



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).

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.

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

*Le 3975 est accessible aux personnes malentendantes ou sourdes via la solution ACCEO. Coût d'un appel local.

**Numéro gratuit.



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



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***.

*Numéro gratuit accessible aux personnes sourdes ou malentendantes.

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.com.

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**.





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**.



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 »).

*Numéros gratuits.