

# LE GUIDE

## *senior à Paris*





# PARIS EN COMPAGNIE

AIDONS NOS AÎNÉS À SE DÉPLACER

DANS TOUT PARIS

Paris en Compagnie, la solution  
pour être accompagné.e.s par des  
habitant.e.s de votre quartier dans  
vos déplacements de proximité.



Un dispositif gratuit, simple et efficace  
pour sortir de chez soi en toute confiance !

**01 85 74 75 76**  
**PARISENCOMPAGNIE.ORG**



Un dispositif initié par la



et porté par

LULU  DANS MA RUE  
BRICOLAGE, PRÊT-À-PORTER, COOP DE MAIN ET BONNE HUMEUR.

PETITS FRÈRES  
DES PAUVRES  
Non à l'isolement de nos aînés



AUTONOMIE PARIS  
SAINT-JACQUES

## Anne Hidalgo

La Maire de Paris

Aujourd'hui, un Parisien sur cinq est âgé de 60 ans ou plus (soit 470 000 personnes environ). En 2040, les seniors représenteront un quart de la population parisienne. Face à cette évolution inéluctable de la démographie, et afin de permettre à tous de bien vieillir dans la Capitale, je souhaite que nous agissions sans relâche pour que chacun, quel que soit son âge, se sente bien à Paris.



Adaptation des bâtiments, développement de l'accompagnement, renforcement de l'accès aux droits, aux activités sportives et culturelles...

Tout doit être fait pour préserver l'autonomie des Parisiens.

Le Schéma Seniors 2017-2021, qui contient notre stratégie municipale en faveur des aînés, a déjà guidé un grand nombre d'actions, mais nous devons continuer d'innover ensemble pour bâtir la ville que nous voulons : bienveillante, solidaire, inclusive.

Le lancement, fin 2018, du dispositif « Paris en Compagnie » s'inscrit dans cette ambition. Grâce à lui, les Parisiens et les Parisiennes de plus de 65 ans peuvent être accompagnés dans leurs sorties quotidiennes par des volontaires préalablement formés.

Et par la mise en place, en juin 2018, de la gratuité intégrale du Pass Navigo, grâce au Pass Paris Seniors, pour les Parisiennes et les Parisiens de plus de 65 ans sous conditions de ressources, les déplacements des seniors – et donc les sorties en transports en commun dans le cadre de Paris en compagnie – sont facilités.

Voilà ce qui fait une commune humaine, respectueuse de chacun et notamment des plus anciens. Ce guide a été conçu pour eux ; pour faciliter la vie des seniors autonomes et pour accompagner celle des plus dépendants, et de leurs aidants, dans une ville qui s'attache à répondre aux besoins sans jamais oublier les envies. Ce guide a été pensé pour répondre à vos questions sur les structures, les services et les activités qui vous sont dédiés.

Nous l'avons simplifié pour rendre l'information plus accessible et mettre en évidence les nombreuses perspectives qui vous sont offertes, pour votre meilleur épanouissement à Paris.

# SOMMAIRE

## 6 OÙ S'INFORMER ?

Les Maisons des aînés et des aidants  
Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP)  
PEPS, Paris Espace Partagé & Solidaire  
Les permanences juridiques  
Les points d'accès au droit  
Le médiateur de Paris  
Les cafés sociaux pour les migrant·e·s âgé·e·s



## 16 CHOISIR SES LOISIRS

L'Université permanente de Paris  
Les clubs seniors  
Le programme Paris Sport Senior  
Les activités sportives du dimanche matin  
Les piscines  
Les bibliothèques municipales  
Les cours pour adultes de la Ville de Paris  
Les ateliers beaux-arts de la Ville de Paris  
Le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV  
Les centres Paris Anim'



## 23 SE FORMER AU NUMÉRIQUE

La carte des accès à Internet dans Paris  
S'initier à Internet  
Les applications parisiennes

## 26 SE RENDRE UTILE

Les conseils de quartier et de seniors  
Le budget participatif de la Ville de Paris  
La carte Citoyenne-Citoyen  
Devenir bénévole  
Les régies de quartier  
Les accorderies



# 31

## **SIMPLIFIER SON QUOTIDIEN**

- Les restaurants Paris Émeraude
- Se faire livrer ses repas
- Votre marché livré à domicile
- Les épiceries sociales
- Se déplacer
- Adapter son logement
- La cohabitation intergénérationnelle
- Le port'âge de livres à domicile
- Se faire accompagner à la banque
- Être accompagné-e dans ses sorties

*Focus*

# 48

## **PRISE EN CHARGE DES MALADIES NEURO- DÉGÉNÉRATIVES**

# 55

## **ÊTRE AIDANT·E**

- Les plateformes d'accompagnement et de répit
- Les centres d'accueil de jour
- L'hébergement temporaire
- Les cafés des aidant·e·s

# 50

## **ENVISAGER UN NOUVEAU LIEU DE VIE**

- Les résidences autonomie
- Les résidences-appartements du CASVP
- Les EHPAD
- L'Aide sociale à l'hébergement
- Le logement social

# 59

## **OBTENIR DES AIDES ET ALLOCATIONS**

- L'aide à domicile
- Les modes de financement de l'aide à domicile
- Les aides complémentaires pour les dépenses de soins

*Focus*

# 40

## **SE SENTIR EN SÉCURITÉ ET ÉCOUTÉ·E**



# 43

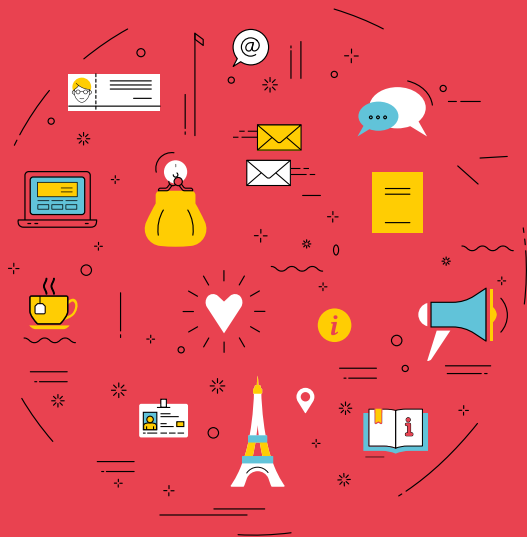
## **PRENDRE SOIN DE SOI**

- Les ateliers de prévention santé
- La marche
- Les centres de santé
- Les centres de vaccination de la Ville de Paris
- Les consultations de l'AP-HP
- Les bilans gratuits de la CPAM
- Les accueils cancer de la Ville de Paris
- L'aide au paiement de la mutuelle
- Se prémunir contre les canicules



# 68

## **CARNET D'ADRESSES**



# OÙ S'INFORMER ?

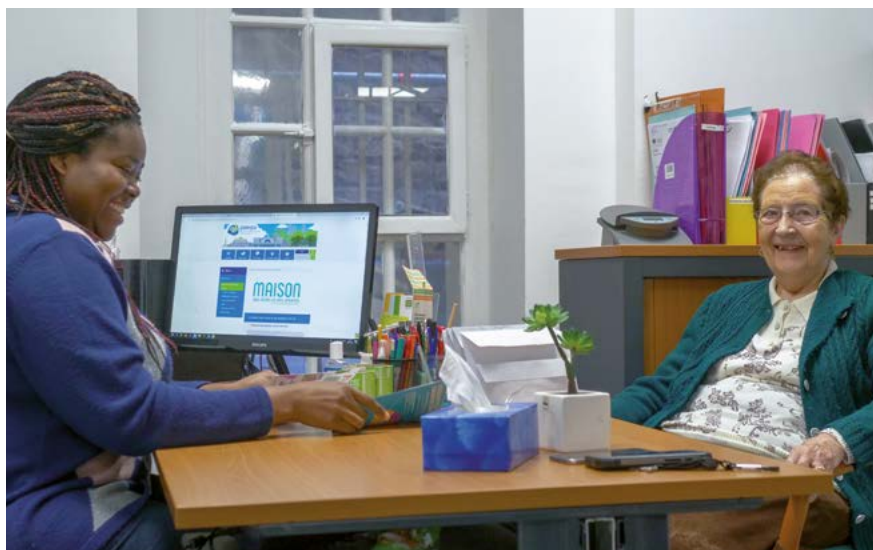


De nombreuses structures proches  
de votre domicile sont à votre disposition  
pour vous informer, vous orienter,  
vous accompagner dans vos démarches...

Ces services mis en place par  
la Ville de Paris, gratuits et assurés  
par des professionnel-le-s,

sont à même de répondre  
à vos interrogations relatives  
aux aides et prestations sociales,  
aux problèmes juridiques,  
ou tout simplement  
à la vie quotidienne.





## LES MAISONS DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

Ce sont les lieux ressources où obtenir des informations sur les services et les aides pour les personnes âgées de 60 ans et plus, ainsi que pour leurs aidants. Des professionnel-le-s peuvent également se déplacer à domicile, en cas de besoin. Les six Maisons des aînés et des aidants, réparties

sur le territoire parisien, proposent leurs services **gratuitement** et vous **accueillent du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h 30**, avec ou sans rendez-vous.

Vous pouvez également les contacter par téléphone ou par mail.

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

**UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE SPÉCIALISÉE  
DANS L'ACCOMPAGNEMENT DES SENIORS  
ET DE LEUR ENTOURAGE (TRAVAILLEURS SOCIAUX, INFIRMIERS,  
ERGOTHÉRAPEUTES, PSYCHOLOGUES, MÉDECINS GÉRIATRES...)  
Y EST À VOTRE DISPOSITION  
POUR VOUS INFORMER ET VOUS PRODIGUER  
DES CONSEILS PERSONNALISÉS.**

## LE CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS (CASVP)



Le CASVP est un établissement public municipal qui met en œuvre l'action sociale parisienne auprès des plus vulnérables : aides et prestations sociales, accompagnement des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, des familles, des couples, des personnes en difficulté... Il gère des équipements pour l'accueil, l'hébergement et la restauration des personnes âgées et des personnes en difficulté ou sans-abri.

**N'HÉSITEZ PAS  
À VOUS RENDRE SUR PLACE  
POUR RECEVOIR  
DES CONSEILS  
PERSONNALISÉS.**

Le CASVP dispose d'antennes dans les 20 arrondissements parisiens.

**Ces CASVP d'arrondissement** vous orientent, vous informent et vous accompagnent dans vos démarches :

- Ouverture de vos droits aux aides municipales sous conditions (plafond de ressources, durée de présence à Paris...).
- Accès à des établissements adaptés aux seniors et aux personnes handicapées (clubs de loisirs, restaurants Émeraude, résidences).
- Proposition d'un accompagnement social.
- Orientation vers les organismes sociaux compétents.
- Aide aux démarches administratives.

→ **Voir le carnet d'adresses page 69.**

→ **[www.paris.fr/equipements/centres-d-action-sociale](http://www.paris.fr/equipements/centres-d-action-sociale)**

Vous pouvez également vous adresser aux **services sociaux de proximité du CASVP**, qui ont pour mission d'orienter, d'informer et d'accompagner toute personne rencontrant des difficultés, quelle que soit la nature de son problème (accès aux droits, prévention des expulsions, insertion socioprofessionnelle, gestion du budget, surendettement, aménagement de l'habitat...).

→ **Voir le carnet d'adresses page 77.**

→ **[www.paris.fr/equipements/services-sociaux-de-proximite](http://www.paris.fr/equipements/services-sociaux-de-proximite)**



## PEPS.fr, le site des offres sociales parisiennes et de l'accompagnement au quotidien

Le site **Paris Espace Partagé et Solidaire (PEPS)**

vous propose un catalogue d'offres sociales, accessible depuis votre smartphone, ordi et tablette, avec des informations classées en trois thèmes :

- Vivre au quotidien : se nourrir, se soigner, être aidé dans mes démarches, etc.
- S'occuper de soi : sport, culture, loisirs, et lien social
- Se former et accéder à l'emploi

Si vous êtes accompagné-e par les services sociaux, votre référent-e social-e peut vous proposer PEPS + pour des échanges simplifiés. → [peps.paris.fr](http://peps.paris.fr)



 parisespacepartagé & solidaire

## Accompagnement juridique

### LES PERMANENCES JURIDIQUES

Ces permanences permettent de vous informer sur toute question juridique ou administrative, de prendre connaissance des démarches à entreprendre et des différentes procédures.

Permanences **gratuites, confidentielles et anonymes.**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

- [www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques
- Aides et démarches
- Aides, allocations et subventions
- Les aides juridiques gratuites près de chez vous
- Les permanences juridiques

### LES POINTS D'ACCÈS AU DROIT (PAD)

Vous cherchez des informations ou de l'aide concrète pour vos démarches juridiques ? Vous pouvez vous rendre dans les PAD de la Ville de Paris, lieux d'accueil gratuits, qui organisent des **permanences d'accès au droit et des permanences juridiques spécialisées.**

Des professionnel-le-s du droit répondent à vos questions dans tous les domaines (logement, droit des étrangers, surendettement, discriminations...).

**Uniquement sur rendez-vous.**

**CINQ PAD EXISTENT À PARIS, DANS LES ARRONDISSEMENTS SUIVANTS : 13<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup>, 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>**

- Voir le carnet d'adresses page 73.
- [www.paris.fr/equipements/points-daccès-au-droit-pad](http://www.paris.fr/equipements/points-daccès-au-droit-pad)

## LE MÉDIATEUR DE PARIS

Le médiateur apporte son **aide à tout usager qui rencontre un litige avec un service de la Ville, ou un bailleur social parisien**. Une fois votre recours initial effectué auprès du service

concerné, et si cette réponse ne vous donne pas satisfaction, ou à défaut de réponse, il vous est possible de déposer une requête en médiation.

→ <https://mediation.paris.fr>

### TROIS FAÇONS DE TRANSMETTRE VOTRE DEMANDE



**EN COMPLÉTANT  
LE FORMULAIRE EN LIGNE**



**PAR COURRIER POSTAL  
ORDINAIRE\***



**EN PRENANT RENDEZ-VOUS  
AVEC UNE REPRÉSENTANT-E  
DANS L'UNE DES PERMANENCES\*\***

\* Adresse : **Monsieur le médiateur** de la Ville de Paris  
Mission de la Médiation - 1, place Baudoyer - 75004 Paris

Il est inutile d'écrire en recommandé avec accusé de réception : toute saisine fait l'objet d'un accusé de réception par la Mission de la Médiation.

\*\* Coordonnées des permanences du médiateur de Paris :  
<https://mediation.paris.fr/mediation/faire-appel-au-mediateur.html>

## LES CAFÉS SOCIAUX POUR LES MIGRANT·E·S ÂGÉ·E·S

Il existe quatre cafés sociaux à Paris destinés aux personnes âgées isolées issues de l'immigration, dans lesquels **bénéficier de l'accompagnement de travailleurs sociaux** pour faciliter l'accès aux droits : constitution de dossier de retraite, ouverture de droits concernant la santé, le logement, le séjour... Des informations collectives sont également organisées sur le thème de la prévention de la santé.

- Espace Farabi – 10<sup>e</sup> : 01 45 96 04 06
- Dejean – 18<sup>e</sup> : 01 42 23 05 93 ou [www.cafesocial.org](http://www.cafesocial.org)
- L'Arbre à Palabres – 19<sup>e</sup> : 01 77 14 12 50 (Association A2D)
- Belleville – 20<sup>e</sup> : 01 40 33 25 25 ou [www.cafesocial.org](http://www.cafesocial.org)

# PRÉPARER SA RETRAITE



Pour en profiter pleinement et sereinement, cette nouvelle page de votre vie s'anticipe. Voici quelques conseils sur les démarches à suivre et où vous renseigner afin de faire valoir vos droits à la retraite.





## Retracer sa carrière professionnelle

À partir de l'âge de 35 ans, vous recevez tous les 5 ans votre **relevé de situation individuel**. Ce relevé vous est adressé par l'un des organismes dont vous dépendez ou avez dépendu en dernier lieu. Il reprend tous les droits acquis dans tous vos régimes de retraite obligatoires de base et complémentaires.

→ [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)



**VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CONSULTER  
VOTRE RELEVÉ DE SITUATION INDIVIDUEL EN LIGNE  
À TOUT MOMENT, QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE.**

## Connaître sa caisse de retraite

La caisse de retraite dont vous relevez dépend de votre ancienne activité.

**Si vous étiez :**

### SALARIÉ-E



Votre retraite de base est gérée par l'**Assurance retraite\***. Son montant dépend essentiellement des revenus d'activité, de la durée d'activité et de l'âge de départ. Ce dernier, lié bien sûr à la date de naissance, dépend aussi de votre situation ou du choix effectué : départ dès l'âge légal ? Départ lorsque la retraite sera calculée au taux maximum ? Souhait de prolonger son activité ? Rachat des périodes pour lesquelles vous n'avez pas ou peu cotisé ?

→ [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

### COMMERÇANT-E OU ARTISAN-E



Votre retraite est gérée par la **Sécurité sociale des Indépendants (ex-RSI)**. Son calcul s'établit sur les revenus d'activité, la durée d'activité et l'âge de départ.

→ [www.secu-independants.fr](http://www.secu-independants.fr)

### PROFESSION LIBÉRALE



Le régime de base est proportionnel aux revenus, quelle que soit

la caisse d'appartenance.

**Il existe dix caisses :**

- **CRN** (notaires) ;
- **CAVOM** (officiers ministériels, officiers publics et de compagnies judiciaires) ;
- **CAVEC** (experts-comptables et commissaires aux comptes) ;
- **CARCDSF** (chirurgiens-dentistes et sages-femmes) ;
- **CARPIMKO** (infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, pédicures-podologues, orthophonistes et orthoptistes) ;
- **CARPV** (vétérinaires) ;
- **CAVP** (pharmaciens) ;
- **CAVAMAC** (agents généraux d'assurances et des mandataires non-salariés de l'assurance et de la capitalisation) ;
- **CNBF** (pour la retraite de base et la retraite complémentaire des avocats) → [www.cnbf.fr](http://www.cnbf.fr)
- **CNAVPL** (l'ensemble des autres professions libérales : architectes, psychothérapeutes, psychologues, ou encore les guides de haute montagne, etc.) ;  
→ [www.cnavpl.fr](http://www.cnavpl.fr)

\* L'Assurance retraite : la retraite du régime général des salariés du secteur privé, des contractuels de la fonction publique et des artistes-auteurs. En 2020, l'Assurance retraite gèrera également la retraite des travailleurs indépendants.



### EXPLOITANT·E AGRICOLE



Votre retraite est gérée par la **MSA** (Mutualité sociale agricole).

La retraite de base est composée d'une part forfaitaire calculée en fonction du nombre de trimestres effectués et d'une part proportionnelle au regard des points de cotisation.

→ [www.msa.fr](http://www.msa.fr)

### FONCTIONNAIRE D'ÉTAT




Votre retraite de fonctionnaire d'État dépend du **service des pensions du ministère de l'Action et des Comptes publics**.

→ <https://retraitesdeletat.gouv.fr>

### FONCTIONNAIRE TERRITORIAL ET HOSPITALIER



→  Votre retraite dépend de la **CNRACL** (Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales) pour les agents titulaires et de l'**IRCANTEC** (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques) pour les agents contractuels des trois fonctions publiques.

→ [www.cnracl.retraites.fr](http://www.cnracl.retraites.fr)

→ [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## La retraite complémentaire des salariés

Elle est gérée par l'**Agirc-Arrco**. Les cotisations sont traduites en nombre de points. Le montant annuel de la retraite est ensuite calculé en multipliant ce total par la valeur annuelle du point fixée chaque année au 1<sup>er</sup> avril.

### POUR DEMANDER VOTRE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

Vous devez déposer un dossier auprès de l'Agirc-Arrco de votre dernier employeur.

→ [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

## COMMENT PERCEVOIR UNE PENSION DE RÉVERSION ?

Au décès de votre époux·se ou ex-époux·se, vous pouvez percevoir une **pension de réversion**. Le versement de celle-ci par la Sécurité sociale est possible, sous certaines conditions, lorsque le·la défunt·e exerçait une activité salariée ou non salariée. La pension est égale à **54 %** de la retraite que votre époux·se ou ex-époux·se percevait ou aurait pu percevoir (majorations non comprises).

Pour cela, vous devez adresser le formulaire de demande de retraite de réversion à la caisse de retraite du·de la défunt·e.

**LE·LA CONJOINT·E SURVIVANT·E PEUT ÉGALEMENT PRÉTENDRE À UNE PENSION DE RÉVERSION CALCULÉE À PARTIR DE LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE DU·DE LA DÉFUNT·E, SELON CERTAINES CONDITIONS.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) → Particuliers → Demander ma retraite  
→ La pension de réversion





## Les loisirs du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP)



### L'UNIVERSITÉ PERMANENTE DE PARIS

Vous souhaitez explorer de nouveaux domaines ou améliorer vos connaissances ? L'Université permanente de Paris propose aux Parisien-ne-s un **large programme de conférences** (musique, sciences, littérature, beaux-arts...) animées par des spécialistes reconnu-e-s, des **promenades commentées** ainsi que des **ateliers**.

→ **Voir le carnet d'adresses page 69.**  
→ **[www.paris.fr](http://www.paris.fr)**

### LES CLUBS SENIORS

Les 65 clubs seniors du CASVP proposent de **nombreuses activités gratuites** (manuelles, culturelles, artistiques, physiques, multimédia...) ainsi que des stages et des ateliers avec une participation financière calculée en fonction de vos revenus. Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, des animateurs vous accueillent et vous guident en fonction de vos attentes et de vos centres d'intérêt.

→ **Voir le carnet d'adresses page 70.**  
→ **[www.paris.fr](http://www.paris.fr)**



## LES AUTRES ACTIVITÉS

### Les activités culturelles



Vous pouvez bénéficier de places gratuites pour :

- des spectacles (théâtre, concert, cinéma...)
- des sorties en famille dans les musées, jardins et monuments de la capitale
- des croisières sur la Seine
- des visites guidées

### Les déjeuners-Réveillons



Pour les fêtes de fin d'année, des déjeuners-réveillons avec spectacle

ou animation dansante sont organisés dans des restaurants. Participation financière demandée (priorité aux personnes aux revenus les plus modestes).

### Les voyages



Vous pouvez participer à des excursions et des séjours en France et en

Europe (d'avril à octobre).

Participation financière demandée (priorité aux personnes aux revenus les plus modestes).

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Pour connaître les conditions d'accès aux loisirs proposés par le **CASVP**, rendez-vous sur **Paris.fr** ou renseignez-vous auprès du centre d'action sociale de votre arrondissement.

→ Voir le carnet d'adresses page 69.





## Les activités sportives

### LE SPORT À PROXIMITÉ GRÂCE AU PROGRAMME PARIS SPORT SENIOR

Ce programme permet aux **seniors titulaires de la carte Citoyenne-Citoyen** d'accéder **gratuitement** à une offre complète d'activités sportives au sein d'une trentaine

d'équipements sportifs municipaux. Marche nordique, taekwondo, gym douce, tennis, stretching... le programme est riche et varié !

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Sports et loisirs

→ Comment faire du sport ? → Faites gratuitement du sport grâce à Senior

## GYMNASTIQUE ET FOOTING LE DIMANCHE MATIN

Des séances gratuites de gymnastique et de footing encadrées par des animateurs sportifs de la Ville de Paris sont proposées **tous les dimanches matin** dans plusieurs parcs et jardins municipaux, **de 9 h à 12 h** (sauf jours fériés, vacances de Noël et d'été).

Au programme, des **activités adaptées à chacun** : assouplissement, renforcement musculaire, étirements, footing, jeux... **Inscription possible tout au long de l'année**, sur place. Pour la marche nordique, le matériel est prêt.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Sports et loisirs  
→ Comment faire du sport ? → Les activités sportives encadrées,  
toute l'année → Activités sportives le dimanche matin

## ALLER À LA PISCINE

Les piscines parisiennes vous accueillent toute l'année, quels que soient votre âge et votre niveau. Chaque piscine a ses propres horaires d'ouverture affichés à l'entrée et en ligne **sur paris.fr**. Elles proposent de très nombreux créneaux d'aquagym dont certains tout spécialement adaptés aux seniors.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Sports et loisirs  
→ Où faire du sport → Nager à Paris



### L'ACCÈS À LA PISCINE EST :

- gratuit pour les détenteurs de la carte La carte Les Plus Pass Paris Seniors, (voir page 35),
- à tarif réduit pour les Parisien·ne·s de 65 ans et plus



## Les activités culturelles

### LES BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

La Ville de Paris vous accueille dans ses **57 bibliothèques de prêts** et **15 bibliothèques patrimoniales et spécialisées**, ouvertes à tous et gratuites. Des lieux de vie et de culture où vous pouvez emprunter des documents, participer aux animations (atelier, conférence, lecture, projection...) ou simplement vous arrêter quelques instants pour lire la presse, travailler ou apprendre.

→ <https://bibliotheques.paris.fr>

### LES COURS POUR ADULTES DE LA VILLE DE PARIS

Vous souhaitez apprendre le français ou une langue étrangère, découvrir comment créer une association, préparer un diplôme ? Les cours municipaux d'adultes de la Ville de Paris offrent un large choix dans de nombreux domaines.

**Toute demande d'inscription se fait en ligne**

→ <https://cma.paris.fr>

### LES ATELIERS BEAUX-ARTS DE LA VILLE DE PARIS

Ouverts à toutes et tous, quel que soit votre degré d'initiation aux arts plastiques, les ateliers beaux-arts vous proposent des cours de dessin, peinture, gravure, sculpture, morphologie, photographie, histoire de l'art... sur 15 sites dans Paris.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Culture et patrimoine → Éducation artistique → Ateliers Beaux-Arts

## Et aussi...

### PARTIR EN VACANCES

Le **programme « Seniors en vacances »** mis en place par l'**ANCV** (Agence nationale pour les chèques vacances) permet aux personnes âgées de 60 ans ou plus (55 ans pour les personnes en situation de handicap) de bénéficier, à un tarif préférentiel, de séjours de cinq ou huit jours sur près de 200 destinations en France : mer, montagne ou campagne. Les départs se font toute l'année, à l'exception de juillet et août.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.ancv.com](http://www.ancv.com) → **Seniors en vacances**  
ou composez le **numéro Azur 3240** et dites « seniors vacances ».

### ACTIVITÉS EN TOUS GENRES DANS LES CENTRES PARIS ANIM'

Ouverts à tous-tes, les 49 centres **Paris Anim'** offrent une large palette d'activités (danse, sport, arts du spectacle, théâtre, artisanat, musique, informatique...) et d'animations (fêtes de quartier, rencontres, conférences, débats...) à des tarifs préférentiels. Inscriptions auprès du centre Paris Anim' dans lequel vous souhaitez suivre un cours.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → **Services et infos pratiques** → **Sports et loisirs**  
→ **Loisirs** → **Centres Paris Anim'**

## DES APPLIS POUR SE BALADER

### BALADES PARIS DURABLE

L'application mobile Balades Paris durable **disponible gratuitement sur les plateformes pour iOS et Android** propose des promenades sur la thématique du développement durable dans la capitale.

### PATRIMAP : LE PATRIMOINE EN MODE JEU DE PISTE

Promenez-vous dans la ville et **découvrez le patrimoine sur votre smartphone** : Patrimap vous guide et vous propose même un grand jeu de piste, dans tout Paris, tout au long de l'année. Les amateurs et amatrices peuvent y retrouver toutes les balades du patrimoine, rédigées par les conservateurs et conservatrices de la Ville de Paris.



## La carte des accès à Internet dans Paris



La Ville de Paris a constitué une « cartographie du numérique » qui répertorie les **différents types d'activités** proposés par la ville et ses partenaires **autour du numérique** : assistance, facilitation et formations.  
→ <https://capgeo.sig.paris.fr/Apps/InclusionNumerique/>

## S'initier à Internet

Communiquer avec vos proches, rechercher des informations... Pour vous permettre d'accéder à ces multiples possibilités, voici quelques solutions pour bénéficier de formations. Vous pourrez aussi vous créer une boîte mail si vous ne disposez pas d'ordinateur chez vous.

### LES ATELIERS D'INITIATION ET LIBRES-SERVICES INTERNET DU CASVP

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) vous accompagne dans votre apprentissage des nouvelles technologies informatiques, soit lors d'ateliers Internet gratuits, en groupe, proposés dans certains **clubs seniors** (voir page 17), soit au travers des libres-services Internet.

### CES ESPACES SONT ÉQUIPÉS D'ORDINATEURS SUR LESQUELS SURFER SUR LE WEB OU CRÉER VOTRE PROPRE BOÎTE MAIL.

#### Gratuit, mais réservation obligatoire.

Consultez le **CASVP** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 69.](#)

### LES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUES (EPN)

Ces espaces ont pour vocation de permettre aux Parisien-ne-s d'être égaux face aux nouvelles technologies et d'apprendre l'informatique. Certains d'entre eux proposent des cours spéciaux pour seniors débutants.

**Gratuit.** Renseignez-vous auprès de la **mairie** ou de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses pages 68 et 73.](#)



## LES FORMATIONS À INTERNET DANS LES BIBLIOTHÈQUES

Une vingtaine de bibliothèques municipales proposent des **accès libres et des formations à Internet par niveau**. De l'initiation à l'informatique jusqu'au maniement plus précis de logiciels de retouche photo, ces ateliers multimédias, gratuits, s'adressent à tous les publics. Si vous souhaitez approfondir le sujet,

la **Bibliothèque François Villon (10<sup>e</sup>)** possède un **fonds spécialisé dédié à l'informatique**.

Pour connaître plus précisément le programme de chacune de ces bibliothèques, contactez-les directement.

→ <https://bibliotheques.paris.fr>

## ET SUR VOTRE SMARTPHONE...

Voici une liste d'applications parisiennes à télécharger gratuitement sur les plateformes pour IOS et Android :

- **Parisencompagnie** : une plateforme pour mettre en relation des personnes âgées isolées et des citoyens engagés bénévoles qui donnent de leur temps pour les accompagner lors de sorties de la vie quotidienne (*Voir page 42*).
- **DansMaRue** : un moyen pour transmettre directement les anomalies que vous constatez et vos propositions de végétalisation des rues ou des parcs de Paris.
- **P Mobile** : le service dématérialisé qui vous facilite le paiement du stationnement à Paris.
- **Balades Paris durable** : cette appli propose des promenades sur la thématique du développement durable dans la capitale.
- **Patrimap** : pour se promener dans la ville et découvrir le patrimoine sur son smartphone. Patrimap vous guide et vous propose même un grand jeu de piste, dans tout Paris, tout au long de l'année. Les amateurs peuvent y retrouver toutes les balades du patrimoine, rédigées par les conservateurs de la Ville de Paris.

# SE RENDRE UTILE

Participer à un conseil  
de quartier, faire  
du bénévolat, échanger  
des services...

Autant d'activités et bien  
d'autres que la Ville  
de Paris propose à celles  
et ceux qui souhaitent  
donner de leur temps et  
partager leur expérience  
avec les autres.



## Participer à la vie citoyenne

### LES CONSEILS...

... **de quartier.** À Paris, il existe 123 conseils de quartier, **ouverts à toutes et tous.** Lieux d'information et d'échange, tous les sujets de la vie locale y sont débattus : urbanisme, environnement, circulation, solidarité, culture... Ce sont de vrais relais entre les services de la mairie, les élu-e-s et les habitant-e-s du quartier. Pour y participer, contactez la **mairie de votre arrondissement.**

→ Voir le carnet d'adresses page 68.

... **des seniors.** Ces instances permettent aux seniors de s'impliquer davantage dans la vie de la cité. Des questions aussi variées que l'amélioration de leur qualité de vie ou la mise en place de loisirs spécifiques y sont abordées. Pour savoir si votre arrondissement dispose d'un conseil des seniors, renseignez-vous auprès de la **mairie de votre arrondissement.**

→ Voir le carnet d'adresses page 68.

### DÉPOSER UN PROJET AU BUDGET PARTICIPATIF

Végétalisation de l'espace public, aménagement des quais de Seine, mise en sécurité d'un carrefour devant une école... Chaque année, les Parisien-ne-s peuvent déposer des projets au budget participatif.

**Il suffit de posséder un compte Paris.fr, dont la création est libre et gratuite.** Une nouvelle occasion de développer des projets pour rendre notre ville encore plus accueillante et accueillante pour les seniors.

→ <https://budgetparticipatif.paris.fr>



### La carte Citoyenne-Citoyen de Paris

**Vous aimez Paris et vous souhaitez vous engager, partager, découvrir, participer à la vie de la cité ?**

**La Ville de Paris a créé pour vous la carte Citoyenne-Citoyen de Paris, grâce à laquelle vous pouvez assister au Conseil de Paris, découvrir des lieux insolites, participer à des formations citoyennes, rencontrer des élu-e-s...**

#### POUR DEMANDER VOTRE CARTE

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Participer →  
Agenda citoyen → Participer avec  
la carte Citoyenne-Citoyen de Paris



## Devenir bénévole

Si vous souhaitez rester actif, transmettre votre expérience et votre savoir-faire aux futures générations, vous impliquer dans la vie citoyenne, vous engager pour une cause ou donner du temps à ceux qui en ont le plus besoin... Devenez bénévole !

Vous pouvez choisir des missions de bénévolat, en fonction de l'endroit où vous habitez, de vos centres d'intérêt et de vos disponibilités, avec le site Internet [jemengage.paris.fr](http://jemengage.paris.fr)

Vous pouvez aussi vous rapprocher d'associations comme **Tous bénévoles**, **France Bénévolat**, et **Benenova** qui aiguillent tous ceux qui, à Paris, cherchent à faire du bénévolat.

### POUR EN SAVOIR PLUS

- **Tous bénévoles** : [www.tousbenevoles.org](http://www.tousbenevoles.org)
- **France Bénévolat** : 01 40 61 01 61  
[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)
- **Benenova** : [www.benenova.fr](http://www.benenova.fr)

## LA VILLE DE PARIS VOUS PROPOSE DE VOUS ENGAGER DANS DES DOMAINES VARIÉS DONT



LA SOLIDARITÉ



LA CULTURE



LE SPORT

## S'ENGAGER AUPRÈS DU CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS (CASVP)

Vous pouvez vous engager auprès du CASVP et y devenir bénévole.

Vous pourrez, à votre rythme :

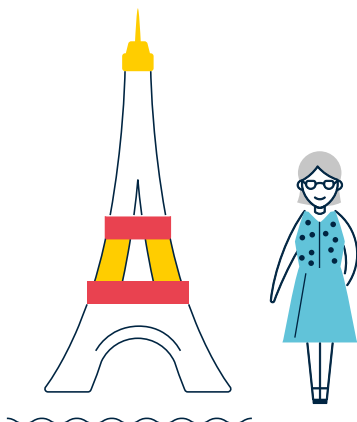
- **créer du lien social** avec les usagers en relation avec les équipes du CASVP
- **accompagner et aider** l'utilisateur au quotidien
- **rendre des visites** de convivialité
- **participer à des ateliers** d'animations au sein des établissements du CASVP

### • tenir des permanences

d'information sur les aides du CASVP ou des permanences d'écrivain public

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Participez → Agir  
→ S'engager bénévolement →  
Devenir bénévole au Centre d'action sociale de la Ville de Paris



## PARTICIPER À LA VIE ASSOCIATIVE PARISIENNE

Le tissu associatif parisien offre de nombreuses possibilités. N'hésitez pas à vous rendre dans les **Maisons de la Vie associative et citoyenne** qui pourront vous renseigner, vous conseiller et vous faire découvrir les associations qui se trouvent près de chez vous.

→ Voir le carnet d'adresses page 72.

## LES RÉGIES DE QUARTIER

Ces structures associatives – qui regroupent collectivités locales, bailleurs sociaux, associations locales, entreprises et habitant-e-s – concilient la dynamisation économique locale et l’insertion professionnelle des personnes en difficulté du quartier (allocataires RSA, chômeurs de longue durée, jeunes sans emploi, femmes isolées...) en leur proposant des emplois. Les habitant-e-s du quartier sont à la fois bénéficiaires des emplois offerts et usagers des services rendus (second œuvre bâtiment, nettoyage d’espaces collectifs, entretien d’espaces verts...).

→ Voir le carnet d’adresses page 73.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Insertion, emploi et formations  
→ Formations → Lieux ressources → Les régies de quartier

## ÉCHANGER DES SERVICES GRÂCE AUX ACCORDERIES

Une accorderie propose aux habitant-e-s d’un même quartier d’échanger des services en fonction de leurs savoir-faire.

**LES ÉCHANGES NE SE MONNAYENT PAS EN EUROS MAIS EN TEMPS.**

Par exemple, vous proposez une heure de dépannage informatique contre une heure d’un autre service. Les domaines sont variés : initiation à la photographie, accompagnement pour sorties culturelles ou courses, cours divers, couture, etc. L’inscription est valable dans toutes les accorderies.

### L'ACCORDERIE PARIS SUD

6 rue Maurice-Bouchor - 75014  
et chez Florimont,  
au Château Ouvrier  
5 place Marcel Paul - 75014  
[www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr) → Choisir son  
accorderie → Accorderie Paris Sud

### L'ACCORDERIE PARIS 18

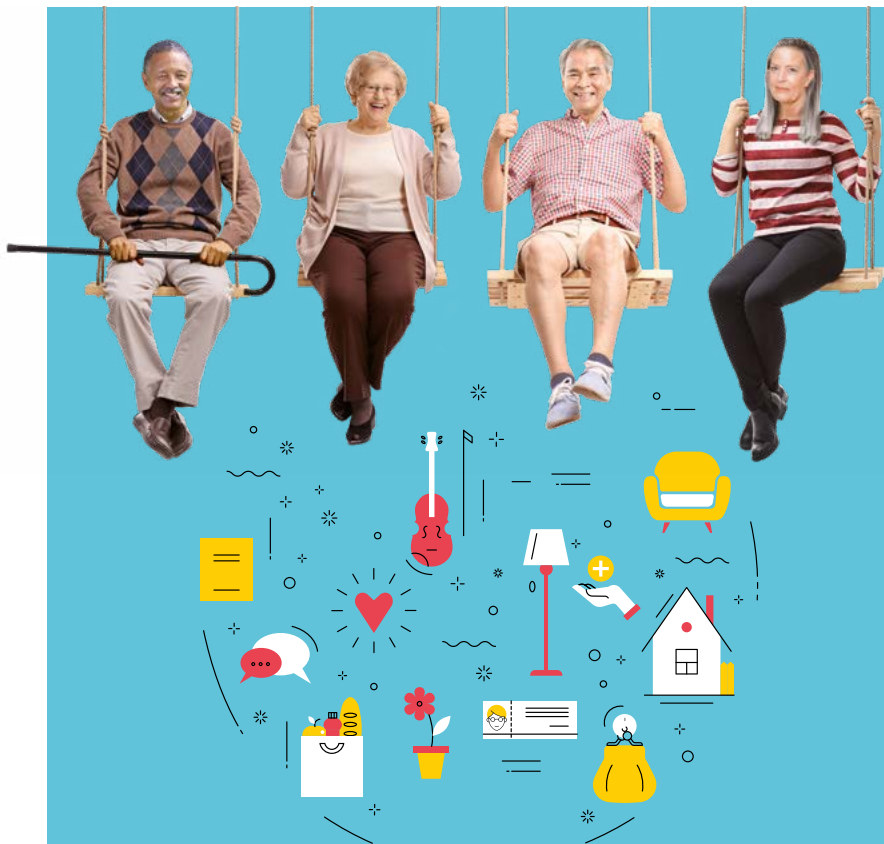
10 avenue de la Porte  
de Montmartre - 75018  
**01 84 17 35 14**  
[www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr) → Choisir son  
accorderie → Accorderie Paris 18<sup>e</sup>

### L'ACCORDERIE PARIS 19

23 bis rue Mathis - 75019  
20 rue d’Alsace-Lorraine - 75019  
[www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr) → Choisir son  
accorderie → Accorderie Paris 19<sup>e</sup>

### L'ACCORDERIE PARIS GRAND BELLEVILLE

43 rue des Panoyaux - 75020  
**07 69 09 03 55**  
[belleville@accorderie.fr](mailto:belleville@accorderie.fr)  
[www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr) → Choisir  
son accorderie → Accorderie  
Paris Grand Belleville



# SIMPLIFIER SON QUOTIDIEN

---

Prendre ses repas,  
aménager son  
intérieur, se faire  
accompagner  
dans ses sorties...  
Pour ces actions  
du quotidien,  
la Ville de Paris  
met tout en œuvre  
pour vous faciliter  
la vie !



## LES RESTAURANTS PARIS ÉMERAUDE

Si vous êtes Parisien-ne de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans si vous êtes reconnu-e inapte au travail), les **44 restaurants Paris Émeraude**, gérés par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris, **vous accueillent pour le déjeuner, du lundi au vendredi** (et certains le samedi). Des adresses chaleureuses, où les chefs préparent chaque jour des **menus traditionnels, équilibrés et gourmands**, à déguster

seul-e ou en famille et/ou ami-e-s. Trois formules sont proposées : le **libre-service**, le **service à table** ou le **repas à emporter**. Le **prix du repas est calculé en fonction de votre imposition**, à l'exception des bénéficiaires de Paris Solidarité, Complément Santé Paris et de l'Aide sociale, pour lesquels un tarif inférieur est appliqué. Vos proches bénéficient également d'un tarif spécifique.

## LA VARIÉTÉ ET LA QUALITÉ DANS VOTRE ASSIETTE !



**DES PLATS MAISON**  
À BASE DE PRODUITS  
RÉGIONAUX,  
FRAIS ET DE QUALITÉ



**DES PRODUITS LABELLISÉS  
ET SANS OGM.**  
25 % DES PRODUITS BIO  
(LÉGUMES, FÉCULENTS, LAITAGES)



**UN MENU  
VÉGÉTARIEN**  
PROPOSÉ UNE FOIS  
PAR SEMAINE

### POUR CONNAÎTRE LES HORAIRES D'OUVERTURE

Contactez le **restaurant Émeraude** le plus proche de chez vous

→ Voir le carnet d'adresses page 76.

→ [www.paris.fr/Équipements/Restaurants Émeraude](http://www.paris.fr/Équipements/Restaurants Émeraude)



## ET SI VOUS VOUS FAISIEZ LIVRER VOS REPAS ?

Vous avez 65 ans et plus (ou 60 ans si vous êtes reconnue-e inapte au travail) et vous n'êtes plus en mesure de préparer seul-e vos repas ?

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) vous propose un

**service de port de repas à domicile.**

Une participation financière est demandée aux bénéficiaires en fonction de leur montant d'imposition.

**Service soumis à conditions.**

### COMMENT ÇA MARCHE ?



**VOUS DÉFINISSEZ VOS BESOINS : PETIT-DÉJEUNER, DÉJEUNER, DÎNER**



**LES REPAS SONT CONDITIONNÉS EN BARQUETTES INDIVIDUELLES**



**ET TRANSPORTÉS EN VÉHICULE RÉFRIGÉRÉ JUSQU'À CHEZ VOUS**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Renseignez-vous auprès du **CASVP** de votre arrondissement

→ Voir le carnet d'adresses page 69.

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides soutien à domicile → Port de repas à domicile pour les personnes âgées





COÛT DE  
LA LIVRAISON  
**3 €**

## VOTRE MARCHÉ LIVRÉ À DOMICILE

Plusieurs marchés de la capitale vous proposent désormais un **service de livraison à domicile**.

### COMMENT ÇA MARCHE ?



**VOUS FAITES  
VOS COURSES SUR  
LE MARCHÉ**



**VOUS VOUS RENDEZ  
AU STAND DÉDIÉ  
« LIVRAISON » POUR  
DÉPOSER VOS ACHATS**



**VOUS ÊTES ENSUITE LIVRÉ-E  
DANS LA JOURNÉE À L'ADRESSE  
DE VOTRE CHOIX, DANS UN RAYON  
D'UN KILOMÈTRE**

**IL EST ÉGALEMENT POSSIBLE DE COMMANDER EN LIGNE  
DES PANIERS DE PRODUITS**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Actualités → Les marchés parisiens lancent la livraison à domicile

## LES ÉPICERIES SOCIALES

Parmi les différents dispositifs d'aide alimentaire proposés dans la capitale, les épiceries sociales vendent des **produits d'alimentation et d'hygiène à un coût réduit**. Accessibles sous conditions de ressource.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Social et solidarités → Personnes en situation de précarité → Distribution de repas → Les épiceries sociales

## Se déplacer

### LE PAM 75

Disponible 7 j/7, de 6 h à minuit, le service PAM 75 est un **dispositif de transports spécialisés** qui permet aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite



de se déplacer. Le PAM 75 est le fruit d'un partenariat entre Île-de-France Mobilités, la Région Île-de-France et la Ville de Paris.

→ [www.pam-info.fr](http://www.pam-info.fr)

### LE PASS PARIS SENIORS

Nouveau nom du « Navigo Émeraude Améthyste », le Pass Paris Seniors offre aux Parisien-ne-s âgé-e-s de 65 ans et plus (ou de plus de 60 ans reconnu-e-s inaptes au travail) la possibilité de **se déplacer gratuitement** sur l'ensemble du réseau de transport public en Île-de-France. Cette aide est soumise à conditions de ressources, de domicile et de régularité du séjour.



La carte **Les Plus Pass Paris Seniors**, associée au Pass Paris Seniors, permet d'obtenir la gratuité d'accès dans certains établissements gérés par la Ville de Paris : parcs et jardins, piscines, établissements sportifs de plein air...

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Renseignez-vous auprès du **CASVP** de votre arrondissement

→ [Voir le carnet d'adresses page 69.](#)

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → [Services et infos pratiques](#) → [Aides et démarches](#) → [Aides, allocations et subventions](#) → [Aides aux transports](#)

## ADAPTER SON LOGEMENT

Pour rester chez vous le plus longtemps possible et dans de bonnes conditions, il peut être nécessaire d'adapter votre logement et de réaliser des travaux dans votre cuisine, vos toilettes ou votre salle de bains, afin d'y installer des mains courantes, des barres de maintien, des poignées de rappel ou encore un système de fermeture et d'ouverture de portes ou fenêtres, etc. Pour vous aider dans ces aménagements, voici les différents lieux ressources où trouver des conseils individualisés :

- **La Maison des aînés et des aidants** près de chez vous peut mettre à votre disposition une liste de fournisseurs spécialisés, ainsi que des coordonnées d'ergothérapeutes  
→ **Voir le carnet d'adresses page 73**

- **L'association SOLIHA** travaille à l'amélioration des conditions d'habitat des personnes fragiles et favorise le maintien des personnes dans leur logement. Elle peut vous conseiller, que vous soyez propriétaire ou locataire, pour trouver le mode de financement du projet d'amélioration de votre logement et vous aider à solliciter l'aide à l'amélioration de l'habitat. (Aide soumise à conditions)

→ <http://75-92-95.soliha.fr>

→ **01 42 66 35 98**

- **L'espace conseil pour l'autonomie en milieu ordinaire de vie (ESCAVIE)** est un lieu d'exposition des matériels adaptés à l'aménagement du logement des seniors. Vous pouvez également y obtenir des conseils individualisés.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.cramif.fr](http://www.cramif.fr) → À votre service  
→ Assuré → Bénéficiaire de conseils sur le handicap → Escavie

- **Votre caisse de retraite, et votre complémentaire retraite** peuvent prendre en charge, sous certaines conditions, la visite d'un ergothérapeute à votre domicile ou une partie du montant des travaux à réaliser.
- **Votre bailleur social** peut aussi vous conseiller et adapter votre logement. Renseignez-vous auprès de votre gardien·ne ou de votre antenne locale.
- **Votre pharmacien·ne** peut également vous conseiller dans le choix d'un matériel adapté.

## Les conseils d'un ergothérapeute pour poser le bon diagnostic

En analysant les situations de votre vie quotidienne, ces spécialistes peuvent poser un diagnostic sur vos besoins. Ils vous font ensuite **des recommandations sur les équipements adaptés à installer ou les travaux à réaliser chez vous.**

Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de l'**Association nationale française des ergothérapeutes (ANFE)**

→ [www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)

→ 01 45 84 30 97

→ [accueil@anfe.fr](mailto:accueil@anfe.fr)





## LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : UNE SOLUTION GAGNANT-E GAGNANT-E

Beaucoup de Parisien-ne-s retraité-es vivent seul-e-s et disposent d'une ou plusieurs chambres libres dans leur appartement.

Dans le même temps, beaucoup de jeunes, étudiant-e-s, stagiaires, jeunes travailleurs... cherchent un logement financièrement accessible à Paris. Partant de ce constat, il est proposé de **mettre en relation des jeunes à la recherche d'un logement et des seniors désireux de compagnie et/ou d'un complément de revenu**. Selon la formule choisie, la cohabitation consiste en une mise à disposition gratuite d'une chambre meublée contre une présence régulière le soir, la nuit et certains week-ends, ou bien contre une indemnité d'occupation. Cette cohabitation peut être mise en place quel que soit votre statut : propriétaire, locataire dans le parc privé, locataire d'un logement social.

Avec l'aide de l'une des associations spécialisées dans cette solution d'hébergement – **Le PariSolidaire** ou **Ensemble2générations** –, jeune et senior définissent ensemble, dans une « convention d'occupation », l'organisation de la vie quotidienne en tenant compte des demandes et des impératifs de chacun.

Les associations sont garantes du bon déroulement de la cohabitation selon les principes énoncés par la Charte de la cohabitation intergénérationnelle de la Ville de Paris.

### POUR EN SAVOIR PLUS

- **Le PariSolidaire IDF :**  
[www.leparisolidaire.fr](http://www.leparisolidaire.fr)  
01 42 27 06 20  
[contact@leparisolidaire.fr](mailto:contact@leparisolidaire.fr)
- **Ensemble2générations :**  
[ensemble2generations.fr](http://ensemble2generations.fr)  
06 33 33 53 47  
[contact@ensemble2generations.fr](mailto:contact@ensemble2generations.fr)

## LE PORT'ÂGE DE LIVRES À VOTRE DOMICILE

Vous aimez lire mais vous ne pouvez plus vous déplacer à la bibliothèque ? Grâce au service Port'âge mis en place par la Ville de Paris, les ouvrages – revues, textes en gros caractères, romans, documentaires, méthodes de langue, bandes dessinées, romans en langue étrangère, textes lus sur CD... – viennent à vous ! Une livraison assurée par des jeunes en service civique qui peuvent aussi vous accompagner jusqu'à

la bibliothèque. **Ce service est gratuit et l'inscription se fait par téléphone auprès de votre bibliothèque de quartier.** Lors de la première visite, le « porteur de livres », accompagné d'un-e bibliothécaire, vous présente le service et identifie vos goûts et vos envies. Vous fixez ensuite ensemble les rendez-vous selon votre emploi du temps.  
→ **Voir le carnet d'adresses page 68 pour connaître les bibliothèques offrant ce service.**

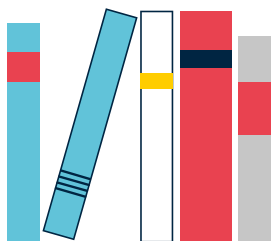
### COMMENT ÇA MARCHE ?



**LORS D'UNE PREMIÈRE VISITE,  
LE BIBLIOTHÉCAIRE  
VOUS PRÉSENTE LE SERVICE  
ET IDENTIFIE VOS GOÛTS**



**LE JEUNE EN SERVICE CIVIQUE  
VOUS APORTE À DOMICILE  
LES LIVRES CHOISIS  
OU VOUS ACCOMPAGNE  
À LA BIBLIOTHÈQUE**



## Focus

# SE SENTIR EN SÉCURITÉ ET ÉCOUTÉ·E

Avec l'âge, peut venir un sentiment de fragilité et de vulnérabilité.

Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à vivre votre quotidien sereinement, ainsi que des lieux où trouver un accompagnement en cas de problème.

### CONSULTEZ LA BROCHURE

*Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !*



[www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)

→ Ma sécurité → Conseils pratiques → Conseils aux seniors

## SENSIBILISATION

Différents organismes, tels que la Préfecture de police de Paris, participent à des opérations de sensibilisation pour faire connaître aux seniors les différentes formes de délinquance dont ils pourraient être victimes, mais également prodiguer **quelques conseils** :



### DANS LA RUE

Privilégier de porter son sac en bandoulière et du côté du mur, et n'emporter qu'un minimum d'argent en liquide.



### AU DISTRIBUTEUR

Ne jamais accepter l'aide d'un inconnu ; si besoin, se faire accompagner par une personne de confiance.



### AU DOMICILE

Équiper sa porte d'un entrebâilleur, ne pas laisser rentrer les inconnus sans avoir exigé une carte professionnelle, même s'ils sont en uniforme ; en cas de refus ou de doute, ne pas les laisser rentrer à l'intérieur du domicile.



### SI LA PERSONNE EST À L'INTÉRIEUR

Ne pas la quitter des yeux, solliciter la présence d'un voisin, ne pas communiquer ses coordonnées bancaires ni l'endroit où l'argent est caché.



## OPÉRATION « TRANQUILLITÉ VACANCES »

Pour prévenir les risques de cambriolage pendant vos congés, la Préfecture de police peut assurer des passages fréquents à votre domicile ou à votre commerce durant votre absence.

**La demande est à effectuer avant votre départ et peut se faire à deux endroits :**

**Commissariat central ou service de l'accueil et de l'investigation de proximité (SAIP) de votre arrondissement, ouvert 7 j/7, 24 h/24**

Chaque arrondissement abrite une circonscription de sécurité de proximité dirigée par un commissaire central.

**Brigade de délégation et d'enquête de proximité (BDEP), ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 20 h**

## PARIS AIDE AUX VICTIMES (PAV)

Vous avez été victime d'une infraction, volé-e, cambriolé-e, agressé-e ? Des juristes et des psychologues vous accueillent, **vous informent sur vos droits**, vous aident dans vos démarches et vous apportent **un soutien psychologique**.  
**Un service gratuit et confidentiel.**

## ASSISTANCE PUBLIQUE-HÔPITAUX DE PARIS

L'hôpital Bretonneau propose **un appui spécialisé pour les personnes âgées victimes de faits de délinquance astucieuse** – abus de faiblesse, abus de confiance, escroqueries – ainsi que de faits de vols à la fausse qualité (vols réalisés au domicile des particuliers, par des malfaiteurs se faisant passer pour des professionnel-le-s, ou des représentant-e-s d'administration) et de vols avec violences, afin de les aider à gérer le traumatisme subi ainsi que le stress généré par l'enquête policière et la procédure judiciaire.

**Deux centres sont à votre écoute :**

### PAV ANTENNE SUD ET SIÈGE DE L'ASSOCIATION

12, rue Charles-Fourier - 75013  
**Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h**  
**01 45 88 18 00**

### PAV ANTENNE NORD

22, rue Jacques-Kellner - 75017  
**Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 17 h 30**  
**01 53 06 83 50**

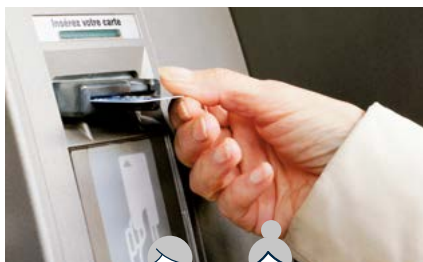
## PRÉVENTION ET LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

L'association **ALMA Paris** écoute et oriente les signalements et les plaintes concernant les personnes âgées victimes d'actes de maltraitance. Ces signalements sont reçus essentiellement *via* la structure nationale d'écoute **3977** contre la maltraitance. L'association propose une écoute attentive, bienveillante et anonyme qui permet aux appelants de prendre conscience, de formuler et de formaliser leur plainte.

## RETIRER OU DÉPOSER DE L'ARGENT EN TOUTE TRANQUILLITÉ

La Ville de Paris met gratuitement à votre disposition **un service d'accompagnement à la banque, assuré par des inspecteurs de sécurité de la Ville de Paris.**

Sur un simple appel téléphonique, vous pouvez ainsi effectuer vos opérations bancaires auprès d'une agence ou retirer de l'argent au distributeur automatique de billets en toute tranquillité.



### POUR EN BÉNÉFICIER

Appeler **quelques jours à l'avance le 01 42 76 77 77**

**CE SERVICE DE PROXIMITÉ S'ADRESSE AUX PERSONNES QUI SE DÉPLACENT DE MANIÈRE AUTONOME**

## ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E DANS SES SORTIES



Si vous avez 65 ans et plus, vous pouvez **être accompagné·e gratuitement** pour vos sorties loisirs, vos rendez-vous médicaux et administratifs.

C'est le service proposé par **Paris en Compagnie**, une communauté de citoyen·ne·s engagé·e·s qui se mobilisent pour favoriser la mobilité des aîné·e·s et lutter contre leur isolement. Imaginé par la Ville de Paris, ce service est porté par **les Petits Frères des Pauvres, Lulu dans ma rue** et **Autonomie Paris Saint-Jacques**.

### POUR EN BÉNÉFICIER OU FAIRE PARTIE DES CITOYEN·NE·S ENGAGÉ·E·S

- **01 85 74 75 76** du lundi au samedi de **14 h à 19 h**
- **parisencompagnie.org**
- Vous rendre au kiosque **Lulu dans ma rue** ou chez **Autonomie Paris Saint-Jacques**
- Téléchargez l'application mobile (*uniquement pour les citoyen·ne·s engagé·e·s*)



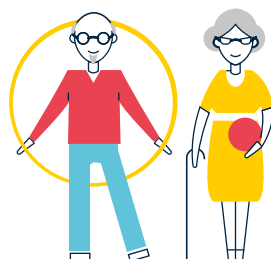
# PRENDRE SOIN DE SOI



Une bonne condition physique facilite le quotidien et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active !

## Actions de prévention

Les acteurs de la prévention autour des seniors parisiens sont réunis dans une instance, la conférence des financeurs, qui est présidée par la Ville de Paris. Un programme parisien de la prévention de la perte d'autonomie a été élaboré et de très nombreuses actions sont financées. → [www.paris.fr](http://www.paris.fr)



### LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR « BIEN VIEILLIR »

- Le groupement des caisses de retraite pour la prévention (Prévention retraite Île-de-France) organise des « **ateliers du bien vieillir** ». Au cours de ces séances, vous pouvez poser librement des questions et recevoir des conseils personnalisés. Des thèmes très variés y sont abordés tels que **la nutrition, la mémoire, le sommeil, la santé, l'activité physique, l'équilibre et la prévention des chutes**. → <http://prif.fr>
- **Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP)** met en place dans ses clubs seniors des animations destinées à favoriser le « bien vieillir » : échanges sur la santé et le bien vieillir avec des professionnel-le-s de la santé, ateliers de prévention de chute, animations jeux mémoire et ateliers nutrition.

### AUGMENTEZ VOTRE NOMBRE DE PAS QUOTIDIENS AVEC LE PROGRAMME D-MARCHE

L'association À la Découverte de l'âge Libre (ADAL) défend **les bienfaits de la marche** quotidienne, activité

de prévention simple et accessible à toutes et tous. Elle a créé le programme D-marche® dont l'objectif est d'inciter le grand public à marcher plus chaque jour. Elle met à disposition de chaque participant-e un podomètre pour calculer le nombre de pas réalisés chaque jour. Sur son site Internet, chacun peut retrouver des conseils et des encouragements pour augmenter son score quotidien.

→ [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr)



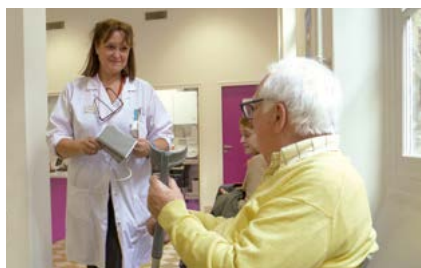
## Les centres de soins et de consultations

### LES CENTRES DE SANTÉ

À Paris, plus de 170 centres de santé, pratiquant le tiers-payant obligatoire ou complémentaire, offrent un accès aux soins de premiers recours, en secteur 1, ouverts à tous. La **Ville de Paris gère 7 centres**, dans les 3<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arrondissements. Ils participent à l'égalité d'accès aux soins de premier recours en proposant des consultations et soins de médecine générale et autres spécialités (chirurgie dentaire, soins infirmiers, pédicurie). Le centre polyvalent « **Epée de bois** » (5<sup>e</sup>), avec la Maison des aînés et des aidants et les acteurs de santé

du territoire, développe un projet de santé innovant en faveur de la prise en charge et de la coordination des soins au domicile des personnes âgées en perte d'autonomie.

→ [Voir le carnet d'adresses page 70.](#)



#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → [Services et infos pratiques](#) → [Santé](#) → [Se faire soigner](#)  
→ [Les centres de santé parisiens](#)

### LES CENTRES DE VACCINATION DE LA VILLE DE PARIS

**Gratuitement et sur rendez-vous**, ces centres vous accueillent pour la mise à jour de vos vaccins : grippe, tétanos, poliomyélite, diphtérie, coqueluche...

Au centre Bertheau (13<sup>e</sup>), vous trouverez le centre de vaccinations internationales (consultation et vaccins payants). → [Voir le carnet d'adresses page 70.](#)

**À PARTIR DE 65 ANS VOUS POUVEZ VOUS FAIRE VACCINER GRATUITEMENT CONTRE LA GRIPPE TOUS LES ANS.**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → [Services et infos pratiques](#) → [Santé](#) → [Prévention et dépistage](#) → [Se faire vacciner](#) → [Les centres de vaccinations](#)

## LES CONSULTATIONS DE L'AP-HP

**L'Assistance publique-Hôpitaux de Paris** propose des consultations spécialisées dans les pathologies liées au vieillissement.

Renseignez-vous auprès de votre **Maison des aînés et des aidants**.

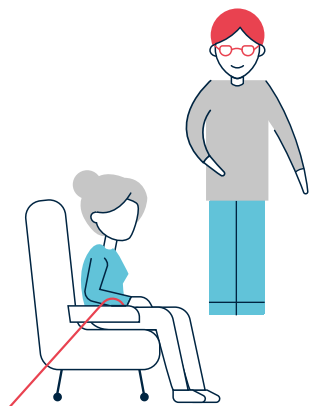
→ Voir le carnet d'adresses page 73.

→ [www.aphp.fr/Geriatrie-gerontologie](http://www.aphp.fr/Geriatrie-gerontologie)

## LES BILANS GRATUITS DE LA CPAM

**La Caisse primaire d'assurance maladie de Paris (CPAM)** propose, **gratuitement et tous les cinq ans**, un examen médical complet dans l'une des huit antennes existantes.

→ Composez le **3646** pour être orienté-e vers l'antenne la plus proche de chez vous.



## LES ACCUEILS CANCER

**Les accueils cancer de la Ville de Paris**

(ACVP) sont des structures extra-hospitalières destinées aux personnes atteintes de cancer et à leur entourage. Une équipe spécialisée de psychologues et d'assistantes sociales reçoit **gratuitement et sur rendez-vous** les malades et les proches à tout moment de la maladie. Les ACVP n'assurent pas de consultation médicale.

→ Voir le carnet d'adresses page 68.

## AVEC LE COMPLÉMENT SANTÉ PARIS, LA VILLE VOUS AIDE À PAYER VOTRE MUTUELLE

Si vous êtes âgé-e de 65 ans et plus (ou de plus de 60 ans si vous êtes reconnu-e inapte au travail) et disposez de ressources modestes, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une **aide pour régler vos frais d'adhésion à une mutuelle** ou à un organisme complémentaire de santé.

→ Voir page 66.

## En période de canicule

### ANTICIPER ET SE PRÉMUNIR

Afin de limiter les conséquences des épisodes liées à des températures extrêmes, la Ville de Paris **engage différentes mesures de prévention et de communication** :

- Elle a instauré le **fichier CHALEX** (chaleurs extrêmes), qui permet aux Parisien-ne-s les plus vulnérables, qui le souhaitent, d'être suivi-es et accompagné-es lors des périodes
- de fortes chaleurs et elle mobilise son personnel volontaire afin de conduire, le cas échéant, les personnes identifiées dans le fichier vers des salles « rafraîchies ».
- Elle met en place **un réseau de salles dites « rafraîchies »**, dans la capitale, en accès libre ou sur inscription pour les Parisien-ne-s en situation de fragilité.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Vous êtes âgé-e de 75 ans et plus, vous avez des problèmes de santé ou vous avez peur d'être seul-e pendant l'été ?



**EN CAS DE  
DÉCLENCHEMENT  
DU PLAN CANICULE**



**DES AGENTS MANDATÉS PAR LA VILLE DE PARIS  
VOUS APPELLENT POUR S'ASSURER  
QUE VOUS ALLEZ BIEN**

**SI BESOIN, UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ VOUS EST PROPOSÉ  
ET, LE CAS ÉCHÉANT, DES SECOURS SONT ENVOYÉS.  
LES ÉCHANGES SE FONT EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ.**

**POUR BÉNÉFICIER DE CET ACCOMPAGNEMENT, INSCRIVEZ-VOUS  
DÈS MAINTENANT AUPRÈS DES SERVICES DE LA VILLE**

- Par téléphone au **3975**
  - En remplissant le **bulletin d'inscription** envoyé début juin avec le journal *À Paris* à votre domicile.
- Disponible également dans les **Maisons des aînés et des aidants**, les **mairies** d'arrondissement, les **centres d'action sociale de la Ville de Paris**, et les **services sociaux de proximité** (voir le carnet d'adresses pages 68, 69, 73 et 77).

## Focus

# PRISE EN CHARGE DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

La maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et les maladies apparentées nécessitent une prise en charge par différent.e.s professionnel.le.s.

### CONSULTEZ LA BROCHURE



#### **Le Guide d'aide à l'orientation des malades et des familles**

Ce guide édité par l'Agence régionale de santé (ARS) d'Île-de-France vous donnera les informations nécessaires et des conseils pratiques pour vous aider à affronter la maladie d'Alzheimer.

Pour le consulter :

[www.iledefrance.ars.sante.fr](http://www.iledefrance.ars.sante.fr)

→ Acteurs handicap & grand âge → Grand âge → Alzheimer et maladies dégénératives → Publication

## ALZHEIMER

### LES CONSULTATIONS MÉMOIRE

Si vous avez le sentiment d'être sujet à des troubles de la mémoire, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Celui-ci pourra vous orienter vers une consultation mémoire, qui permet d'évaluer ces troubles. Un bilan complet est réalisé afin de **poser un diagnostic** et de **proposer un traitement et un accompagnement personnalisés**. Un soutien psychologique, individuel ou en groupe, de la personne malade et de son aidant principal peut également être proposé.

### LES ÉQUIPES SPÉCIALISÉES

Les personnes au stade précoce de la maladie d'Alzheimer peuvent bénéficier, sur prescription de leur médecin, de séances de soins à domicile prises en charge par l'assurance maladie. Une équipe spécialisée Alzheimer, composée de professionnel.le.s diplômé.e.s, intervient au domicile de la personne afin de stimuler ses capacités et diminuer ses éventuels troubles du comportement. Consultez votre **médecin traitant**, ou la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 73.](#)



## LES CENTRES D'ACCUEIL DE JOUR

Ces structures reçoivent des personnes âgées vivant chez elles et atteintes de la maladie d'Alzheimer (ou apparentée) un ou plusieurs jours par semaine. **Cette solution favorise la continuité du lien social et l'autonomie grâce aux différentes activités adaptées proposées et facilite le maintien à domicile.**

L'accueil en journée crée une rupture dans le rythme quotidien qui soulage aussi grandement les proches des malades. La Ville de Paris a mis en place une aide financière afin d'adapter le tarif en fonction des revenus de l'usager.

→ [Voir le carnet d'adresses page 69.](#)

## L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

Créée en 1985 à l'initiative de familles de personnes malades et de professionnel·le·s du secteur sanitaire et social, France Alzheimer a pour mission de former, informer, accompagner, orienter et soutenir les personnes malades et leurs proches aidants.

→ [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)



## LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

Ce terme regroupe diverses activités et solutions – soutien psychologique, groupes de parole, conférences... – **pour les proches** qui entourent des malades d'Alzheimer, des malades atteints de la maladie de Parkinson ou des personnes en perte d'autonomie. L'objectif est d'éviter qu'elles ne s'épuisent physiquement et psychologiquement.

Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 73.](#)

## PARKINSON

### L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

Cette association soutient et accueille les malades et leurs proches, en leur fournissant des informations sur la maladie, les traitements et les aides.

Par ailleurs, l'association permet aux malades de sortir de leur isolement en organisant des rencontres conviviales.

→ [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

# ENVISAGER UN NOUVEAU LIEU DE VIE

Pour répondre aux besoins et souhaits des seniors, en lien avec leur degré d'autonomie, différents lieux de vie sont proposés.





## LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Ces établissements sont des ensembles de logements pour les seniors dotés de services collectifs (restauration, activités...).

Ils s'adressent à des **personnes autonomes qui souhaitent continuer à vivre dans un logement**, bénéficier des services proposés,

rompre l'isolement et vivre dans un environnement plus sécurisé, avec un loyer modéré.

Il en existe **41 à Paris dont 23 sont gérées par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP)**.

Les autres sont des structures associatives ou privées lucratives.

## LES RÉSIDENCES AUTONOMIE DU CASVP

Les résidences autonomie du CASVP, ou résidences services, sont **au nombre de 23 (19 dans Paris, et 4 en banlieue), et proposent 1 524 studios**. Chaque studio, d'une surface entre 15 et 35 m<sup>2</sup>, est doté d'un coin cuisine et d'une salle d'eau. Les plus grands peuvent accueillir un couple. Une prise en charge totale ou partielle du loyer par la Ville de Paris est accordée sous condition de ressources. L'attribution des logements se fait via une commission.

→ **Voir le carnet d'adresses page 75.**

→ **[www.paris.fr/equipements](http://www.paris.fr/equipements) → Résidences services**



Résidence-apartement Les Maréchaux, 15 rue Richer - 75009

## LES RÉSIDENCES-APPARTEMENTS DU CASVP

Non meublés, ces logements sont destinés à des **seniors très autonomes** souhaitant être relogés dans de bonnes conditions tout en conservant une totale autonomie. Le CASVP gère **101 résidences-appartements (98 dans Paris, 3 en banlieue), soit 4 200 logements**. Ces derniers sont principalement des studios de 28 à 32 m<sup>2</sup> et quelques

deux-pièces de 45 m<sup>2</sup> peuvent être proposés à des couples. Certaines résidences-appartements disposent d'un club de loisirs et d'un restaurant Émeraude également accessibles aux non-résidents. L'attribution des logements se fait via une commission.  
→ **Voir le carnet d'adresses page 74.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Social et solidarités → Seniors à Paris → Logement seniors → Résidences-appartements

**EN FONCTION DE VOS RESSOURCES, VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER  
D'UNE AIDE AU LOGEMENT DÉLIVRÉE PAR LA CAISSE D'ALLOCATION FAMILIALE :  
L'AIDE PERSONNALISÉE AU LOGEMENT (APL)  
OU L'ALLOCATION DE LOGEMENT SOCIAL (ALS).**

## LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Les EHPAD sont des structures médicalisées – publiques, associatives ou privées lucratives – pour **personnes âgées en perte d'autonomie**.

**Paris en compte aujourd'hui 81, dont 16 EHPAD publics gérés par le CASVP (voir ci-dessous).**

Ces établissements proposent une prise en charge adaptée pour

les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou de troubles apparentés et des soins médicaux et paramédicaux.

Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** ou du **CASVP de votre arrondissement**.

→ Voir le carnet d'adresses pages 73 et 69.

### LES EHPAD DU CASVP

Le CASVP gère **11 EHPAD à Paris et 5 en banlieue ou province**, tous habilités à l'aide sociale. Ces établissements prennent en charge les soins de médecine de ville : médecine générale, kinésithérapie, examens biologiques et radiologiques.

### DE NOMBREUX SERVICES SONT AUSSI INCLUS, SANS SUPPLÉMENT, DANS LE PRIX



**BIEN-ÊTRE CORPOREL**  
(PÉDICURIE, COIFFURE  
ET SOINS ESTHÉTIQUES...)



**ACCOMPAGNEMENT  
PSYCHOLOGIQUE**  
POUR LES RÉSIDENTS  
OU LEUR FAMILLE



**TRAITEMENT DU LINGE  
PERSONNEL...**

**LES RÉSIDENTS DES EHPAD DU CASVP BÉNÉFICIENT  
DE SOINS QUOTIDIENS ASSURÉS PAR DU PERSONNEL QUALIFIÉ,  
AINSI QUE D'UNE SURVEILLANCE MÉDICALE.**

→ Voir le carnet d'adresses page 72.

→ [www.paris.fr/equipements/lieux-ressources-seniors](http://www.paris.fr/equipements/lieux-ressources-seniors)

## AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

Toute personne âgée qui ne dispose pas de ressources suffisantes pour payer la totalité de ses frais d'hébergement en EHPAD, en résidence autonomie et unité de soins de longue durée peut solliciter l'**aide sociale, financée et gérée par la Ville de Paris**, sous réserve de respecter certaines conditions. Cette aide permet de régler une partie du tarif hébergement. Le tarif soins est à la charge de l'assurance maladie,

et le tarif dépendance peut être couvert en partie par l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) en établissement. L'établissement doit être habilité à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale. Il peut s'agir d'établissements situés à Paris, ou en province. Les établissements du CASVP sont tous habilités à l'aide sociale. **Renseignements auprès du CASVP de votre arrondissement.**  
→ Voir le carnet d'adresses page 69.

## FAIRE UNE DEMANDE DE LOGEMENT SOCIAL

Deux solutions s'offrent à vous, si vous souhaitez faire une demande de logement social :

- vous pouvez **rencontrer un conseiller** dans les points d'accueil logement des mairies d'arrondissement en prenant rendez-vous au préalable en ligne,
- ou **remplir directement un formulaire** sur Paris.fr et joindre votre pièce d'identité (carte d'identité, passeport ou titre de séjour en cours de validité).

**Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez également renseigner le formulaire dédié au cours de votre saisie.**

## ÉCHANGER SON LOGEMENT SOCIAL

Vous êtes locataire d'un logement social et il est devenu trop grand ?  
Et si vous en changiez pour en récupérer un plus adapté, à un loyer plus abordable, par exemple ?

Vous pouvez désormais échanger votre appartement :  
rendez-vous sur [www.echangerhabiter.fr](http://www.echangerhabiter.fr)

LA PREMIÈRE PLATEFORME D'ÉCHANGE DE LOGEMENT SOCIAL À PARIS

# ÊTRE AIDANT·E

Cafés des aidants,  
hébergement  
temporaire, centres  
d'accueil de jour...  
Autant de lieux mis  
à votre disposition  
pour vous offrir  
des moments  
de répit dans  
l'accompagnement  
de vos proches ou  
y trouver des conseils.



## LES PLATEFORMES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

Ces plateformes proposent **des activités et des solutions d'accompagnement et de soutien pour les proches** qui entourent des malades d'Alzheimer ou des personnes en perte d'autonomie :

- un soutien psychologique individualisé
- des rencontres conviviales
- des groupes de parole
- des conférences et formations sur la maladie

- des activités communes entre les malades et leurs proches (détente, séjours de vacances...).
- Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

**L'OBJECTIF DES PLATEFORMES EST D'ÉVITER QUE LES AIDANTS NE S'ÉPUISENT TROP PHYSIQUEMENT ET PSYCHOLOGIQUEMENT.**

## LES CENTRES D'ACCUEIL DE JOUR

Il existe **20 centres d'accueil de jour à Paris**. Ces structures reçoivent des personnes âgées vivant chez elles, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, pour une période d'un à plusieurs jours par semaine. Cette solution favorise

le maintien d'un lien social avec l'extérieur.

Les proches bénéficient d'un soutien spécifique et peuvent partager les difficultés engendrées par la maladie de leur parent. **L'admission s'y fait à la suite d'un diagnostic** réalisé au cours d'une consultation mémoire (*voir page 48*).

Afin de permettre à tous de bénéficier de cette prise en charge, La Ville de Paris a mis en place une aide financière permettant aux usagers de payer un tarif adapté à leurs revenus.

→ **Voir le carnet d'adresses page 69.**



**LE CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR APORTE UNE RUPTURE BÉNÉFIQUE DANS LE RYTHME QUOTIDIEN DU MALADE ET DE SES PROCHES.**





## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ou dans une structure autonome, s'adresse aux **personnes âgées qui vivent encore à domicile**.

Il remplit plusieurs objectifs :

- Répondre à un besoin d'accompagnement lors d'une perte d'autonomie temporaire (suite à une hospitalisation) ou d'une impossibilité de rester dans son logement, pour cause de travaux par exemple.

- Permettre aux aidants de trouver le relais dont ils ont temporairement besoin, pour s'occuper d'eux-mêmes et de leur santé.
- Assurer une transition entre le lieu de vie habituel et l'établissement.

**Une aide sociale peut être accordée selon certaines conditions de résidence et de ressources.**

Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**



## LES CAFÉS DES AIDANT·E·S

Ce concept, créé par l'**Association française des aidants**, est **un lieu d'échanges et de rencontres** où chacun-e peut partager ses expériences et s'informer sur les aides possibles.

Ils sont **ouverts à tous**, quels que soient l'âge et la maladie de la personne accompagnée.

Ces rencontres ont lieu une fois par mois et sont co-animées par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) → Vous êtes aidant → Participer à une action près de chez soi → Café des Aidants

# OBTENIR DES AIDES ET ALLOCATIONS

Pour vivre chez soi dans les meilleures conditions, différents types d'aides sont proposées, qu'elles soient humaines, financières ou matérielles.





## L'aide à domicile

Une aide à domicile peut venir chez vous pour **effectuer des travaux ménagers, faire les courses, vous aider à manger, vous vêtir...**

Il y a trois manières d'en solliciter les services :

- **Le service prestataire :** l'aide à domicile est salariée par une structure publique, associative ou privée, bénéficiant d'une autorisation ou d'un agrément lui permettant de s'occuper de personnes âgées en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Cette structure est employeur de l'aide à domicile et c'est elle qui facture les heures réalisées.
- **Le service mandataire :** c'est vous qui êtes juridiquement l'employeur. En revanche, en contrepartie de frais de gestion, le service se charge d'effectuer les formalités administratives, de recruter le personnel et de pourvoir éventuellement à son remplacement.
- **L'emploi direct :** vous êtes l'employeur et établissez le contrat de travail de votre aide à domicile. Vous devez vous acquitter de l'ensemble des formalités administratives dans le respect de la législation du travail.

### POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LES STRUCTURES PRESTATAIRES OU MANDATAIRES AGRÉÉES

Contactez la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement  
→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

### POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR L'EMPLOI DIRECT D'UNE AIDE À DOMICILE

Contactez :

- **La Fédération des particuliers employeurs de France (FEPEM)**  
79, rue de Monceau, Paris 8<sup>e</sup> - **0825 07 64 64** - [www.fepem.fr](http://www.fepem.fr)
- **Le Centre ressources des particuliers employeurs et des emplois de la famille** - **0810 109 109** - [www.centreressources.com](http://www.centreressources.com)
- **Le Syndicat des particuliers employeurs**  
8, rue de Milan, Paris 9<sup>e</sup> - **01 42 60 46 77** - [www.syndicatpe.com](http://www.syndicatpe.com)

**LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE OUVERT DROIT AU CRÉDIT D'IMPÔT :  
LE TRÉSOR PUBLIC VOUS REMBOURSE 50 %  
DES DÉPENSES D'AIDE À DOMICILE QUE VOUS AVEZ SUPPORTÉES  
AU COURS DE L'ANNÉE (SOUS CERTAINES CONDITIONS  
ET DANS LA LIMITE DE PLAFONDS).**

### MON AIDE À DOMICILE

## TROUVER UNE AIDE À DOMICILE

Pour vous aider dans votre recherche d'un service d'aide à domicile, la Ville de Paris a créé « Mon aide à domicile », le **comparateur officiel des services d'aide à domicile** pour personnes âgées à Paris.

« Mon aide à Domicile » vous permet de trouver facilement un service d'aide à domicile intervenant près de chez vous, vous présente les tarifs pratiqués de manière claire et vous donne des indications sur la satisfaction client pour chaque service d'aide.

→ <https://monaideadomicile.paris.fr>



## LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Ces soins sont accessibles sur prescription médicale et pris en charge par la sécurité sociale. Ils peuvent être réalisés par un infirmier libéral ou un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Contactez votre **médecin référent** ou la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

## LES PROFESSIONS PARAMÉDICALES

Ces professionnel-le-s interviennent à domicile et peuvent apporter aide et soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie. Ils jouent un rôle complémentaire et important dans le soutien à domicile, la prévention et l'éducation à la santé. Les soins prodigués par un kinésithérapeute aident à préserver certains gestes essentiels à la vie quotidienne.

Un-e diététicien-ne peut permettre de retrouver l'appétit et de mieux se nourrir, l'écoute d'un psychologue est aussi essentielle pour décharger certaines angoisses ou formes de dépression passagère...

Se renseigner auprès de votre **Maison des aînés et des aidants**.

→ Voir le carnet d'adresses page 73.

## SERVICE D'AIDE ET DE SOINS PARIS DOMICILE (CASVP)

**Paris Domicile** s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie, de plus de 65 ans



(ou 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail), qui ont besoin d'être aidées pour entretenir leur logement, prendre ou préparer leur repas, faire les courses... Les plateformes **Paris Domicile Centre, Ouest, Nord-Ouest, Sud** (« SPASAD » à partir de fin 2019) **et Est** proposent également des soins infirmiers à domicile (SSIAD). D'ici 2020, toutes les plateformes Paris Domicile les proposeront.

→ Voir le carnet d'adresses page 77.

## LES AIDES DE SOUTIEN À DOMICILE (CASVP)

Différentes prestations sont proposées, sous certaines conditions et moyennant des participations établies en fonction du montant d'imposition : téléalarme, port de repas, pédicurie, coiffure à domicile...

Se renseigner auprès du **CASVP d'arrondissement**.

→ Voir le carnet d'adresses page 69.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides soutien à domicile

## AIDE PARIS LOGEMENT

Vous avez 65 ans et plus (ou 60 ans si vous êtes reconnu-e inapte au travail), habitez Paris depuis au moins trois ans, êtes de nationalité française ou justifiez d'un titre de séjour en France, **le Centre d'action sociale de la Ville de Paris peut vous aider à payer votre loyer.**

Pour connaître les conditions d'attribution de cette aide, contactez le CASVP proche de chez vous qui vous adressera un dossier de demande.  
→ Voir le carnet d'adresses page 69.

**Vous pouvez également télécharger le formulaire de demande sur :**  
[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides au logement → Paris Logement



## Les modes de financement de l'aide à domicile

Un certain nombre **d'aides financières peuvent vous être accordées par la Ville de Paris, ou par d'autres organismes** pour vous permettre de bénéficier des services d'aides et d'accompagnement à domicile. **Certaines de ces aides sont récapitulées ci-après, mais cette liste n'est pas exhaustive, renseignez-vous**

auprès de l'Assurance retraite (CNAV), de votre caisse de retraite, de votre mutuelle ou de votre assurance pour en savoir plus.

**Mes-aides.gouv.fr**, le simulateur gouvernemental, vous permet également d'estimer pour votre foyer les principales prestations sociales auxquelles vous pourriez être éligible, en un seul questionnaire.

## L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Cette prestation délivrée par la Ville de Paris est destinée à **prendre en charge la perte d'autonomie pour les seniors vivant à leur domicile**.

Elle permet de financer des aides humaines ou matérielles. L'évaluation du degré de perte d'autonomie est effectuée au domicile par une équipe médicosociale APA, composée de travailleurs sociaux et de médecins, pour établir le plan d'aide.

Le montant de l'aide est fonction à la fois du niveau de dépendance et des ressources du demandeur.

### Les critères d'attribution :

- Avoir plus de 60 ans.
- Être en situation de perte d'autonomie à domicile ou en résidence appartement.
- Avoir besoin d'une aide humaine et/ou de matériels spécifiques pour effectuer les actes essentiels de la vie quotidienne (faire sa toilette, préparer des repas, etc.).
- Résider à Paris depuis plus de 3 mois.
- Remplir les conditions de perte d'autonomie évaluées par une équipe médicosociale dans le cadre de l'APA à domicile.

Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

## UN SERVICE NUMÉRIQUE POUR LA DEMANDE D'APA

Si l'envoi par courrier du formulaire papier est toujours possible, les demandeurs et leurs proches peuvent désormais se connecter à « **Mon compte** » sur **paris.fr** pour effectuer cette démarche, le service qui permet aux Parisien-ne-s d'accéder à tous les services numériques de la Ville. En effectuant en ligne une demande d'APA, ils se verront proposer un test d'éligibilité afin de vérifier s'ils remplissent l'ensemble des conditions. En cas de réponse positive, ils pourront remplir une demande en ligne et envoyer les documents, toujours par voie numérique.

→ <https://apa.paris.fr/portailAPA/>



## L'AIDE SOCIALE LÉGALE DÉPARTEMENTALE

Cette aide est destinée aux **personnes âgées autonomes aux ressources très modestes, qui ont besoin d'être aidées dans les actes de la vie quotidienne** (ménage, courses) **sans pour autant relever de l'APA**, et qui ne peuvent obtenir l'aide d'une caisse de retraite.

L'aide sociale légale permet également la prise en charge des frais de repas dans les restaurants Émeraude ou livrés à domicile. Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 73.**

## L'ALLOCATION PARIS SOLIDARITÉ

**Paris Solidarité complète les ressources mensuelles des personnes âgées** de 65 ans et plus (ou de plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail) **aux revenus modestes.**

### Les critères d'attribution :

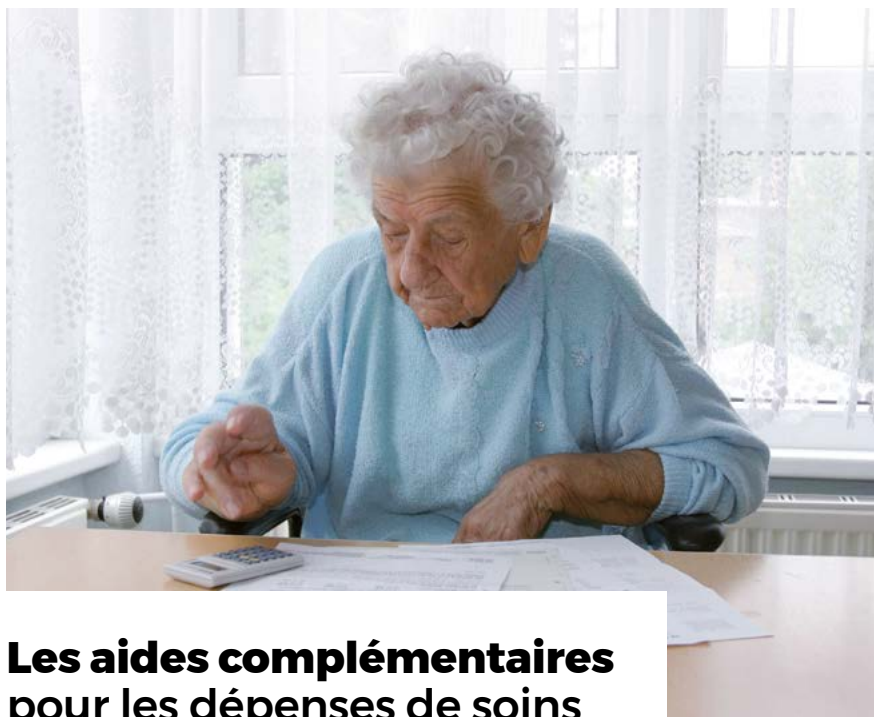
- Habiter Paris depuis au moins 3 ans (vous pouvez aussi avoir habité Paris pendant 3 ans de manière discontinue au cours des 5 années précédant votre demande).
- Percevoir tous les avantages légaux auxquels vous pouvez prétendre.
- Ne pas être hébergé-e dans un établissement hospitalier ou dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées et pris en charge par l'aide sociale.
- Ne pas être hébergé-e dans une résidence autonomie et pris en charge par l'aide sociale légale pour l'hébergement et la restauration.
- Justifier de la régularité du séjour en France (voir la liste des pièces justificatives sur **paris.fr** ou contacter votre CASVP).

Les sommes versées au titre de Paris Solidarité sont récupérées sur la partie de la succession qui dépasse le montant en vigueur au décès du bénéficiaire (76 225 € en 2017). Elles sont également récupérées en cas de retour à meilleure fortune du bénéficiaire.

Renseignez-vous auprès du **CASVP** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 69.**





## Les aides complémentaires pour les dépenses de soins

### COMPLÉMENT SANTÉ PARIS

Cette aide s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus (ou de plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail) qui disposent de ressources modestes afin de les **aider à régler leurs frais d'adhésion à une mutuelle ou à un organisme complémentaire de santé.**

Les sommes versées au titre du Complément Santé Paris sont récupérées sur la partie de la succession qui dépasse le montant en vigueur au décès du bénéficiaire (76 225 € en 2017).

L'intégralité des sommes versées au titre du Complément Santé Paris sont récupérées en cas de retour à meilleure fortune du bénéficiaire.

#### Critères d'attribution :

- Habiter Paris depuis au moins 3 ans (vous pouvez aussi avoir habité Paris, pendant 3 ans, de manière discontinue, au cours des 5 années précédant votre demande).
- Justifier de la régularité du séjour en France (voir la liste des pièces justificatives sur Paris.fr ou contacter le CASVP).

- Avoir fait valoir ses droits aux aides nationales à l'acquisition d'une complémentaire de santé (CMUC et Aide Complémentaire à la Santé).
  - Ne pas être bénéficiaire de la CMUC.
  - Ne pas être hébergé-e dans un établissement hospitalier ou dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées et pris en charge par l'aide médicale.
  - Ne pas être hébergé-e dans une résidence autonomie et pris en charge par l'aide sociale pour l'hébergement et la restauration.
- Contactez le **CASVP** de votre arrondissement, qui vous adressera un dossier de demande.  
→ **Voir le carnet d'adresses page 69.**

## LES AIDES DE L'ASSURANCE RETRAITE

L'Assurance retraite cible son action sur les retraité-e-s autonomes, relevant du régime général à titre principal, mais qui ont de faibles revenus. À l'issue d'une analyse fine des besoins, un plan de financement personnalisé est mis en place, dans la limite de 3 000 € par an. Sous le terme général du « Bien vivre chez soi », les aides individuelles de l'Assurance retraite peuvent prendre différentes formes : aide-ménagère à domicile permanente ou suite à une hospitalisation, portage de repas, livraison de courses, hébergement temporaire, aide à la sécurisation du logement...

### POUR TÉLÉCHARGER LE FORMULAIRE DE DEMANDE

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Aides et démarches  
→ Aides, allocations et subventions  
→ Aides à la santé → Complément Santé Paris pour les personnes âgées

### POUR CONNAÎTRE LES CRITÈRES D'ATTRIBUTION

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services et infos pratiques → Social et solidarités  
→ Seniors à Paris → Aides sociales pour les seniors → Les aides individuelles de la CNAV

## Mairies d'arrondissement

Paris Infos Mairie : 3975

**1<sup>er</sup>**  
4 place du Louvre  
Tél. : 01 44 50 75 01

**2<sup>e</sup>**  
8 rue de la Banque  
Tél. : 01 53 29 75 02

**3<sup>e</sup>**  
2 rue Eugène Spuller  
Tél. : 01 53 01 75 03

**4<sup>e</sup>**  
2 place Baudoyer  
Tél. : 01 44 54 75 04

**5<sup>e</sup>**  
21 place du Panthéon  
Tél. : 01 56 81 75 05

**6<sup>e</sup>**  
78 rue Bonaparte  
Tél. : 01 40 46 75 06

**7<sup>e</sup>**  
116 rue de Grenelle  
Tél. : 01 53 58 75 07

**8<sup>e</sup>**  
3 rue de Lisbonne  
Tél. : 01 44 90 75 08

**9<sup>e</sup>**  
6 rue Drouot  
Tél. : 01 71 37 75 09

**10<sup>e</sup>**  
72 rue du Faubourg-  
Saint-Martin  
Tél. : 01 53 72 11 01

**11<sup>e</sup>**  
12 place Léon-Blum  
Tél. : 01 53 27 11 11

**12<sup>e</sup>**  
130 avenue Daumesnil  
Tél. : 01 44 68 12 12

**13<sup>e</sup>**  
1 place d'Italie  
Tél. : 01 44 08 13 13

**14<sup>e</sup>**  
2 place Ferdinand-Brunot  
Tél. : 01 53 90 67 14

**15<sup>e</sup>**  
31 rue Pécelet  
Tél. : 01 55 76 75 15

**16<sup>e</sup>**  
71 avenue Henri-Martin  
Tél. : 01 40 72 16 16

**17<sup>e</sup>**  
16-20 rue des Batignolles  
Tél. : 01 44 69 17 17

**18<sup>e</sup>**  
1 place Jules-Joffrin  
Tél. : 01 53 41 18 18

**19<sup>e</sup>**  
5-7 place Armand-Carrel  
Tél. : 01 44 52 29 19

**20<sup>e</sup>**  
6 place Gambetta  
Tél. : 01 43 15 20 20

## Accueils cancer de la Ville de Paris

**ACVP Quincampoix**  
18 rue Quincampoix - 75004  
Tél. : 01 49 96 75 75

**ACVP Valmy**  
161 quai de Valmy - 75010  
Tél. : 01 55 26 82 82

**ACVP Convention**  
18 rue de la Convention - 75015  
Tél. : 01 43 92 62 00

## Bibliothèques proposant le portage à domicile

**Médiathèque de la Canopée  
la fontaine**  
10 passage de la Canopée - 75001  
Tél. : 01 44 50 76 56  
mediatheque.canopee@paris.fr

**Bibliothèque Arthur Rimbaud**  
2 place Baudoyer - 75004  
Tél. : 01 44 54 76 70  
bibliotheque.arthur-rimbaud@paris.fr

**Bibliothèque Buffon**  
15 bis rue Buffon - 75005  
Tél. : 01 55 43 25 25  
bibliotheque.buffon@paris.fr

**Bibliothèque André Malraux**  
112 rue de Rennes - 75006  
Tél. 01 45 44 53 85  
bibliotheque.andre-malraux@paris.fr

**Bibliothèque Valeyre**  
24 rue de Rochechouart - 75009  
Tél. : 01 42 85 27 56  
bibliotheque.valeyre@paris.fr

**Médiathèque Françoise Sagan**  
8 rue Léon-Schwartzberg - 75010  
Tél. : 01 53 24 69 70  
Courriel : mediatheque.francoise-  
sagan@paris.fr

**Bibliothèque Parmentier**  
20 avenue Parmentier - 75011  
Tél. : 01 55 28 30 15  
bibliotheque.parmentier@paris.fr

**Médiathèque Hélène Berr**  
70 rue de Picpus - 75012  
Tél. : 01 43 45 87 12  
mediatheque.helene-berr@paris.fr

**Médiathèque Jean-Pierre Melville**  
79 rue Nationale - 75013  
Tél. : 01 53 82 76 76  
mediatheque.jean-pierre.melville@  
paris.fr

**Bibliothèque Italie**  
211 boulevard Vincent-Auriol - 75013  
Tél. : 01 56 61 34 30  
bibliotheque.italie@paris.fr

**Bibliothèque Glacière -  
Marina Tsvetaïeva**  
132 rue de la Glacière - 75013  
Tél. : 01 45 89 55 47  
bibliotheque.glaciere@paris.fr

**Bibliothèque Vandamme**  
80 avenue du Maine - 75014  
Tél. : 01 43 22 42 18  
bibliotheque.vandamme@paris.fr

**Bibliothèque Vaugirard**  
154 rue Lecourbe - 75015  
Tél. : 01 48 28 77 42  
bibliotheque.vaugirard@paris.fr

**Bibliothèque Germaine Tillion**  
6 rue du Commandant-Schloesing - 75016  
Tél. : 01 47 04 70 85  
bibliotheque.germaine-tillion@  
paris.fr

**Médiathèque Edmond Rostand**

11 rue Nicolas-Chuquet - 75017  
Tél. : 01 48 88 0717  
mediatheque.edmond-rostand@paris.fr

**Bibliothèque Robert Sabatier**

*Réouverture le 28 décembre 2019*  
1 place Jules-Joffrin - 75018  
Tél. : 01 53 41 35 60  
bibliotheque.robert-sabatier@paris.fr

**Bibliothèque Vaclav Havel**

26 esplanade Nathalie-Sarraute - 75018  
Tél. : 01 40 38 65 40  
bibliotheque.vaclav-havel@paris.fr

**Bibliothèque Place des Fêtes**

18 rue Janssen - 75019  
Tél. : 01 42 49 55 90  
bibliotheque.place-des-fetes@paris.fr

**Bibliothèque Couronnes - Naguib Mahfouz**

66 rue des Couronnes - 75020  
Tél. : 01 40 33 26 01  
bibliotheque.couronnes@paris.fr

**Médiathèque Marguerite Duras**

115 rue de Bagnolet - 75020  
Tél. : 01 55 25 49 10  
mediatheque.marguerite-duras@paris.fr

**Bibliothèque Oscar Wilde**

12 rue du Télégraphe - 75020  
Tél. : 01 43 66 84 29  
bibliotheque.oscar-wilde@paris.fr

**Centres d'accueil de jour****Edith Krebsdorf**

16 rue du Pont-aux-Choux - 75003  
Tél. : 01 44 59 92 22

**Francs Bourgeois**

29 ter rue des Francs-Bourgeois - 75004  
Tél. : 01 44 54 30 90

**Saint Germain**

17 rue du Four - 75006  
Tél. : 01 46 33 72 18

**Geneviève Laroque**

8-12 rue Tour-des-Dames - 75009  
Tél. : 01 55 32 09 35

**Marie de Miribel**

7-9 rue de l'Asile-Popincourt - 75011  
Tél. : 01 48 06 70 25

**Joseph Weil**

30 bis rue Santerre - 75012  
Tél. : 01 55 78 29 70

**La Vie en Mauve**

10-12 rue Annie-Girardot - 75013  
Tél. : 01 44 16 16 44

**Villa Rubens**

9 rue de la Santé - 75013  
Tél. : 01 55 43 19 19

**Notre Dame de Bon Secours**

68 rue des Plantes - 75014  
Tél. : 01 40 52 42 66

**Madeleine Meyer**

14-18 rue Mère-Marie-Skobtsov - 75015  
Tél. : 01 85 46 08 42

**Espace Jeanne Garnier**

55 rue de Lourmel - 75015  
Tél. : 01 43 92 21 98

**Mémoire +**

127 rue Falguière - Hall A2 - 75015  
Tél. : 01 43 06 43 12

**Les Portes du Sud**

28 avenue de la Porte-d'Ivry - 75013  
Tél. : 01 55 03 09 76

**Docteur Jean Colin**

49 avenue Théophile-Gautier - 75016  
Tél. : 01 85 56 00 92

**Casa Paris 17**

51 avenue de Saint-Ouen - 75017  
Tél. : 01 46 07 42 22

**Casa Paris 18**

5/7 rue Tristan-Tzara - 75018  
Tél. : 01 42 05 10 12

**Alice Guy**

10 rue de Colmar - 75019  
Tél. : 01 85 56 28 27

**Casa Paris 19**

64-74 rue du Général-Brunet - 75019  
Tél. : 01 40 03 98 80

**L'Etimoë**

29 rue de Fontarabie - 75020  
Tél. : 01 43 73 31 76

**Les Balkans**

26 rue des Balkans/  
1 allée Alquier-Debrousse - 75020  
Tél. : 01 43 67 62 37

**Centres d'action sociale Ville de Paris (CAS VP)**

**Ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h**

**1<sup>er</sup>**

**Mairie du 1<sup>er</sup>**  
4 place du Louvre  
Tél. : 01 44 50 76 00  
casvp-s01@paris.fr

**2<sup>e</sup>**

**Mairie du 2<sup>e</sup>**  
11 rue Dussoubs  
Tél. : 01 44 82 76 10  
casvp-s02@paris.fr

**3<sup>e</sup>**

**Mairie du 3<sup>e</sup>**  
2 rue Eugène-Spüller  
Tél. : 01 53 01 76 40  
casvp-s03@paris.fr

**4<sup>e</sup>**

**Mairie du 4<sup>e</sup>**  
2 place Baudoyer  
Tél. : 01 44 54 76 50  
casvp-s04@paris.fr

**5<sup>e</sup>**

**Mairie du 5<sup>e</sup>**  
21 place du Panthéon  
Tél. : 01 56 81 73 56  
casvp-s05@paris.fr

**6<sup>e</sup>**

**Mairie du 6<sup>e</sup>**  
78 rue Bonaparte  
Tél. : 01 40 46 75 55  
casvp-s06@paris.fr

**7<sup>e</sup>**

**Mairie du 7<sup>e</sup>**  
116 rue de Grenelle  
Tél. : 01 53 58 77 16  
casvp-s07@paris.fr

**8<sup>e</sup>**

**Mairie du 8<sup>e</sup>**  
3 rue de Lisbonne  
Tél. : 01 44 90 76 00  
casvp-s08@paris.fr

**9<sup>e</sup>**

**Mairie du 9<sup>e</sup>**  
6 rue Drouot  
Tél. : 01 71 37 73 00  
casvp-s09@paris.fr

**10<sup>e</sup>** 23 bis rue Bichat

Tél. : 01 53 19 26 26  
casvp-s10@paris.fr

**11<sup>e</sup>** 130 avenue Ledru-Rollin

Tél. : 01 44 68 62 00  
casvp-s11@paris.fr

**12<sup>e</sup>** 108 avenue Daumesnil

Tél. : 01 44 68 62 00  
casvp-s12@paris.fr

**13<sup>e</sup>** 146 boulevard de l'Hôpital

Tél. : 01 44 08 12 70  
casvp-s13@paris.fr

**14<sup>e</sup>** 14 rue Brézin

Tél. : 01 53 90 32 00  
casvp-s14@paris.fr

**15<sup>e</sup>** 3 place Adolphe-Chérioux

Tél. : 01 56 56 23 15  
casvp-s15@paris.fr

**16<sup>e</sup>** Mairie du 16<sup>e</sup>

71 avenue Henri-Martin  
Tél. : 01 40 72 19 06  
casvp-s16@paris.fr

**17<sup>e</sup>** Mairie du 17<sup>e</sup>

16-20, rue des Batignolles  
Tél. : 01 44 69 19 50  
casvp-s17@paris.fr

**18<sup>e</sup>** 115 bis rue Ordener

Tél. : 01 53 09 10 10  
casvp-s18@paris.fr

**19<sup>e</sup>** 17 rue Meynadier

Tél. : 01 40 40 82 00  
casvp-s19@paris.fr

**20<sup>e</sup>** 62-66 rue du Surlélin

Tél. : 01 40 31 35 00  
casvp-s20@paris.fr

**Centres de santé****Centre médical et dentaire  
Yvonne Pouzin**

14 rue Volta - 75003  
Tél. : 01 48 87 49 87

**Centre médical et dentaire  
de l'Épée de Bois**

5 rue de l'Épée-de-Bois - 75005  
Tél. : 01 45 35 85 83

**Centre médical et dentaire Edison**

44 rue Charles-Moureu - 75013  
Tél. : 01 44 97 87 10

**Centre médical et dentaire Tisserand**

92 rue de Gergovie - 75014  
Tél. : 01 45 39 49 29

**Centre dentaire Porte Montmartre**

9 rue Maurice-Grimaud - 75018  
Tél. : 01 71 28 20 51/52/53

**Centre médical et dentaire  
Marcadet**

22 rue Marcadet - 75018  
Tél. : 01 46 06 78 24

**Centres de vaccination  
de la Ville de Paris****4<sup>e</sup>** Hôtel-Dieu

Place du Parvis-Notre-Dame  
Tél. : 01 42 34 84 84

**12<sup>e</sup>** 43 rue de Picpus

Tél. : 01 53 44 18 70

**13<sup>e</sup>** 13 rue Charles-Bertheau

Tél. : 01 45 82 50 00

**15<sup>e</sup>** 12 rue Tiphaine

Tél. : 01 53 95 47 00

**17<sup>e</sup>** 54 bis rue Boursault

Tél. : 01 44 69 12 39

**18<sup>e</sup>** 18 rue Cavé

Tél. : 01 53 41 35 90

**20<sup>e</sup>** 218 rue de Belleville

Tél. : 01 40 33 52 00

**Clubs seniors  
du CASVP****1<sup>er</sup>** Club Jardin des Halles

8 rue des Prouvaires  
Tél. : 01 40 13 96 87

**2<sup>e</sup>** Club Cléry

50/52 rue de Cléry  
Tél. : 01 40 28 90 43

**3<sup>e</sup>** Club Au Maire

2 ter rue Au-Maire  
Tél. : 01 42 77 79 73 et 01 42 77 79 76

**Club Madeleine Béjart**

4/10 rue de la Perle  
(rampe d'accès rue de Thorigny)  
Tél. : 01 42 71 58 48

**4<sup>e</sup>** Club l'Ave Maria

1 rue de l'Ave-Maria  
Tél. : 01 48 87 67 39

**Club Au Petit Rémouleur**

1/3 rue de Fourcy  
Tél. : 01 48 87 51 26

**5<sup>e</sup>** Club Port-Royal

88 ter boulevard de Port-Royal  
Tél. : 01 43 29 53 45

**Club Claude Bernard**

51 rue Claude-Bernard  
Tél. : 01 45 35 01 95

**Club Poliveau**

2 rue Poliveau  
Tél. : 01 43 36 30 07

**Club Mouffetard**

20 rue Ortolan  
Tél. : 01 45 35 99 97

**6<sup>e</sup>** Club Malraux

112 rue de Rennes  
Tél. : 01 45 48 17 34

**7<sup>e</sup>** Club Malar

88 bis rue Saint-Dominique  
Tél. : 01 45 50 46 11

**8<sup>e</sup> Club Beaucour**

3 avenue Beaucour  
Tél. : 01 42 25 33 19

**9<sup>e</sup> Club Les Maréchaux**

15 rue Richer  
Tél. : 01 48 24 02 44

**Club La Tour des Dames**

8/12 rue de la Tour-des-Dames  
Tél. : 01 48 74 75 10

**10<sup>e</sup> Club Grange aux Belles**

11 rue Boy-Zelenski  
Tél. : 01 44 84 91 34

**Club Robert Blache**

4 rue Robert-Blache  
Tél. : 01 40 34 14 76

**Club Vellefaux**

66 avenue Claude-Vellefaux  
Tél. : 01 53 38 55 39

**11<sup>e</sup> Club Richard Lenoir**

61/63 boulevard Richard-Lenoir  
Tél. : 01 47 00 42 64

**Club Roquette**

19 rue Merlin  
Tél. : 01 43 67 42 15

**Club Colbert**

159 rue de Charonne  
Tél. : 01 43 79 40 88

**Club Léon Frot**

39/41 rue Léon Frot  
Tél. : 01 43 67 42 03

**Club Beauharnais**

10 cité Beauharnais  
Tél. : 01 43 79 11 43

**Club Présentation**

116 rue du Faubourg-du-Temple  
Tél. : 01 43 38 06 48

**12<sup>e</sup> Club Les Tourelles**

22 rue du Chaffault  
Tél. : 01 49 57 59 70

**Club Saint-Éloi**

10 rue Eugénie-Éboué  
Tél. : 01 43 46 25 31

**Club Lacuée**

4/6, rue Lacuée  
Tél. 01 43 46 16 71

**13<sup>e</sup> Club Jeanne d'Arc**

63/65 rue Jeanne-d'Arc  
Tél. : 01 45 85 58 35

**Club 121**

121 rue Jeanne-d'Arc  
Tél. : 01 45 84 69 83

**Club Château des Rentiers**

120 rue du Château-des-Rentiers  
Tél. : 01 45 82 73 19

**Club Charcot**

11/15 rue Charcot  
Tél. : 01 45 86 88 90

**Club Les Reculettes**

25 rue des Reculettes  
Tél. : 01 45 87 16 76

**Club des 4 saisons (ou Glacière)**

69 rue de la Glacière  
Tél. : 01 45 80 05 71

**Club Masséna**

8 place de Vénétie (Interphone 1015)  
Tél. : 01 45 83 70 33

**Club Arago**

49 boulevard Arago  
Tél. : 01 47 07 18 33

**14<sup>e</sup> Club Didot**

10/12 avenue Georges-Lafenestre  
Tél. : 01 45 39 93 51

**Club Plaisance**

10 rue de Ridder  
Tél. : 01 45 43 73 01

**15<sup>e</sup> Club Oscar Roty**

107 rue de Lourmel  
Tél. : 01 45 54 04 80

**Club Quintinie-Procession**

18 rue Bargue  
Tél. : 01 53 69 94 76 et 01 53 69 97 70

**Club Périchaux**

117 boulevard Lefebvre  
Tél. : 01 45 31 82 43

**Club Desnouettes**

16 rue du Clos-Feuquières  
Tél. : 01 45 33 42 56

**16<sup>e</sup> Club Lauriston**

78 rue Lauriston  
Tél. : 01 45 53 71 84

**Club Mozart**

3 rue Serge-Prokofiev  
Tél. : 01 45 24 26 17

**17<sup>e</sup> Club des Ternes**

28 rue Bayen  
Tél. : 01 43 80 89 07

**Club Saussure**

129 rue de Saussure  
Tél. : 01 42 27 84 88

**Club Jean Moréas**

12 rue Jean-Moréas  
Tél. : 01 47 64 75 24

**Club Saint-Ange**

5 villa Saint-Ange  
Tél. : 01 42 29 57 65

**Club des Épinettes**

51 rue des Épinettes  
Tél. : 01 42 42 29 13

**18<sup>e</sup> Club Charles Lauth**

13 rue Charles Hermitte  
Tél. : 01 40 36 72 51

**Club Arènes de Montmartre**

8 rue Gabrielle  
Tél. : 01 42 58 54 42

**Club Lamarck**

13 rue de la Bonne  
Tél. : 01 42 51 03 42

**Club Joseph de Maistre**

88 rue Joseph-de-Maistre  
Tél. : 01 46 27 27 61

**Club Caulaincourt**

102 rue Caulaincourt  
Tél. : 01 42 55 45 45

**Club Georgette Agutte**

8 rue Georgette-Agutte  
Tél. : 01 42 28 57 12

**19<sup>e</sup> Club Flandre**

142 bis avenue de Flandre  
Tél. : 01 40 34 49 55

**Club Quai de Seine**

55 quai de Seine  
Tél. : 01 46 07 30 42

**Club Chauffourniers**

2 allée Georges-Récipon  
Tél. : 01 42 03 53 70

**Club des Bois**

10/12 rue des Bois  
Tél. : 01 42 40 40 44

**20<sup>e</sup> Club Davout**

39 boulevard Davout  
Tél. : 01 43 56 04 44

**Club Dénoyez**

13/15 rue Dénoyez  
Tél. : 01 46 36 63 59

**Club Mortier**

75 boulevard Mortier  
Tél. : 01 43 61 09 29

**Club Saint-Blaise**

2/4 rue du Clos  
Tél. : 01 43 70 42 37

**Club Maurice Chevalier**

14 rue des Tourelles  
Tél. : 01 40 31 62 28

**Club Piat**

33 rue Piat  
Tél. : 01 46 36 53 67

**Club Mênilmontant**

33 rue Hélène-Jakubowicz  
Tél. : 01 43 66 23 50

**EHPAD publics****PARIS****Résidence Jardin des Plantes**

18/22 rue Poliveau - 75005  
Tél. : 01 45 87 67 67  
casvp-ehpad-jardindesplantes@paris.fr

**Résidence Annie Girardot**

6/12, rue Annie-Girardot - 75013  
Tél. : 01 70 64 98 00  
casvp-ehpad-anniegirardot@paris.fr

**Résidence Alice Prin**

9 rue M.-H.-Vieira-da-Silva - 75014  
Tél. : 01 86 21 68 68  
casvp-ehpad-aliceprin@paris.fr

**Résidence Furtado Heine**

5/7 rue Jacquier - 75014  
Tél. : 01 45 45 43 67  
casvp-ehpad-furtadoheine@paris.fr

**Résidence Julie Siegfried**

39/41 avenue Villemain - 75014  
Tél. : 01 53 90 41 00  
casvp-ehpad-juliesiegfried@paris.fr

**Résidence Anselme Payen**

9 place Violet - 75015  
Tél. : 01 45 78 65 20  
casvp-ehpad-anselmepayen@paris.fr

**Résidence Huguette Valsecchi**

14 rue Marie-Skobtsov - 75015  
Tél. : 01 85 34 74 74  
casvp-ehpad-huguettevalsecchi@paris.fr

**Résidence L'Oasis**

11/13 rue Laghouat - 75018  
Tél. : 01 42 23 99 32  
casvp-ehpad-oasis@paris.fr

**Résidence Hérold**

60/78 rue du Général-Brunet - 75019  
Tél. : 01 40 40 55 55  
casvp-ehpad-herold@paris.fr

**Résidence Alquier Debrousse**

1 allée Alquier-Debrousse - 75020  
Tél. : 01 43 67 69 69  
casvp-ehpad-alquierdebrousse@paris.fr

**Résidence Belleville**

*Réouverture été 2020*  
180 rue Pelleport - 75020  
Tél. : 01 47 97 75 61

**BANLIEUE ET PROVINCE****Résidence Calignani**

89 boulevard Bineau  
92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 47 45 25 44  
casvp-ehpad-galignani@paris.fr

**Résidence Arthur Groussier**

6 avenue Max-Dormoy  
93140 Bondy  
Tél. : 01 48 50 52 80  
casvp-ehpad-arthurgroussier@paris.fr

**Résidence Cousin de Méricourt**

15 avenue Cousin-de-Méricourt  
94230 Cachan  
Tél. : 01 41 98 08 08  
casvp-ehpad-cousindemericourt@paris.fr

**Résidence Harmonie**

Place Charles-Louis  
94470 Boissy-Saint-Léger  
Tél. : 01 56 73 21 40  
casvp-ehpad-harmonie@paris.fr

**Résidence François 1<sup>er</sup>**

6 rue de la Pléiade  
02600 Villers-Cotterêts  
Tél. : 03 23 96 50 70  
casvp-ehpad-francois1er@paris.fr

**Maison départementale des personnes handicapées de Paris (MDPH)**

69 rue de la Victoire - 75009  
Tél. : 01 53 32 39 39  
contact@mdph.paris.fr  
handicap.paris.fr

**Maisons de la Vie associative et citoyenne**

**1<sup>er</sup>** 5 bis rue du Louvre  
Tél. : 01 47 03 69 90

**2<sup>e</sup>** 23 rue Greneta  
Tél. : 01 44 88 58 20

**3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup>**  
5 rue Perrée - 75003  
Tél. : 01 53 01 76 94

**5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>**  
4 rue des Arènes - 75005  
Tél. : 01 44 08 78 80

**7<sup>e</sup>** 4 rue Amélie  
Tél. : 01 53 59 44 90

**8<sup>e</sup>** 28 rue Laure Diebold  
Tél. : 01 53 67 83 60

**9<sup>e</sup>** 54 rue Jean-Baptiste-Pigalle  
Tél. : 01 49 70 81 70



**10<sup>e</sup>** 206 quai de Valmy  
Tél. : 01 40 38 80 70

**11<sup>e</sup>** 8 rue du Général-Renault  
Tél. : 01 55 28 35 90

**12<sup>e</sup>** 181 avenue Daumesnil  
Tél. : 01 53 33 51 20

**13<sup>e</sup>** 11 rue Caillaux  
Tél. : 01 56 61 77 60

**14<sup>e</sup>** 22 rue Deparcieux  
Tél. : 01 53 63 31 50

**15<sup>e</sup>** 22 rue de la Saïda  
Tél. : 01 45 30 31 31

**16<sup>e</sup>** 16 avenue René-Boylesve  
Tél. : 01 53 92 29 30

**17<sup>e</sup>** 25 rue Lantiez  
Tél. : 01 58 60 16 20

**18<sup>e</sup>** 15 passage Ramey  
Tél. : 01 42 23 20 20

**19<sup>e</sup>** 20 rue Édouard-Pailleron  
Tél. : 01 53 72 89 10

**20<sup>e</sup>** 18 rue Ramus  
Tél. : 01 40 33 33 61

## Maisons des aînés et des aidants (MZA)

**MZA du Centre (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>)**  
11 rue de l'École-de-Médecine - 75006  
Tél. : 01 44 07 13 35  
contact.centre@m2a.paris

**MZA du Nord-Ouest (8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup>)**  
3 Place Jacques Froment - 75018  
Tél. : 01 53 11 18 18  
contact.nordouest@m2a.paris

**MZA du Nord-Est (9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>)**  
126 quai de Jemmapes - 75010  
Tél. : 01 40 40 27 80  
contact.nordest@m2a.paris

**MZA de l'Ouest (7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup>)**  
24 boulevard de Grenelle - 75015  
Tél. : 01 44 19 61 60  
contact.ouest@m2a.paris

**MZA de l'Est (11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>)**  
55 rue de Picpus - 75012  
Tél. : 01 40 19 36 36  
contact.est@m2a.paris

**MZA du Sud (13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup>)**  
20 rue de la Glacière - 75013  
Tél. : 01 45 88 21 09  
contact.sud@m2a.paris  
*Nouvelle adresse à compter  
du 1<sup>er</sup> juillet 2019 :*  
9 rue Guyton-de-Morveau - 75013

## Points d'accès au droit (PAD)

**13<sup>e</sup>** 33 boulevard Kellerman  
Tél. : 01 55 78 20 56

**15<sup>e</sup>** 22 rue de la Saïda  
Tél. : 01 45 30 68 60

**18<sup>e</sup>** 2 rue de Suez  
Tél. : 01 53 41 86 60

**19<sup>e</sup>** 53 rue Compans  
Tél. : 01 53 38 62 30

**20<sup>e</sup>** 18-20 rue Ramus  
Tél. : 01 53 27 37 40

## Régies de quartier

**Régie de quartier Paris Centre**  
58 rue du Vertbois - 75003  
Tél. : 01 42 77 22 20  
contact@regiedequartier-  
pariscentre.org

**La maison du Canal -  
Régie de quartier Paris 10**  
13-17 rue Louis-Blanc - 75010  
Tél. : 01 42 01 46 83  
rqparis10@orange.fr /  
rqparis10@gmail.com

**Librairie solidaire**  
30 rue de Hauteville - 75010

**Régie de quartier Fontaine  
au Roi**  
1 rue Robert-Houdin - 75011  
Tél. : 01 58 30 67 12  
rdqfar@aol.com

**Régie de quartier Fécamp**  
47-51 rue de Fécamp - 75012  
Tél. : 01 46 28 20 87  
regie.12@orange.fr

**Régie de quartiers Tela**  
Tour SAPPORO  
70 Rue Javelot - 75013  
Tél. : 01 45 83 92 03  
regiequartier13eme@wanadoo.fr

**Régie de quartier Flora Tristan**  
11 rue Maurice-Bouchor - 75014  
Tél. : 01 45 42 14 26  
regiedequartier.paris14@gmail.com /  
adminregie14@orange.fr

**Régie de quartier du 17<sup>e</sup> -  
Passerelles 17**  
Siège - 190 avenue de Clichy - 75017  
Tél. : 01 42 28 13 78  
secretariat.rq17@gmail.com

**Régie de quartier du 19<sup>e</sup>**  
9 rue Colette-Magny - 75019  
Tél. : 01 42 09 96 02  
info@rqparis19.org

**Régie de quartier Saint-Blaise  
Charonne**  
88 rue de la Réunion - 75020  
Tél. : 01 43 73 14 14  
gp.regie@gmail.com /  
rgparisblaise@gmail.com

**Régie de quartier Papilles et Papillons**

30 rue des Partants - 75020  
Tél. : 01 40 33 50 30  
papillesetpapillons@yahoo.fr

**Résidences appartements**

PARIS

**1<sup>er</sup>****Les Prêcheurs**

12 rue des Prêcheurs

**Saint-Honoré**

32 place du Marché-Saint-Honoré

**2<sup>e</sup>****Gramont**

28 rue Gramont

**Cléry**

50-52 rue de Cléry

**3<sup>e</sup>****Au Maire**

2 ter rue Au-Maire

**Meslay**

39 rue Meslay

**5<sup>e</sup>****Les Bernardins**

5/7 rue des Bernardins

**Jean Calvin**

2 rue Jean-Calvin

**Poliveau**

2 rue Poliveau

**Saint-Hilaire**

19/25 rue Geoffroy-Saint-Hilaire

**Saint-Jacques**

332/336 rue Saint-Jacques

**Boutebrie**

15 rue de la Parcheminerie

**Claude Bernard**

51 rue Claude-Bernard

**6<sup>e</sup>****André Malraux**

112 rue de Rennes

**Visconti**

13 rue Visconti

**7<sup>e</sup>****Malar**

88 bis rue Saint-Dominique

**Jean Nicot**

7 rue Jean-Nicot

**8<sup>e</sup>****Beaucour**

3 avenue Beaucour

**9<sup>e</sup>****Drouot**

14 ter rue Chauchat

**Les Maréchaux**

5 rue Richer

**Clauzel**

7 bis rue Clauzel

**Navarin**

12 rue Navarin

**La Rochefoucauld**

25 bis rue de La Rochefoucauld

**10<sup>e</sup>****Robert Blache**

4 bis/6 rue Robert-Blache

**La Grange aux Belles**

11 rue Boy-Zelenski

**Jemmapes**

126 quai de Jemmapes

**Lesseq**

24 rue de Belzunce

**Faubourg du temps**

119 rue du Faubourg-du-Temple

**11<sup>e</sup>****Keller**

18 rue Keller

**Philippe Auguste**

99 avenue Philippe-Auguste

**La Roquette**

10/14 bis rue Duranti

**Charles Delescluze**

5/9 rue Charles-Delescluze

**Richard Lenoir**

61/63 boulevard Richard-Lenoir

**La Folie Méricourt**

94 rue de la Folie-Méricourt

**Ménilmontant**

21 passage de Ménilmontant

**Léon Frot**

39/41 rue Léon-Frot

**Beauharnais**

2/8-15/19 cité Beauharnais

**L'Allée Verte**

14/16 rue Pelée

**Morand**

28 rue Morand

**La présentation**

116 rue du Faubourg-du-Temple

**Robert Houdin**

13/24 rue Robert-Houdin

**12<sup>e</sup>****Lacué**

4/6 rue Lacué

**13<sup>e</sup>****Nationale**

30 rue Nationale

**Jeanne d'Arc**

63/65 rue Jeanne-d'Arc

**Arago**

49 boulevard Arago

**Charcot**

11/15 rue de Charcot

**Château des Rentiers**

120 rue du Château-des-Rentiers

**Les Reculettes**

25 rue des Reculettes

**La Glacière**

69 rue de la Glacière

**Masséna**

8 place Vénétie

**Dunois**

29/31 rue Dunois

**14<sup>e</sup>****Ridder**

10 rue de Ridder

**Tisserand**

134 rue d'Alésia

**La Sablière**

9 rue des Plantes

**Les Artistes**

55/57 rue du Montparnasse

**Delbet**

7 rue Furtado-Heine

**15<sup>e</sup>****Pierre Avia**

36/38 rue du Colonel-Pierre-Avia

**Les Perichaux**

115 boulevard Lefebvre

**Alleray**

40 rue des Favorites

**Juge**

11 rue Viala

**Santos Dumont**

29 rue Santos-Dumont

**Grenelle**

44 boulevard de Grenelle

**16<sup>e</sup>****Mozart**

3 rue Serge-Prokofiev

**Bois le Vent**

5/7 rue Bois-le-Vent

**Pajou**

7 rue Pajou

**Jouvenet**

23 rue Jouvenet

**17<sup>e</sup>****La Jonquière**

87 rue de la Jonquière

**Jean Moréas**

12 rue Jean-Moréas

**Damet**

19 rue Lemercier

**Saussure**

5-13-14-15 rue des Tapisseries

**Saint-Ange**

3-4-9-11-16 villa Saint-Ange

**Îlot Saint-Ange**

16 rue Jean-Leclaire

**18<sup>e</sup>****Leibnitz**

86/88 rue Leibnitz

**Steinlen**

4 rue Eugène-Carrière

**Duhesme**

40 rue Duhesme

**Les Montmartrois**

97/103 boulevard Ney

**Georgette Agutte**

8/10 rue Georgette-Agutte

**Les Abbesses**

16 place des Abbesses

**Lamarck**

13 rue de la Bonne

**Boinod**

49 rue Boinod

**Stéphenson**

51 rue Stéphenson

**19<sup>e</sup>****Les Bois**

10/12 rue des Bois

**Meaux Chaufourniers**

2 allée Georges-Récipon

**Rampal-Rébeval**

17 rue Rampal

**Flandre**

142 bis rue de Flandre

**Lunéville**

12 rue de Lunéville

**Quai de Seine**

55 quai de Seine

**Les Fêtes**

8/10 rue des Fêtes

**20<sup>e</sup>****Piat**

33 rue Piat

**Saint Blaise**

2/4 rue du Clos

**Les Saints Simoniens**

12/18, rue de la Duée

**La Chine**

29 rue de la Chine

**Dénoyez**

13/15, rue Dénoyez

**Haxo**

84 rue Haxo

**Pelleport**

13/15, rue Pelleport

**Les Amandiers**

117 rue des Amandiers

**Saint-Fargeau**

89/91 rue Haxo

**Gambetta**

14 rue du Retrait

**BANLIEUE****Damiens**1 ter rue Damiens  
92100 Boulogne-Billancourt**Beloeuil-Miller**57 rue Pauline-Borghèse  
92200 Neuilly-sur-Seine**Lenoir Jousseran**9 à 13 rue de l'Amiral-Courbet  
94160 Saint-Mandé**Résidences autonomie  
du CASVP****PARIS****2<sup>e</sup>****Saint-Sauveur**8/10 rue Saint-Sauveur  
Tél.: 01 45 08 13 65**3<sup>e</sup>****Madeline Bejart**4/10 rue de la Perle  
Tél.: 01 42 71 58 48**4<sup>e</sup>****Ave Maria**4 rue de l'Ave-Maria  
Tél.: 01 48 87 67 39**Petit Rémouleur**1/3 rue de Fourcy  
Tél.: 01 48 87 51 26**5<sup>e</sup>****Mouffetard**20 rue Ortolan  
Tél.: 01 45 35 55 12**7<sup>e</sup>****Leprince**109 rue Saint-Dominique  
Tél.: 01 45 55 05 76**11<sup>e</sup>****Omer Talon**33/37 rue Merlin  
Tél.: 01 43 57 58 70**12<sup>e</sup>****Les Tourelles**

22 rue du Chaffault

**Saint-Eloi**10 rue Eugénie-Éboué  
Tél.: 01 49 57 59 70**14<sup>e</sup>****Les Arbustes**9 rue des Arbustes  
Tél.: 01 45 43 36 68

**Le Maine**

203 avenue du Maine  
Tél. : 01 45 39 38 04

**Beauhier**

43 rue Beauhier  
Tél. : 01 45 42 79 31

**15<sup>e</sup> Oscar Roty**

107 rue de Lourmel  
Tél. : 01 45 54 04 80

**Vaugelas**

4 rue Vaugelas  
Tél. : 01 48 28 49 09

**Quintinie**

18 rue Bargue  
Tél. : 01 53 69 97 70

**17<sup>e</sup> Les Ternes**

28 rue Bayen  
Tél. : 01 43 80 23 68

**Épinettes**

51 rue des Épinettes  
Tél. : 01 42 29 02 86

**18<sup>e</sup> Bon Accueil**

17 rue Laghouat  
Tél. : 01 42 23 20 63

**Caulaincourt**

102 rue Caulaincourt  
Tél. : 01 42 55 45 45

**BANLIEUE****La Boissière**

Départementale 449  
91770 Saint-Vrain  
Tél. : 01 69 27 44 68

**Préfet Chaleil**

13 rue du Préfet-Chaleil  
93600 Aulnay-sous-Bois.  
Tél. : 01 48 66 23 05

**L'Aqueduc**

1/3 rue de Provigny  
94230 Cachan  
Tél. : 01 41 98 08 89

**Les Baudemons**

30 rue des Baudemons  
94320 Thiais  
Tél. : 01 46 81 20 08

**Restaurants  
Émeraude**

**Ouverture : du lundi au vendredi  
de 11 h 30 à 13 h 15.**

**S Ouvert le samedi**

**2<sup>e</sup> Gramont**

28 rue de Gramont  
Tél. : 01 44 55 36 34

**Saint-Sauveur S**

8/10 rue Saint-Sauveur  
Tél. : 01 45 08 13 65

**3<sup>e</sup> Au Maire**

2 ter rue Au-Maire  
Tél. : 01 42 77 79 74

**Madeleine Béjart S**

4/10 rue de La Perle  
Tél. : 01 42 71 58 48

**4<sup>e</sup> Ave Maria S**

4 rue de l'Ave-Maria  
Tél. : 01 48 87 67 39

**Au Petit Rémouleur**

1/3 rue de Fourcy  
Tél. : 01 48 87 51 26

**5<sup>e</sup> Boutebrie**

15 rue de la Parcheminerie  
Tél. : 01 46 34 72 14

**Mouffetard S**

20 rue Ortelan  
Tél. : 01 45 35 55 12

**Port Royal**

88 ter boulevard du Port-Royal  
Tél. : 01 43 29 53 45

**6<sup>e</sup> André Malraux S**

112 rue de Rennes  
Tél. : 01 45 48 17 40

**7<sup>e</sup> Le Prince S**

109 rue Saint-Dominique  
Tél. : 01 45 55 05 76

**8<sup>e</sup> Europe**

11 rue Maleville  
Tél. : 01 45 63 52 57

**9<sup>e</sup> Navarin S**

12 rue Navarin  
Tél. : 01 42 81 44 66

**Tour des Dames**

8/12 rue de la Tour-des-Dames  
Tél. : 01 18 74 78 12

**10<sup>e</sup> Vellefaux**

66 avenue Claude-Vellefaux  
Tél. : 01 40 40 78 04

**Verdun**

14 avenue de Verdun  
Tél. : 01 42 09 50 86

**11<sup>e</sup> Omer Talon S**

33/37 rue Merlin  
Tél. : 01 43 57 58 70

**Chanzy S**

6 rue de Chanzy  
Tél. : 01 43 71 28 08

**12<sup>e</sup> Saint-Éloi S**

10 rue Eugénie-Éboué  
Tél. : 01 43 46 97 66

**Les Tourelles S**

22 rue du Chaffault  
Tél. : 01 49 57 59 70

**La Brèche aux Loups**

32 rue de La Brèche-aux-Loups  
Tél. : 01 46 28 01 23

**13<sup>e</sup> Arago**

49 boulevard Arago  
Tél. : 01 47 07 18 33

**Charcot**

11/15 rue Charcot  
Tél. : 01 46 86 25 79

**Tolbiac**

166 rue de Tolbiac  
Tél. : 01 45 89 13 60

**14<sup>e</sup> Beauhier**

43 rue Beauhier  
Tél. : 01 45 42 79 31

**Les Arbustes S**

9 rue des Arbustes  
Tél. : 01 45 43 36 68

**Maine S**

203 avenue du Maine  
Tél. : 01 45 39 38 04

**Les Artistes**

55-57 rue du Montparnasse  
Tél. : 01 43 21 65 38

**15<sup>e</sup> Oscar Roty S**

107 rue de Lourmel  
Tél. : 01 45 54 04 80

**Quintinie S**

18 rue Bargue  
Tél. : 01 53 69 97 70

**Vaugelas**

4 rue Vaugelas  
Tél. : 01 48 28 28 69

**16<sup>e</sup> Jouvenet**

23 rue Jouvenet  
Tél. : 01 45 25 09 81

**17<sup>e</sup> Les Épinettes S**

51 rue des Épinettes  
Tél. : 01 42 29 02 86

**Les Ternes S**

28 rue Bayen  
Tél. : 01 43 80 23 68

**18<sup>e</sup> Caulaincourt**

102 rue Caulaincourt  
Tél. : 01 42 55 45 45

**Joseph de Maistre**

86/88 rue Joseph-de-Maistre  
Tél. : 01 46 27 27 61

**Clignancourt**

14 square de Clignancourt  
Tél. : 01 46 06 99 71

**19<sup>e</sup> Tanger**

32 rue de Tanger  
Tél. : 01 40 34 14 03

**Les Bois S**

10/12 rue des Bois  
Tél. : 01 42 40 44 22

**Meaux**

72 rue de Meaux  
Tél. : 01 42 41 23 30

**20<sup>e</sup> Saints-Simoniens**

12/18 rue de la Duée  
Tél. : 01 43 66 63 16

**Saint-Blaise**

2/4 rue du Clos  
Tél. : 01 43 73 97 48

**Réservoir**

2/4 rue de la Justice  
Tél. : 01 40 30 06 94

**Pali-Kao**

**Ouvert de 12 h à 13 h 30**  
11/15, rue de Pali-Kao  
Tél. : 01 58 71 13 13

**Service d'aide  
et de soins  
Paris Domicile****Paris Domicile Centre (du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup>)**

Mairie - 21 place du Panthéon -  
75005  
Tél. : 01 56 81 73 50

**Paris Domicile Ouest**

**(du 7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup>)**  
109 rue Saint-Dominique - 75007  
Tél. : 01 53 59 32 80

**Paris Domicile Nord-Est**

**(du 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>)**  
23 rue Bichat - 75010  
Tél. : 01 70 64 16 20

**Paris Domicile Est**

**(du 11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>)**  
18 rue Keller - 75011  
Tél. : 01 55 28 93 70

**Paris Domicile Sud**

**(du 13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup>)**  
9 rue Furtado-Heine - 75014  
Tél. : 01 53 90 20 60

**Paris domicile Nord-Ouest**

**(du 8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup>)**  
21 rue Pierre Demours - 75017  
Tél. : 01 40 54 17 80

**Services sociaux  
de proximité**

**Ouverture : du lundi au vendredi  
de 8 h 30 à 17 h**

**1<sup>er</sup> Mairie du 1<sup>er</sup>**

4 place du Louvre  
Tél. : 01 44 50 76 40

**2<sup>e</sup> 11 rue Dussoubs**

Tél. : 01 44 82 76 40

**3<sup>e</sup> Mairie du 3<sup>e</sup>**

2 rue Eugène-Spüller  
Tél. : 01 53 01 76 75

**4<sup>e</sup> Mairie du 4<sup>e</sup>**

2 place Baudoyer  
Tél. : 01 44 54 76 75

**5<sup>e</sup> Mairie du 5<sup>e</sup>**

19 bis/21 place du Panthéon  
Tél. : 01 56 81 74 00

**6<sup>e</sup> Mairie du 6<sup>e</sup>**

78 rue Bonaparte  
Tél. : 01 40 46 76 70

**7<sup>e</sup> Mairie du 7<sup>e</sup>**

116 rue de Grenelle  
Tél. : 01 53 58 77 25

**8<sup>e</sup> Mairie du 8<sup>e</sup>**

3 rue de Lisbonne  
Tél. : 01 44 90 76 54

**9<sup>e</sup> Mairie du 9<sup>e</sup>**

6 rue Drouot  
Tél. : 01 71 37 73 00

**10<sup>e</sup> 23 bis rue Bichat**

Tél. : 01 53 72 23 23

**11<sup>e</sup> 130 avenue Ledru-Rollin**

Tél. : 01 53 36 51 00

**12<sup>e</sup> 108 avenue Daumesnil**

Tél. : 01 44 68 70 70

**13<sup>e</sup>** 163 avenue d'Italie  
Tél. : 01 71 28 26 00

**14<sup>e</sup>** 12 rue Léonidas  
Tél. : 01 40 52 48 48

**15<sup>e</sup>** 14 rue Armand Moisant  
Tél. : 01 56 54 44 00

**16<sup>e</sup>** Mairie du 16<sup>e</sup>  
71 avenue Henri-Martin  
Tél. : 01 40 72 19 20

**17<sup>e</sup>** Mairie du 17<sup>e</sup>  
18 rue des Batignolles  
Tél. : 01 44 69 19 50

**18<sup>e</sup>** 115 bis rue Ordener  
**Accueil social**  
Tél. : 01 53 09 10 11

**49 rue Marx-Dormoy**  
Tél. : 01 55 45 14 14

**19<sup>e</sup>** 5 rue du Pré-Saint-Gervais  
Tél. : 01 40 40 61 40

**17 rue Meynadier**  
Tél. : 01 40 40 83 25

**20<sup>e</sup>** 62/66 rue du Surlélin  
**Accueil social**  
Tél. : 01 40 31 35 55

**45 rue Stendhal**  
Tél. : 01 40 33 72 00

## Numéros utiles

**Urgences**

**SAMU** : 15

**Police secours** : 17

**Pompiers** : 18

**Centre antipoison** : 01 40 05 48 48

**SOS Médecins** :

36 24

01 43 37 77 77 - (24 h/24)

**Urgences médicales de Paris** :

01 53 94 94 94 (24 h/24)

**Recherche d'un proche**

**hospitalisé** : 01 40 27 40 27

**Urgences funéraires et info  
aux familles** (7 j/7 et 24 h/24) :  
0 800 880 088 (n° vert)



Ce guide a été réalisé par la Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé (DASES)

**Directeur de la publication :** Jean-Paul Raymond

**Responsable de l'édition :** Servanne Jourdy

**Cheffes de projet :** Eléonore de la Varde, Marine Ezvan, Marion Liard et Shakti Serrulla

**Chargée de production :** Chantal Martinie

**Conception graphique :** [www.grouperougevif.fr](http://www.grouperougevif.fr)

**Rédaction :** Direction de l'action sociale, de l'enfance et de la santé (DASES) et Groupe Rouge Vif

**Crédits photos :** Adobe IStock (couv, pp. 6, 11, 14, 15, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 34, 38, 42, 43, 44, 50, 51, 55, 56, 57, 59, 60, 66) ; H. Garat/Ville de Paris (p.3) ; B. Bajer/DASES (pp. 7, 45, 58) ; V. Voyer (p.8) ; E. Chaix/Ville de Paris (p.12) ; C. Furiet /CASVP (p. 17, 49) ; V de Galzain (p.17) ; Anne Thomes / Ville de Paris (p.18) ; M. Verhille /Ville de Paris (p. 19) ; Clempix (p.32) ; VectorOpenStock (p.37) ; CASVP (p.52)

**Imprimeur :** Groupe des Imprimeries Morault

Merci à la DICOM, au CASVP et aux autres directions de la Ville pour leur aide précieuse dans la réalisation de ce guide. Merci également à Claude Arriuberge, Maud Giloux, Françoise Guibert et Isabelle Péan pour leurs contributions.

Ce guide a été imprimé sur du papier certifié PEFC.

Malgré toute l'attention portée à l'élaboration de cette brochure, une erreur ne peut être exclue.

Merci de nous la signaler en écrivant à [guidesenior@paris.fr](mailto:guidesenior@paris.fr)

Gratuit, ne peut être vendu.

Mars 2019

# MAISONS DES AÎNÉS ET DES AIDANTS

## Territoire nord-ouest

8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arr.

3 place Jacques Froment, 75018 Paris

01 53 11 18 18

contact.nordouest@m2a.paris

## Territoire nord-est

9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arr.

126 quai de Jemmapes, 75010 Paris

01 40 40 27 80

contact.nordest@m2a.paris

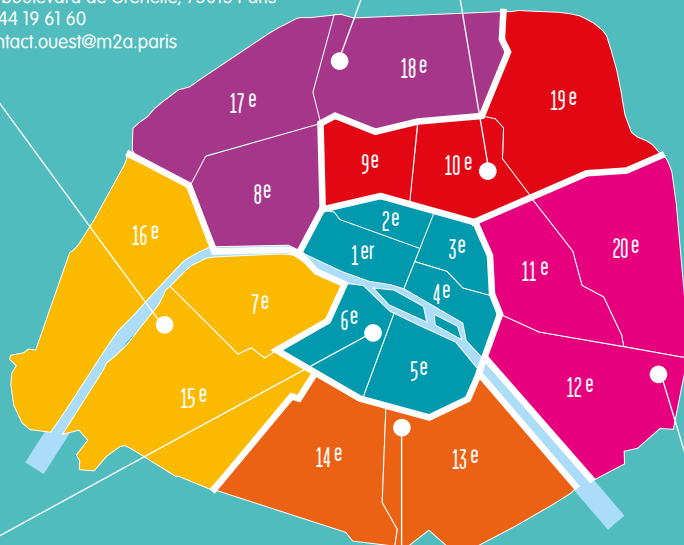
## Territoire ouest

7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> arr.

24 boulevard de Grenelle, 75015 Paris

01 44 19 61 60

contact.ouest@m2a.paris



## Territoire centre

1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> arr.

11 rue de l'École-de-Médecine, 75006 Paris

01 44 07 13 35

contact.centre@m2a.paris

## Territoire est

11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> arr.

55 rue de Picpus, 75012 Paris

01 40 19 36 36

contact.est@m2a.paris

## Territoire sud

13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> arr.

20 rue de la Glacière, 75013 Paris

01 45 88 21 09

contact.sud@m2a.paris

*Nouvelle adresse à compter  
du 1<sup>er</sup> juillet 2019 :*

9 rue Guyton-de-Morveau, 75013 Paris