



Vous vous sentez isolé et avez besoin de parler ?

Le **numéro vert national 01 48 00 48 00*** fonctionne 7 jours sur 7, de 11h à 19h, pour aider les personnes en souffrance psychique, leur famille et les aidants.

Solitude, dépression, violence... la **Croix-Rouge française** agit sur toutes les blessures, même celles qui ne se voient pas, grâce à **Croix-Rouge Écoute**, son service psychologique par téléphone. Les bénévoles sont disponibles du lundi au samedi, de 9h à 19h et de 12h à 18h le dimanche, au **0 800 858 858***.

Astrée propose au **01 45 83 95 00** un soutien bienveillant dans la durée à ceux qui souffrent de solitude.

Les Petits Frères Des Pauvres, accessible au **0 800 47 47 88***, 7 jours sur 7, de 15h à 20h, vous propose, le temps d'un appel, un espace d'écoute bienveillante. Le numéro est gratuit, anonyme et confidentiel. Les actions de cette association dédiée à la lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées sont disponibles sur **petitsfreresdespauvres.fr**

*Numéros gratuits.



Vous souhaitez être contacté par les services de la Ville de Paris ?

Pour bénéficier d'un contact et d'éventuelles aides en cas d'événements exceptionnels, vous devez vous inscrire sur le **registre de vigilance (REFLEX)** par téléphone au **3975** ou via un bulletin à remplir sur le site internet **paris.fr** (rubrique « Service en ligne _ Aides _ Registre de vigilance pour les personnes vulnérables »).

DASES - Mission communication - Novembre 2020 - 64.20.D.AS.PC.DA



VOS NUMÉROS UTILES EN PÉRIODE DE CRISE SANITAIRE



Vous avez une question ?

Le **3975***, numéro d'information unique de la Ville de Paris, vous répond entre **8h30 et 18h** pour vous informer sur vos démarches et les services de la Ville. Si vous avez des questions sur l'épidémie de COVID-19, le **numéro vert national 0 800 130 000**** répond 24h/24 7j/7 à vos questions (hors conseils médicaux).

*Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes sur acce-o.fr/client/3975_plateforme_paris Coût d'un appel local.

Si vous avez des symptômes, contactez votre médecin traitant ou le **SAMU au 15** si les symptômes s'aggravent (difficultés respiratoires signes d'étouffement...).

Vous souhaitez vous faire dépister : pour obtenir la liste des lieux de dépistage, contactez le **3975** ou consultez paris.fr/depistagecovid



Vous avez une question ?

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) vous propose, sous conditions de ressources, de nombreuses aides au sein de ses 17 CASVP d'arrondissement, notamment le Paris Solidarité (complément de ressources mensuelles), le Pass Paris seniors (gratuité du titre de transport) et des prestations de soutien à domicile (des soins et des aides dans les gestes de la vie quotidienne).

Vous pouvez également effectuer une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) dans votre CASVP d'arrondissement.

Les CASVP d'arrondissement sont ouverts du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h.

CASVP Centre	01 44 54 76 50
CASVP du 5 ^e arr.	01 56 81 73 56
CASVP du 6 ^e arr.	01 40 46 75 55
CASVP du 7 ^e arr.	01 53 58 77 16
CASVP du 8 ^e arr.	01 44 90 76 00
CASVP du 9 ^e arr.	01 71 37 73 00
CASVP du 10 ^e arr.	01 53 19 26 26
CASVP du 11 ^e arr.	01 53 36 51 00
CASVP du 12 ^e arr.	01 44 68 62 00
CASVP du 13 ^e arr.	01 44 08 12 70
CASVP du 14 ^e arr.	01 53 90 32 00
CASVP du 15 ^e arr.	01 56 56 23 15
CASVP du 16 ^e arr.	01 40 72 19 06
CASVP du 17 ^e arr.	01 44 69 19 50
CASVP du 18 ^e arr.	01 53 09 10 10
CASVP du 19 ^e arr.	01 40 40 82 00
CASVP du 20 ^e arr.	01 40 31 35 00



Vous avez besoin d'une prestation de soutien à domicile ?

Afin de trouver facilement le service d'aide à domicile qui vous convient, rendez-vous sur le [comparateur officiel des services d'aide à domicile](#) autorisés de la Ville de Paris monaideadomicile.paris.fr

Le CASVP peut également vous proposer des services de [portage de courses](#), de [pédicurie à domicile](#) et un [dispositif de téléalarme](#). Pour en bénéficier, contactez votre CASVP d'arrondissement.

Les Maisons des aînés et des aidants (M2A) vous proposent un accompagnement et des conseils dans tous les domaines de la vie quotidienne (prestations, droits, maintien à domicile, accès aux soins, soutien aux aidants) : accueil téléphonique de 9h à 17h30.

M2A Centre	01 44 07 13 35
1 ^{er} , 2 ^e , 3 ^e , 4 ^e , 5 ^e et 6 ^e arr.	
M2A Est	01 58 70 09 10
11 ^e , 12 ^e et 20 ^e arr.	
M2A Sud	01 45 88 21 09
13 ^e et 14 ^e arr.	
M2A Ouest	01 44 19 61 60
7 ^e , 15 ^e et 16 ^e arr.	
M2A Est	01 53 11 18 18
8 ^e , 17 ^e et 18 ^e arr.	
M2A Sud	01 40 40 27 80
9 ^e , 10 ^e et 19 ^e arr.	



Vous souhaitez vous faire livrer des courses ou médicaments à domicile ?

La Croix-Rouge française commande et livre des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et médicaments sur ordonnance) via le 09 70 28 30 00*.

Paris en Compagnie

Des bénévoles de ce dispositif parisien peuvent vous accompagner en toute sécurité dans vos sorties quotidiennes (rendez-vous médical ou administratif, promenade dans la limite de 1 km pendant 1 heure) et vous appeler pour prendre de vos nouvelles. Inscription par téléphone au **01 85 74 75 76** du lundi au samedi de 14h à 19h ou sur parisencompagnie.org



Vous souhaitez vous divertir ?

Des activités à distance sont proposées par les animateurs [des clubs seniors](#) via un blog padlet.com/clubseniorscasvp/restonsconnectes

Conseils numériques, gym, relaxation, dictées, devinettes, chansons, productions artistiques et bien d'autres activités sont à découvrir. Cette offre est en ligne sur paris.fr et sur quefaireaparis.fr

Le service [Port'âge des bibliothèques de la Ville de Paris](#) (portage de livres ou de textes lus à domicile) continue de fonctionner, avec toutes les précautions sanitaires requises. De nouvelles demandes peuvent être faites aux bibliothèques proposant ce service. Renseignements auprès du 3975.



*Numéro gratuit accessible aux personnes sourdes ou malentendantes sur acce-o.fr/client/la_croix_rouge