

Mon carnet d'adresses

Être sénior dans le 19^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 19^e

Ateliers pour maintenir la santé physique et mentale, activités intergénérationnelles, accès aux droits, et accompagnement au numérique.

18, rue de l'Orme
53, rue de l'Ourcq
07 49 72 15 51
accueilparis19@accorderie.fr

ARSMEDIA

Visites culturelles urbaines sur l'histoire de Paris, les collections des musées de la Ville de Paris et des musées nationaux, et les expositions temporaires.

06 28 25 49 41
arsmedia.france@orange.fr
www.arsmedia-france.com

ASSOCIATION APATD - GROUPE SOS SÉNIORS

Ateliers de prévention, santé et bien être, et activités conviviales.

102, boulevard Sérurier
01 53 19 87 00
apatd@apatd.org
www.apatd.org

ASSURANCE MALADIE DE PARIS

Marche nordique tous les jeudis matin au parc des Buttes Chaumont de 09h30 à 11h.

ateliers-assurance-maladie-paris@assurance-maladie.fr

CINÉ SÉNIORS

Deux séances de cinéma chaque mois proposées gratuitement aux séniors du 19^e arrondissement:

Séances à l'UGC Ciné Cité Paris 19:
réservations auprès du Centre social et culturel Rosa Parks
– 219, boulevard Macdonald.
Un mardi par mois.

Séances au CGR Paris Lilas:
réservation auprès de la mairie du 19^e arrondissement.

5-7, place Armand Carrel.
Un jeudi par mois.

CIRT

Activités conviviales et intergénérationnelles, sorties, et soirée jeux de société entre séniors une fois par mois.

53, rue de Tanger
07 81 89 75 77
association.cirt@outlook.fr
<https://www.evsriquetstalingrad.org/les-actions-du-cirt>

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA FSGT

Cours de Pilates, gym-forme, yoga, gym-boxe, adaptés pour les séniors.
01 40 35 18 49
apa@fsgt75.org

COMPAGNIE KEATBECK

Ateliers danse, vidéos, et maîtrise des réseaux sociaux.
06 51 70 63 30
alexane@keatbeck.com

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 séniors. Certains d'entre eux proposent également un accompagnement à l'accès aux droits.

Belleville

15 bis-17, rue Jules Romains
01 40 03 08 82
csbelleville@gmail.com
centresocioculturelbelleville.fr

Danube

49 bis, rue du Général Brunet
01 40 18 54 71
assodanube@wanadoo.fr
www.assodanube19.org

Espace 19 Riquet

53, rue Riquet
01 53 26 89 00
contact@espace19.org
www.espace19.org

Espace 19 Cambrai

28, rue Bernard Têtu
01 40 37 78 85
contact@espace19.org
www.espace19.org

Espace 19 Ourcq

20, rue Léon Giraud
01 42 38 00 05
contact@espace19.org
www.espace19.org

Espace 19 Tanger

28 rue de Tanger
01 84 74 44 99
contact@espace19.org
www.espace19.org

J2P

24/32, rue Petit
01 42 00 71 82
associationj2p@gmail.com
www.associationj2p.org

Rosa Parks

219, boulevard Mac Donald 75019 Paris
Tramway Rosa Parks
01 42 85 85 88
contact@centrerosaparks.paris
www.centrerosaparks.paris

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

CURIAL BOXING TEAM

Pratique de la boxe anglaise pour toutes et tous quel que soit son âge.

Au parc des Buttes Chaumont, entrée face à la mairie, les mardis et vendredis à 10h.
Au sein du gymnase Ladoumègue 39, route des Petits Ponts les mercredis à 10h
06 50 02 39 48
elisabeth704alonso@gmail.com
http://curial-boxing-team.fr

DELTA 7

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

prevention@delta7.org

FONDATION MAISON DES CHAMPS - CARREFOUR DES SOLIDARITÉS

Ateliers de bien-être en mouvement.

145, rue de Crimée et à domicile.

01 53 72 00 80

06 32 19 05 46

carrefour@fmdc.fr

<https://www.fmdc.fr/nos-services/le-carrefour-des-solidarites>

FRICHTI CONCEPT

Actions artistiques ateliers de danse contemporaine.

Quartiers Chaufourniers
et Grand Belleville.

06 76 36 72 85

communication@frichticoncept.net

<http://www.frichticoncept.net>

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 seniors 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 improvisée 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

<https://lespierrettes.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 CLUBS SÉNIORS DE L'ARRONDISSEMENT

Les clubs séniors de la Ville de Paris proposent aux préretraités et retraités, à partir de 55ans, de nombreuses activités gratuites et accessibles à tous: activités manuelles, artistiques, sportives, numériques, culturelles et ludiques.

Club Chauffourniers

2, allée Georges Récipon
01 42 03 53 70

Club des Bois

10-12, rue des Bois
01 42 40 40 44

Club Flandre

142 bis, avenue de Flandre
01 40 34 49 55

Club Quai de Seine

55, quai de Seine
01 46 07 30 42

Pour tous les clubs séniors:

dsol-club-seniors@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>

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>

LIFI – L'IMPROVISION THÉÂTRALE

Compagnie de théâtre
d'improvisation, ateliers d'initiation
aux techniques d'improvisation..

12, rue de la Solidarité
06 61 84 11 91
lifi.laliguedimpro@gmail.com
<https://improvisation-lifi.com>

MAISON SPORT SANTÉ MUNICIPALE CURIAL

Vous souhaitez vous mettre au sport ou faire une activité physique, mais ne savez pas quelle activité ?

Vous avez une ordonnance pour faire une activité physique ?

La Maison Sport Santé vous reçoit, évalue vos besoins avec vous, et peut vous proposer une activité physique adaptée à votre situation. Ouverte à toutes et tous, son service est entièrement gratuit.

84, rue Curial

01 40 33 26 02

maisonsportsante-curial@paris.fr

[https://mairie19.paris.fr/pages/](https://mairie19.paris.fr/pages/inauguration-maison-sport-sante-curial-22184)

[inauguration-maison-sport-sante-curial-22184](https://mairie19.paris.fr/pages/inauguration-maison-sport-sante-curial-22184)

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>

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>

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

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' PLACE DES FÊTES

**Ateliers d'initiation au numérique :
comprendre le fonctionnement
d'un ordinateur, naviguer sur le web,
envoyer des emails, créer un compte
ou déclarer ses impôts en ligne.**

2, rue des Lilas

01 40 18 76 45

placedesfetes@ligueparis.org

<https://ligueo.ligueparis.org/cpa19>

CENTRE SOCIOCULTUREL BELLEVILLE – ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

**Initiation et approfondissement en
informatique pour tous niveaux.**

15 bis-17, rue Jules Romains

01 40 03 08 82

csbelleville@gmail.com

[https://centresocioculturelbelleville.fr/
espace-public-numerique](https://centresocioculturelbelleville.fr/espace-public-numerique)

EMMAÜS CONNECT

**Accompagnement au numérique
et ateliers découverte.**

**Ouvert le mardi, jeudi et vendredi :
14h - 17h et le samedi : 10h – 13h.**

115, boulevard Macdonald

Pour prendre rendez-vous,
un numéro unique : 01 80 05 98 80
(du lundi au vendredi,
de 9h à 13h et de 14h à 17h)

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

ESPACE 19 NUMÉRIQUE

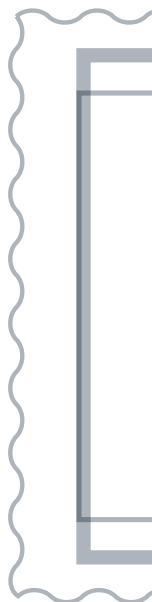
**Inclusion numérique pour tous :
formations, ateliers, libres accès,
débats, accès au droit.**

167, rue de Crimée

01 88 40 52 65

judicael.denece@espace19.org

<http://espace19.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.**

CONSEIL DES ANCIENS DU 19^e ARRONDISSEMENT

Tous les retraités du 19^e peuvent s'impliquer au sein du Conseil des anciens de l'arrondissement, instance consultative de réflexion, d'échanges, de débats et de propositions permettant une implication des séniors dans la vie citoyenne.

5-7, place Armand-Carrel

<https://mairie19.paris.fr/pages/le-conseil-des-anciens-du-19e-12881>

<https://mairie19.paris.fr/pages/seniors-19e-23923>

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/>

UNIS-CITÉ

Programme solidarité séniors : 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>

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 DU COMBATTANT, DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE DU 19^e

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

20, rue Édouard Pailleron

01 53 72 89 10

maison.asso.19@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-du-combattant-de-la-vie-associative-et-citoyenne-du-19e-arrondissement-3281>

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>

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>

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.**

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

et pour information concernant
notre programme accompagnement :

[accompagnement@actions-
traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org)

www.actions-traitements.org

A2D - AGIR POUR LA DIVERSITÉ ET CONTRE LES DISCRIMINATIONS

**Permanence pour l'accès aux droits
et à la santé des seniors,
du lundi au vendredi de 10h à 18h.**

21, rue Mathis

09 83 39 69 75

a2d@bbox.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

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>

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>

CIRT

**Aide administrative
et accompagnement au numérique.
Soirée jeux de société
entre seniors une fois par mois.**

53, rue de Tanger

07 81 89 75 77

association.cirt@outlook.fr

[https://www.evsnriquetstalingrad.org/les-
actions-du-cirt](https://www.evsnriquetstalingrad.org/les-actions-du-cirt)

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.

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

LES PETITS BONHEURS

**Accompagnement et soutien
aux séniors 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 NORD-EST (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 séniors
en perte d'autonomie et les personnes
en situation de handicap
et leur entourage.**

126, quai de Jemmapes - 75010
01 40 40 27 80
contact.parisnordest@m2a-dac.com
Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30,
avec ou sans rendez-vous.

L'ÉPOC

**Ateliers à visée thérapeutique
animés par des art-thérapeutes
et des psychologues :
mouvement corporel, écriture,
théâtre, histoires de tissus, yoga
(un atelier dédié aux aidants)
et groupe de paroles
intergénérationnel.**

12, 14 et 18 rue Georges Thill, 75019 Paris
06 84 23 52 89
contact@lepoc.org
<https://www.lepoc.org>

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.

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.

Permanence d'aide à la constitution de dossiers de retraite au centre social Espace 19 Riquet
53, rue Riquet.

07 88 94 37 59

contact@ressacvolontariat.org
ressacvolontariat.org

MAISON DES SOLIDARITÉS DU 19^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 séniors.

17, rue Meynadier

01 40 40 82 00

DSOL-S19.vdp@paris.fr

<https://www.paris.fr/lieux/maison-des-solidarites-paris-19-1239>

FONDATION MAISON DES CHAMPS - CARREFOUR DES SOLIDARITÉS

Accompagnements physiques à pied ou en véhicule, aide administrative et petit bricolage.

145, rue de Crimée et à domicile

01 53 72 00 80

06 32 19 05 46

carrefour@fmdc.fr

<https://www.fmdc.fr/nos-services/le-carrefour-des-solidarites>

**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

