

Paris et handicap : des initiatives et ressources pour mieux vivre le confinement

Pour tout sujet ou question vous pouvez contacter les services de la Ville de Paris au 3975, numéro accessible : ...

Contactez la MDPH par mail contact@mdph.paris.fr ou par téléphone au 3975.

Retrouvez toutes les initiatives sur paris.fr et handicap.paris.fr

Plateformes généralistes

- **[Plateforme solidaires-handicaps](#)** : la plateforme qui recense les initiatives solidaires proches de chez vous, à l'initiative du Conseil national consultatif des personnes handicapées et de la Fédération des Centres Régionaux d'Études d'Actions et d'Informations (ANCREAI), sous l'égide du Secrétariat d'État chargé des Personnes handicapées et avec l'appui du Secrétariat général du Comité interministériel du handicap (SG CIH).
- **[FAQ MDPH et du Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées](#)** : Pour les adultes et enfants en situation de handicap, la famille et les proches aidants, les professionnels médico-sociaux, ou si vous avez une question sur vos prestations MDPH, vous pouvez obtenir des réponses dans ces foires aux questions.
- **Le Groupement national Centre ressources autisme & Délégation interministérielle autisme et troubles du neuro-développement, CRA et Autisme Info Service** : [FAQ destinée aux adultes et enfants autistes, à leurs proches et familles](#)
[Guide « Comment vivre le confinement avec un enfant autiste ? »](#)
- **Fédération nationale Grandir ensemble** : [plateforme TOUS MOBILISES](#) pour accompagner les familles ayant un enfant en situation de handicap en les aidant à trouver des solutions concrètes (heures de répit, aide pour aller faire les courses, cellule d'écoute...)
0 805 035 800, du lundi au samedi (de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h), (numéro d'appel gratuit)
- **APF France Handicap** : une [page dédiée au coronavirus](#) : dispositifs et informations
- **[La Parole aux sourds](#)** : infos et bons plans accessibles en LSF
- **Faire Face** : [site d'information](#) à destination des personnes en situation de handicap et de leurs proches, avec des actualités dédiées à la crise et une FAQ
- **Association « Les dénicheurs de possibles » et e.Norme.org** : dispositif d'aides aux enfants et à leurs parents (activités en live, soutien individualisé par des professionnels, soutien logistique telle que la livraison de courses et de médicaments, aides aux démarches administratives etc.).
Premier atelier ce mercredi 8 avril.

Pour une aide individualisée : contact mail contact@enorme.org ou téléphone 06 32 50 10 35.

Culture - Loisirs

- **APF France Handicap**
La délégation APF France handicap de Lorraine-Sud propose [site Openculture](#) pour visionner des films en ligne, et la délégation de la Loire propose une [bibliothèque en ligne de livres audio](#)
- **Handicap international** : [activités manuelles adaptées au handicap de l'enfant](#)
- **Association Valentin Haüy** : [Bibliothèque numérique Éole](#) : 42 000 livres audio et 4500 livres en braille numérique disponibles en téléchargement.
- **Souffleurs d'images** : un [service à distance de description, par un bénévole souffleur, d'une œuvre d'art](#) dont le contenu a été mis gratuitement en ligne par un lieu culturel, à destination des personnes aveugles, malvoyantes, mais aussi à toute personnes en situation de handicap, d'isolement, de fracture numérique.
Plus d'information et réservation : contact@souffleurs.org ou 06 40 65 69 38.
- **Musée d'Orsay** : [Œuvres commentées en audiodescription](#)

Sport

- **Fédération française Handisport** : [faire du sport à la maison c'est possible](#)
- **Vidéos de gym en LSF** : Nicolas, coach sportif sourd à la Ville de Paris, propose 3 cours de gym en LSF.
- **Exercices de kiné, d'étirements et de relaxation** proposés par les professionnels de l'association Cap' devant.

Enfance et ressources pédagogiques

- **Fiches pratiques de l'hôpital Robert Debré** : pour soutenir les familles d'enfants en situation de handicap pendant le confinement (conseils, activités etc.).
- **Bibliothèque numérique des collèges inclusifs**
- **Livres numériques en lien avec les programmes scolaires téléchargeables gratuitement**
- **Livres numériques accessibles pour les DYS**

- **Handicap international** : [plateforme HIZY](#) avec des [activités à faire pendant le confinement](#) et des [jeux adaptés au handicap de l'enfant](#).

Répit - soutien psychologique - écoute

- **Dispositif national** : numéro vert mis à disposition par le Ministère des solidarités et de la santé 0800 130 000.
- **ADMD Ecoute** : être rappelé en téléphonant au 01 48 00 04 16 du lundi au vendredi entre 10 heures et midi (rappel le jour même, entre 16h30 et 18h30).
- **Croix-Rouge Française** : Croix-Rouge Écoute 0800 858 858 (7 j/7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end).
- **Cellule psychologique Cap' devant** : pour organiser un rendez-vous téléphonique écrivez à soutienpsy@capdevant.fr ou envoyez un SMS ou laissez un message vocal avec vos coordonnées au 07 61 48 10 65 ou au 07 83 81 75 33.
- **AFTC Ile-de-France/Paris** : une permanence « Ecoute – Soutien – Orientation » accueille les familles et les personnes cérébro-lésées, par prise de rendez-vous auprès du secrétariat au 01 49 44 43 94, de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30 ou par mail secrétariat@aftcidfparis.org.
- **Association nationale Jeunes Aidants Ensemble (JADE)** : conseils pour les jeunes aidants : 07 67 29 67 39.

Santé

- **Plateforme Doctolib** : [des consultations pour les aidants](#)
- **Santé BD** : [fiches pratiques sur le coronavirus](#) : il s'agit d'un projet collaboratif porté par l'association CoActisSanté.

Solidarité

- **Paris je m'engage** : service numérique de soutien à l'engagement citoyen (appels à bénévoles, appels aux don ...).
- **La Fabrique de la Solidarité** recherche des volontaires. [Formulaire à remplir](#)
- **Croix-Rouge chez vous** écoute et livraison solidaire. Numéro national 09 70 28 30 00, 7j/7, de 8h à 20h.

- [JIB Calls gratuit](#) : application permettant le décrochage et la mise sur haut-parleur de tout appel entrant aux horaires de disponibilité et pour des contacts validés, pour garder le contact avec ses proches même éloignés.
L'application est gratuite pendant toute la durée du confinement.