



# MAISONS DES AÎNÉS ET DES AIDANTS - DISPOSITIFS D'APPUI À LA COORDINATION (M2A-DAC)

## M2A-DAC Paris nord-ouest (8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup>)

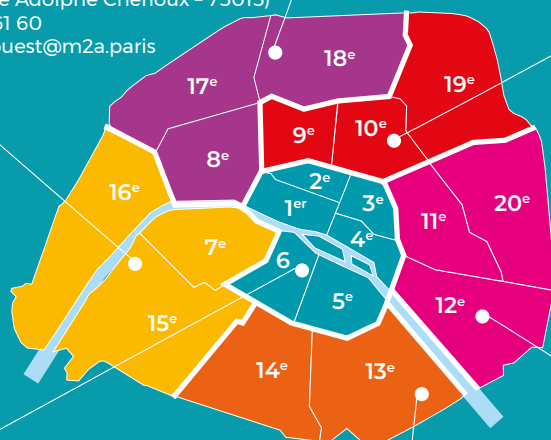
56, rue Ordener, 75018 Paris  
01 43 36 36 72  
contact.nordouest@m2a.paris

## M2A-DAC Paris ouest (7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup>)

24, boulevard de Grenelle, 75015 Paris  
(déménagement prévu en 2024  
au 3 place Adolphe Chérioux - 75015)  
01 44 19 61 60  
contact.ouest@m2a.paris

## M2A-DAC Paris nord-est (9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>)

126, quai de Jemmapes, 75010 Paris  
01 40 40 27 80  
contact.nordest@m2a.paris



## M2A-DAC Paris 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 Paris  
01 44 07 13 35  
contact.centre@m2a.paris

## M2A-DAC Paris est (11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>)

20, rue du Sergent Bauchat,  
75012 Paris  
01 58 70 09 10  
contact.est@m2a.paris

## M2A-DAC Paris sud (13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup>) Coordination des soins palliatifs à domicile

58a, rue du Dessous-des-Berges,  
75013 Paris  
01 45 88 21 09  
contact.sud@m2a.paris

## ÉDITO

### Anne Hidalgo

La Maire de Paris



Presqu'un quart des Parisiennes et des Parisiens – soit 480 000 personnes – est âgé de plus de 59 ans en 2023. C'est 10 000 personnes de plus qu'en 2019. Face à cette nouvelle réalité, les besoins en matière d'accessibilité et d'accompagnement dans la vie quotidienne se multiplient. Pour répondre à ce défi, nous déployons dans chaque arrondissement, au plus près des habitantes et des habitants, les mesures de notre « schéma séniors 2022-2026 ».

Le guide que vous tenez entre vos mains, mis à jour et publié à l'occasion de la Semaine Bleue 2023, recense toutes ces initiatives, dont certaines s'inscrivent dans la perspective et l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques de 2024. En mettant l'accessibilité au cœur de notre projet pour les Jeux, ce sont toutes les Parisiennes et tous les Parisiens, peu importe leur âge ou leur handicap, qui profiteront de rues, de quartiers et de jardins mieux aménagés et vivront dans une ville plus agréable et faisant une place à chacun.

Pour bien vieillir à Paris, tout le monde doit avoir le droit de se déplacer facilement, de profiter de la nature, d'avoir accès aux services publics, aux commerces, de faire du sport, de rencontrer de nouvelles personnes, d'aller au spectacle. Vous pouvez compter sur moi et sur la Ville de Paris pour relever ce défi majeur des années à venir.

# SOMMAIRE

## 6 M'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS MES DÉMARCHES

- Les Espaces parisiens des solidarités
- Les permanences Mairie Mobile
- Les PIMMS
- Le site internet Paris.fr
- L'offre d'accompagnement juridique
- Les centres sociaux
- Les cafés sociaux
- Les Maisons des aînés et des aidants-DAC



Questions  
Réponses

## 19 MAINTENIR LE LIEN SOCIAL

## 13 PRÉPARER MA RETRAITE

- Retracer ma carrière professionnelle
- Connaître ma caisse de retraite
- La retraite complémentaire des salariés
- Les pensions de réversion

## 22 SIMPLIFIER MON QUOTIDIEN

- Les restaurants Émeraude
- Mes repas livrés à domicile
- Mon marché livré à domicile
- Les épiceries sociales et solidaires et les colis alimentaires
- Me déplacer
- Adapter mon logement
- Les petits services du quotidien

Focus

## 34 ME SENTIR EN SÉCURITÉ ET ÉCOUTÉ

## 37 CONNAÎTRE LES AIDES ET ALLOCATIONS AUXQUELLES J'AI DROIT

- L'allocation Paris logement
- L'aide à domicile
- Les prestations de soutien à domicile
- Les modes de financement de l'aide à domicile
- L'allocation personnalisée à l'autonomie
- L'aide sociale légale départementale
- L'allocation Paris Solidarité
- L'allocation de solidarité aux personnes âgées
- Les aides complémentaires pour les dépenses de soins



Quizz

## 47

### NUTRITION

## 48

### PRENDRE SOIN DE MOI

- Les ateliers du Prif
- Les ateliers de prévention des Clubs seniors
- Les centres de soins et de consultation
- Conseils pour prévenir les chutes
- Les maisons sport santé
- Me prémunir contre la canicule et les événements climatiques



Focus

## 56

### PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES NEURO-ÉVOLUTIVES

## 58

### CHOISIR MES LOISIRS

- Les loisirs de la Ville de Paris
- Les activités sportives
- Les activités culturelles et artistiques
- Et aussi...

## 67

### ME FORMER ET ME FAIRE ACCOMPAGNER SUR LES OUTILS NUMÉRIQUES

- Une cartographie pour repérer
- Les services près de chez moi
- M'initier à Internet

## 70

### ME RENDRE UTILE ET M'ENGAGER

- Participer à la vie citoyenne
- Devenir bénévole



## 75

### ÊTRE ET SE RECONNAÎTRE AIDANT

- Le dispositif CENTR'AIDER
- Les plateformes d'accompagnement et de répit
- Les centres d'accueil de jour
- L'hébergement temporaire
- Les cafés des aidants
- Les dispositifs congés proche aidant et dons de jours

## 79

### CHOISIR MON LIEU DE VIE

- Les résidences appartement
- Les résidences autonomie
- Les EHPAD
- L'aide sociale à l'hébergement
- Habiter autrement
- Le logement social

## 87

### CARNET D'ADRESSES



## M'INFORMER ET ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS MES DÉMARCHES

De nombreux services proches de votre domicile sont à votre disposition pour vous informer, vous orienter, vous accompagner dans vos démarches... Mis en place par la Ville de Paris, ils sont gratuits et assurés par des professionnels pour répondre à vos interrogations relatives aux aides et prestations sociales, aux problèmes juridiques, ou tout simplement à la vie quotidienne.



### LES ESPACES PARISIENS DES SOLIDARITÉS (EX CASVP)

Les 17 Espaces parisiens des solidarités sont des services de proximité qui 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.

Au sein des Espaces parisiens des solidarités, vous pouvez également vous adresser **aux services sociaux de proximité** 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 94.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et Démarches → Contacts → Services sociaux

## LES PERMANENCES MAIRIE MOBILE

Des permanences Mairie Mobile, gratuites et sans rendez-vous, sont assurées périodiquement dans plusieurs arrondissements de Paris. Des agents municipaux, aux côtés de partenaires tels que le PIMMS (voir ci-contre) vous y accueillent dans un environnement de proximité afin de vous faciliter l'accès aux services publics et de vous apporter une aide dans les démarches administratives (informations, aide aux démarches y compris sur Internet, compréhension des courriers administratifs, conseils pour faire des économies d'énergie ou gérer ses factures...).

→ Voir le carnet d'adresses page 96.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et Démarches → Formalités administratives → Mairie mobile

## LES POINTS D'INFORMATION MÉDIATION MULTI SERVICES (PIMMS)

Soutenus par la Ville, les PIMMS ont pour mission de faciliter l'accès aux services publics, en complément et en lien avec les services municipaux. Vous pouvez y bénéficier de conseils et d'accompagnement, d'explications et d'orientation sur les démarches administratives, les lieux d'accueils dédiés inconditionnels et gratuits. Les PIMMS sont labélisés France Services.

→ Voir le carnet d'adresses page 97.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et Démarches → Formalités Administratives → Les points d'information multi-services → Retrouvez les coordonnées des PIMMS



## LE SITE INTERNET PARIS.FR

Accès aux droits, loisirs, logement, numérique, aide à domicile...

Vous pouvez retrouver tous les dispositifs déployés par la Ville de Paris pour les seniors parisiens sur la page « Être senior à Paris » sur le site [paris.fr](http://paris.fr)

→ [www.paris.fr/seniors-a-paris](http://www.paris.fr/seniors-a-paris)

## PEPS.fr, Paris Espace Partagé & Solidaire

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

Le site Paris Espace Partagé et Solidaire (PEPS), accessible depuis votre smartphone, ordinateur et tablette, vous propose un catalogue d'offres sociales, 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 par les services sociaux, votre référent social peut vous proposer PEPS+ pour des échanges simplifiés.

→ [peps.paris.fr](http://peps.paris.fr)



## L'offre d'accompagnement juridique

Les permanences juridiques vous informent et vous accompagnent pour toute difficulté juridique ou administrative. Elles vous renseignent sur les démarches à entreprendre et les différentes procédures à suivre.

Ces permanences ont lieu dans les différents Points d'accès au droit (PAD), Maisons de justice et du droit (MJD), (voir page suivante) Relais d'accès au droit (RAD), ou espaces dédiés aux permanences d'avocats. Elles sont **gratuites, confidentielles et anonymes**.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Aides et démarches → Contacts → Les aides juridiques gratuites près de chez vous

## LES POINTS D'ACCÈS AU DROIT DE LA VILLE DE PARIS (PAD)

Les cinq points d'accès au droit de la Ville de Paris sont des lieux d'accueil gérés par des associations (Droits d'Urgence et CASP ARAPEJ) qui proposent des permanences gratuites, anonymes et confidentielles. **Ils vous offrent une information de proximité, des consultations sur vos droits et vos devoirs, et vous aident dans vos démarches juridiques.** Ce sont des lieux dans lesquels des professionnels du droit répondent à vos questions sur tous les domaines de la vie quotidienne : logement, droits des étrangers et accès à la nationalité française, protection sociale, etc.

**ILS SONT SITUÉS DANS LES 13<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 18<sup>e</sup>, 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> ARRONDISSEMENTS.**

**Attention les permanences ne sont assurées que sur rendez-vous.**

→ Voir le carnet d'adresses page 97.

## LE MÉDIATEUR DE PARIS

Le médiateur apporte son **aide à toute personne qui rencontre un litige avec un service de la Ville de Paris, ou un bailleur social parisien.**

Une fois votre recours initial effectué auprès du service concerné, et si la réponse ne vous donne pas satisfaction, ou à défaut de réponse, vous pouvez déposer une requête en médiation.

N'hésitez pas à y joindre tous les documents que vous jugez nécessaires à la bonne compréhension de votre dossier.

→ <https://mediation.paris.fr>

## LES MAISONS DE LA JUSTICE ET DU DROIT (MJD)

Les trois Maisons parisiennes de la Justice et du droit, établissements judiciaires de proximité, sont des lieux d'accueil, d'écoute, d'orientation et d'information **anonymes, gratuits et confidentiels.**

Des permanences y sont assurées par des professionnels du droit (avocats, huissiers, notaires, juristes), des médiateurs, des conciliateurs de justice, des écrivains publics, des associations, dans tous les domaines de droit (logement, famille, droit des étrangers, bancaire, consommation, tutelle, curatelle, aide aux victimes...).

**ELLES SONT IMPLANTÉES DANS LES 10<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup>, 19<sup>e</sup> ARRONDISSEMENTS.**

## TROIS FAÇONS DE TRANSMETTRE VOTRE DEMANDE



**EN COMPLÉTANT LE FORMULAIRE EN LIGNE**



**PAR COURRIER POSTAL ORDINAIRE\***



**EN PRENANT RENDEZ-VOUS AVEC UN REPRÉSENTANT 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 CENTRES SOCIAUX ET SOCIO-CULTURELS

Il existe à Paris une trentaine de centres sociaux qui participent activement au développement et au dynamisme des quartiers. Ces structures de proximité vous proposent des activités éducatives et culturelles qui contribuent au maintien du lien social et intergénérationnel. Certains centres proposent également un accompagnement à l'accès aux droits. N'hésitez pas à les contacter pour connaître leurs programmes plus en détails !

→ Voir le carnet d'adresses page 89.

## LES CAFÉS SOCIAUX

Il existe trois cafés sociaux à Paris dans lesquels vous pouvez être accompagné par des travailleurs sociaux dans vos démarches d'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. Certains de ces cafés proposent un accompagnement spécifique aux personnes âgées isolées issues de l'immigration.

- **Ayyem Zamen** [www.cafesocial.org](http://www.cafesocial.org) :  
**Dejean** - 1 rue Dejean 18<sup>e</sup> :  
01 42 23 05 93  
**Belleville** - 7 rue de Pali-Kao 20<sup>e</sup> :  
01 40 33 25 25
- **L'Arbre à Palabres**  
4 bis rue de Palestine 19<sup>e</sup> :  
01 77 14 12 50 (Association A2D)

## LES MAISONS DES AÎNÉS ET DES AIDANTS - DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION (M2A-DAC)

Vous souhaitez obtenir des informations sur les services et les aides pour les personnes âgées et leurs aidants ? Les Maisons des aînés et des aidants-DAC constituent des lieux ressources pour vous répondre et vous accompagner. Des professionnels peuvent également se déplacer à votre domicile, en cas de besoin.

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'accompagnement des seniors en perte d'autonomie et de leur entourage (travailleurs sociaux, infirmiers, ergothérapeutes,

psychologues, médecins gériatres...) est à votre disposition pour vous informer et vous donner des conseils personnalisés.

Les six Maisons des aînés et des aidants-DAC, réparties sur le territoire parisien, proposent leurs services gratuitement et vous accueillent du lundi au vendredi, de 9h à 18h, avec ou sans rendez-vous.

Vous pouvez également les contacter par téléphone ou par email.

→ **Voir le carnet d'adresses page 96.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : Documents et lieux ressources → Les lieux ressources

# PRÉPARER MA 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 ma carrière professionnelle

Si vous êtes ou avez été salarié, vous pourrez bénéficier d'une retraite à taux plein, c'est-à-dire sans décote, à condition de remplir les conditions de durée de cotisation et d'avoir atteint l'âge légal de départ (déterminé par votre année de naissance).

À partir de 67 ans, vous bénéficiez d'un taux plein quelle que soit votre durée de cotisation.

Si vous avez travaillé sous d'autres statuts que salarié (agent public, indépendant, etc.) et que vous avez en conséquence cotisé à plusieurs caisses de retraite, c'est votre durée d'assurance totale, tous régimes confondus, qui est prise en compte pour déterminer si vous avez droit ou non à des pensions de retraite à taux plein.

### POUR EN SAVOIR PLUS

#### Le site officiel Info-retraite

vous permet de disposer d'une information personnalisée sur votre retraite, de vous renseigner en amont sur les démarches à effectuer et sur le montant de votre retraite, de réaliser une demande unique de retraite valable auprès de toutes vos caisses de retraite, ou de réversion.

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

Ce site vous permet également de retrouver l'ensemble de vos produits d'épargne retraite supplémentaire, les coordonnées des organismes qui les gèrent et, le cas échéant, de faire valoir vos droits (onglet Mon épargne retraite).

## Connaître ma caisse de retraite

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

**Si vous étiez :**

### SALARIÉ, COMMERÇANT OU ARTISAN



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 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)



### PROFESSION LIBÉRALE



Votre retraite de base est proportionnelle à vos revenus, quelle

que soit votre 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...) → [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, des travailleurs indépendants et des artistes-auteurs.





### EXPLOITANT 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> novembre.

### POUR DEMANDER VOTRE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

Vous pouvez vous rendre en ligne sur le site → [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) ou contacter le service téléphonique au **09 70 660 660**.

## Les pensions de réversion

### PENSION DE RÉVERSION

Au décès de votre conjoint, vous pouvez percevoir une pension de réversion. Le versement de la pension, par la Sécurité sociale est possible, sous certaines conditions, lorsque la personne décédée exerçait une activité salariée ou non salariée (travailleur indépendant, professionnel libéral, agriculteur). La pension est égale à 54 % de la retraite que votre conjoint percevait ou aurait pu percevoir (majorations non comprises).

Ce taux est de 50 % si la personne décédée était fonctionnaire. Pour cela, vous devez adresser un formulaire de demande de retraite de réversion à la caisse de retraite de la personne décédée.

### PENSION DE RÉVERSION COMPLÉMENTAIRE

Le conjoint survivant peut également prétendre à une pension de réversion calculée à partir de la retraite complémentaire de la personne décédée, selon certaines conditions. La pension de réversion est égale à 60 % de la retraite complémentaire que la personne décédée percevait ou aurait pu percevoir, sans condition de ressources.

Une seule demande est suffisante quelle que soit la situation de la personne décédée (déjà retraitée ou non). Vous pouvez l'effectuer en ligne ou par courrier auprès de l'Agirc-Arrco.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) → mes-services-particuliers → les-experts-retraite → parole-experts → conditions-reversion-agirc-arrco

## ATELIERS ET SOUTIEN POUR LE PASSAGE À LA RETRAITE

Vous avez besoin d'être accompagné pour la constitution de votre dossier retraite ? Certaines mairies d'arrondissement proposent un service de permanences assurées par des associations spécialisées. Renseignez-vous auprès de votre mairie afin de connaître les horaires et les conditions d'accueil.

**Vous pouvez également consulter la cartographie en ligne « Être sénior à Paris » pour découvrir de nombreuses structures offrant un accompagnement dans la constitution des dossiers retraite :**  
[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté → Cartographie en ligne : « Être sénior à Paris »

## Questions Réponses

## MAINTENIR LE LIEN SOCIAL : trouver les solutions qui vous correspondent

Ces quelques mises en situation vous permettront d'aller chercher les bonnes informations, en fonction de vos envies prioritaires.



**Vous adorez manger, mais depuis que vous êtes seul, vous ne cuisinez plus et les repas ne sont plus un moment de plaisir. Vous souhaiteriez :**

- Vous faire livrer des produits du marché à domicile, car si vous aviez les produits, vous cuisineriez ! Ou vous faire livrer de bons repas équilibrés à votre domicile.

*C'est possible grâce au service de livraison de repas de la Ville de Paris. Votre marché peut également être livré à domicile. → pages 24 et 25*

- Participer à des ateliers autour de la cuisine et de la nutrition afin vous remettre aux fourneaux.

*Découvrez les nombreux ateliers de prévention financés par la Conférence des Financeurs de Paris → page 49*

- Manger un repas équilibré dans un endroit chaleureux, et en bonne compagnie.

*Les Restaurants Emeraude de la Ville de Paris vous ouvrent leurs portes → page 23*

**Vous aviez prévu de faire un petit tour dehors aujourd'hui, et avez fini par y renoncer. Ça n'aurait pas été le cas si :**

- Quelqu'un était venu vous chercher pour vous accompagner. *Paris en Compagnie est peut-être la solution → page 31*
- Vous aviez su où aller et qui retrouver. *Découvrez l'ensemble des offres de loisirs → page 58*
- Vous aviez pu vous rendre utile et transmettre vos savoir-faire à cette occasion. *Et si vous vous engagiez pour une association ou auprès de la Ville de Paris ? → pages 72 et 73*

**Vous adorez la lecture et l'univers des livres et vous souhaiteriez pouvoir développer cet intérêt :**

- En bénéficiant de conseils de lecture avisés et en participant à des animations et ateliers autour de livres. *Retrouvez plus d'informations sur les bibliothèques et médiathèques municipales → page 64*
- En transmettant votre amour de la lecture aux écoliers. *C'est possible en vous engageant auprès de différentes associations spécialisées → pages 72 et 73*
- En vous faisant livrer vos ouvrages favoris et ceux que vous ne connaissez pas encore par des experts du livre. *Connaissez-vous le dispositif Port'âge ? → page 64*

**Vous aimez la culture mais y accéder est devenu plus compliqué depuis que vous êtes seul.**

- Vous souhaitez voir des œuvres et vous les faire expliquer mais vous déplacer est devenu difficile. *Inscrivez-vous aux activités en visio-conférence proposées par l'université permanente de Paris → page 59*

- Vous souhaitez vous rendre au musée, visiter une exposition et partagez vos impressions avec d'autres passionnés. *Découvrez les offres culturelles et de prévention financées par la Conférence des Financeurs de Paris → page 49*
- Vous souhaitez avant tout pratiquer une discipline artistique, photographie, arts plastiques, etc. mais ne savez pas à qui vous adresser. *Pourquoi ne pas contacter l'un des 65 Clubs séniors ou vous inscrire aux ateliers des beaux-arts ? → pages 50 et 65*

**Vous sentez qu'un peu d'activité physique vous ferait le plus grand bien mais :**

- Vous pensez que votre état de santé vous en empêche. *Découvrez les possibilités offertes par les Maisons Sport Santé → page 54*
- Vous ne savez pas quelle activité choisir et souhaitez être encadré par des professionnels près de chez vous. *Retrouvez toutes les activités du dispositif « Paris sport séniors » → page 61*
- Ce que vous aimez c'est nager ! *Pourquoi pas vous initier à l'aquagym dans une des piscines municipales de la Ville de Paris ! → page 63*



# SIMPLIFIER MON 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 ÉMERAUDE

Si vous êtes Parisien de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail), **les 44 restaurants Émeraude 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 ou en famille et/ou entre amis. 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, du Complément Santé Paris et de l'Aide sociale, pour lesquels un tarif inférieur est appliqué. Vos proches bénéficient également d'un tarif spécifique.

Pour connaître les horaires d'ouverture, contactez le restaurant Émeraude le plus proche de chez vous :

→ [Voir le carnet d'adresses page 101.](#)

## LA VARIÉTÉ ET LA QUALITÉ DANS VOTRE ASSIETTE !



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



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



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

**Pour répondre au plan d'alimentation durable 2022-2027, la Ville de Paris s'engage à :**

- La mise en place d'un deuxième menu végétarien pour arriver à une alternative végétarienne quotidienne d'ici janvier 2025
- L'augmentation progressive du BIO jusqu'en 2027 pour atteindre 75 %
- L'augmentation progressive à 50 % des denrées issues de filière situées à moins de 250 Km de Paris
- Produits 100 % de saison

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides à la restauration → accès aux restaurants Emeraude pour les personnes âgées

**Vers le zéro plastique à usage unique à Paris**

La Ville de Paris entend éliminer tous les éléments en plastique de ses restaurants collectifs - cantines scolaires, Ehpad, restaurants administratifs - d'ici 2026

**MES REPAS LIVRÉS À DOMICILE**

Vous avez 65 ans et plus (ou 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail) et vous ne pouvez plus cuisiner, la Ville de Paris 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**

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Solidarités → Séniors à Paris → Aides soutien à domicile → Port de repas à domicile



**MON MARCHÉ LIVRÉ À DOMICILE**

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

**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 DANS LA JOURNÉE À L'ADRESSE DE VOTRE CHOIX, DANS UN RAYON D'UN KM APRÈS LA FIN DU MARCHÉ**

**11<sup>e</sup> arrondissement**

- **Bastille** : le dimanche  
\* terre-plein central au niveau du 20 boulevard Richard Lenoir
- **Charonne** : le samedi  
\* 114/116 boulevard de Charonne

**12<sup>e</sup> arrondissement**

- **Cours de Vincennes** : le samedi  
\* 36 Cours de Vincennes
- **Daumesnil** : le vendredi  
\* 35 boulevard de Reuilly

**13<sup>e</sup> arrondissement**

- **Auguste Blanqui** : le vendredi et le dimanche  
\* 31 boulevard Auguste Blanqui

**14<sup>e</sup> arrondissement**

- **Mouton Duvernet** : le vendredi  
\* 51 rue Boulard
- **Edgar Quinet** : le samedi  
\* 72 boulevard Edgar Quinet

**20<sup>e</sup> arrondissement**

- **Réunion** : le dimanche  
\* 105 bis rue Alexandre Dumas

## LES ÉPICERIES SOCIALES ET SOLIDAIRES ET LES COLIS ALIMENTAIRES

Parmi les différents dispositifs d'aide alimentaire proposés dans la capitale, les épiceries sociales et solidaires vendent des produits d'alimentation et d'hygiène à un prix réduit. Accessibles sous conditions. Des colis alimentaires sont également distribués régulièrement par de nombreuses associations parisiennes.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Solidarité → parcourir → personnes en situation de précarité → Distribution de repas pour les personnes en situation de précarité → Où trouver des denrées gratuites ou à moindre coût ?

## Me déplacer

### LE PAM FRANCILIEN

Vous êtes une personne âgée ou présentant un handicap et ne pouvez pas prendre les transports en commun ?

# Pam

Un service  


Île-de-France mobilités a mis en place le service PAM francilien. Il s'agit d'un service de transport spécialisé payant (de 2€ à 14€ selon la distance du trajet) destiné aux personnes dans l'incapacité d'emprunter les transports en commun ou pour lesquelles cela représente une pénibilité excessive.

Le service PAM met à votre disposition des véhicules adaptés pour vous déplacer en Île-de-France quel que soit le motif du voyage. Il est proposé dans l'ensemble des départements franciliens.

### LE SERVICE PAM FRANCILIEN EST DISPONIBLE :

**Tous les jours de 6h à minuit et jusqu'à 00h30 les vendredis et samedis.**

Vous pouvez réaliser vos réservations :

- par internet sur le site [pam.iledefrance-mobilites.fr](http://pam.iledefrance-mobilites.fr)
- par email à l'adresse : [contact@pam.iledefrance-mobilites.fr](mailto:contact@pam.iledefrance-mobilites.fr)
- par téléphone au **0 800 00 18 18** (service et appel gratuits) **du lundi au dimanche de 7h à 20h**
- en agence située **24 allée Vivaldi 75012 Paris**

## LE PASS PARIS SÉNIORS

Si vous êtes Parisien et âgé de 65 ans et plus (ou de 60 ans et plus en cas d'inaptitude au travail) le Pass Paris Séniors vous offre la possibilité de **vous 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. Renseignez-vous auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 94.](#)



**La carte Les Plus Pass Paris Séniors, associée au Pass Paris Séniors, 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

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides aux transports → Pass Paris Séniors

## PLAN RATP ACCESSIBLE PMR

La Mission Accessibilité de la RATP en partenariat avec Île-de-France Mobilités, a créé un plan pratique, que vous soyez en situation de handicap, âgé, accompagné d'enfants en bas âge ou tout simplement chargé de paquets encombrants.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Ce nouveau plan est disponible dans les stations et les gares d'Île-de-France et sur le site de la **RATP** :  
[www.ratp.fr](http://www.ratp.fr) → Taper « PMR » → **Le plan des stations de notre réseau, accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite (PMR)**



## CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

La **carte mobilité inclusion** a pour but de faciliter vos déplacements si vous êtes en perte d'autonomie.

Il existe **3 CMI**.

- La CMI **stationnement** permet de se garer gratuitement.
- La CMI **priorité** permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise.

- La CMI **invalidité** vous concerne si vous avez une perte d'autonomie importante, elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment.

## LE CODE DE LA RUE : UN ESPACE PLUS SÛR POUR LES SÉNIORS

Le Code de la rue, adopté au conseil de Paris de juillet 2023, est un document qui rappelle les règles essentielles à respecter sur la voie publique, et prévoit de nouveaux outils de communication pour les faire connaître. Les déplacements des piétons en sont la priorité, la marche représentant 66% des déplacements à Paris.

Il présente aussi les aménagements de voirie en cours ou à venir pour mieux organiser le partage de l'espace public, avec par exemple une accélération des projets d'élargissement de trottoirs ou de piétonisation des rues aux écoles. Le Code de la rue s'appuie notamment sur la police municipale pour prévenir les incivilités et sanctionner en cas de manquements ou d'infractions.

## LA VILLE DE PARIS MET À VOTRE DISPOSITION DEUX APPLICATIONS :



**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.

01 74 18 18 18

## Adapter mon 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 aides matérielles : mains courantes, barres de maintien, poignées de rappel ou encore système de fermeture et d'ouverture de portes ou fenêtres... Pour vous aider dans ces aménagements, voici les différents lieux ressources où trouver des conseils individualisés.



## DÉCOUVRIR, TESTER ET ACQUÉRIR DES AIDES TECHNIQUES

- **L'espace conseil pour l'autonomie en milieu ordinaire de vie (ESCAVIE)** de la caisse régionale d'assurance maladie d'Île-de-France (Cramif) est un lieu d'exposition de matériels et d'aides techniques adaptés à l'aménagement du logement des séniors. Vous pouvez également y obtenir des conseils individualisés.

→ **14 ter, rue de Tanger 75019 Paris**  
 → **01 40 05 67 51**  
 → **escavie.cramif@assurance-maladie.fr**

- **L'espace idées bien chez moi de l'Agirc Arrco** est un appartement témoin grâce auquel vous pourrez découvrir des aménagements astucieux et des solutions simples afin d'améliorer le confort de votre logement. C'est aussi un centre de ressources où consulter de la documentation, assister à des ateliers (bricolage, initiation aux premiers secours...) ou à des conférences (aménagement de l'habitat, santé et bien-être, droit, etc.).
- **7, cité Paradis 75010 Paris**  
 → **01 71 72 58 00**  
 → **accueil@espace-idees.fr**

■ **Envie Autonomie** vous propose des aides matérielles à prix solidaire (30 à 50% du prix originel) garanties deux ans. Cette structure a mis en place une filière d'économie circulaire, sociale et solidaire d'aides matérielles, et assure des missions de collecte d'équipements usagés (auprès d'établissements et de particuliers), de remise en état, de distribution, et de maintenance et réparation.

Elle inaugurera un espace parisien dans le 20<sup>e</sup> arrondissement fin 2023, composé d'un showroom et d'un atelier pour assurer des opérations de maintenance et de distribution, et réaliser de petites réparations.

→ **10 rue Julien Lacroix 75020 Paris**  
→ **01 85 10 56 77**  
→ **envieautonomie.org**

■ **Votre pharmacien** peut également vous conseiller dans le choix d'un matériel adapté.

## ME FAIRE ACCOMPAGNER DANS MA DÉMARCHÉ D'ADAPTATION DU LOGEMENT

■ **La Maison des aînés et des aidants-DAC** près de chez vous peut vous renseigner et vous accompagner sur les dispositifs existants et vous orienter vers des ergothérapeutes de votre quartier.  
→ **Voir le carnet d'adresses page 96**

Des permanences locales sont également mises en place dans certains arrondissements.  
→ **29 rue Tronchet 75008 Paris**  
→ **01 42 66 35 98**  
→ **75-92-95.soliha.fr**

■ **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.

**POUR EN SAVOIR PLUS**  
**www.lassuranceretraite.fr** → **Je suis retraité** → **Je demande une aide** → **Adapter mon logement**  
**www.agirc-arrco.fr** → **Mes services** → **Retraités** → **Vivre dans un lieu adapté**

■ **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 qui devez faire face à des travaux d'amélioration (parties communes ou parties privatives) et/ou d'adaptation de votre logement. Elle peut vous aider à solliciter « l'aide à l'amélioration de l'habitat ». (Aide municipale soumise à conditions)

■ **Votre bailleur social** peut aussi vous conseiller et adapter votre logement. Renseignez-vous auprès de votre gardien, de votre antenne locale ou sur le site internet de votre bailleur social.

### POUR EN SAVOIR PLUS

Chaque année, des porteurs de projets bénéficient du soutien de la **Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris** (→ voir page 49 → **Actions de prévention**) afin de déployer des actions dans le domaine de l'adaptation du logement.  
**www.paris.fr** → **Services** → **Solidarités** → **Séniors à Paris** → **Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté** → **Cartographie en ligne : « être sénior à Paris »**

■ **Les ergothérapeutes** peuvent également identifier vos besoins en analysant les situations de votre vie quotidienne. Une fois le diagnostic posé, ils pourront vous recommander 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**  
→ **01 45 84 30 97**  
→ **accueil@anfe.fr**

## Les petits services du quotidien

### ME FAIRE ACCOMPAGNER DANS MES SORTIES

Si vous avez 65 ans et plus, le service Paris en Compagnie vous propose d'être accompagné gratuitement pour vos sorties loisirs, vos rendez-vous médicaux et administratifs, ou de recevoir des appels de convivialité. Imaginé par la Ville de Paris, Paris en Compagnie est une communauté de citoyens engagés qui se mobilisent pour favoriser la mobilité des aînés et créer du lien intergénérationnel. Ce service est porté par 3 acteurs

de la solidarité : **les Petits Frères des Pauvres, Lulu dans ma rue et Autonomie Paris Saint-Jacques.**

### POUR VOUS INSCRIRE

→ **01 85 74 75 76**  
du lundi au samedi de 14h à 18h  
→ **pariscompagnie.org**  
→ **Téléchargez l'application mobile Paris en Compagnie** (uniquement pour les citoyens engagés)



## LES CONCIERGERIES SÉNIORS

Certains quartiers de la Ville de Paris accueillent des **conciergeries Séniors**, structures locales ouvertes à tous les séniors de plus de 60 ans résidant sur leur territoire d'implantation. Parmi les multiples actions proposées, vous pourrez y trouver un accueil convivial, un accompagnement au numérique, ou encore un bouquet de services utiles (petites réparations, courses, aide à la mobilité...).

**Rapprochez-vous des structures de votre quartier pour en savoir plus !**

### Le Pari Solidaire

7 rue Duchefdelaville 75013

→ **07 86 18 49 62** ou **01 42 27 06 20**

→ **séniorconnect@leparisolidaire.fr**

→ **www.leparisolidaire.fr/conciergerie**

### 13 Avenir

Comptoir Patay, 22 rue Patay 75013

→ **09 83 39 43 15**

→ **comptoir-patay@13avenir.fr**

→ **13avenir.fr/les-comptoirs**

### Activ'18

10 rue Tristan Tzara 75018

→ **09 82 43 93 06**

→ **contact@activ18.fr**

### Le Carrefour des solidarités, Fondation Maison des Champs

145 rue de Crimée 75019

→ **01 52 72 00 80** ou **06 32 19 05 46**

→ **responsable-carrefour@fmdc.fr**

→ **www.fmdc.fr/nos-services/le-carrefour-des-solidarites**

### Le Comptoir des solidarités, Association UNRPA

14 rue de Tlemcen 75020

→ **01 42 23 43 95**

→ **paris@unrpa.fr**

→ **paris-unrpa.fr/comptoir-des-solidarites**

### La Compagnie du 20°

68 boulevard Mortier 75020

→ **lacompaniedu20e@gmail.com**



### LULU DANS MA RUE



Un ménage  
à domicile de  
qualité ?

Poser votre tringle  
à rideaux ou  
repeindre votre  
salon ?

Une pile de cartons à descendre à  
la cave ?

Une difficulté pour utiliser votre  
ordinateur ou votre box à installer ?  
Des plantes à arroser pendant vos  
vacances ou nourrir votre chat en  
votre absence ?

Les Lulus viennent à votre rescousse  
dans tout Paris avec des services  
déclarés et assurés.

Passez commande via le site,  
l'application mobile ou en kiosque.

→ **Voir le carnet d'adresses page 96**

Renseignez-vous par téléphone :

**01 73 74 89 52** ou sur le site

**luludansmarue.org**

■ pour iPhone

■ pour Android



## Focus

## ME SENTIR EN SÉCURITÉ ET ÉCOUTÉ

Avec l'âge, un sentiment de fragilité et de vulnérabilité peut venir. Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à vivre votre quotidien sereinement, ainsi que des lieux où trouver un accompagnement en cas de problème.

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr)

→ Services → Solidarités  
→ Séniors à Paris → Droits, services et aides sociales pour les séniors → Les services pour se sentir en sécurité

[www.paris.fr](http://www.paris.fr)

→ Services → Solidarités  
→ Séniors à Paris → Vols, escroqueries, agressions : des dispositifs pour renforcer la sécurité des personnes âgées



Consulter le dépliant sur les réflexes pour se protéger des escroqueries, vols et agressions.

La Préfecture de police et la police municipale de Paris participent à des opérations de sensibilisation pour faire connaître aux séniors les différentes formes de délinquance dont ils pourraient être victimes, mais également donner 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.

→ Voir dispositif Paris tranquillité Séniors page suivante

**AU DOMICILE**

Équiper sa porte d'un entrebâilleur ou d'un œilleton ; ne pas laisser d'inconnu pénétrer dans son domicile ; vérifier auprès de l'administration ou de la société concernée en cas de réception d'un courrier annonçant un rendez-vous à son 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.

**FAIRE SURVEILLER VOTRE DOMICILE PENDANT LES VACANCES AVEC L'OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES (OTV)**

Pour prévenir les risques de cambriolage pendant vos congés, la Préfecture de police peut passer régulièrement à votre domicile ou à votre commerce durant votre absence.

**La demande est à effectuer au moins trois jours 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, 24h/24**

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

**Pour trouver son adresse**, vous pouvez contacter une brigade de gendarmerie ou un commissariat de police ou vous rendre sur la page contact du site internet du Ministère de l'Intérieur ([interieur.gouv.fr](http://interieur.gouv.fr))

**Brigade de délégation et d'enquête de proximité (BDEP), ouverte du lundi au vendredi de 9h à 2h**

**Pour effectuer les démarches en ligne**

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) → Taper « OTV » dans la barre de recherche → S'inscrire à l'opération tranquillité vacances (OTV)

**Vous avez été victime d'une infraction, d'un vol, d'un cambriolage, d'une agression...**

Les commissariats vous accueillent pour un dépôt de plainte ou une main courante. Afin d'éviter les temps d'attente, vous pouvez prendre RDV en ligne : [www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr](http://www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr)

**Vous avez rencontré un problème avec un professionnel, un commerce, en magasin ou sur internet ?**

En tant que consommateur, vous pouvez le signaler sur la plateforme SignalConso.  
→ <https://signal.conso.gouv.fr>

**VOUS FAIRE ACCOMPAGNER POUR RETIRER DE L'ARGENT**

La Ville de Paris met gratuitement à votre disposition Paris Tranquillité Séniors, un service d'accompagnement à la banque, assuré par des policiers municipaux 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.

**Contact : 01 42 76 77 77**

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr)

→ Services → Sécurité → Prévention et assistance aux publics vulnérables → L'accompagnement des personnes âgées lors de leurs démarches bancaires

**PARIS AIDE AUX VICTIMES : vous êtes âgé de + de 75 ans, isolé, en situation de précarité, ou de perte d'autonomie ?**

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.**

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

12, rue Charles-Fourier - 75013

**Du lundi au vendredi de 9h à 17h**

**01 45 88 18 00**

**PAV ANTENNE NORD**

22, rue Jacques-Kellner - 75017

**Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30**

**01 53 06 83 50**

**PERMANENCES  
SANS RENDEZ-VOUS**

BUREAU D'AIDE AUX VICTIMES

Tribunal Judiciaire de Paris

75859 Paris Cedex 17

**Du lundi au vendredi de 9h à 17h**

**01 44 32 77 08**

**POUR EN SAVOIR PLUS**

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Sécurité → Prévention et assistance aux publics vulnérables → L'aide aux victimes

**ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ EN CAS DE 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. Des permanences d'écoute sont assurées plusieurs fois par semaine au 01 42 50 11 25.

Retrouvez davantage d'informations sur [alma-paris.org](http://alma-paris.org)

**L'hôpital Bretonneau** (Assistance publique des hôpitaux de Paris -APHP) 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 professionnels, ou des représentants 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.

Retrouvez davantage d'informations sur [hopital-bretonneau.aphp.fr](http://hopital-bretonneau.aphp.fr)

# CONNAITRE LES AIDES ET ALLOCATIONS AUXQUELLES J'AI DROIT

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





## L'allocation Paris Logement

Vous avez 65 ans et plus (ou 60 ans et si vous êtes reconnu inapte au travail), habitez Paris et justifiez 3 ans de résidence au cours des 5 dernières années, êtes de nationalité française ou disposez d'un titre de séjour en France, la Ville de Paris peut vous aider à payer votre loyer. Pour connaître les conditions d'attribution de cette aide, contactez l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement, qui vous adressera un dossier de demande.

→ Voir le carnet d'adresses page 94

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides au logement → Paris Logement

## L'aide à domicile

### MON AIDE À DOMICILE

Un 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 salarié 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 l'**Espace parisien des solidarités** de votre arrondissement ou la **Maison des aînés et des aidants-DAC** → Voir le carnet d'adresses pages 94 et 96.

### VOUS POUVEZ ÉGALEMENT CONTACTER

- **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.centressources.com](http://www.centressources.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 ouvrent droit au crédit d'impôt : le trésor public vous rembourse 50 % des dépenses d'aide à domicile que vous avez EUES au cours de l'année (sous certaines conditions et dans la limite de plafonds).**

## MON 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-DAC** de votre arrondissement. → [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)

## LES SERVICES D'AIDE ET DE SOINS PARIS DOMICILE

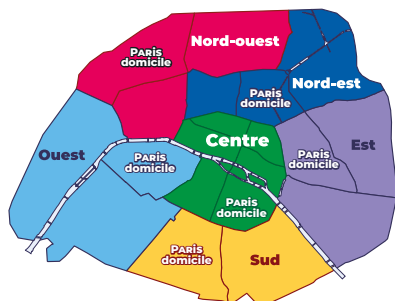
Le service de la Ville de Paris « **Paris Domicile** » s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie, de plus de 65 ans et plus (ou 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail), qui ont besoin d'être aidées pour entretenir leur logement, prendre ou

préparer leur repas, faire les courses... 5 plateformes Paris domicile proposent également des soins infirmiers à domicile (SSIAD) : **Centre** (1-2-3-4-5-6<sup>e</sup>), **Ouest** (7-15-16<sup>e</sup>), **Nord-Ouest** (8-17-18<sup>e</sup>), **Sud** (13-14<sup>e</sup>), **Est** (11-12-20<sup>e</sup>).

**Nord-Est** (9-10-19<sup>e</sup>) ne propose qu'un service d'aide à domicile mais peut vous orienter

vers un service de soins à domicile. La plateforme Paris Domicile Nord-Ouest organise également une prise en charge intégrée 24h/24 « **Paris Domicile chez vous** » pour des personnes dépendantes.

→ [Voir le carnet d'adresses page 102.](#)



## LES SOINS PARAMÉDICAUX ET LE SOUTIEN MÉDICO-SOCIAL

Des professionnels interviennent à domicile et peuvent vous apporter aide et soutien pour prévenir la perte d'autonomie. Ils jouent un rôle complémentaire et important dans le soutien à domicile, la prévention et l'éducation à la santé. Un kinésithérapeute réalise des soins visant à préserver certains gestes essentiels à la vie quotidienne. Un ergothérapeute peut vous

conseiller dans l'aménagement de votre logement. Un diététicien peut vous permettre de retrouver l'appétit et de mieux vous nourrir. L'écoute d'un psychologue est aussi essentielle pour décharger certaines angoisses ou formes de dépression passagère... Vous pouvez vous renseigner auprès de votre **Maison des aînés et des aidants-DAC**.

→ [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)

## Les prestations de soutien à domicile

La Ville de Paris vous propose sous certaines conditions et moyennant des participations établies en fonction du montant d'imposition, des prestations pour faciliter votre quotidien à domicile : téléalarme,

port de repas, pédicurie, coiffure à domicile... Vous pouvez vous renseigner auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 96](#)

### POUR EN SAVOIR PLUS

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

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Aides soutien à domicile

## 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. Cette liste n'est toutefois pas exhaustive,**

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

**Mesdroits sociaux.gouv.fr**, le simulateur gouvernemental, vous permet également d'estimer pour votre foyer les principales prestations sociales auxquelles vous pourriez avoir droit, en un seul questionnaire.

### POUR EN SAVOIR PLUS

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

## L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile

Cette allocation délivrée par la Ville de Paris est destinée à **prendre en charge la perte d'autonomie pour les séniors 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 appartements.
- 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 l'**Espace parisien des solidarités** de votre arrondissement.

→ **Voir le carnet d'adresses page 94**

### UN SERVICE NUMÉRIQUE POUR LA DEMANDE D'APA

Si l'envoi du formulaire de demande d'APA est toujours possible par courrier, vous ou vos proches pouvez désormais effectuer cette démarche en ligne en vous créant un compte « **Mon Paris** » sur **Paris.fr**.

Un test d'éligibilité vous sera proposé afin de vérifier si vous remplissez les conditions pour bénéficier des aides.

Mon Paris est un service qui permet aux Parisiens d'accéder à tous les services numériques de la Ville de Paris via un compte de connexion unique. → <https://apa.paris.fr>

## 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. C'est une aide récupérable sur succession (si la part de l'actif net successoral excède 76 225 euros en 2023).



- Le dossier de demande est disponible dans les Espaces parisiens des solidarités qui peuvent vous aider pour le constituer.

→ **Voir le carnet d'adresses page 94**

- Le dossier complété peut être déposé soit :
  - **dans l'Espace parisien des solidarités (EPS)** de votre arrondissement
  - **par voie postale :**  
Direction des Solidarités – SASA  
94-96 quai de la Rapée 75012 Paris
- Pour répondre à vos questions :
  - **une permanence téléphonique** est assurée Les mardis et jeudis, de 9h30 à 12h30 au 01 42 76 87 87
  - **par voie électronique :**  
[sollicitations-aidesociale.paris.fr](mailto:sollicitations-aidesociale.paris.fr)

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Aides soutien à domicile → La prise en charge par l'aide sociale légale des frais d'intervention d'une aide à domicile et Prise en charge de frais d'accueil en foyer restaurant ou de portage de repas

## L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) est une prestation mensuelle qui peut vous être accordée si vous êtes retraité, disposez de faibles ressources et vivez en France. Elle est versée par votre caisse de retraite (Carsat : Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail, MSA, ...).

Son montant dépend notamment de votre situation familiale (vie de couple ou non).

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) → Fiches pratiques par thème → Social-santé → Allocations et aides aux personnes âgées → Allocation de solidarité aux personnes âgées

## L'allocation Paris Solidarité

**Paris Solidarité complète vos ressources mensuelles** si vous disposez de **revenus modestes**.

### Les critères d'attribution :

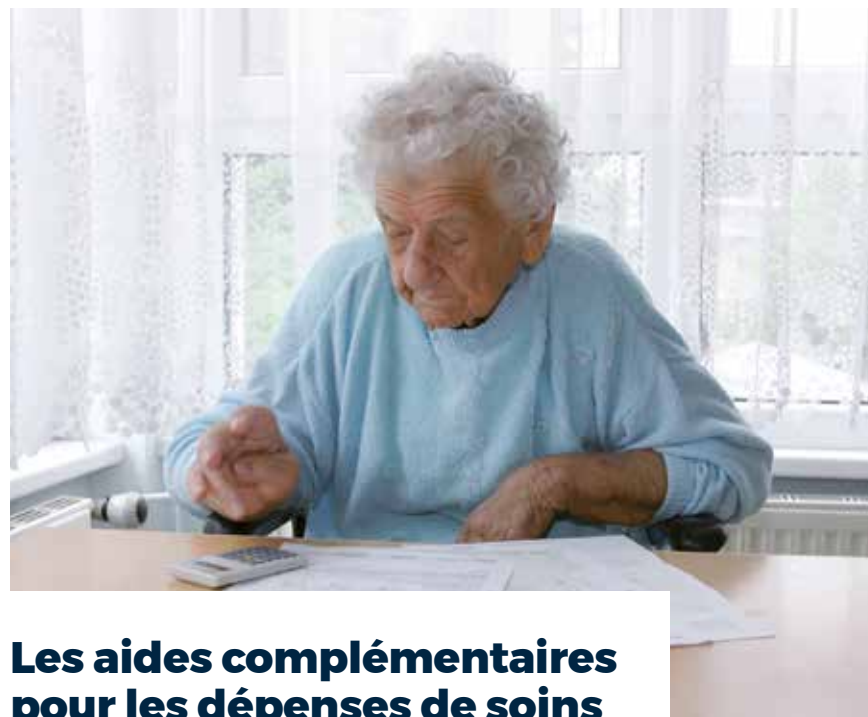
- avoir 65 ans et plus (ou 60 en cas d'inaptitude au travail)
- Habiter à Paris et justifier de 3 ans de résidence au cours des 5 dernières années au moment de la demande.
- Percevoir tous les avantages légaux (aides nationales) auxquels vous pouvez prétendre.
- Ne pas être hébergé dans un établissement hospitalier ou dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes et pris en charge par l'aide sociale.
- Ne pas être hébergé dans une résidence autonomie et pris en charge par l'aide sociale légale pour l'hébergement et la restauration

- Être de nationalité française ou justifier de la régularité du séjour en France.

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 2023). Elles sont également récupérées en cas de retour à meilleure fortune du bénéficiaire. Renseignez-vous auprès de l'**Espace parisien des solidarités** de votre arrondissement. → **Voir le carnet d'adresses page 94**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Minima sociaux et garanties de ressources pour les séniors et personnes en situation de handicap → Paris Solidarité PSOL pour les séniors



## Les aides complémentaires pour les dépenses de soins

### LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

La Complémentaire santé solidaire vous donne droit à la prise en charge de la part complémentaire de vos dépenses de santé (y compris à l'hôpital). Vos dépenses de santé sont donc prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la Sécurité sociale.

La Complémentaire santé solidaire inclut aussi des forfaits de prise en charge pour vos prothèses dentaires, vos lunettes, vos aides auditives... De plus, pour faciliter votre accès aux soins, vous ne payez pas directement vos dépenses de santé. Il s'agit de la dispense d'avance des frais ou tiers payant.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr](http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr) → Présentation des dispositifs d'aide → Qu'est-ce que la Complémentaire santé solidaire ?

## LE COMPLÉMENT SANTÉ PARIS (CSP)

Si vous avez 65 ans et plus (ou 60 ans et plus en cas d'inaptitude au travail) et disposez de ressources modestes, vous pouvez bénéficier du CSP pour vous aider à régler vos 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 2023). L'intégralité des sommes versées au titre du Complément Santé Paris sont récupérées en cas de retour à meilleure fortune du bénéficiaire.

### Conditions :

- Habiter à Paris et justifier de 3 ans de résidence au cours des 5 dernières années au moment de la demande.
- Être de nationalité française ou justifier de la régularité du séjour en France.
- Avoir fait valoir ses droits aux aides nationales à l'acquisition d'une complémentaire santé solidarité de la CPAM (CSS).
- Ne pas être bénéficiaire de la CSS.
- Ne pas être hébergé 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 dans une résidence autonomie et pris en charge par l'aide sociale pour l'hébergement et la restauration.

Renseignez-vous auprès de l'**Espace Parisien des solidarités** de votre arrondissement.

→ Voir le carnet d'adresses page 94.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) → Je suis retraité → Je demande une aide → Être aidé au quotidien

## QUIZZ

### NUTRITION\*

**La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants à couvrir les besoins nutritionnels.**

La dénutrition, qui touche en France plus de 2 millions de personnes, est une maladie silencieuse qui menace la santé, l'autonomie et l'espérance de vie des personnes âgées. Chez la personne dénutrie, le risque de mortalité est ainsi multiplié par 4. Par ailleurs, la dénutrition aggrave les maladies existantes (complications, convalescence plus longue, ré-hospitalisation) et conduit plus rapidement à une dépendance dans les gestes de la vie quotidienne.

#### SAURIEZ-VOUS RÉPONDRE À CES AFFIRMATIONS ?

1. En vieillissant, nous avons besoin de moins manger.
2. Le plaisir de manger, ça compte pour bien s'alimenter à tous les âges.
3. L'état de mes dents, ce n'est pas important.
4. Certains signaux sont précurseurs de la dénutrition, et des professionnels peuvent les repérer facilement.
5. Bien se nourrir permet de prévenir certaines maladies chroniques liées à l'âge.

L'efficacité de la prise en charge de la dénutrition est démontrée dans de multiples situations : mieux manger, c'est mieux dormir et mieux bouger, améliorer sa santé psychique et réduire les risques d'hospitalisations.

#### RÉPONSES

1. **FAUX!** Il ne faut surtout pas moins manger et il faut aussi manger différemment. Alors pas de régime restrictif et on n'oublie pas les protéines !
2. **VRAI!** Le plaisir de manger, c'est à tout âge ! Et c'est un véritable moteur pour une prise alimentaire suffisante. Convivialité, goût, attractivité des aliments, il ne faut pas les négliger même avec l'âge.
3. **FAUX!** Une mauvaise santé bucco-dentaire fait partie des nombreux facteurs qui peuvent conduire les personnes âgées à ne pas manger assez pour couvrir leurs besoins nutritionnels.
4. **VRAI!** Il ne s'agit pas de science-fiction : l'organisme humain produit des signaux, invisibles par la personne ou son entourage, qui permettent de prédire l'apparition et le développement de la fragilité, jusqu'à un an avant.
5. **VRAI!** Manger, ce n'est pas seulement ingérer des éléments nutritifs, c'est aussi un moyen de maintenir un bon état de santé et de prévenir les maladies chroniques liées à l'âge.

\* Source - inrae.fr



# PRENDRE SOIN DE MOI

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



Les principaux acteurs de la prévention de la perte d'autonomie des seniors parisiens sont réunis au sein de la **Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris**, instance présidée par la Ville de Paris. Chaque année, plus de 200 actions auxquelles peuvent participer les seniors parisiens bénéficient d'un soutien financier de sa part dans des domaines variés parmi lesquels l'inclusion numérique, l'entretien d'une bonne santé physique et mentale, les loisirs ou encore le soutien aux aidants.



## POUR EN SAVOIR PLUS

Retrouvez ces actions sur la cartographie en ligne « **Être senior à Paris** » [www.Paris.fr](http://www.Paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté → Cartographie en ligne : « être senior à Paris »

## MON CARNET D'ADRESSES PAR ARRONDISSEMENT

Les brochures « Mon carnet d'adresses : Être senior dans les différents arrondissements de Paris » sont régulièrement mises à jour par la Ville de Paris et consultables en ligne sur Paris.fr, mais également à votre disposition au format imprimé à l'accueil des Mairies d'arrondissement et de nombreux espaces de la Ville de Paris (Espaces parisiens des solidarités, Clubs seniors, Restaurants Émeraude, Maisons de la vie associative et citoyenne...), ainsi qu'au sein de certaines associations.

Ces brochures recensent, par arrondissement, les coordonnées des associations, entreprises et services de la Ville de Paris qui bénéficient du soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de Paris pour :

- Se divertir et prendre soin de soi,
- Se former au numérique,
- Participer à la vie citoyenne,
- Être aidé ou accompagné.



## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Senior à Paris : Documents et lieux de ressources

## Les Clubs Séniors de la Ville de Paris

La Ville de Paris organise régulièrement dans ses clubs séniors des ateliers pour bien vivre sa retraite. Des programmes utiles et ludiques, menés par des intervenants experts, vous sont proposés pour améliorer votre sens de l'équilibre, votre mémoire, ainsi que des échanges sur des thèmes de la santé et du bien vieillir. Les Clubs séniors proposent également de nombreuses activités de loisirs favorables à la prévention de la perte d'autonomie.

→ Voir le carnet d'adresses page 90.

**TOUTES CES ACTIVITÉS SONT GRATUITES, MAIS L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE AUPRÈS DES CLUBS CONCERNÉS**



## Les ateliers Prévention Retraite Île-de-France (Prif)

Le groupement des caisses de retraite pour la prévention (Prévention retraite Île-de-France) propose un **Parcours prévention** composé de 10 ateliers à destination des retraités pour bien vivre à tout âge. Ces ateliers sont des rencontres collectives animées par des experts de la prévention santé

qui vous donneront des conseils sur toutes les thématiques du bien vieillir dès votre passage à la retraite : santé, forme, activité physique, mémoire, nutrition, numérique, adaptation du logement, prévention des chutes...

→ <http://prif.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-DAC 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 89.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Santé → Santé pour tous et prévention → Prévention et bien-être → L'offre de santé dans les équipements 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 89.

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

La vaccination gratuite est proposée dans les centres de vaccination de la Ville mais elle peut également être réalisée dans toutes les pharmacies d'officine et par des infirmiers libéraux. Pour en bénéficier, vous devez disposer d'un bon de retrait du vaccin délivré par l'Assurance Maladie.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Santé → Santé pour tous et prévention → Prévention et bien-être Vaccination pour tous

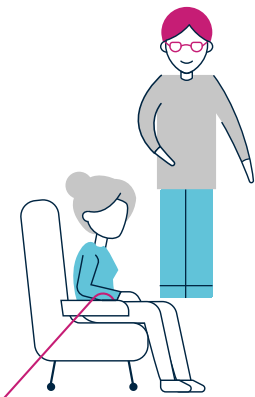
## LES CONSULTATIONS DE L'AP-HP

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-DAC.

→ Voir le carnet d'adresses page 96.

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



## LES BILANS GRATUITS DE LA CPAM

L'examen de prévention en santé (EPS) est un bilan de santé gratuit, complètement pris en charge par l'Assurance Maladie. Réalisé dans le centre d'examen de santé de la Caisse primaire d'Assurance Maladie (quatre antennes dans les 11<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 16<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>), cet examen dure entre 2h30 et 3h.

### Pour prendre rendez-vous :

→ Directement en ligne en saisissant : « Centre d'examen de santé de la CPAM Paris » sur Doctolib.fr

→ Par téléphone du lundi au vendredi, de 08h30 à 17h30 (prix d'un appel local sauf surcoût imposé par votre opérateur) :

**01 53 44 59 10** pour les centres situés dans les 11<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements.

**01 53 67 35 35** pour le centre situé dans le 16<sup>e</sup>.

Le rendez-vous est confirmé par email et il est rappelé par SMS 48 heures avant l'examen. Le jour de l'examen, il faut penser à se présenter avec la carte Vitale, une pièce d'identité et tout résultat d'analyse ou d'examen médical récent qui pourrait être utile.

## LES BILANS DE PRÉVENTION DE L'AGIRC-ARRCO

Si vous êtes affilié à l'Agirc-Arrco et avez 50 ans et plus, actif ou retraité, votre conjoint (ou aidant familial) et vous-même pouvez bénéficier d'un bilan d'évaluation médico-psycho-social et de recommandations personnalisées, dans les centres de prévention de l'AGIRC-ARCCO.

À l'issue de ce bilan et en fonction des fragilités repérées, un parcours personnalisé de prévention peut être proposé, à travers notamment des actions individuelles ou collectives.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.centredeprevention.fr](http://www.centredeprevention.fr) →  
Mon parcours prévention

## CONSEILS : PRÉVENIR LES CHUTES DANS SA VIE QUOTIDIENNE

### Faire attention à sa santé



- Pratiquer une activité physique régulière,
- Veiller à son alimentation pour conserver un bon

état nutritionnel et éviter une dénutrition,

- Faire tester régulièrement sa vue et son audition,
- Avec son médecin, revoir et si possible diminuer les médicaments pouvant entraîner des chutes,
- Prendre soin de ses pieds et se chauffer correctement (éviter de porter des chaussures qui ne maintiennent pas les pieds).

### Ne pas minimiser une chute



- Chuter n'est pas normal, même en vieillissant. Une chute peut avoir plusieurs causes, consulter

son médecin traitant est donc indispensable pour déterminer la cause de la chute, la traiter et ainsi éviter une seconde chute, voire une hospitalisation.

Source : [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### Aménager son logement



- Limiter les risques dans votre logement. Vous avancez en âge et

vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible. Des solutions existent pour améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant et plus adapté.

### S'équiper en aides techniques



- Des matériels adaptés permettent d'aider aux déplacements, à l'intérieur et à l'extérieur,

et de prévenir les risques de chutes tout en continuant à se déplacer et faire ses activités : canne, déambulateur, fauteuil roulant, rampe d'accès, scooter électrique.

### Pour limiter la gravité des chutes



- Prévenir l'ostéoporose pour limiter les fractures lors des chutes,
- S'équiper de téléassistance.



## Les Maisons Sport-Santé

Les Maisons Sport-Santé vous permettent, sur critères, d'être pris en charge et accompagné par des professionnels de la santé et du sport, afin de suivre un programme personnalisé vous permettant de pratiquer durablement une activité physique et sportive.

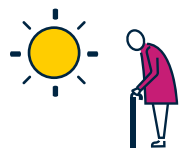
### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr) → Le sport pour moi → Les bienfaits du sport → Les Maisons Sport-Santé

**La Maison Sport-Santé Curial (19<sup>e</sup>)** propose des séances de pratique sportive adaptée pour les Parisiens disposant d'une prescription médicale.

- 84 rue Curial 75019 Paris  
Métro : Crimée (ligne 7) ou RER E : Rosa Parks  
01 40 33 26 02  
[maisonsportsante-curial@paris.fr](mailto:maisonsportsante-curial@paris.fr)

## Me prémunir contre les canicules et les évènements climatiques



Durant la période estivale, la Ville de Paris se mobilise en prévision des potentielles

canicules de l'été et entre en veille saisonnière.

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? Des solutions existent.

**Si vous avez plus de 65 ans ou êtes en situation de handicap, inscrivez-vous sur le fichier REFLEX**, afin d'être contacté en toute confidentialité par des agents mandatés de la Ville de Paris qui pourront ainsi s'assurer que vous vous portez bien et dans le cas contraire envisager avec vous une solution d'aide éventuelle.

Cette inscription permet également de recevoir des messages de prévention pour d'autres évènements exceptionnels ou climatiques : épidémies (grippe, coronavirus), crue de la Seine...

### Comment s'inscrire sur le fichier REFLEX ?

- En contactant le **3975**
- En vous rendant sur **paris.fr** et en remplissant le formulaire
- En remplissant et en renvoyant le bulletin papier, disponible dans les mairies d'arrondissement, dans les services sociaux de la Ville et dans Les **Maisons des aînés et des aidants-DAC**.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Fortes chaleurs, crise sanitaire, évènements climatiques... prenez les devants avec « Reflex »  
Vous souhaitez trouver un peu de fraîcheur en cas de canicule ?

→ Consultez la carte des îlots de fraîcheur parisiens. Ces lieux vous permettront de vous rafraîchir pendant la journée ou la nuit, et de prévenir les effets dangereux de la canicule sur votre organisme.

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Environnement → Climat → Où se rafraîchir à Paris quand il fait chaud ?

→ Des salles rafraîchies sont également ouvertes et en libre accès en mairies d'arrondissement.

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Sécurité → Risques majeurs → Canicule : toutes les infos

## Focus

# PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES NEURO-EVOLUTIVES

La maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et les maladies apparentées nécessitent une prise en charge par différents professionnels.

### 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) 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 → Personnes âgées → Alzheimer et maladies dégénératives → Publication

## 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 professionnels diplômés, 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-DAC** de votre arrondissement.  
 → [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)



## 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 pause 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'utilisateur.

→ [Voir le carnet d'adresses page 88.](#)

## Autres offres de soutien

De nombreuses offres de soutien et de répit destinées aux proches qui entourent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson, ou en perte d'autonomie existent.

**Vous trouverez ces ressources dans le chapitre dédié aux Aidants page 75**

## 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)



# CHOISIR MES LOISIRS

Sports, culture, voyages... la Ville de Paris propose de nombreuses activités pour tous les goûts et envies, adaptées à chacun.

## LA SEMAINE BLEUE

Cette semaine nationale des retraités et des personnes âgées est organisée au début du mois d'octobre. La semaine bleue est un moment privilégié pour informer et sensibiliser le public sur le rôle que jouent les séniors dans notre société. Les clubs séniors de la Ville de Paris et les mairies d'arrondissement se mobilisent à cette occasion et proposent notamment des programmes d'activités intergénérationnelles.

## Les loisirs de la Ville de Paris

Si vous êtes retraité ou préretraité de 55 ans et plus, habitez Paris et justifiez de 3 ans de résidence au cours des 5 dernières années, vous pouvez bénéficier d'un éventail d'activités et de sorties proposées par la Ville de Paris.



### L'UNIVERSITÉ PERMANENTE DE PARIS

Vous souhaitez explorer de nouveaux domaines ou améliorer vos connaissances ?

L'Université permanente de Paris propose aux Parisiens un **large programme de conférences et visioconférences**

(musique, sciences, littérature, beaux-arts...) animées par des spécialistes reconnus, des **visites guidées** ainsi que des **ateliers**.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté → Université Permanente de Paris

## LES CLUBS SÉNIORS

Les 65 clubs seniors de la Ville de Paris proposent de **nombreuses activités gratuites** (manuelles, culturelles, artistiques, physiques, numériques, ludiques...). 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 90.

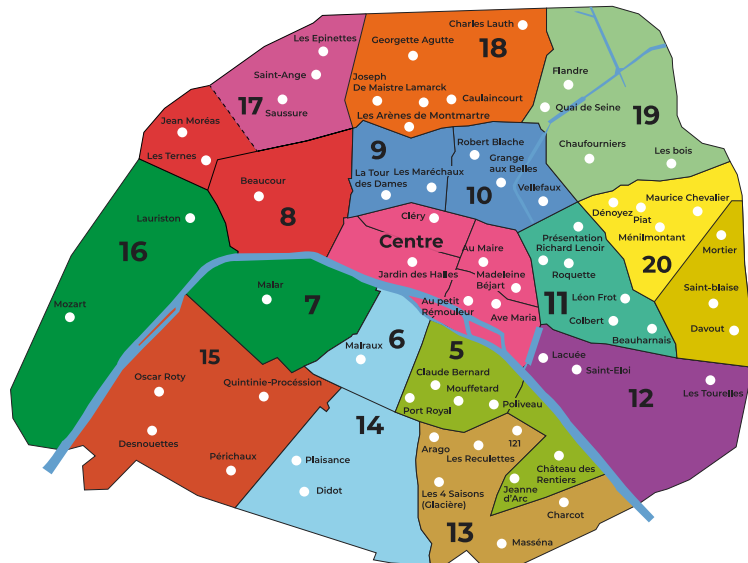
Une brochure recensant toutes les activités proposées dans les **clubs seniors** est consultable sur le site **Paris.fr**



### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté → Clubs seniors

## RÉSEAUX DES CLUBS SÉNIORS DE LA VILLE DE PARIS



## LES AUTRES ACTIVITÉS



Vous pouvez bénéficier de **places gratuites pour des loisirs culturels** : des spectacles, pièces

de théâtre, concerts, séances de cinéma, ainsi que :

- des sorties en famille dans les musées et monuments de la capitale
- des croisières commentées sur la Seine



Pour les fêtes de fin d'année, vous pouvez profiter de **déjeuners-réveillons** avec spectacle ou animation dansante organisés

dans des restaurants. La participation financière est calculée en fonction de vos revenus. Les personnes aux revenus les plus modestes sont prioritaires.



Vous pouvez participer à des **excursions d'une journée et des séjours de vacances** en France.

La participation financière est calculée en fonction de vos revenus. Les personnes aux revenus les plus modestes sont prioritaires.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Solidarités → Séniors à Paris → Séniors à Paris : loisirs et citoyenneté → Les autres activités proposées par la Ville de Paris pour les seniors et Excursions et séjours de vacances en France métropolitaine et en Europe ou renseignez-vous auprès de l'Espace parisien des solidarités de votre arrondissement → Voir le carnet d'adresses page 94.

## Les activités sportives

### PARIS SPORT SÉNIORS

Paris Sport Seniors est un **dispositif gratuit** qui propose aux parisiens de 55 ans et plus de s'initier ou de reprendre une activité sportive...

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 → Sports → Comment faire du sport ? → Paris Sport Seniors

## SPORT CAPITAL À TOUT ÂGE

Grâce au programme « Sport capital à tout âge » développé dans les clubs séniors de la Ville de Paris, vous pouvez pratiquer gratuitement une ou plusieurs activités physiques pour vous maintenir en forme dans une ambiance conviviale. Animées par des professionnels, les séances conjuguent pratique de l'activité et conseils santé.

Ce programme est organisé en 3 sessions annuelles, dans chaque arrondissement, autour de plusieurs disciplines (Pilates, gym renforcée, gym en musique, taï chi, yoga, qi gong etc.). Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de commencer !

Renseignez-vous auprès des **clubs séniors**

→ Voir le carnet d'adresses page 90.



## L'HÉRITAGE DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES : SPORT SÉNIOR EN PLEIN AIR

De mars à octobre, les Parisiens de plus de 55 ans ont rendez-vous, plusieurs fois par semaine, pour des activités sportives organisées en extérieur (et en intérieur en cas d'intempéries pour certaines d'entre elles).

Initié par les clubs sportifs, « Sport Sénior en plein air » propose un large choix de disciplines pour

favoriser l'activité physique des séniors parisiens, de manière adaptée (football en marchant, rugby à cinq, badminton, tennis de table, tennis, marche nordique...). Cette initiative, cofinancée par le Fonds de dotation de Paris 2024, s'inscrit dans le cadre de l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques. Et c'est gratuit !

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Sports → Comment faire du sport ? → Du sport en plein air gratuit pour les séniors !

## PARIS SPORT DIMANCHES

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 des centres sportifs et des parcs municipaux, et sur certaines places, **de 10h à 11h** (sauf jours fériés, vacances de Noël) et sur des créneaux différents en période estivale.

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

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Service → Sport → Séniors à Paris → Paris Sport Dimanches : profitez de cours de sport gratuits

La Ville de Paris organise également une douzaine de **randonnées pédestres** par an, en partenariat avec le **Comité départemental de randonnée pédestre**, sur inscription et en lien avec la carte citoyenne (voir page 71).

## LES PISCINES

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 spécialement adaptés aux séniors.



### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Sports → Nager à Paris → Piscines : tarifs, conditions d'accès et accessibilité



## Mes activités culturelles et artistiques

### 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.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.bibliotheques.paris.fr](http://www.bibliotheques.paris.fr)



### PORT'ÂGE

Vous aimez lire mais vous ne pouvez plus vous déplacer à la bibliothèque ? Grâce au service Port'âge, portage de livres à domicile 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 !

Vous pouvez également commander des CD et DVD. La livraison est 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 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 87** pour connaître les bibliothèques offrant ce service.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.bibliotheques.paris.fr](http://www.bibliotheques.paris.fr) →  
Se faire aider → Port'âge

### LES COURS D'ADULTES DE PARIS

Vous souhaitez apprendre le français ou une langue étrangère, découvrir comment créer une association, préparer un diplôme ? Les cours d'adultes de Paris offrent un large choix dans de nombreux domaines en présentiel, en distanciel ou hybride. Les cours sont payants mais vous pouvez bénéficier de tarifs réduits sous certaines conditions.

Toute demande d'inscription se fait en ligne → [scap.paris.fr](http://scap.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, photographie, histoire de l'art... sur 17 sites dans Paris (inscriptions en ligne).

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Culture → Ateliers beaux-arts

### LA MAISON DES PRATIQUES ARTISTIQUES AMATEURS

Établissement culturel de la Ville de Paris, la MPAA met à la disposition des associations et des groupes amateurs ses **19 salles de travail** et de répétition **réparties sur ses cinq sites** (La Canopée dans le 1<sup>er</sup>, Saint-Germain dans le 6<sup>e</sup>, Bréguet dans le 11<sup>e</sup>, Broussais dans le 14<sup>e</sup> et Saint-Blaise dans le 20<sup>e</sup>). En parallèle, elle organise des ateliers (en soirée, le week-end et pendant les vacances scolaires) destinés à tous les âges et animés par des professionnels, avec en ligne de mire la tenue d'un spectacle en fin de session.

→ [www.mpaa.fr](http://www.mpaa.fr)



## Et aussi...

### PARTIR EN VACANCES

Le **programme « Séniors 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, en individuel ou en groupe, à l'exception de juillet et août.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.ancv.com](http://www.ancv.com) → **Action sociale** →  
**Séniors en vacances**  
ou composez le numéro  
**0 969 320 616** (non surtaxé)

### LES CENTRES PARIS ANIM'

Ouverts à tous, les 50 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** →  
**Enfance** → **Aides et loisirs pour les familles** → **Les Centres Paris Anim'**

## UNE APPLI 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.

# ME FORMER ET ME FAIRE ACCOMPAGNER SUR LES OUTILS NUMÉRIQUES

Ateliers d'initiation à Internet, au traitement de texte, création de boîte email, retouche photo... Quel que soit votre niveau en informatique, la Ville de Paris et ses partenaires proposent de nombreuses formations afin que chacun puisse se familiariser avec les nouvelles technologies.



## Une cartographie pour repérer les services près de chez vous



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** : formations, livres services, accompagnement aux démarches administratives en ligne, maintenance...

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniers à Paris → Le numérique pour tous

## M'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 email si vous ne disposez pas d'ordinateur chez vous.

### LES ATELIERS D'INITIATION ET L'ACCÈS À INTERNET EN LIBRE-SERVICE PROPOSÉS PAR LES SERVICES DE LA VILLE DE PARIS

La Ville de Paris vous accompagne dans votre apprentissage des nouvelles technologies, que ce soit au travers d'un accès à internet en libre-service ou lors d'ateliers numériques en groupes sur tablette ou sur ordinateur. Pour apprendre ou se perfectionner à utiliser ces outils, la Ville de Paris propose différents services. Vous pouvez :

- participer aux ateliers informatiques

proposés dans certains **clubs séniers** près de chez vous ([voir page 90](#)) ;

- participer aux activités numériques proposées dans l'un des **50 centres Paris Anim'** ([voir page 66](#)) ;

- solliciter un **conseiller numérique**. Depuis 2022, la Ville de Paris déploie des conseillers numériques France Services. Leur mission est de vous aider à gagner en autonomie numérique

et de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne. Ils sont à votre disposition dans certaines mairies d'arrondissement et dans plusieurs établissements sociaux de la Ville.

Renseignez-vous auprès de la **mairie** ou de l'**Espace parisien des solidarités** de votre arrondissement.

### LES ESPACES PUBLICS NUMÉRIQUES (EPN)

Ces espaces ont pour vocation de permettre aux Parisiens d'être égaux face aux nouvelles technologies et d'apprendre l'informatique. Certains d'entre eux proposent des cours **gratuits** destinés aux séniers débutants

Renseignez-vous auprès de la **mairie** ou de l'**Espace parisien des solidarités** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses pages 87 et 94.](#)

### LES FORMATIONS À L'UTILISATION D'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.

→ [bibliotheques.paris.fr](http://bibliotheques.paris.fr)



# ME RENDRE UTILE ET M'ENGAGER

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 117 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 élus et les habitants du quartier. Pour y participer, contactez **vostra mairie d'arrondissement**.

→ Voir le carnet d'adresses page 87.

### LES CONSEILS DES SÉNIORS

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 **vostra mairie d'arrondissement**.

→ Voir le carnet d'adresses page 87.

### LE BUDGET PARTICIPATIF DE LA VILLE DE PARIS

Végétalisation de l'espace public, aménagement des quais de Seine, mise en sécurité d'un carrefour devant une école, réaménagement d'un local d'activités pour les seniors...

Chaque année, les Parisiens 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.



### LA CARTE CITOYENNE 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** grâce à laquelle vous pouvez vous former à la citoyenneté active, explorer votre ville et découvrir comment vous engager pour les autres.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Vie citoyenne → Participation citoyenne → Budget Participatif

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Vie citoyenne → Participation citoyenne → Participer avec la carte citoyenne de Paris

## DECIDER.PARIS.FR

Budget Participatif, consultations, conférences citoyennes sur les projets stratégiques de la municipalité, instances de participation citoyenne... À Paris, les habitantes et habitants peuvent prendre part à de nombreuses initiatives pour co-construire la politique publique. En rassemblant toutes ces initiatives, la plateforme « Decider » est le rendez-vous en ligne pour proposer des idées pour améliorer la vie à Paris et dans votre arrondissement, débattre et soutenir les idées proposées et participer aux consultations organisées par la Ville. Dans le cadre du Budget Participatif, « Decider » permet aussi de proposer des idées, voter et suivre la réalisation des projets lauréats.

→ [decider.paris.fr](https://decider.paris.fr)

## Devenir bénévole

### LA PLATEFORME AGIR

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...

**Agir** est une plateforme en ligne qui vous permet de vous engager à votre rythme et pour les causes qui vous tiennent à cœur, que ce soit aux côtés de la Ville de Paris, en devenant Volontaire de Paris, ou auprès des associations parisiennes qui ont besoin de votre aide. → [agir.paris.fr](https://agir.paris.fr)

### LA FABRIQUE DE LA SOLIDARITÉ

Vous souhaitez agir dans le domaine des solidarités ? La Fabrique de la Solidarité vous propose des formations pour agir sur le terrain et faciliter votre engagement. Vous y trouverez des propositions de missions de bénévolat ponctuelles ou sur la durée, pour passer à l'action près de chez vous et soutenir les acteurs de la solidarité. Par ailleurs, la Fabrique de la Solidarité organise régulièrement des expositions, conférences et projections.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](https://www.paris.fr) → Services → Solidarités → La Fabrique de la Solidarité

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



LA SOLIDARITÉ



LA CULTURE



LE SPORT

## S'ENGAGER AUPRÈS DE LA VILLE DE PARIS, DANS LES ESPACES PARISIENS DES SOLIDARITÉS.

Vous pouvez vous engager auprès des Espaces parisiens des solidarités et y devenir bénévole. Vous pourrez, à votre rythme :

- **créer du lien social** avec les usagers en relation avec les équipes des Espaces parisiens des solidarités
- **accompagner et aider** l'utilisateur au quotidien

- **rendre des visites** de convivialité
- **participer à des ateliers** d'animations au sein des établissements de la Ville de Paris
- **tenir des permanences** d'information sur les aides de la Ville de Paris ou d'écrivain public.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, VOUS POUVEZ VOUS RENSEIGNER AUPRÈS DE LA FABRIQUE DE LA SOLIDARITÉ.**

### LES MAISONS DE LA VIE ASSOCIATIVE ET CITOYENNE (MVAC)

Le tissu associatif parisien offre de nombreuses possibilités. N'hésitez pas à vous rendre dans la MVAC de votre arrondissement, qui pourra vous renseigner, vous conseiller et vous faire découvrir les associations qui agissent près de chez vous. → Voir le carnet d'adresses page XX.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](https://www.paris.fr) → Rechercher → Taper « MVAC » → Les Maisons de la vie associative et citoyenne

### LES ASSOCIATIONS DE BÉNÉVOLES

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

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](https://www.paris.fr) → Services → Solidarités → La Fabrique de la Solidarité

## LES RÉGIES DE QUARTIER

Les régies de quartier sont des associations qui participent à générer du lien social, créer de l'emploi destiné aux habitants, répondent aux besoins du quartier et font émerger une citoyenneté active. Elles proposent de nombreuses animations et activités, autour de l'écologie, de l'agriculture urbaine, et des jardins partagés notamment. Et pour toutes les générations ! C'est le meilleur moyen de rencontrer vos voisins, autour d'un pique-nique ou une fête de quartier. Si vous êtes parisien et que vous souhaitez vous impliquer dans la vie de votre quartier, n'hésitez pas à frapper à leurs portes pour vous engager bénévolement à leurs côtés !

Actuellement, **11 régies de quartier** sont en activité sur le territoire parisien.

→ Voir le carnet d'adresses page 97.

### 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 habitants 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

[paris-sud@accorderie.fr](mailto:paris-sud@accorderie.fr)

### L'ACCORDERIE PARIS 18

10 avenue de la Porte  
de Montmartre - 75018

01 84 17 35 14

[paris18@accorderie.fr](mailto:paris18@accorderie.fr)

### L'ACCORDERIE PARIS 19

23 bis rue Mathis - 75019

20 rue d'Alsace-Lorraine - 75019

[accueilparis19@accorderie.fr](mailto:accueilparis19@accorderie.fr)

### L'ACCORDERIE PARIS

#### GRAND BELLEVILLE

43 rue des Panoyaux - 75020

07 69 09 03 55 ou 09 70 96 55 39

[belleville@accorderie.fr](mailto:belleville@accorderie.fr)

Pour plus d'informations sur le fonctionnement des accorderies : [www.accorderie.fr](http://www.accorderie.fr)

# ÊTRE ET SE RECONNAÎTRE AIDANT

Cafés des aidants, hébergement temporaire, plateformes d'accompagnement et de répit... 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.



## LE DISPOSITIF CENTR'AIDER

Centr'aider® déploie des actions en lien étroit avec l'ensemble des acteurs qui portent une offre pour les aidants et propose :

- Un site ressource de l'offre aux aidants en Ile-de-France, où vous trouverez de nombreuses aides et ressources de proximité : [www.centraider.fr](http://www.centraider.fr)
- Un guide des aidants à Paris
- Une mallette destinée aux professionnels mettant en lumière les interlocuteurs clés que doivent connaître les aidants.

Centr'aider®, c'est également des événements pour faire connaître ces outils, des ateliers de sensibilisation, des vidéos explicatives des dispositifs, et la recherche constante des acteurs clés pour faciliter le quotidien des aidants !

→ [contact@centraider.fr](mailto:contact@centraider.fr)

**Vous êtes aidant ?**

Comme 1 Français sur 6 vous êtes aidant ?

Vous vous occupez d'une personne en perte d'autonomie, âgée, malade ou en situation de handicap ?

Il existe de nombreuses ressources pour vous accompagner dans votre quotidien.

**centraider.fr**

Recense pour vous les structures, les professionnels, les bénévoles près de chez vous et vous informe sur les aides et les droits qui vous sont destinés.

## 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-DAC** de votre arrondissement. → [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)

**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.



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

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 56](#)).

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 88.](#)

## 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-DAC** de votre arrondissement. → [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)

## LES CAFÉS DES AIDANTS

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) et [www.centraider.fr](http://www.centraider.fr)

## LES DISPOSITIFS CONGÉS PROCHE AIDANT ET DON DE JOURS

**Vous êtes aidant, le congé de proche aidant** vous permet de suspendre ou réduire votre activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou un proche âgé en perte d'autonomie.

Ce congé rémunéré est disponible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

**Le don de jours de repos** est réservé aux salariés parents d'enfants gravement malades ou proches aidants.

Un salarié peut, sous conditions, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris au profit d'un collègue proche aidant.

Ce don de jours de repos permet au salarié qui en bénéficie d'être rémunéré pendant son absence.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) → Fiches Pratiques par Thème → Travail et Formation → Congés → Dans le secteur privé → Congés pour maladie, handicap ou dépendance d'un membre de la famille → Congé de proche aidant

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) → Fiches Pratiques par Thème → Travail et Formation → Congés → Dans le secteur privé → Congés pour maladie, handicap ou dépendance d'un membre de la famille → Don de jours de repos pour enfant gravement malade

# CHOISIR MON LIEU DE VIE

En fonction de votre degré d'autonomie, de vos besoins et de vos envies, différents lieux de vie peuvent vous être proposés : résidence appartements qui confère un domicile indépendant à loyer modéré, résidence autonomie qui offre un cadre de vie rassurant, pratique et convivial, ou résidence médicalisée pour les moins autonomes (Ehpad). En parallèle, de nouvelles formes d'habitat sont en cours d'expérimentation ou de développement sur le territoire.







## LES RÉSIDENCES APPARTEMENTS DE LA VILLE DE PARIS

Ces logements non meublés sont destinés à des séniors très autonomes souhaitant être relogés dans de bonnes conditions tout en conservant une totale autonomie. La Ville de Paris 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 ou d'un club séniors 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 98.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Senior à Paris → Logement et séniors

## LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Ces établissements sont des ensembles de logements pour les séniors dotés de services collectifs (restauration, activités d'animation et de maintien de l'autonomie...). 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 22 sont gérées par la Ville de Paris**.

Les autres sont des structures associatives ou privées lucratives.

→ Voir le carnet d'adresses page 99.

**Les 22 résidences autonomie de la Ville de Paris (19 dans Paris, et 3 en banlieue) proposent 1 386 studios dotés d'un coin cuisine et d'une salle d'eau, d'une surface variant de 18 à 35 m<sup>2</sup>, les plus grandes pouvant accueillir un couple.**

**Une prise en charge totale ou partielle du loyer par la Ville de Paris est accordée sous condition de ressources.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Logement et séniors

**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 EHPAD

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

**Paris en compte aujourd'hui 80, dont 15 EHPAD publics gérés par la Ville de Paris** (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. Les résidents y bénéficient également d'une offre de loisirs et de programmes d'animation contribuant au maintien du lien social et prévenant la perte d'autonomie.

Renseignez-vous auprès de la **Maison des aînés et des aidants-DAC** ou de l'**Espace parisien des solidarités de votre arrondissement**.

→ Voir le carnet d'adresses pages 96 et 94.

**La Ville de Paris gère 10 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...)



**ACTIVITÉS COLLECTIVES ET D'ANIMATION**



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



**TRAITEMENT DU LINGE PERSONNEL...**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Solidarités → Séniors à Paris → Accueil en institution

## L'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, ou unité de soins de longue durée (USLD) peut solliciter une **aide sociale à l'hébergement, 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 de la Ville de Paris sont tous habilités à l'aide sociale.**

Les modalités de saisine sont identiques à l'Aide sociale légale (voir page 43).

Vous pouvez également obtenir des renseignements auprès de l'**Espace parisien des solidarités de votre arrondissement**

→ Voir le carnet d'adresses page 94.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Services → Aides et démarches → Aides, allocations et subventions → Aides à l'accès à une structure d'hébergement





## HABITER AUTREMENT : LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE, UNE SOLUTION GAGNANT-GAGNANT

Beaucoup de Parisiens retraités vivent seuls et disposent d'une ou plusieurs chambres libres dans leur appartement. Dans le même temps, beaucoup de jeunes, étudiants, stagiaires, ou 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 ou social. Avec l'aide de l'une des associations spécialisées dans

cette solution d'hébergement, jeune et sénior 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.

- **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 86 50 66 77 ou 06.18.19.83.86**  
[contact@ensemble2generations.fr](mailto:contact@ensemble2generations.fr)
- **Camarage :**  
[camarage.fr](http://camarage.fr)  
**01 84 60 67 92**  
[contact@camarage.fr](mailto:contact@camarage.fr)

## L'AIDE À LA VIE PARTAGÉE

La Ville de Paris soutient le développement de projets d'accompagnement de petits groupes de parisiens isolés (7 à 15 personnes) résidant en habitat commun (colocation, appartement partagé...) ou de proximité. Ils pourront, grâce à l'Aide à la Vie Partagée (AVP), bénéficier d'animations dans un local qui accueillera des moments de vie en commun : espace commun au sein d'un logement partagé ou tiers-lieu à proximité du domicile des usagers.

## EHPAD HORS LES MURS

Afin de mieux accompagner le maintien à domicile, la Ville de Paris et l'Agence Régionale de Santé Île-de-France s'engagent également dans le développement de solutions individuelles de prise en charge renforcée à domicile, alternative à l'hébergement en EHPAD.

Pour plus de renseignements, vous pouvez solliciter **la Maison des Aînés et des Aidants-DAC** de votre arrondissement.

→ [Voir le carnet d'adresses page 96.](#)

## LE 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 ou trop petit ? 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)

## INFORMATIONS UTILES

## L'ENCADREMENT DES LOYERS

L'encadrement des loyers est un dispositif qui permet de limiter l'augmentation des loyers des logements du parc privé. Il est mis en place à Paris depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019. Des plafonds de loyers à ne pas dépasser par les propriétaires en cas de location, sous certaines conditions, sont fixés chaque année par le Préfet.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Vérifier le montant de votre loyer et réaliser les démarches permettant éventuellement de réévaluer votre loyer, rendez-vous sur : [paris.fr/encadrementloyers](http://paris.fr/encadrementloyers)

## L'ASSURANCE HABITATION PARISIENNE

La Ville de Paris a négocié une assurance habitation **au meilleur prix et aux garanties avantageuses.**

Une collaboration avec l'assureur VYV Conseil permet de proposer une assurance habitation aux locataires parisiens aux revenus modestes et de la classe moyenne, du parc privé et du parc social.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Un seul contact : [vyv-conseil.fr/paris](http://vyv-conseil.fr/paris) ou **01 70 32 19 32.**

## LES LETTRES D'INFORMATION PARIS.FR

Paris.fr vous propose de nombreuses newsletters qui vous permettront de suivre l'actualité parisienne, les sorties et événements, mais aussi de vous renseigner régulièrement sur les thématiques de votre choix (élections, météo, circulation, seniors...).

## POUR VOUS INSCRIRE

[www.paris.fr](http://www.paris.fr) → Aller jusqu'à la fin de la page d'accueil :  
Les newsletters de Paris → Recevez directement par email  
l'actualité de vos centres d'intérêts → Cliquez sur s'inscrire

Mairies  
d'arrondissement

Paris Infos Mairie : 3975

## Paris Centre

2 rue Eugène Spuller  
Tél. 01 87 02 61 00

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 92 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 Péclet  
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

Bibliothèques  
proposant  
le portage à domicile

## Paris Centre

Médiathèque de la Canopée  
10 passage de la Canopée - 75001  
Tél. 01 44 50 76 56  
[mediatheque.canopee@paris.fr](mailto:mediatheque.canopee@paris.fr)

Bibliothèque Charlotte Delbo  
Passage des Petits Pères - 75002  
Tél. 01 53 29 74 30  
[bibliotheque.charlotte-delbo@paris.fr](mailto:bibliotheque.charlotte-delbo@paris.fr)

Bibliothèque Marguerite Audoux  
10 rue Portefoin - 75003  
Tél. 01 44 54 76 70  
[bibliotheque.marguerite-audoux@paris.fr](mailto:bibliotheque.marguerite-audoux@paris.fr)

Bibliothèque Arthur Rimbaud  
2 place Baudoyer - 75004  
Tél. 01 44 54 76 70  
[bibliotheque.arthur-rimbaud@paris.fr](mailto:bibliotheque.arthur-rimbaud@paris.fr)

5<sup>e</sup> Bibliothèque Buffon  
15 bis rue Buffon  
Tél. 01 55 43 25 25  
[bibliotheque.buffon@paris.fr](mailto:bibliotheque.buffon@paris.fr)

Bibliothèque Mohammed Arkoun  
74 rue Mouffetard  
Tél. 01 43 37 96 54  
[bibliotheque.mohammed-arkoun@paris.fr](mailto:bibliotheque.mohammed-arkoun@paris.fr)

6<sup>e</sup> Bibliothèque André Malraux  
112 rue de Rennes  
Tél. 01 45 44 53 85  
[bibliotheque.andre-malraux@paris.fr](mailto:bibliotheque.andre-malraux@paris.fr)

9<sup>e</sup> Bibliothèque Valeyre  
24 rue de Rochechouart  
Tél. 01 42 85 27 56  
[bibliotheque.valeyre@paris.fr](mailto:bibliotheque.valeyre@paris.fr)

10<sup>e</sup> Médiathèque  
Françoise Sagan  
8 rue Léon-Schwartzberg  
Tél. 01 53 24 69 70  
[mediatheque.francoise-sagan@paris.fr](mailto:mediatheque.francoise-sagan@paris.fr)

Bibliothèque François Villon  
81 boulevard de la Villette  
Tél. 01 42 41 14 30  
[bibliotheque.francois-villon@paris.fr](mailto:bibliotheque.francois-villon@paris.fr)

11<sup>e</sup> Bibliothèque Parmentier  
20 avenue Parmentier  
Tél. 01 55 28 30 15  
[bibliotheque.parmentier@paris.fr](mailto:bibliotheque.parmentier@paris.fr)

Médiathèque Violette Leduc  
18 rue Faidherbe  
Tél. 01 55 25 80 20  
[mediatheque.violette-leduc@paris.fr](mailto:mediatheque.violette-leduc@paris.fr)

12<sup>e</sup> Médiathèque Hélène Berr  
70 rue de Picpus  
Tél. 01 43 45 87 12  
[mediatheque.helene-berr@paris.fr](mailto:mediatheque.helene-berr@paris.fr)

13<sup>e</sup> Médiathèque  
Jean-Pierre Melville  
79 rue Nationale  
Tél. 01 53 82 76 76  
[mediatheque.jean-pierre.melville@paris.fr](mailto:mediatheque.jean-pierre.melville@paris.fr)

Bibliothèque Italie  
211 boulevard Vincent-Auriol  
Tél. 01 56 61 34 30  
[bibliotheque.italie@paris.fr](mailto:bibliotheque.italie@paris.fr)

Bibliothèque Glacière -  
Marina Tsvetaïeva  
132 rue de la Glacière  
Tél. 01 45 89 55 47  
[bibliotheque.glaciere@paris.fr](mailto:bibliotheque.glaciere@paris.fr)

**14<sup>e</sup>** **Bibliothèque Vandamme**  
80 avenue du Maine  
Tél. 01 43 22 42 18  
bibliotheque.vandamme@paris.fr

**15<sup>e</sup>** **Bibliothèque Vaugirard**  
154 rue Lecourbe  
Tél. 01 48 28 77 42  
bibliotheque.vaugirard@paris.fr

**18<sup>e</sup>** **Bibliothèque Robert Sabatier**  
29 rue Hermel  
Tél. 01 53 41 35 60  
bibliotheque.robert-sabatier@paris.fr

**Bibliothèque Jacqueline de Romilly**  
16 avenue de la Porte Montmartre  
Tél. 01 42 55 60 20  
bibliotheque.jacqueline-deromilly@paris.fr

**19<sup>e</sup>** **Bibliothèque Claude Lévi-Strauss**  
41 avenue de Flandre  
Tél. 01 40 35 96 46  
bibliotheque.claude.levi-strauss@paris.fr

**Bibliothèque Place des Fêtes**  
18 rue Janssen  
Tél. 01 42 49 55 90  
bibliotheque.place-des-fetes@paris.fr

**20<sup>e</sup>** **Bibliothèque Assia Djebar**  
1 rue Reynaldo Hahn  
Tél. 01 84 82 19 50  
bibliotheque.assia-djebar@paris.fr

**Bibliothèque Couronnes - Naguib Mahfouz**  
66 rue des Couronnes  
Tél. 01 40 33 26 01  
bibliotheque.couronnes@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

**3<sup>e</sup>** **Edith Krebsdorf**  
16 rue du Pont-aux-Choux  
Tél. 01 44 59 92 22

**4<sup>e</sup>** **Francs Bourgeois**  
29 ter rue des Francs-Bourgeois  
Tél. 01 44 54 30 90

**6<sup>e</sup>** **Saint Germain**  
17 rue du Four  
Tél. 01 46 33 72 18

**9<sup>e</sup>** **Geneviève Laroque**  
8-12 rue Tour-des-Dames  
Tél. 01 55 32 09 35

**11<sup>e</sup>** **Marie de Miribel**  
7-9 rue de l'Asile-Popincourt  
Tél. 01 48 06 70 25

**12<sup>e</sup>** **Joseph Weil**  
30 bis rue Santerre  
Tél. 01 55 78 29 70

**13<sup>e</sup>** **La Vie en Mauve**  
10-12 rue Annie-Girardot  
Tél. 01 44 16 16 44

**Villa Rubens**  
9 rue de la Santé  
Tél. 01 55 43 19 19

**Les Portes du Sud**  
28 avenue de la Porte-d'Ivry  
Tél. 01 55 03 09 76

**14<sup>e</sup>** **Notre Dame de Bon Secours**  
68 rue des Plantes  
Tél. 01 40 52 42 66

**15<sup>e</sup>** **Madeleine Meyer**  
14-18 rue Mère-Marie-Skobtsov  
Tél. 01 85 46 08 42

**Espace Jeanne Garnier**  
55 rue de Lourmel  
Tél. 01 43 92 21 98

**Mémoire +**  
127 rue Falguière - Hall A2  
Tél. 01 43 06 43 12

**16<sup>e</sup>** **Docteur Jean Colin**  
49 avenue Théophile-Gautier  
Tél. 01 85 56 00 92

**17<sup>e</sup>** **Casa Paris 17**  
51 avenue de Saint-Ouen  
Tél. 01 46 07 42 22

**18<sup>e</sup>** **Casa Paris 18**  
5/7 rue Tristan-Tzara  
Tél. 01 42 05 10 12

**19<sup>e</sup>** **Alice Guy**  
10 rue de Colmar  
Tél. 01 85 56 28 27

**Casa Paris 19**  
64-74 rue du Général-Brunet  
Tél. 01 40 03 98 80

**20<sup>e</sup>** **L'Étimé**  
29 rue de Fontarabie  
Tél. 01 43 73 51 76

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

## Centres de santé

**3<sup>e</sup>** **Centre médical et dentaire Yvonne Pouzin**  
14 rue Volta  
Tél. 01 48 87 49 87

**5<sup>e</sup>** **Centre médical et dentaire de l'Épée de Bois**  
5 rue de l'Épée-de-Bois  
Tél. 01 45 35 85 83

**13<sup>e</sup>** **Centre médical et dentaire Edison**  
44 rue Charles-Moureu  
Tél. 01 44 97 87 10

**14<sup>e</sup>** **Centre médical et dentaire Tisserand**  
92 rue de Gergovie  
Tél. 01 45 39 49 29

**18<sup>e</sup>** **Centre dentaire Porte Montmartre**  
9 rue Maurice-Grimaud  
Tél. 01 71 28 20 51/52/53

**Centre médical et dentaire Marcadet**  
22 rue Marcadet  
Tél. 01 46 06 78 24

## Centres de vaccination de la Ville de Paris

### Paris Centre

**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

## Centres sociaux Parisiens

### Paris Centre

**Cerise**  
46 rue Montorgueil - 75002  
Tél. 01 42 21 39 91  
maire.palacios@centrecerise.com  
www.centrecerise.com

**La Clairière**  
60 rue Greneta - 75002  
Tél. 01 42 36 82 44  
contact.laclairiere@casp.asso.fr  
www.laclairiere.org

**10<sup>e</sup>** **Le Pari's des Faubourgs**  
107 bis rue du Faubourg Saint-Denis  
Accès piétons : 12 rue Léon Schwartzberg  
Tél. 01 45 23 34 87  
accueil@lepfb.net  
www.lepfb.net

**Aires 10**  
2 rue du Buisson Saint Louis  
Tél. 01 42 02 82 50  
contact@aires10.net  
www.aires10.net

**11<sup>e</sup>** **Le Picoulet**  
59 rue de la Fontaine au Roi  
Tél. 01 48 06 70 31  
accueil@picoulet.org  
www.picoulet.centres-sociaux.fr

**Solidarité Roquette**  
47 rue de la Roquette  
Tél. 01 49 23 81 50  
accueil@solidariteroquette.fr  
www.solidariteroquette.fr

**12<sup>e</sup>** **ADEPT - Aire d'accueil du bois de Vincennes**  
Route du Fort de Gravelle  
Tél. 01 42 21 39 91  
accueil@adept-asso.com  
adept93.wixsite.com/adept-asso

**Relais 59**  
1 Rue Hector Malot  
Tél. 01 43 43 20 82  
infos@csrelais59.org  
csrelais59.org

**13<sup>e</sup>** **13 Pour Tous**  
4 place de la Vénétie  
Tél. 01 53 79 92 63  
contact@13pourtous.org  
www.13pourtous.org

**Maison 13 Solidaire**  
13 rue Annie Girardot  
Tél. 01 71 19 43 58  
accueil@maison13solidaire.fr  
www.maisondesliensfamiliaux.fr

**14<sup>e</sup>** **Didot (Association Carrefour 14)**  
15 rue des Mariniers  
Tél. 01 45 41 46 68  
centrosocial.didot@orange.fr  
www.centrosocialdidot.org

**15<sup>e</sup>** **Foyer de Grenelle**  
17 rue de l'Avre  
Tél. 01 45 79 51 50  
www.foyerdegrenelle.org

**16<sup>e</sup>** **ADEPT - Aire d'accueil du bois de Boulogne**  
Rte des tribunes / chemin des pépinières  
Tél. 01 42 21 39 91  
accueil@adept-asso.com  
adept93.wixsite.com/adept-asso

**17<sup>e</sup>** **Cefia**  
102 rue de la Jonquière  
Tél. 01 42 63 23 75  
contact@cefia.org  
www.cefia.org

**La Serre Pouchet**

5 boulevard du Bois Le Prêtre  
Tél. 06 33 07 78 54  
direction.pouchet@centres-sociaux-paris.org  
laserrepouchet.centres-sociaux.fr

**18<sup>e</sup> Accueil Goutte d'or**

26 rue de Laghouat  
Tél. 01 42 51 87 75  
ago@ago.asso.fr  
www.accueilgouttedor.fr

**La Maison Bleue**

28 avenue de la Porte Montmartre  
Tél. 01 53 09 24 38  
contact@maisonbleue-pm.org  
www.accueilgouttedor.fr

**Espace Torcy (École Normale Sociale)**

2 rue de Torcy  
Tél. 01 40 38 67 00  
contact@ensparis.fr  
www.ensparis.fr

**19<sup>e</sup> Espace 19 Riquet**

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

**Danube**

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

**Espace 19 Cambrai**

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

**J2P**

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

**Espace 19 Ourcq**

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

**Belleville**

15bis / 17 rue Jules Romains  
Tél. 01 40 03 08 82  
csbelleville@gmail.com  
www.csbelleville.com

**Rosa Parks**

219 Boulevard Mac Donald  
Tél. 01 42 85 85 88  
contact@centrerosaparks.paris  
www.centrerosaparks.paris

**20<sup>e</sup> Étincelles**

65 rue des Haies  
Tél. 01 43 71 05 45  
contact@etincelles20eme.org  
www.etincelles20eme.org

**Soleil Blaise**

7 square Vitruve  
Tél. 01 44 93 00 72  
contact@soleilblaise.org  
www.soleilblaise.org

**La 20<sup>e</sup>me Chaise**

38 rue des Amandiers  
Tél. 01 43 49 02 49  
contact@la20emechaise.org  
www.la20emechaise.org

**Archipédia**

17 rue des Envierges  
Tél. Tél. 01 47 97 02 96  
info@archipedia.org  
www.archipedia.org

**Les Rigoles**

70 rue des Rigoles  
Tél. 01 47 97 62 81  
accueil@csrigoles.fr  
www.relaismenilmontantjimdofoe.com

**Maison du Bas Belleville**

5 rue de Tourtille  
Tél. 01 43 66 64 56  
maison.bas-belleville@groupe-sos.org  
www.maisondubasbelleville.fr

**Salle Saint Bruno**

9 rue Saint Bruno  
Tél. 01 53 09 99 22  
contactssb@sallesaintbruno.org  
www.sallesaintbruno.org

**Clubs séniors de la Ville de Paris****Paris Centre****Club Jardin des Halles**

8 rue des Prouvaires  
Tél. 01 40 13 96 87

**Club Cléry**

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

**Club Au Maire**

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

**Club Madeleine Béjart**

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

**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 43 80 89 07

**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**

4/6 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 57 77

**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 63 30

**Club Charcot**

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

**Club Les Reculettes**

21/25 rue des Reculettes  
Tél. 01 45 87 16 76

**Club des 4 saisons (ou Glacière)**

69 rue de la Glacière  
Tél. 01 45 83 70 33

**Club Masséna**

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

**Club Arago**

49 boulevard Arago  
Tél. 01 40 09 39 91

**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 86 93

**Club Quintinie-Procession**

18 rue Bargue  
Tél. 01 53 69 94 76

**Club Périchaux**

115/117 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 (entrée 143, avenue de Saint Ouen)  
Tél. 01 42 29 57 65

**Club des Épinettes (fermé pour travaux de réhabilitation)**

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 (situé au niveau du 18 rue de Meaux)  
Tél. 01 42 03 53 71

**Club des Bois**

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

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

39 boulevard Davout (interphone puis fond de cour à gauche)  
Tél. 01 43 56 04 44

**Club Dénoyez**

13/15 rue Dénoyez (interphone puis fond de couloir à droite)  
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 (dans la cour à droite après le porche)  
Tél. 01 40 31 62 28

**Club Piat**

33 rue Piat  
Tél. 01 46 36 53 67

**Club Ménéilmontant**

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

**EHPAD publics****PARIS****13<sup>e</sup> Ehpad Annie Girardot**

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

**14<sup>e</sup> Ehpad Alice Prin**

5/17 rue M.-H.-Vieira-da-Silva  
Tél. 01 86 21 68 68  
casvp-ehpad-aliceprin@paris.fr

**Ehpad Furtado Heine**

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

**Ehpad Julie Siegfried**

Fermeture pour travaux fin 2023  
Date de réouverture inconnue à ce stade  
39/41 avenue Villemain  
Tél. 01 53 90 41 00  
casvp-ehpad-juliesiegfried@paris.fr

**15<sup>e</sup> Ehpad Anselme Payen**

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

**Ehpad Huguette Valsecchi**

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

**18<sup>e</sup> Ehpad L'Oasis**

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

**19<sup>e</sup> Ehpad Hérold**

66/74 rue du Général-Brunet  
Tél. 01 40 40 55 55  
casvp-ehpad-herold@paris.fr

**20<sup>e</sup> Ehpad Alquier Debrousse**

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

**Ehpad Sara Weill-Raynal**

180 rue Pelleport  
Tél. 01 87 04 03 02

**BANLIEUE ET PROVINCE****Ehpad Galignani**

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

**Ehpad Arthur Groussier**

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

**Ehpad Cousin de Méricourt**

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

**Ehpad Harmonie**

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

**Ehpad François 1<sup>er</sup>**

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

**EHPAD privés****3<sup>e</sup> Résidence du Marais**

11 bis rue Barbette  
Tél. 01 53 01 39 39  
contact@residencemarais.com

**6<sup>e</sup> Antoine Porthal**

88 rue du Cherche Midi  
Tél. 01 40 49 40 25  
aportal75@monsieurvincent.asso.fr

**Amitié et Partage**

12 rue de l'Abbé Grégoire  
Tél. 01 53 63 63 00  
amitieetpartage@cheminsdesesperance.org

**Ma Maison Notre Dame des Champs**

49 rue Notre Dame des Champs  
Tél. 01 45 44 72 90  
amitieetpartage  
ms.parisnd.psdp@wanadoo.fr

**7<sup>e</sup> COS - Jeanne d'Arc**

21 rue du Général Bertrand  
Tél. 01 53 86 05 70  
jeannedarc@fondationcos.org

**Résidence de Sèvres**

81 bis rue Vaneau  
Tél. 01 40 48 31 00  
contact@residencedesevres.com

**Ma Maison Breteuil**

62 avenue de Breteuil  
Tél. 01 45 66 47 05  
ms.parisbr.psdp@orange.fr

**9<sup>e</sup> Les Parentèles de la rue Blanche**

49 rue Blanche  
Tél. 01 70 98 40 40  
parentelesrueblanche@almage.com

**10<sup>e</sup> Korian Résidence Magenta**

54-60 rue des Vinaigriers  
01 55 26 95 50

**11<sup>e</sup> Bastille**

24 rue Amélot  
Tél. 01 88 40 32 00  
accueil.ehpad-bastille@idf.vyv3.fr

**Les Ambassadeurs**

125-127 rue de Montreuil  
Tél. 01 44 93 33 40  
accueil.ehpad-bastille@idf.vyv3.fr

**12<sup>e</sup> Maison de retraite Catherine Labouré**

77 rue de Reuilly  
Tél. 01 81 70 21 00  
accueil.ehpad-bastille@idf.vyv3.fr

**Maison Protestante de la Muette**

43 rue du Sergent Bauchat  
Tél. 01 43 43 12 15  
accueil.lamuette@fondationdiaconesses.org

**Fondation Rothschild**

80 rue de Picpus  
Tél. 01 44 68 72 98  
secretariat-dg@f-d-r.org

**Korian Résidence Les Arcades**

116 avenue Daumesnil  
Tél. 01 43 46 26 00  
reception.lesarcades@korian.fr

**Ma Maison Picpus**

71 rue de Picpus  
Tél. 01 43 43 43 40  
ms.parispicpus@psdp.fr  
gestion.parispicpus@psdp.fr

**13<sup>e</sup> ACPPA-Péan**

9 rue de la Santé  
Tél. 01 55 43 19 19  
pean@acppa.fr

**La Maison du Parc**

81 bis rue de l'Amiral Mouchez  
Tél. 01 58 10 09 20  
paris13@adefresidences.com

**Maison de retraite des Sœurs Augustines**

29 rue de la Santé  
Tél. 01 43 36 52 09

**Maison des Parents**

67 rue du Château des Rentiers  
Tél. 01 53 79 91 91

**Les Gobelins**

33 rue Le Brun  
Tél. 01 44 08 38 00  
intemporelles-paris@domusvi.com

**Les Jardins d'Iroise**

19 bis rue de Domrémy  
Tél. 01 44 06 08 00  
iroise.paris13@iroisebellevie.com

**Résidence la Pirandelle**

6 rue Pirandello  
Tél. 01 45 35 26 30

**Orpée Résidence St Jacques**

3 passage Victor Marchand  
Tél. 01 40 78 99 99  
paris@orpea.net

**14<sup>e</sup> Résidence Club Montsouris**

18 bis-20 rue d'Alésia  
Tél. 01 43 21 94 00

**Tiers Temps**

24-26 rue Rémy Dumoncel  
Tél. 01 40 64 18 20  
tt-paris@domusvi.com

**Korian Les Jardins d'Alésia**

187 bis avenue du Maine  
Tél. 01 53 90 28 28  
korian.jardinsdalsesia@korian.fr

**Korian Résidence Brune**

117 boulevard Brune  
Tél. 01 53 90 20 50  
korian.brune@korian.fr

**Maison Marie-Thérèse**

277 boulevard Raspail  
Tél. 01 44 10 85 00  
directeur@mmdmarietherese.com

**Saint-Augustin**

68 rue des Plantes  
Tél. 01 40 52 41 05  
ehpadsaintaugustin@ndbs.org

**Sainte-Monique**

66 rue des Plantes  
Tél. 01 40 52 41 48  
ehpadsaintemonique@ndbs.org

**15<sup>e</sup> Maison de retraite PSA Grenelle**

57 rue Violet  
Tél. 01 44 37 34 00  
grenelle@cheminsdesperance.org

**Villa Torelli**

33 rue Olivier de Serres  
Tél. 01 79 97 86 84  
villadanielletorelli@isatis.asso.fr

**Korian Champ de Mars**

64 rue de la Fédération  
Tél. 01 56 58 33 33  
korian.champdemars@korian.fr

**Villa Lecourbe**

286 rue Lecourbe  
Tél. 01 72 36 11 00  
accueil.villalecourbe@maisonsdefamille.com

**Orpée Résidence Castagnary**

102 rue de Castagnary  
Tél. 01 45 30 74 20  
castagnary@orpea.net

**16<sup>e</sup> La Source d'Auteuil**

11 rue de la Source  
Tél. 01 55 74 27 00

**Villa Jules Janin**

10 avenue Jules Janin  
Tél. 01 40 72 24 30  
contact@villa-jules-janin.com

**Foyer des Israéliens Réfugiés (FIR)**

5 rue de Varize  
Tél. 01 47 43 42 00  
secretariat@ehpad-fir.com

**Orpéa Les terrasses de Mozart**

11 bis rue de la Source  
Tél. 01 53 92 83 00  
mozart@orpéa.net

**Orpéa Assomption**

19 rue de l'Assomption  
Tél. 01 40 50 27 00

**Orpéa Trocadéro**

7-9 bis rue du Bouquet de Longchamp  
Tél. 01 40 60 38 30  
trocadero@orpéa.net  
bouquetdelongchamp@orpéa.net

**17<sup>e</sup> COS - Jacques Barrot**

16 rue Gilbert Cesbron  
Tél. 01 43 13 10 01  
ehpadjbarrot@fondationcos.org

**Korian Monceau**

26 rue Médéric  
Tél. 01 42 12 95 95  
korian.monceau@korian.fr

**Le Trèfle bleu**

152 rue Cardinet  
Tél. 01 40 25 92 92  
trefflebleucardinet@gmail.com

**Orpéa Les Artistes de Batignolles**

5 rue René Blum  
Tél. 01 42 26 81 11  
batignolles@orpéa.net

**18<sup>e</sup> Les Issambres**

111 boulevard Ney  
Tél. 01 58 60 34 34  
issambres-paris@domusvi.com

**Résidence Ornano**

10-14 rue Baudeliège  
Tél. 01 53 39 91 20  
ornano-paris@domusvi.com

**Les Jardins de Montmartre**

18 rue Pierre Picard  
Tél. 01 42 57 84 84  
accueil.jardinsdemontmartre@univ.fr

**Centre Robert Doisneau**

51 rue René Clair  
Tél. 01 53 09 83 20

**Jean-Baptiste Carpeaux**

197-199 rue Marcadet  
Tél. 01 85 73 66 53

**19<sup>e</sup> Amaraggi**

11 boulevard Sérurier  
Tél. 01 53 19 84 84  
residence.amaraggi@casip-cojasor.fr  
accueil.amaraggi@casip-cojasor.fr

**COS - Alice Guy**

10 rue de Colmar  
Tél. 01 85 56 28 27  
aliceguy@fondationcos.org

**Résidence Océane**

23 rue Raoul Wallenberg  
Tél. 01 78 09 92 20  
oceane-paris@domusvi.com

**Les Jardins de Belleville**

259 rue de Belleville  
Tél. 01 83 97 70 00  
direction.jardinsdebelleville@univ.fr

**Orpéa Les Musiciens**

7-9 rue Germaine Tailleferre  
Tél. 01 40 40 54 00  
lesmusiciens@orpéa.net

**Orpéa Résidence Edith Piaf**

50 rue des Bois  
Tél. 01 48 03 96 00  
edithpiaf@orpéa.net

**Résidence Le Canal des Maraichers**

136 boulevard Mac Donald  
Tél. 01 44 65 66 67  
lecanaldesmaraichers  
@fondationpartageetvie.org

**20<sup>e</sup> COS - Hospitalité Familiale Charonne**

118-122 Boulevard de Charonne  
Tél. 01 86 21 97 17  
hospitalite\_familiale@fondationcos.org

**Korian Les Amandiers**

5-7 rue des Cendriers  
Tél. 01 43 58 90 00  
reception.lesamandiers@korian.fr

**Korian Les Terrasses du 20<sup>e</sup>**

5 rue de l'Indre  
Tél. 01 44 62 36 00  
administration.terrasses-20eme  
@medica.fr

**Korian Saint Simon**

127 bis rue d'Avron  
Tél. 01 44 93 63 00  
korian.saintsimon@korian.fr

**Les Airelles**

8-10 rue des Panoyaux  
Tél. 01 46 36 35 50  
direction.lesairelles@univ.fr

**Repotol Gambetta**

163 avenue Gambetta  
Tél. 01 40 30 32 13

**Espaces parisiens des solidarités et Services sociaux de proximité**

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

**Paris Centre****Mairie du 2<sup>e</sup>**

8 rue de la Banque - 75002  
Tél. 01 87 76 22 02  
casvp-centre@paris.fr

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

21 place du Panthéon  
Tél. 01 87 76 85 05  
casvp-s05@paris.fr

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

78 rue Bonaparte  
Tél. 01 87 76 20 06  
casvp-s06@paris.fr

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

116 rue de Grenelle  
Tél. 01 87 76 20 77  
casvp-s07@paris.fr

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

3 rue de Lisbonne  
Tél. 01 87 76 21 08  
casvp-s08@paris.fr

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

6 rue Drouot  
Tél. 01 87 76 89 09  
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 53 36 51 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 87 76 13 13  
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 87 76 10 16  
casvp-s16@paris.fr

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

16-20, rue des Batignolles  
Tél. 01 87 76 15 17  
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 Surmelin**

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

**Espaces Publics Numériques (EPN)****AU SEIN DES CENTRES SOCIAUX****Paris Centre****La Clairière CASP**

60 rue Greneta - 75002  
Tél. 01 42 36 82 44  
accueil.laclairiere@casp.asso.fr

**11<sup>e</sup> Le Picoulet**

59 rue de la Fontaine au Roi  
Tél. 01 48 06 70 31  
epn@picoulet.org

**12<sup>e</sup> Relais 59**

1 rue Hector Malot  
Tél. : 01 43 43 20 82  
infos@csrelais59.org

**17<sup>e</sup> Cefia**

26 rue Jacques Kellner  
Tél. 01 44 85 71 16  
emmanuel.caron@cefia.org

**18<sup>e</sup> Torcy**

2 rue de Torcy  
Tél. 01 40 38 67 00  
accueil@ensparis.fr

**19<sup>e</sup> Espace 19**

167 rue de Crimée  
Tél. 01 88 40 52 65  
judicael.denece@espace19.org

**Belleville**

15 bis / 17 rue Jules Romains  
Tél. 01 40 03 08 82  
csbelleville@gmail.com

**20<sup>e</sup> Les Rigoles**

70 rue des Rigoles  
Tél. 01 47 97 62 81  
epn@csrigoles.fr

**AUTRES****11<sup>e</sup> AGECA**

177 rue de Charonne  
Tél. 01 43 72 60 57  
epn@ageca.org

**13<sup>e</sup> Association Science Technologie Et Société (ASTS)**

47 rue du javelot  
Tél. : 09 53 28 90 29  
contact-mm@asts.paris

**14<sup>e</sup> LOREM**

11 rue Maurice Bouchor  
Tél. : 01 45 43 18 57  
contact@lorem.org

**Florimont**

9 place Marcel Paul  
Tél. : 01 42 79 81 30  
contact@assoflorimont.fr

**18<sup>e</sup> La Goutte d'Ordinateur**

Salle Saint-Bruno  
7 rue Léon  
Tél. 01 42 51 03 61  
gouttedordinateur  
@sallesaintbruno.org

**19<sup>e</sup> L'Éternel Solidaire**

1 rue de la Solidarité  
Tél. 06 07 39 78 89  
lorraine.kleindienst@assod2l.org

**20<sup>e</sup> Association Science Technologie Et Société (ASTS)**

41 boulevard Davout  
Tél. 09 72 65 49 11  
contact-mm@asts.paris



## Kiosques Lulu dans ma rue

Ouverture : **mardi, mercredi, vendredi et samedi de 10 h 30 à 13 h 30 puis 14 h 30 à 18 h 30 jeudi de 14 h 30 à 18 h 30**

**4<sup>e</sup>** Kiosque Saint-Paul  
Face au 103, rue Saint-Antoine

**10<sup>e</sup>** Kiosque Jacques  
Bonsergent  
Place Jacques Bonsergent

**14<sup>e</sup>** Kiosque Plaisance  
134 Rue Raymond Losserand

**15<sup>e</sup>** Kiosque Commerce  
En face du 80 Rue du Commerce

**17<sup>e</sup>** Kiosque Villiers  
2 Avenue De Villiers

**18<sup>e</sup>** Kiosque Poteau  
Place Charles Bernard

**20<sup>e</sup>** Kiosque Gambetta  
6 place Gambetta

## Mairie Mobile

**13<sup>e</sup>** Centre Paris Anim'  
Victoire Tinayre  
24 rue Daviel  
le jeudi de 10h à 13h

**18<sup>e</sup>** Bus Mairie Mobile  
26 Esplanade Nathalie Sarraute  
stationné devant la bibliothèque  
Vaclav Havel  
le mardi de 9h30 à 13h  
et de 14h à 17h

**Agence éphémère Paris Habitat**  
46 boulevard Neyl  
le vendredi de 9h30 à 12h30

**Kiosque Citoyen Belliard**  
133 mail Belliard  
le vendredi de 14h à 17h

**20<sup>e</sup>** Bus Mairie Mobile  
Place de la Porte de Montreuil  
stationné devant la recyclerie  
Emmaüs  
le lundi et le mercredi  
de 9h30 à 13h et de 14h à 17h

## 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

### Paris Centre

**5 bis rue du Louvre - 75001**  
Tél. 01 47 03 69 90

**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 - Dispositifs d'appui à la coordination (M2A-DAC)

**M2A-DAC Paris 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

**M2A-DAC Paris nord-ouest  
(8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup>)**  
56 rue Ordener - 75018  
Tél. 01 43 36 36 72  
contact.nordouest@m2a.paris

**M2A-DAC Paris 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

**M2A -DAC Paris ouest (7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup>)**  
24 boulevard de Grenelle - 75015  
(déménagement prévu en 2024 au  
3 place Adolphe Chérix - 75015)  
Tél. 01 44 19 61 60  
contact.ouest@m2a.paris

**M2A -DAC Paris est  
(11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup>)**  
20 rue du Sergent Bauchat - 75012  
Tél. 01 58 70 09 10  
contact.est@m2a.paris

**M2A-DAC Paris sud (13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup>)**  
Coordination des soins palliatifs  
à domicile (1,2,3,4,5,6,13,14<sup>e</sup>)  
58a rue du Dessous des Berges  
- 75013  
01 45 88 21 09  
contact.sud@m2a.paris

## Maisons de Justice et du droit (MJD)

**10<sup>e</sup>**  
**15-17 rue du Buisson  
Saint-Louis**  
Tél. : 01 53 38 62 80  
mjd-paris-nord-est@justice.fr

**15<sup>e</sup>**  
**99 rue d'Alleray**  
Tél. : 01 45 45 22 23  
mjd-paris-sud@justice.fr

**17<sup>e</sup>**  
**16 rue Jacques Kellner**  
Tél. : 01 53 66 83 40  
mjd-paris-nord-ouest@justice.fr

## 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 40 33 33 61

## Points d'information et de médiations multiservices (PIMMS)

**12<sup>e</sup>**  
**181 avenue Daumesnil**  
Tél. : 01 44 67 27 00  
paris-sud-est@pimms.org

**15<sup>e</sup>**  
**22 rue de la Saïda**  
Tél. 01 45 31 65 80  
paris-sud@pimms.org

**18<sup>e</sup>**  
**11 avenue de la Porte  
Montmartre**  
Tél. 01 56 55 50 02  
paris-nord-ouest@pimms.org

**3 bis rue Jacques Kablé**  
Tél. 01 40 38 64 65  
paris-nord-est@pimms.org

**20<sup>e</sup>**  
**18-20 rue Ramus**  
Tél. 01 44 64 00 62  
paris-est@pimms.org

## Régies de quartier

### Paris Centre

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

**10<sup>e</sup>**  
**La maison du Canal**  
13-17 rue Louis-Blanc  
Tél. : 01 42 01 46 83  
rqparis10@orange.fr  
rqparis10@gmail.com

**Librairie solidaire**  
30 rue de Hauteville

**11<sup>e</sup>**  
**Fontaine au Roi**  
1 rue Robert-Houdin  
Tél. : 01 58 30 67 12  
rdqfar@aol.com

**11<sup>e</sup>**  
**Fécamp**  
6 rue Edouard Robert  
Tél. : 01 46 28 20 87  
regie.12@orange.fr

**13<sup>e</sup>**  
**Tela**  
47 Rue Javelot  
Tél. : 01 45 83 92 03  
regiequartier13eme@wanadoo.fr

**14<sup>e</sup>**  
**Flora Tristan**  
2 rue Prévost Paradol  
Tél. : 01 45 42 14 26  
regiedequartier.paris14@gmail.com /  
adminregie14@orange.fr

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

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

**20<sup>e</sup>**  
**Papilles et Papillons**  
30 rue des Partants  
Tél. : 01 40 33 50 30  
papillesetpapillons@yahoo.fr

## Résidences appartements

### PARIS

## Paris Centre

### Les Prêcheurs

12 rue des Prêcheurs - 75001

### Saint-Honoré

32 place du Marché-Saint-Honoré - 75001

### Gramont

28 rue Gramont - 75002

### Cléry

50-52 rue de Cléry - 75002

### Au Maire

2 ter rue Au-Maire - 75003

### Meslay

39 rue Meslay - 75003

## 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

### Lesecq

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

## Résidences autonomie

### RÉSIDENCES AUTONOMIE DE LA VILLE DE PARIS

## Paris Centre

### Saint-Sauveur

8/10 rue Saint-Sauveur - 75002  
Tél. 01 45 08 13 65

### Madeleine Bejart

4/10 rue de la Perle - 75003  
Tél. 01 42 71 58 48

### Ave Maria

4 rue de l'Ave-Maria - 75004  
Tél. 01 48 87 67 39

### Petit Rémouleur

1/3 rue de Fourcy - 75004  
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

## 13<sup>e</sup>

**Les Cantates** - Résidence Relais (hébergement temporaire)

33/37 rue Merlin

Tél. 01 45 85 75 64

## 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

### 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-Mand

**Beauvier**

43 rue Beauvier  
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

**RÉSIDENCES AUTONOMIE PRIVÉES****4<sup>e</sup> Les Célestins**

32 quai des Célestins  
Tél. 01 44 61 13 41

**6<sup>e</sup> Villa Saint-Romain**

16 rue Saint Romain  
Tél. 01 45 48 06 36

**Ma Maison Notre Dame des Champs**

49 rue Notre Dame des Champs  
Tél. 01 45 44 72 90

**7<sup>e</sup> Ma Maison Breteuil**

62 avenue de Breteuil  
Tél. 01 45 66 47 05

**12<sup>e</sup> Les Solanacées**

29 bis rue des Meuniers  
Tél. 01 43 45 34 51

**Moïse Léon**

46 boulevard de Picpus  
Tél. 01 43 43 42 42

**Foyer Logement Rothschild**

15 rue Lamblardie  
Tél. 01 43 47 52 00

**Rosalie Rendu**

77 rue de Reuilly  
Tél. 01 81 70 21 00

**13<sup>e</sup> Œuvre Saint-Casimir**

119 rue du Chevaleret  
Tél. 01 45 83 55 26

**Résidence Yersin**

30/32 avenue de la porte d'Ivry  
Tél. 09 70 75 54 60

**14<sup>e</sup> Résidence notre dame de bon secours**

68 rue des Plantes  
Tél. 01 40 52 43 71

**15<sup>e</sup> Jérôme Lejeune Pavillon**

**Marie de Caters**  
4 rue Tessier, Bloc A  
Tél. 01 47 34 79 40

**Résidence Maréchal Leclerc de Hautecloque**

58 bis rue Saint-Charles  
Tél. 01 45 75 43 20

**16<sup>e</sup> Lamartine**

197 avenue Victor Hugo  
Tél. 01 45 04 47 75

**Retraite Dosne**

5ter rue Dosne  
Tél. 01 47 04 31 41

**Demeure de Lonchamp**

100 rue de Lonchamp  
Tél. 01 47 27 73 33

**17<sup>e</sup> Jardin des Moines**

26 rue Brochant  
Tél. 01 46 27 15 72

**Résidence André Leroux**

21 rue Jean Leclair  
Tél. 09 54 94 65 51

**Villa Jean Dominique**

46 rue Guersant  
Tél. 01 45 72 58 51

**18<sup>e</sup> La Providence**

77 rue des Martyrs  
Tél. 01 53 09 60 00

**19<sup>e</sup> Au Cœur de Belleville**

1 rue Jules Romains  
Tél. 01 42 49 07 21

**Centre résidentiel Valentin Haüy**

64 rue Petit  
Tél. 01 53 38 55 65

**20<sup>e</sup> Les Orteaux**

36-38 rue des Orteaux  
Tél. 01 55 25 56 00

**Restaurants  
Émeraude**

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

**Paris Centre****Gramont**

28 rue de Gramont - 75002  
Tél. 01 44 55 36 34

**Saint-Sauveur**

8/10 rue Saint-Sauveur - 75002  
Tél. 01 45 08 13 65

**Au Maire**

2 ter rue Au-Maire - 75003  
Tél. 01 42 77 79 74

**Madeleine Béjart**

4/10 rue de La Perle - 75003  
Tél. 01 42 71 58 48

**Ave Maria**

4 rue de l'Ave-Maria - 75004  
Tél. 01 48 87 67 39

**Au Petit Rémouleur**

1/3 rue de Fourcy - 75004  
Tél. 01 48 87 51 26

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

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

**Mouffetard**

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**

112 rue de Rennes  
Tél. 01 45 48 17 40

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

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**

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**

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

**Chanzy**

6 rue de Chanzy  
Tél. 01 43 71 28 08

**12<sup>e</sup> Saint-Éloi**

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

**Les Tourelles**

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> Beauvier**

43 rue Beauvier  
Tél. 01 45 42 79 31

**Les Arbustes**

9 rue des Arbustes  
Tél. 01 45 43 36 68

**Maine**

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**

107 rue de Lourmel  
Tél. 01 45 54 04 80

**Quintinie**

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**

51 rue des Épinettes  
Tél. 01 42 29 02 86

**Les Ternes**

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**

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>)**

3 rue Boutebrie - 75005  
Tél. 01 87 76 83 10

**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

**Numéros utiles**

**Urgences Numéro Unique :** 112

**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 des Solidarités

**Directeur de la publication :** Jeanne Seban

**Responsable de l'édition :** Anne Catrou

**Cheffes de projet :** Liliane Comensoli, Manon Vail, Paul Gillard-Hausfater

**Chargée de production :** Shakti Serrulla

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

**Maquettage et actualisation de la conception graphique :** Yoann Dovier

**Rédaction :** Sous-direction de l'autonomie / Mission communication de la Direction des Solidarités et Groupe Rouge Vif

**Crédits photos :** Adobe Stock et IStock (couv, pp. 6, 13, 16, 22, 25, 29, 37, 38, 45, 48, 58, 63, 64, 67, 70, 75, 77, 79, 80) ; Henri Garat/Ville de Paris (p.3) ; B. Bajer/Ville de Paris (pp. 7, 45, 78) ; E. Chaix/Ville de Paris (p.14) ; luludansmarue (p.33) C. Furiat /Ville de Paris (p. 57, 59) ; V de Galzain (p.60) ; Anne Thomes / Ville de Paris (p.19) ; M. Verhille /Ville de Paris (p. 54) ; Clempix (p.23) ; Ville de Paris (p.81) RATP-Mission Accessibilité (p.27) Joséphine Brueder/Ville de Paris (p.65) ; Sophie Robichon (p.69) Emilie Chaix/Ville de Paris (p.84) ; Paris en compagnie (der de couv)

**Imprimeur :** Paragon gestionnaire d'impression

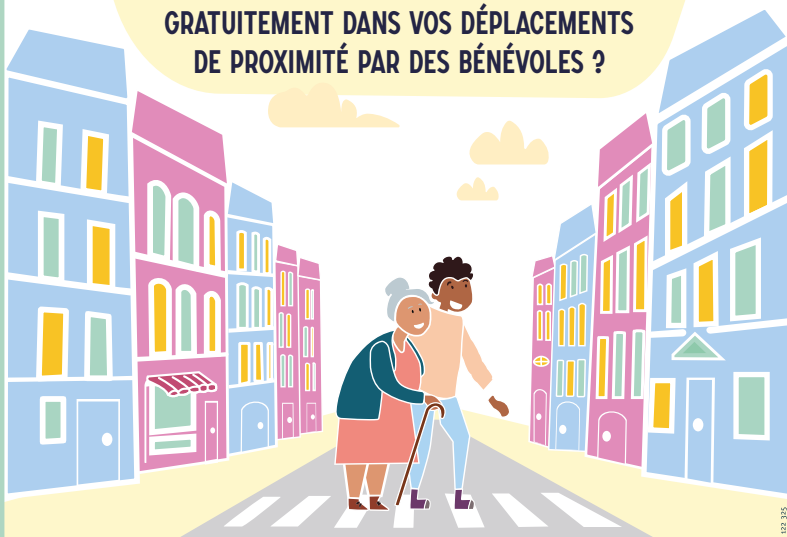
Merci aux autres directions de la Ville et partenaires associatifs et institutionnels pour leur aide précieuse dans la réalisation de ce guide. Merci également à Catie Jabouille et Michel Yessouradj pour leurs contributions.

Ce guide a été imprimé sur du papier certifié PEFC.





**VOUS AVEZ PLUS DE 65 ANS ?  
VOUS SOUHAITEZ ÊTRE ACCOMPAGNÉ  
GRATUITEMENT DANS VOS DÉPLACEMENTS  
DE PROXIMITÉ PAR DES BÉNÉVOLES ?**



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

Un service solidaire soutenu par



et fondé par

