administratives en ligne.

9, rue Eugène Fournière

01 89 32 53 24

assohalaye@gmail.com

www.halaye.com

ENVIE AUTONOMIE ÎLE-DE-FRANCE

Vente, location, réparation et maintenance d'aides techniques et matériel médical reconditionnés.

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 18^e ARRONDISSEMENT

Les EPS 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..

115 bis, rue Ordener

01 53 09 10 10

DSOL-S18.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-18-1238>

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>

MAIRIE DU 18^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.

1, place Jules Joffrin

01 53 41 18 18

<https://mairie18.paris.fr>

M2A-DAC PARIS NORD-OUEST (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.

56, rue Ordener

01 43 36 36 72

contact.parisnordouest@m2a-dac.com

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

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 personnes âgées
et handicapées.**

11, avenue de la Porte Montmartre

01 56 55 50 02

paris-nord-ouest@pimms.org

[https://www.pimmsmediation.fr/
associations-pimms-mediation/pimms-
paris](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

ressacvolontariat.org

Permanence pour l'aide à la constitution
des dossiers de retraite au sein
de la Mairie du 18^e arrondissement:
1, place Jules Joffrin.

Prise de rendez-vous par la mairie
au 01 53 41 18 18

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, 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, 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

