

## Contacts utiles en période de crise sanitaire – Seniors

### Rappel des gestes barrières

5 gestes barrières pour freiner la propagation du Coronavirus :

- ✓ Restez chez soi
- ✓ Se laver les mains très régulièrement au savon ou avec du gel hydro alcoolique
- ✓ Tousser dans son coude
- ✓ Eviter de se toucher le visage
- ✓ En contact avec d'autres personnes, garder une distance d'au moins 1 mètre

L'ensemble des informations sont disponibles sur [gouvernement.fr](https://www.gouvernement.fr) :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

### SOMMAIRE

<b>Les numéros utiles .....</b>	<b>2</b>
o <i>En cas de questions sur le COVID-19 ou de symptômes.....</i>	2
o <i>Centre d'action sociale de la ville de Paris – ouverture des droits .....</i>	2
o <i>Maisons des aînés et des aidants – coordination gérontologique .....</i>	3
<b>Les dispositifs parisiens à destination des professionnels (soignants, aides à domicile ...)</b> .....	<b>4</b>
<b>Pour répondre aux besoins des seniors parisiens.....</b>	<b>5</b>
o <i>Repas à emporter .....</i>	5
o <i>Livraison de repas à domicile .....</i>	7
o <i>Livraison de courses ou médicaments à domicile .....</i>	7
o <i>Accompagnement pour des rendez-vous médicaux (hors cas COVID-19) .....</i>	7
o <i>Pour développer les solidarités de proximité .....</i>	8
<b>Pour lutter contre l'isolement des seniors parisiens.....</b>	<b>9</b>
o <i>Appels de convivialité.....</i>	9
o <i>Pour se divertir à domicile.....</i>	10

## Les numéros utiles

- o **En cas de questions sur le COVID-19 ou de symptômes**

Qui	Pour quoi	Contact
<b>Ville de Paris</b>	Questions relatives aux mesures prises par la ville de Paris	<b>3975</b>
<b>Numéro vert</b>	Répond aux questions sur le COVID-19 (n'est pas habilité à dispenser des conseils médicaux)	<b>0 800 130 000</b>
<b>Numéro du médecin traitant</b>	A contacter par téléphone en cas de symptômes (toux, fièvre). <u>Ne pas se rendre directement au cabinet médical</u> pour éviter toute propagation du virus.	
<b>SAMU</b>	A appeler si les symptômes s'aggravent (difficultés respiratoires, signes d'étouffement)	<b>15</b>

- o **Centre d'action sociale de la ville de Paris – ouverture des droits**

Les centres d'action sociale des 10e, 11e, 14e, 15e, 18e et 19e arrondissements restent ouverts au public pour l'ouverture des droits. **ATTENTION** : Les interventions seront réalisées principalement par téléphone, les accueils physiques et les visites à domicile étant restreints aux situations les plus critiques (horaires d'ouverture au public de 10 h à 15 h).

A noter :

- ✓ En raison de la crise sanitaire, ces prestations peuvent être ouvertes aux Parisiens même s'ils ne justifient pas des 3 ans de résidence à Paris.
- ✓ Etant donné que les aides sont créées sur la base d'informations orales, les prestations sont ouvertes avec une durée de validité de 6 mois

Qui	Territoires d'intervention	Numéro standard
<b>CASVP du 10<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 1 <sup>er</sup> , 2e, 3e, 4e, 9e et 10e arrondissements	<b>01.53.19.26.26</b>
<b>CASVP du 11<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 11 <sup>ème</sup> et 12 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01.53.36.51.00</b>
<b>CASVP du 14<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 5 <sup>ème</sup> , 6 <sup>ème</sup> , 13 <sup>ème</sup> et 14 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01.53.90.32.00</b>
<b>CASVP du 15<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 7 <sup>ème</sup> , 15 <sup>ème</sup> et 16 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01.56.56.23.15</b>
<b>CASVP du 18<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 8 <sup>ème</sup> , 17 <sup>ème</sup> et 18 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01.53.09.10.10</b>
<b>CASVP du 19<sup>ème</sup> arrondissement</b>	Compétent pour les 19 <sup>ème</sup> et 20 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01.40.40.82.00</b>

o **Maisons des aînés et des aidants – coordination gérontologique**

Qui	Territoires d'intervention	Numéro standard
<b>M2A Centre</b>	1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 4 <sup>ème</sup> , 5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 44 07 13 35</b> <b>contact.centre@m2a.paris</b>
<b>M2A Est</b>	11 <sup>ème</sup> , 12 <sup>ème</sup> et 20 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 58 70 09 10</b> <b>contact.est@m2a.paris</b>
<b>M2A SUD</b>	13 <sup>ème</sup> et 14 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 45 88 21 09</b> <b>contact.sud@m2a.paris</b>
<b>M2A Ouest</b>	7 <sup>ème</sup> , 15 <sup>ème</sup> et 16 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 44 19 61 60</b> <b>contact.ouest@m2a.paris</b>
<b>M2A Nord-ouest</b>	8 <sup>ème</sup> , 17 <sup>ème</sup> et 18 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 53 11 18 18</b> <b>contact.nordouest@m2a.paris</b>
<b>M2A Nord-est</b>	9 <sup>ème</sup> , 10 <sup>ème</sup> et 19 <sup>ème</sup> arrondissements	<b>01 40 40 27 80</b> <b>contact.nordest@m2a.paris</b>

## Les dispositifs parisiens à destination des professionnels (soignants, aides à domicile ...)

Quoi	Modalités	Contact
<b>Dispositif de signalement de personnes en difficulté</b>	A destination des professionnels de santé. Se rendre sur le site paris.fr pour remplir le formulaire de signalement	<a href="https://www.paris.fr/pages/covid-19-professionnels-de-sante-signalez-les-personnes-en-difficulte-7670">https://www.paris.fr/pages/covid-19-professionnels-de-sante-signalez-les-personnes-en-difficulte-7670</a>
<b>Dispositif de garde d'enfants pour les personnels soignants</b>	Se rendre sur le site paris.fr pour remplir le formulaire	<a href="https://www.paris.fr/pages/coronavirus-des-places-disponibles-en-creche-pour-les-personnels-soignants-mobilises-7662">https://www.paris.fr/pages/coronavirus-des-places-disponibles-en-creche-pour-les-personnels-soignants-mobilises-7662</a>
<b>Dispositif de soutien aux entreprises (et associations)</b>	Informations sur le site paris.fr	<a href="https://www.paris.fr/pages/coronavirus-soutien-aux-entreprises-parisiennes-7678">https://www.paris.fr/pages/coronavirus-soutien-aux-entreprises-parisiennes-7678</a>

## Pour répondre aux besoins des seniors parisiens

### o Repas à emporter

Certains restaurants Émeraude du centre d'action sociale de la ville de Paris proposent des repas à emporter. Les personnes éligibles : + de 65 ans / + de 60 ans à la retraite pour inaptitude au travail / Personnes handicapées.

- ✓ Pour les usagers habituels des restaurants émeraude : il est nécessaire d'appeler directement un des restaurants ci-dessous (au plus proche du domicile) afin de commander son repas. L'appel doit se faire **avant 11H30 pour un repas à emporter le lendemain**.
- ✓ Pour les usagers primo-demandeurs : L'utilisateur doit **appeler le numéro du CASVP ouvert correspondant à son arrondissement** (cf. numéros utiles) afin que sa demande soit prise en compte – Le CASVP expliquera le fonctionnement à l'utilisateur.

**Remarque :** Les tiers (famille, aide à domicile) peuvent retirer le repas avec le nom bien orthographié du bénéficiaire.

Arr.	Restaurant	Adresse et accès	Ouverture	Contact
2 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Saint-Sauveur</b>	8-10 rue Saint-Sauveur M° Réaumur Sébastopol Bus 20, 21, 81	Lundi/samedi	<b>01.45.08.13.65</b>
3 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant au Maire</b>	2ter, rue au Maire M° Arts et Métiers	Lundi/vendredi	<b>01.42.77.79.74</b>
	<b>Restaurant Madeleine Béjart</b>	4-10, rue de la Perle M° Saint-Paul ou Chemin vert Bus 29	Lundi/samedi	<b>01.44.08.66.95</b>
4 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Petit Rémouleur</b>	1-3 rue de Fourcy M° Pont-Marie ou Saint-Paul Bus 67, 69, 76, 96	Lundi/Vendredi	<b>01.48.87.51.26</b>
5 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Mouffetard</b>	20 rue Ortolan M° Place Monge Bus 47	Lundi/Samedi	<b>01.45.35.99.96</b>
7 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Le Prince</b>	109 rue Saint-Dominique M° La tour Maubourg ou Ecole militaire Bus 28, 69, 92	Lundi/samedi	<b>01.45.55.07.08</b>
9 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Tour des dames</b>	8-12 rue de la Tour des Dames M° Trinité Bus 26, 32 et 43	Lundi/vendredi	<b>01.48.74.78.12</b>
11 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Chanzy</b>	6 rue de Chanzy M° Charonne ou Faidherbe Chaligny	Lundi/samedi	<b>01.43.71.28.08</b>

	<b>Restaurant Omer Talon</b>	33-37 rue Merlin M° Père Lachaise Bus 61, 69	Lundi/samedi	<b>01.43.57.58.70</b>
12 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Brèche aux Loups</b>	32, rue de la Brèche aux loups M° Dugommier ou Daumesnil Bus 62	Lundi/Vendredi	<b>01.46.28.01.23</b>
	<b>Restaurant Saint-Éloi</b>	10, rue Eugénie Éboué M° Reuilly Diderot Bus 29, 46	Lundi/Samedi	<b>01.43.46.25.32</b>
	<b>Restaurant Tourelles</b>	22, rue du Chaffault M° Saint-Mandé ou Tourelles Bus 29, 56, 86, 325	Lundi/Samedi	<b>01.49.57.59.70</b>
13 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Tolbiac</b>	166, rue de Tolbiac M° Tolbiac Bus 62	Lundi/vendredi	<b>01.45.89.13.60</b>
14 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Les Arbustes</b>	9, rue des Arbustes M° Porte de Vanves Bus 48, 56, PC	Lundi/Samedi	<b>01.45.43.71.71</b>
	<b>Restaurant Les Artistes</b>	55-57, rue du Montparnasse	Lundi/Samedi	<b>01 43 21 65 38</b>
	<b>Restaurant Maine</b>	203, avenue du Maine M° Vavin ou Alésia Bus 28, 38, 62, 68, 21, 38, 43, 65	Lundi/Samedi	<b>01.45.39.38.04</b>
15 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Oscar Roty</b>	107, rue de Lourmel M° Boucicaut Bus 42, 62, 70	Lundi/Samedi	<b>01.45.54.04.80</b>
	<b>Restaurant Quintinie</b>	18, rue Bargue M° Volontaires Bus 39, 42, 48, 49, 70, 89	Lundi/Samedi	<b>01.53.69.94.73</b>
	<b>Restaurant Vaugelas</b>	4, rue Vaugelas M° Convention Bus 39, 49, 62	Lundi/vendredi	<b>01.48.28.28.69</b>
17 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Épinettes</b>	51, rue des Épinettes M° Porte de Saint-Ouen Bus 66, 81, PC	Lundi/Samedi	<b>01.42.29.29.12</b>
	<b>Restaurant Ternes</b>	28, rue Bayen M° Ternes ou Champs-Élysées Bus 30, 31, 43, 83, 92	Lundi/Samedi	<b>01.43.80.79.88</b>
18 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant J. de Maistre</b>	86-88, rue Joseph de Maistre M° Guy Moquet Bus 31, 81	Lundi/Samedi	
19 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Les Bois</b>	10-12, rue des Bois M° Place des Fêtes Bus 60	Lundi/Samedi	<b>01.42.40.40.41</b>
	<b>Restaurant Meaux</b>	72, rue de Meaux M° Laumière Bus 60, 75	Lundi/Samedi	<b>01.42.41.23.30</b>
20 <sup>ème</sup>	<b>Restaurant Saint-Blaise</b>	2-4, rue du Clos M° Maraîchers Bus 26	Lundi/vendredi	<b>01.43.73.97.48</b>

	<b>Restaurant Saint-Simoniens</b>	12-18 rue de la Duée M° Télégraphe ou Gambetta Bus 26, 60, 96	Lundi/vendredi	<b>01.43.66.63.16</b>
--	---------------------------------------	---	----------------	-----------------------

o **Livraison de repas à domicile**

Le centre d'action sociale de la ville de Paris assure la livraison de repas à domicile :

- ✓ Pour l'utilisateur bénéficiant déjà du port de repas à domicile assuré par le CASVP : la livraison est assurée par le prestataire habituel.
- ✓ Pour l'utilisateur primo-demandeur : L'utilisateur doit **appeler le numéro du CASVP ouvert correspondant à son arrondissement** (cf. numéros utiles) afin que sa demande soit prise en compte – Le CASVP expliquera le fonctionnement à l'utilisateur.

o **Livraison de courses ou médicaments à domicile**

A noter : Des moyennes et grandes surfaces parisiennes proposent des livraisons gratuites à domicile. Se renseigner auprès des magasins de proximité et sur les sites internet des enseignes.

Qui	Modalités	Contact
<b>Croix rouge</b>	Commande et Livraison de produits de première nécessité (denrées alimentaires, produit d'hygiène et médicaments sur ordonnance)	<b>09.70.28.30.00</b>

o **Accompagnement pour des rendez-vous médicaux (hors cas COVID-19)**

Qui	Modalités	Contact
<b>La protection civile de Paris</b>	Accompagnement véhiculé pour des rendez-vous médicaux (hors cas de contamination ou d'urgence vitale)*	<b>laurent.biron@paris.fr</b>

**ATTENTION** : Les demandes doivent émaner d'associations ou de professionnels uniquement (pas de demandes directes de particuliers). Il est demandé de filtrer les demandes. Le service est réservé aux seules situations graves mais non vitales qui ont fait l'objet d'une prise de rendez-vous confirmée (sont exclues les consultations en lien avec un cas de contamination avérée ou supposée au Covid-19, les admissions aux urgences ou les consultations sans rendez-vous). La demande doit intervenir au plus tard 72h avant le rendez-vous médical. Le service est proposé jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2020.

Pour toute demande, merci de préciser dans l'e-mail :

- Nom et numéro de téléphone du référent de la demande (association ou professionnel)
- Nom et âge de la personne à accompagner
- Téléphone de la personne à accompagner ou de son aidant

- Adresse de départ
- Adresse de destination (préciser la nature du rendez-vous)
- Téléphone du médecin/centre de soins de destination
- Date et horaire du rendez-vous
- Durée prévue de la consultation

o ***Pour développer les solidarités de proximité***

Qui	Pour quoi	Modalités	Contact
<b>Voisins solidaires</b>	L'association a développé un kit à télécharger sur leur site pour communiquer entre voisins sur les services qu'ils peuvent se rendre et les besoins dans l'immeuble	A imprimer et à accrocher dans le hall d'immeuble, l'ascenseur...	<a href="https://voisinsolidaires.fr/">https://voisinsolidaires.fr/</a>



## Pour lutter contre l'isolement des seniors parisiens

### o Appels de convivialité

Qui	Pour quoi	Modalités	Contact
<b>Paris en compagnie</b>	Appels de convivialité aux seniors parisiens isolés	Inscription par téléphone	<b>01.85.74.75.76</b>
<b>La protection civile de Paris</b>	Appels de convivialité aux seniors parisiens isolés		<b>laurent.biron@paris.fr</b>
<b>Croix-Rouge</b>	Ecoute, soutien psychologique, informations sur la situation pour les personnes en situation d'isolement social	Disponible 7 jours sur 7 de 8H à 20H	<b>09.70.28.30.00</b>
<b>Au bout du fil</b>	Appels de convivialité aux seniors parisiens isolés	Inscription par email. Chaque demande doit comporter : 1.NOM et Prénom 2.Date de naissance 3.Numéro de téléphone 4.Créneaux d'appel de 3H entre 8H et 22H (peuvent être répartis du lundi au dimanche)	<b>laurent.biron@paris.fr</b>

Qui	Pour quoi	Modalités	Contact
<b>Au bout du fil</b>	Formation de bénévoles aux appels de convivialité	A destination des associations uniquement. Inscription par email.	<b>laurent.biron@paris.fr</b>
<b>Delta 7</b>	trame de stimulation cognitive par téléphone à <u>destination des professionnels</u> (psychologues, orthophonistes, assistants de soins en gériatrie...) pour les appels des seniors atteints de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.	site internet de delta 7.	<b><a href="https://www.delta7.org/stimulation-telephone">https://www.delta7.org/stimulation-telephone</a></b>

o **Pour se divertir à domicile**

Qui	Pour quoi	Modalités	Contact
<b>Happy Visio</b>	Conférences ludiques et conviviales en ligne (quizz ...) gratuites à destination des seniors	S'inscrire gratuitement en ligne avec le code d'accès « ENSEMBLE »	<a href="http://happyvisio.com">happyvisio.com</a>
<b>Paris Musées</b>	Dossiers et expositions en ligne autour des œuvres des musées parisiens	Accessible sur le site gratuitement	<a href="http://parismuseescollections.paris.fr/fr">http://parismuseescollections.paris.fr/fr</a>
<b>Opéra de Paris</b>	Ballets et opéras à visionner en ligne en accès libre (programmation nouvelle toutes les semaines)	Accessible sur le site gratuitement	<a href="https://www.operadeparis.fr/magazine/manon-en-replay">https://www.operadeparis.fr/magazine/manon-en-replay</a>
<b>Musée d'Orsay</b>	13 podcasts à écouter autour d'œuvres du musée pour voyager en peinture	Accessible sur le site gratuitement	<a href="https://www.petitsmo.fr/promenades-imaginaires">https://www.petitsmo.fr/promenades-imaginaires</a>
<b>Musée du Louvre</b>	Visites virtuelles des collections du Louvre	Accessible sur le site gratuitement	<a href="https://www.louvre.fr/visites-en-ligne">https://www.louvre.fr/visites-en-ligne</a>
<b>Château de Versailles</b>	Visites virtuelles des collections du château	Accessible gratuitement	<a href="https://artsandculture.google.com/partner/palace-of-versailles">https://artsandculture.google.com/partner/palace-of-versailles</a>
<b>Ville de Paris</b>	Idées d'activité à la maison		<a href="https://quefaire.paris.fr/">https://quefaire.paris.fr/</a>
<b>Bibliothèque nationale de France (BnF)</b>	Gallica : Bibliothèque numérique gratuite	Accessible sur le site gratuitement	<a href="https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/content/accueil-fr?mode=desktop">https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/content/accueil-fr?mode=desktop</a>
<b>FNAC</b>	500 livres à télécharger gratuitement	Accessible sur le site gratuitement	<a href="https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits">https://livre.fnac.com/n286016/Petit-prix-et-bons-plans-ebooks/Tous-les-Ebooks-gratuits</a>
<b>Delta 7</b>	<b>Programme « restez en forme »</b> : ateliers audiovisuels à visée préventive dédiés aux personnes âgées notamment pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation	Accès libre sur le site de Delta 7. Choisir l'onglet « restez en forme »	<a href="http://www.canaldelta7.org">www.canaldelta7.org</a>
<b>Delta 7</b>	<b>Campus des seniors connectés</b> : tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé	Accès libre. Cliquer sur le bouton « accès campus »	<a href="http://www.delta7.org">www.delta7.org</a>

<b>Delta 7</b>	<b>Casa en ligne</b> : programme d'activités à visée thérapeutique <u>pour les seniors atteints de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.</u>	Accès libre sur le site de Delta 7. Choisir l'onglet « casa en ligne »	<a href="http://www.canaldelta7.org"><b>www.canaldelta7.org</b></a>
----------------	--	--	---