



---

# Bien vivre son âge à Paris

---



PARIS *connect*

*abonnez-vous*

Abonnez-vous en un clic à la newsletter "**Bien vivre son âge à Paris**" et profitez d'un Paris qui vous ressemble :

- Des idées de sorties "vertes", sportives et culturelles
- Les informations pratiques qui simplifient la ville
- L'actualité de la capitale

*Cette newsletter vous intéresse ?*

Vous avez raison, c'est une mine d'infos.

Pour vous y abonner, il vous suffit de créer votre espace personnalisé sur :

**connect.paris.fr**

Les séniors sont plus que jamais partie prenante de la société parisienne et de l'avenir de Paris.

Avec mon adjointe Dominique Versini, nous sommes déterminées à leur permettre de s'épanouir et de s'engager au cœur d'une ville résolument ouverte à leur influence.

Au terme de leur vie professionnelle, de nombreux Parisiens souhaitent en effet se lancer dans de nouveaux défis, se consacrer à leur famille, s'engager pour les autres ou simplement prendre un peu de temps pour eux-mêmes. C'est pour les aider à concrétiser ces aspirations que la Ville de Paris s'engage à les écouter, les orienter et les épauler dans la période importante qui s'ouvre à eux.

Le guide «Bien vivre son âge à Paris» a été conçu afin de faciliter la vie de nos aînés, dans une ville qui s'attache à répondre à leurs besoins mais aussi à leurs envies. Clair et pratique, il permet à chacun de trouver des réponses aux questions qu'il se pose, et de découvrir de nombreuses perspectives d'activités et de partage. Il se révèle également très utile pour tous les Parisiens soucieux de connaître les solutions les plus adaptées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

En compilant des informations accessibles sur la vie associative, sportive ou culturelle qui leur est consacrée, mais aussi sur la santé, le droit et l'aide municipale, ce petit ouvrage se révèle un allié très précieux pour tous ceux qui sont décidés à vivre pleinement le bel âge de la maturité. En favorisant l'épanouissement des seniors, il contribue à renforcer le lien entre toutes les générations, pour faire de Paris une ville plus accueillante et solidaire.

**Anne Hidalgo**  
LA MAIRE DE PARIS

# Sommaire

## Bien préparer ma retraite

- P. 8** Quels sont mes droits ?
- P. 11** Comment me préparer à la retraite ?



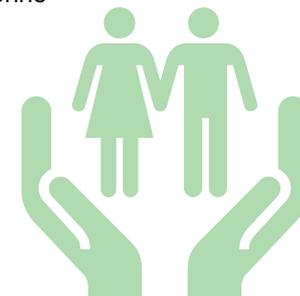
## Vivre ma retraite

- P. 14** Où m'informer ?
- P. 16** Je sors, me diverts et me cultive
- P. 24** Je participe à la vie de la cité
- P. 27** Je prends soin de ma santé
- P. 30** Me loger et être bien chez moi



## Accompagner le grand âge

- P. 38** M'informer dans les CLIC Paris Émeraude
- P. 40** Des aides pour mieux vivre à domicile
- P. 46** Comment accompagner une personne âgée en perte d'autonomie ?
- P. 51** L'accueil en établissement



## Pratique

- P. 56** Carnet d'adresses
- P. 67** Glossaire







## Quels sont mes droits ?

**Pour faire valoir vos droits à la retraite, des démarches en amont sont nécessaires : vous devez vous informer sur la réglementation, reconstituer votre carrière professionnelle avec votre caisse de retraite, contacter votre caisse de retraite complémentaire, faire une simulation du calcul de votre pension. Mais vous n'êtes pas seul(e) pour faire ce travail...**

### COMMENT RETRACER MA CARRIÈRE PROFESSIONNELLE ?

Le montant de votre pension dépend de plusieurs éléments : votre âge de départ, vos périodes de cotisation, votre salaire... Pour obtenir votre relevé de situation individuelle, il suffit de vous adresser à la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) ou à votre caisse de retraite. Un numéro est mis à votre disposition, le 39 60 (prix d'un appel local).

La CNAV vous fait parvenir automatiquement un relevé de carrière à 55 ans, mais vous pouvez aussi en faire la demande, à tout âge gratuitement.

**Pour en savoir plus :** [www.retraite.cnnav.fr](http://www.retraite.cnnav.fr)

### À CHAQUE ACTIVITÉ SA CAISSE DE RETRAITE

En fonction de votre ancienne activité professionnelle, vous dépendez d'une caisse de retraite spécifique :

**Les salariés.** Leur retraite est gérée par la CNAV. À partir de l'âge légal de départ à la retraite (calculé en fonction de votre année de naissance), vous pouvez bénéficier de votre retraite de base quel que soit votre nombre de trimestres.

**ATTENTION :** si des trimestres sont manquants, le montant de votre retraite est diminué d'autant, de manière définitive.

**Pour en savoir plus :** [www.retraite.cnnav.fr](http://www.retraite.cnnav.fr)

**Les commerçants et les artisans.** Leur retraite est gérée par le Régime social des indépendants (RSI). La règle de calcul s'établit sur la base du nombre de trimestres travaillés.

**Pour en savoir plus :** [www.le-rsi.fr](http://www.le-rsi.fr)

**Les professions libérales.** Leur régime de base est proportionnel à leurs revenus, quelle que soit leur caisse d'appartenance. En effet, il existe onze caisses, organisées par profession : notaires, officiers ministériels, officiers publics et de compagnies judiciaires, médecins, chirurgiens dentistes, pharmaciens, sages-femmes, auxiliaires médicaux, vétérinaires, agents d'assurance, experts-comptables, architectes, géomètres experts et conseils, professionnels de l'enseignement, des arts et du tourisme. Le régime des avocats est quant à lui géré par la Caisse nationale des barreaux français.

**Les fonctionnaires.** La retraite des fonctionnaires d'État dépend du service des pensions du ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie.

**Pour en savoir plus :** [www.pensions.minefi.gouv.fr](http://www.pensions.minefi.gouv.fr)

La retraite des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers dépend de la CNRACL pour les agents titulaires et de l'IRCANTEC pour les agents contractuels des trois fonctions publiques. Ces deux régimes sont gérés par la Caisse des dépôts et consignations.

**Pour en savoir plus :** [www.cnrACL.fr](http://www.cnrACL.fr) ; [www.ircantec.fr](http://www.ircantec.fr)



### Les droits de réversion

Si votre conjoint ou ex-conjoint (en cas de divorce) décède, vous pouvez prétendre, à partir d'un certain âge, à une pension de réversion calculée sur la base des droits à la retraite qu'il a acquis en étant salarié. Cette prestation appelée pension de réversion est accordée sous condition de ressources.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'association :

#### Veufs et Veuves de Paris

28, place Saint-Georges,  
Paris 9<sup>e</sup>

Tél. : 01 45 26 75 78

### Les régimes de retraite complémentaires

des salariés (ARRCO et AGIRC pour les cadres) versent également une pension de réversion. Les conditions à remplir pour les percevoir et le taux de la pension sont différents de celles applicables dans le régime général.

Pour en savoir plus :  
[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

**Les exploitants agricoles.** Leur retraite est gérée par la Mutualité sociale agricole (MSA). 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. **Pour en savoir plus :** [www.msa.fr](http://www.msa.fr)

### La retraite complémentaire des salariés

Elle est gérée par l'ARRCO pour les non-cadres et par l'AGIRC pour les salariés cadres. Les cotisations sont traduites en nombre de points.

Puis le montant annuel de la pension est calculé en multipliant ce total par la valeur annuelle du point, fixée chaque année au 1<sup>er</sup> avril.

Pour demander votre retraite complémentaire, vous devez déposer un dossier auprès de l'institution de retraite AGIRC/ARRCO, de votre dernier employeur.

**Pour en savoir plus :** [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

### + BON À SAVOIR

Également pour vous informer et vous accompagner dans vos démarches :  
**le CATRED,**  
organisme dédié à l'accès aux droits.  
20, bd Voltaire, Paris 11<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 21 38 11  
[www.catred.org](http://www.catred.org)

### EN SAVOIR +

#### Les cafés sociaux pour les migrants âgés

Il existe quatre cafés sociaux à Paris destinés aux personnes âgées isolées issues de l'immigration. Dans ces lieux vous pouvez boire un café tout autant que bénéficier de l'accompagnement de travailleurs sociaux pour faciliter votre accès aux droits. Les sujets les plus fréquemment abordés ont trait à la constitution du dossier de retraite et l'ouverture de droits (santé, logement, séjour...). Des informations collectives sont également organisées sur le thème de la prévention santé.

#### Café social Espace Farabi

5, rue Louis-Blanc, Paris 10<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 96 04 06

#### Café social Dejean à Palabres

Association Ayyem Zamen  
1, rue Dejean, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 42 23 05 93  
[www.cafesocial.org](http://www.cafesocial.org)

#### Café social l'Arbre à Palabres

21, rue Mathis, Paris 19<sup>e</sup>  
Tél. : 01 77 14 12 50  
Courriel : a2d@noos.fr

#### Café social Belleville

Association Ayyem Zamen  
7, rue de Pali-Kao, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 33 25 25



## Comment me préparer à la retraite ?

**La retraite, ça s'anticipe ! À l'aide de conférences ou d'ateliers pratiques, tenez-vous prêt à franchir ce nouveau cap.**

Des caisses de retraite ainsi que les services des ressources humaines de certaines entreprises proposent des « formations à la retraite » ou bien des réunions d'information sur ce sujet. Ces réunions sont l'occasion de vous renseigner sur des questions pratiques concernant la constitution de votre dossier retraite et le montant de votre pension, mais aussi de vous interroger sur des aspects plus personnels : comment aborder cette nouvelle étape ? Quel sera mon projet de vie pour ma retraite ?

### LES ATELIERS « BIEN VIVRE SA RETRAITE »

Certains clubs seniors de la capitale gérés par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) proposent des ateliers gratuits pour « Bien vivre sa retraite », à destination des personnes retraitées, préretraitées à partir de 55 ans, ou proches de la retraite. À raison de quatre séances de deux heures chacune, l'objectif est de réfléchir sur ce qui représente un nouveau temps de la vie.

Différents thèmes sont traités : les difficultés et les avantages associés à la retraite, la gestion du temps, la prise en charge de la santé, la recherche de nouvelles activités ou centres d'intérêts, les relations avec les proches, la définition du nouveau rôle social du retraité...

Renseignez-vous auprès de la section du CASVP de votre arrondissement (voir carnet d'adresses).



### LES MOTS-CLÉS

• Préparer sa retraite [sur.paris.fr](http://sur.paris.fr)

### + BON À SAVOIR

Renseignez-vous auprès des mairies d'arrondissement (voir carnet d'adresses), car des associations y animent aussi des ateliers pour vous aider à préparer au mieux votre passage à la retraite.

# Vivre ma retraite



Faire du sport, visiter des musées, devenir bénévole, s'engager dans une association... à chacun ses envies. Pour y répondre, la Ville de Paris offre une gamme variée d'activités, dont beaucoup sont gratuites.

**P. 14** OÙ M'INFORMER ?

**P. 16** JE SORS, ME DIVERTIS ET ME CULTIVE

**P. 24** JE PARTICIPE À LA VIE DE LA CITÉ

**P. 27** JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

**P. 30** ME LOGER ET ÊTRE BIEN CHEZ MOI



## Où m'informer ?

**Il existe de nombreux lieux ressources à Paris. Vous pouvez y trouver de l'information, recevoir des conseils personnalisés et être accompagné dans vos démarches : soutien juridique, recherche d'aides financières...**

### LE CENTRE D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE PARIS (CASVP)

Le CASVP dispose d'une section dans chaque arrondissement. N'hésitez pas à vous rendre directement sur place pour y recevoir des conseils personnalisés. Le CASVP a en effet développé de nombreux services pour répondre aux questions des seniors et de leurs familles. Il s'agit, le moment venu, de trouver les structures et solutions adaptées à vos besoins, selon votre âge et votre situation. Les sections d'arrondissement sont ouvertes du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.

Le CASVP gère un ensemble d'aides (pour votre logement, vos déplacements, etc., voir p. 33), des systèmes de restauration (restaurants Émeraude, port de repas à domicile, voir p. 28), propose des loisirs et des activités culturelles adaptées (clubs seniors, Université permanente de Paris... voir p. 16). Le CASVP dispose aussi de résidences appartements ou résidences services (voir p. 32), et d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile, « Paris domicile ».

 Renseignez-vous auprès des sections du CASVP (voir le carnet d'adresses).



### LE SERVICE SOCIAL DÉPARTEMENTAL POLYVALENT (SSDP)

Quelle que soit la difficulté que vous rencontrez, vous pouvez vous rendre au SSDP de votre arrondissement. Une équipe de professionnels est à votre écoute et peut vous aider notamment à ouvrir vos droits, à gérer les difficultés liées à la vie quotidienne (gestion du budget, surendettement, etc.) et à solliciter des aides pour vous aider à rester dans votre logement (fonds de solidarité logement, prévention des expulsions, soutien à domicile). Au besoin, vous pourrez être réorienté vers des interlocuteurs spécialisés (voir le carnet d'adresses).



### LES RELAIS INFORMATIONS FAMILLES (RIF)

Les RIF sont des lieux d'accueil, de conseil et d'orientation destinés aux familles : petite enfance, école, loisirs, activités sportives et culturelles... Vous pourrez également être orienté dans vos démarches pour vous même ou l'un de vos proches âgés.

#### LES MOTS-CLÉS

- CASVP [sur paris.fr](http://sur.paris.fr)
- Services sociaux parisiens ou SSDP
- Relais Informations Familles ou RIF

### LES AIDES JURIDIQUES

**Les permanences juridiques.** Si vous êtes confronté à un problème juridique, vous pouvez avoir recours gratuitement à des professionnels : avocats, conciliateurs, notaires, associations spécialisées, etc. qui pourront vous renseigner, répondre à vos questions et vous aider dans vos démarches et vos litiges. Afin de préparer l'entretien, il faut constituer un dossier et apporter tous les papiers concernant le litige (voir carnet d'adresses).



**Les points d'accès aux droits (PAD).** Les PAD sont des lieux d'accueil et de permanence gratuits. Vous pouvez y trouver de l'information, mais aussi concrètement de l'aide pour vous épauler dans vos démarches juridiques. Chaque PAD organise des permanences juridiques spécialisées notamment en matière de droit de la famille, droit du travail, droit du logement, prévention des expulsions, droit des étrangers, lutte contre les discriminations, violences faites aux femmes...

N'hésitez pas à prendre contact avec le PAD le plus proche de chez vous pour y exposer votre situation : vous serez orienté vers la permanence la plus adaptée, assurée par un professionnel (avocat du Barreau de Paris, consultant en accès au droit, juriste associatif, conciliateur de justice, délégué du Médiateur de la République, représentant(e) de la Médiatrice de la Ville de Paris). Les permanences ne sont assurées que sur rendez-vous.

#### LES MOTS-CLÉS

- Consultations gratuites du Barreau de Paris ou Barreau de Paris
- Points d'accès au droit ou PAD



## Je sors, me divertis et me cultive

Aller au théâtre ou au musée, s'instruire, faire du sport... Dans les activités proposées à Paris, il y en a pour tous les goûts.

### LES LOISIRS PROPOSÉS PAR LE CASVP

Tout au long de l'année, le CASVP propose aux Parisiens retraités une gamme très variée d'activités culturelles et de loisirs.

Certaines activités sont gratuites : sortir au spectacle seul(e) ou en famille (places de concert, théâtre, cinéma, musée...) ; participer à des visites guidées dans les jardins publics, quartiers, musées ou monuments de la capitale ; faire des croisières sur la Seine ; danser dans des bals ; assister à des galas ; suivre des conférences organisées dans le cadre de l'Université permanente de Paris ; participer à de nombreuses activités dans les clubs (culturelles, créatives, artistiques, etc.) ou à des ateliers sur des thèmes très variés (internet, animations jeux de mémoire, prévention des chutes, nutrition...).

#### + BON À SAVOIR

Durant tout l'été, le CASVP propose un programme spécifique de conférences, des spectacles, des stages d'histoire de l'art, des promenades, des croisières thé dansant sur la Seine, des visites guidées et des activités sportives.

D'autres activités sont payantes, la participation demandée étant alors établie en fonction du montant d'imposition : s'inscrire à des randonnées pédestres, des promenades « découverte », ou des séjours de vacances et des excursions, etc. Les déjeuners réveillon pour les fêtes de fin d'année sont eux gratuits pour les personnes aux revenus les plus modestes.

#### Pour participer aux activités du CASVP, il faut :

- Être âgé de plus de 65 ans (ou de 60 ans à 64 ans pour les titulaires d'un avantage vieillesse attribué au titre de l'incapacité au travail ; ou de 60 ans pour les retraités ou préretraités, dans la limite des places disponibles) ou être adulte handicapé.
- Être résidant à Paris depuis au moins trois ans (sur les cinq années précédant la date de la demande).
- Certaines prestations sont accessibles dès 55 ans aux retraités ou préretraités : accès aux clubs seniors et à leurs activités, Université permanente de Paris, animations dans le cadre du « Spécial Été ».

**Les clubs seniors du CASVP.** Ils proposent de participer gratuitement à un ensemble d'activités manuelles, artistiques, physiques, intergénérationnelles, culturelles, ludiques, etc. Il existe aussi des ateliers centrés sur les nouvelles technologies et sur les questions de santé...

Les clubs sont ouverts toute la journée (clubs Émeraude) ou l'après-midi (clubs de proximité), du lundi au vendredi. Une participation financière, calculée en fonction du montant d'imposition est demandée aux participants des ateliers d'éveil philosophique, des stages d'informatique, d'anglais, d'espagnol et de tai chi chuan.

#### LES MOTS-CLÉS

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

- Loisirs CASVP
- Clubs seniors



#### La carte d'adhérent aux clubs seniors est gratuite.

Elle permet de fréquenter l'ensemble des clubs de la capitale.

Une brochure « Clubs seniors » est disponible dans les mairies, les sections d'arrondissement du CASVP, les CLIC Paris Émeraude et le salon d'accueil de l'Hôtel de Ville (voir carnet d'adresses).



#### + BON À SAVOIR

Laissez-vous tenter par la gymnastique douce, selon la méthode Feldenkrais, proposée par le CASVP en partenariat avec l'université Paris 5 et découvrez de nouvelles façon de bouger et d'assouplir votre corps.

Sachez également que le CASVP, en collaboration avec l'association sportive APSAP-VP, propose des cours de gymnastique douce.

Toutes ces activités sont gratuites.



### Initiation à internet

Certains clubs seniors de la capitale proposent gratuitement des ateliers d'initiation à internet. Il existe aussi dans différents clubs, des espaces en libre-service équipés d'ordinateurs connectés sur internet. Pensez à réserver votre place !

**L'Université permanente de Paris.** Il existe plusieurs filières, chacune construite autour d'un thème (par exemple histoire, sciences, botanique...) décliné sous différentes formes : des conférences, des ateliers, des promenades découvertes et des randonnées pédestres, des activités sportives, des stages et des visites guidées sur site. L'accès à la plupart de ces activités est gratuit, seuls les stages, les randonnées, les promenades et certains ateliers sont payants, en fonction du montant d'imposition.

Il y a trois sessions dans l'année (printemps, été, automne/hiver). Les programmes sont disponibles dans les mairies, les sections d'arrondissement du CASVP, les CLIC Paris Émeraude et le salon d'accueil de l'Hôtel de Ville et téléchargeables sur [paris.fr](http://paris.fr).

### + BON À SAVOIR

Certaines caisses de retraite proposent à leurs adhérents des aides diverses pour les voyages, les loisirs, la culture. Renseignez-vous directement auprès de votre caisse de retraite.

**Les voyages.** Le CASVP organise chaque année des séjours de vacances et des circuits de huit jours ainsi que des excursions d'un ou quatre jours en France et en Europe. La participation demandée est établie en fonction du montant d'imposition.

**Les associations.** De nombreuses associations organisent aussi des activités de loisirs dans tout Paris. Renseignez-vous auprès de votre mairie d'arrondissement (voir carnet d'adresses).

### UN ACCÈS À LA CULTURE PRIVILÉGIÉ POUR LES MALVOYANTS ET MALENTENDANTS

Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'activités spécialement adaptées : visites en langue des signes française (LSF) ou en lecture labiale pour les sourds et malentendants, visites tactiles pour les mal ou non voyants, visites adaptées pour les personnes en situation de handicap mental...

Pour les personnes en fauteuil, un effort particulier a été fait pour favoriser l'accessibilité dans les musées, quand toutefois les contraintes architecturales le permettent.

### LES MOTS-CLÉS

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

- Handicap : activités culturelles
- Les Maisons des associations
- Université permanente de Paris ou UPP

**À noter :** l'entrée dans les collections permanentes et dans les expositions temporaires des musées de la Ville de Paris (musées municipaux) est gratuite pour les personnes handicapées et leur accompagnateur sur présentation de la carte d'invalidité ou de la carte de stationnement (pour les personnes à mobilité réduite).

### Référez-vous au guide « Paris me guide, Vivre son handicap à Paris »

### LES MAISONS DES ASSOCIATIONS (MDA) : UN LIEU RESSOURCE

Vous trouverez dans les Maisons des associations (MDA) toutes les informations sur la vie associative de la capitale, et de votre arrondissement en particulier (annuaire des associations, infos sur les événements associatifs...). Vous pourrez aussi y recevoir des conseils pour créer votre propre association. Tous les services proposés par les MDA sont gratuits.

### EN SAVOIR +

#### Des solutions pour lutter contre l'isolement

(Quelques exemples de dispositifs associatifs ou municipaux)

#### Voisin-Âge : lutter contre la solitude grâce au réseau de « voisins ».

Porté par *Les Petits Frères des Pauvres* et soutenu par la Ville de Paris, le projet Voisin-Âge (prononcez « voisinage ») repose sur un principe simple : encourager les liens entre les retraités et leurs voisins actifs, pour combattre l'isolement et favoriser les échanges.

La communauté Voisin-Âge est structurée autour d'un site internet qui permet de mettre les uns et les autres en relation, en fonction des centres d'intérêt et de l'emploi du temps de chacun.

Tél. : 01 49 23 13 55 - Courriel : [contact@voisin-age.fr](mailto:contact@voisin-age.fr) - Site : [www.voisin-age.fr](http://www.voisin-age.fr)

**Au bout du fil :** dans le cadre de cette association des appelants bénévoles prennent régulièrement des nouvelles des personnes âgées isolées, par téléphone.

Site : [www.auboutdufil.org](http://www.auboutdufil.org)

**Des livres grâce au Port'âge :** vous aimez lire mais vous ne pouvez plus vous déplacer à la bibliothèque ? Grâce au service Port'âge mis en place par la Ville de Paris, les livres viennent à vous. Des jeunes effectuant une mission du service civique assurent ainsi la livraison à votre domicile ou peuvent vous aider à vous déplacer 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 les rendez-vous en fonction de votre emploi du temps.

 Voir carnet d'adresses pour les bibliothèques offrant ce service.



## EN SAVOIR +

### Les bibliothèques municipales sont gratuites et ouvertes à tous.

Véritables médiathèques, elles proposent, entre autres, pour nourrir la curiosité et le plaisir de lire, des **livres sonores**, des **livres en gros caractères**, des livres et des revues sur le monde des **sourds**, des livres et des cédéroms d'apprentissage du français et de la **langue des signes française (LSF)**, des sites de médias en ligne **pour les non-voyants et mal-voyants**, des CD et DVD sous-titrés en français et/ou en LSF, des ateliers multimédias...

Les bibliothèques organisent des animations variées (rencontres et débats sur les sciences, les faits de société ou l'actualité culturelle) et des expositions.

## LE PARTAGE ENTRE GÉNÉRATIONS

- Les clubs seniors ont développé de nombreux partenariats, notamment avec des écoles, des collèges, des centres de loisirs, des conservatoires... afin de favoriser, dans une ambiance conviviale, les échanges entre générations et la transmission des savoirs.

- Par ailleurs, tout au long de l'année, vous pouvez vous procurer auprès du CASVP des places gratuites (musées, croisières sur la Seine, spectacles, cinéma, expositions...) pour y emmener vos enfants ou vos petits-enfants.

- De nombreuses associations sont également à votre disposition si vous souhaitez vous investir dans des activités de parrainage, ou des activités intergénérationnelles (voir encadré « En savoir plus » p. 21).

### «Tranquillité seniors»

La Ville de Paris met gratuitement à votre disposition un service d'accompagnement à la banque. Il permet d'effectuer en toute tranquillité des opérations bancaires auprès d'une agence ou d'un distributeur automatique de billets. Ce service de proximité s'adresse aux personnes valides.

Pour en bénéficier il suffit d'appeler quelques jours à l'avance le 01 42 76 77 77.

## LES MOTS-CLÉS

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

- Activités intergénérationnelles
- Port'âge

## EN SAVOIR +

### Les associations qui encouragent le lien entre les générations

**Écritures buissonnières** : association proposant des ateliers d'écriture intergénérationnels  
79, rue Claude-Bernard, Paris 5<sup>e</sup> - Tél. : 01 43 36 34 68

**Génération 13** : association ayant pour objet de promouvoir le lien intergénérationnel dans le 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris qui propose de nombreux ateliers comme des ateliers de création (théâtre, couture, reliure...), des activités physiques (randonnées, sophrologie...), des activités culturelles (Paris historique, botanique...), des activités de formation (anglais, traitement de photos par ordinateur...), et des activités ludiques (bridge).  
49, rue Bobillot, Paris 13<sup>e</sup> - Tél. : 01 45 80 50 79

**Ressac Volontariat** : association proposant des activités de bénévolat  
22, rue Deparcieux, Paris 14<sup>e</sup> - Tél. : 01 42 72 53 83

**France bénévolat** : association proposant des activités de bénévolat  
[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org) - Tél. : 01 40 61 01 61

**Cie Bouche à Bouche** : association proposant des activités de théâtre intergénérationnel  
2-4, rue du Général-Humbert, Paris 14<sup>e</sup> - Tél. : 01 45 39 55 38

**JWAH** : association proposant des activités de bénévolat auprès d'enfants fragilisés  
[www.jwah.fr](http://www.jwah.fr)

**D'autres structures recherchent des bénévoles pour des missions ciblées auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes comme les Missions locales ou les centres sociaux.**

**Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de la Maison des associations de votre arrondissement.**

### « Seniors en vacances » avec les chèques vacances

L'Agence nationale pour les chèques vacances (ANCV) a mis en place un programme « Seniors en vacances ». L'objectif est de permettre 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 vacances de cinq ou huit jours sur près de 200 destinations en France à la mer, à la montagne ou à la campagne... Les départs se font toute l'année, à l'exception de juillet et août.

**Pour en savoir plus** : [www.ancv.com](http://www.ancv.com), à la rubrique Seniors en vacances. Vous pouvez aussi composer le numéro Azur 3240, et dire « seniors vacances ».

## FAIRE DU SPORT POUR GARDER LA FORME

Dans certains clubs seniors du CASVP, il est possible de pratiquer des activités sportives telles que la gymnastique douce et d'entretien ou encore le yoga. Tous ces cours sont gratuits.

**Randonnées.** L'Université permanente de Paris organise des randonnées pédestres, pour partir à la découverte des différents quartiers de la capitale. Durant environ trois heures, c'est l'occasion de prendre son temps et d'allier culture et entretien physique. Une modique participation est demandée, en fonction du montant d'imposition.

**Sport découverte nature.** Des séances gratuites de gymnastique et de footing sont organisées chaque dimanche matin dans plusieurs parcs et jardins de la capitale, mais aussi dans des salles de sport municipales. L'animation de ces séances est assurée par des animateurs sportifs diplômés de la Ville de Paris. L'inscription se fait directement sur place auprès de l'équipe d'animation.

### + BON À SAVOIR

Avec la carte « Senior + », vous pouvez pratiquer gratuitement de la gymnastique douce et d'entretien, de la marche nordique, de l'aquagym, du taekwondo, du tennis, du golf...  
Pour pouvoir en bénéficier, il faut avoir plus de 55 ans et résider à Paris.  
Les inscriptions se font de juin à septembre.  
Renseignez-vous sur [paris.fr](http://paris.fr) ou au 3975

### LES MOTS-CLÉS

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

- Sport découverte nature
- Carte Senior+
- Navigo Émeraude Améthyste

### EN SAVOIR +

Quelques associations sportives

Le Comité départemental pour la retraite sportive

Tél. : 01 53 80 09 50  
[www.coders75.com](http://www.coders75.com)

La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire

Tél. : 01 44 68 85 40  
[www.ffepgv.org](http://www.ffepgv.org)

L'Office du mouvement sportif

Association ADAL et Prim'Adal

9, rue Édouard-Pailleron,  
Paris 19e  
Tél. : 01 42 40 45 10  
[www.adal.fr/](http://www.adal.fr/)  
[primadal/contact](mailto:primadal/contact)

## ME DÉPLACER À PARIS ET EN ÎLE-DE-FRANCE



Le Navigo Émeraude Améthyste. Il vous permet de voyager à prix réduit à Paris et/ou en Île-de-France, selon la formule choisie. Le Navigo Émeraude Améthyste

est réservé aux Parisiens de plus de 65 ans (60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail) et **sous conditions d'imposition.**

Le Navigo zone 1-2 permet de voyager en illimité dans tout Paris pour 40 € par an (il peut être gratuit sous certaines conditions). Il permet aussi de voyager le week-end et les jours fériés sur l'ensemble du réseau (zone 1-5).

Le Navigo zone 1-5 permet de voyager en illimité dans toute l'Île-de-France, moyennant une participation financière annuelle (entre 159,89 € et 240,64 € en 2013) en fonction de votre imposition.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la section du CASVP de votre arrondissement (voir Carnet d'adresses).

Avec votre abonnement, vous pouvez aussi bénéficier gratuitement de la carte « Les plus loisirs culture » qui vous permet d'avoir des tarifs préférentiels pour de nombreuses activités : expositions temporaires des musées municipaux, entrée dans les piscines municipales, etc.

**Les transports accompagnés.** Vous ne pouvez plus vous déplacer seul(e) ? PAM 75 est à votre service 7 jours sur 7, de 6 heures à minuit et jusqu'à 2 heures du matin le week-end. Il vous transporte où vous voulez à condition d'avoir fait une réservation au préalable. Il faut savoir aussi que le tarif est fixé à l'avance, sous forme de forfait (il faut par exemple compter 7 euros pour un trajet inférieur à 15 kilomètres).

Le service est ouvert aux personnes âgées domiciliées à Paris et bénéficiant de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) (voir p. 43). Il faut s'inscrire au préalable et faire établir une carte « Pam Pass ».

Pour en savoir plus : [www.pam-info.fr](http://www.pam-info.fr)  
Tél. : 0 810 081 075 / 01 70 23 27 32

### EN SAVOIR +

Quelques numéros utiles

Paris Accompagnement Mobilité (PAM)

Tél. : 0 810 081 075  
(prix d'un appel local) ou au 01 70 23 27 32  
Les conseillers PAM 75 sont à votre disposition 7 jours sur 7 (sauf le 1<sup>er</sup> mai) de 7h à 20h

Taxis, numéro unique d'appel des bornes parisiennes

Tél. : 01 45 30 30 30  
(7 jours/7, 24h/24)

SNCF renseignements Île-de-France

Tél. : 0 891 36 20 20  
(0,23 €/min) de 6h à 22h

RATP

Tél. : 32 46 / 0 892 68 77 14  
(du lundi au vendredi de 7h à 21h et le week-end de 9h à 17h)

Vélib'

Tél. : 01 30 79 79 30  
[www.velib.paris.fr](http://www.velib.paris.fr)

Transilien

Tél. : 0 891 362 020  
(0,23 €/min)





## Je participe à la vie de la cité

La retraite rime avec temps libre. Pourquoi ne pas l'occuper en devenant bénévole au sein du Centre d'action sociale de la Ville de Paris ou dans une association et en partageant mes savoir-faire ? Un moyen de recevoir autant en retour.

### DEVENEZ BÉNÉVOLE

Si vous souhaitez rester actif, transmettre votre expérience et votre savoir-faire aux autres générations, vous impliquer dans la vie citoyenne, vous engager pour une cause ou donner du temps à ceux qui en ont le plus besoin, devenez bénévole.

Deux associations, *Espace bénévolat* et *France Bénévolat* ont pour mission d'aider tous ceux qui, à Paris, cherchent à faire du bénévolat, à trouver une association qui leur convient.

### LES MOTS-CLÉS

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

- Bénévole
- Conseil de quartier
- Association
- CODERPA

### + BON À SAVOIR

**Bénévolat pendant les vacances**  
Certaines associations proposent des missions de bénévolat ponctuelles, lors des vacances scolaires ou pendant la période de Noël par exemple.

Les domaines sont très variés : enfance, handicap, isolement, précarité...

Le **CASVP recrute aussi** des personnes qui ont envie d'être utiles et veulent accompagner les Parisiens les plus fragiles. Par leur savoir être et savoir-faire, les 500 bénévoles du CASVP participent à diverses missions qui vont de l'information à l'accompagnement, de la participation à l'animation d'ateliers, de visites à domicile au soutien psychologique.

### Le CODERPA

Le CODERPA (Comité départemental des retraités et des personnes âgées) est une instance consultative placée auprès du président du Conseil général qui associe les représentants des retraités (dont leurs syndicats) et des personnes âgées ainsi que des personnes qualifiées. Il est présidé par l'adjoint au Maire de Paris, chargé des seniors et du lien intergénérationnel, et participe à l'élaboration et à l'application de toutes les mesures les concernant au sein du département.

Renseignez-vous auprès du CODERPA de Paris  
15, rue de Chaligny,  
Paris 12<sup>e</sup>  
Tél. : 01 44 67 33 21  
Courriel : [coderpa75@paris.fr](mailto:coderpa75@paris.fr)

### LES CONSEILS...

**... de quartier.** Sur l'ensemble de Paris, il existe 122 conseils de quartier, ouverts à tous. Ce sont des lieux d'information et d'échange au sein desquels tous les sujets de la vie locale sont débattus : urbanisme, environnement, circulation, solidarité, culture... Ce sont de vrais relais entre les services de la mairie, les élus et la population du quartier. Pour participer à un conseil de quartier, il vous suffit de contacter votre mairie d'arrondissement (voir  carnet d'adresses).

**... des seniors.** Dans plusieurs arrondissements (9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>), des conseils des seniors ont été créés, avec la volonté de les impliquer davantage dans la vie de la cité.

Au sein de ces instances, il est possible d'aborder des questions aussi variées que

l'amélioration de la qualité de vie des seniors, la mise en place de loisirs spécifiques, etc.



### EN SAVOIR +

**S'engager  
bénévolement**

**Centre d'action  
sociale de la Ville  
de Paris**

Tél. : 01 44 67 18 74  
Courriel :  
[casvp-did-sdis@paris.fr](mailto:casvp-did-sdis@paris.fr)

**Espace Bénévolat**

Tél. : 01 42 64 97 34  
[www.espacebenevolat.org](http://www.espacebenevolat.org)

**France Bénévolat**

Tél. : 01 40 61 01 61  
[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)

**Ressac Volontariat**

5, place Marcel-Paul,  
Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 79 00 20  
[www.ressacvolontariat.org](http://www.ressacvolontariat.org)

**Astree Paris**

3, rue Duchefdelaville,  
Paris 13<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 83 95 00  
Courriel :  
[astreeparisille@orange.fr](mailto:astreeparisille@orange.fr)

**Les Petits Frères  
des Pauvres**

Tél. : 08 00 47 48 88  
[www.petitsfreres.asso.fr/benevolat](http://www.petitsfreres.asso.fr/benevolat)

Autant de propositions qui alimentent le débat public. Pour y participer, vous devez habiter dans l'un des arrondissements concernés, être en retraite et âgé de 60 ans minimum.

### ÉCHANGER DES SERVICES ENTRE HABITANTS D'UN MÊME QUARTIER GRÂCE AUX ACCORDERIES

Une accorderie propose aux habitants d'un quartier d'échanger entre eux des services en fonction de leurs savoir-faire. Les échanges ne se monnayent pas en euro mais en temps. Par exemple, si vous proposez une heure de dépannage informatique, vous pourrez bénéficier d'un autre service... pendant une heure. Les services échangés sont variés : initiation à la photographie, accompagnement pour sorties culturelles ou courses, cours divers, activités de couture, conseils en décoration, etc. L'inscription à l'une des accorderies est valable dans les trois autres.

#### Parrainez un enfant

Le parrainage n'est pas seulement réservé aux enfants de pays lointains. L'association *Parrains par mille* vous propose ainsi d'aider et de soutenir un enfant près de chez vous. Le fait de devenir parrain vous engagera alors dans une relation durable avec un jeune enfant, dans le respect du rôle de ses parents.

#### *Parrains par mille*

31 rue Planchat, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 02 02 05  
[www.parrainsparmille.org](http://www.parrainsparmille.org)

#### EN SAVOIR +

##### L'accorderie du 14<sup>e</sup>

6, rue Maurice-Bouchor, Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 43 90 94  
[www.accorderie.fr/paris14](http://www.accorderie.fr/paris14)

##### L'accorderie du 18<sup>e</sup>

Café littéraire Le Petit Ney, 10, avenue de la Porte-Montmartre, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 84 17 35 14  
[www.accorderie.fr/paris18](http://www.accorderie.fr/paris18)

##### L'accorderie du 19<sup>e</sup>

234, rue de Crimée, Paris 19<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 38 94 21  
[www.accorderie.fr/paris19](http://www.accorderie.fr/paris19)

##### L'accorderie du Grand Belleville (10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup>, 20<sup>e</sup>)

La Maison du Bas Belleville, 126, bd. de Belleville, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 43 66 64 56  
[www.accorderie.fr/paris-belleville](http://www.accorderie.fr/paris-belleville)

#### LES MOTS-CLÉS

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

- Accorderie
- Parrainage



## Je prends soin de ma santé

Une bonne condition physique facilite le quotidien et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active. Pour rester en forme, je prends soin de moi !

#### LES ATELIERS DE PRÉVENTION SANTÉ POUR « BIEN VIEILLIR »

Les CLIC Paris Émeraude en lien avec le groupement des caisses de retraites pour la prévention (Prévention retraite Île-de-France) organisent les « ateliers du bien vieillir ». Des thèmes très variés sont abordés : la nutrition, la mémoire, le sommeil, la santé, l'activité physique, l'équilibre et la prévention des chutes... Au cours de ces séances, vous pouvez poser librement des questions et recevoir des conseils personnalisés en fonction de vos besoins.

Des ateliers de même nature, animés par des associations spécialisées, sont proposés dans certaines mairies d'arrondissement.

Le **CASVP** met aussi en place dans ses clubs des animations destinées à favoriser le « bien vieillir » : des échanges sur la santé et le bien vieillir avec des professionnels de la santé ; des ateliers de prévention de chute ; des animations jeux mémoire et des ateliers nutrition.

#### LES D-MARCHES

L'association *À la Découverte de l'Âge Libre* (ADAL) défend l'importance et les bienfaits de la marche quotidienne. Elle met à disposition de chaque volontaire

un podomètre pour mesurer le nombre de pas faits par jour. Sur le site internet qui fédère la communauté des d-marcheurs, chacun peut y retrouver des conseils et des encouragements pour augmenter son trajet quotidien.

Pour en savoir plus : [www.d-marche.fr](http://www.d-marche.fr).



Renseignez-vous auprès de votre CLIC Paris Émeraude (voir carnet d'adresses)

## DES SOLUTIONS POUR BIEN MANGER

**Les restaurants Émeraude.** Pour ne plus manger seul, vous pouvez choisir de déjeuner, ponctuellement ou régulièrement, dans l'un des 44 restaurants Émeraude parisiens gérés par le CASVP, voire y inviter vos proches. Attention, les établissements ne sont ouverts que le midi, mais il est possible d'emporter votre repas (du soir ou du midi) chez vous. Les repas y sont variés et équilibrés, préparés à partir de produits de qualité.

Pour vous inscrire, vous devez avoir plus de 65 ans (ou 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail) et résider à Paris depuis au moins 3 ans. Le prix du repas est calculé en fonction de votre imposition (vous pouvez aussi inviter vos proches et vos amis à un tarif préférentiel).



Retrouvez la liste des restaurants Émeraude dans le carnet d'adresses.

**Le port de vos repas à domicile.** Si vous n'êtes plus en mesure de préparer seul vos repas, le CASVP vous propose un service de port de repas à votre domicile. Petit déjeuner, déjeuner, dîner, il suffit de définir vos besoins avec le service. Le prix des repas est facturé en fonction de votre imposition. Pour pouvoir bénéficier de ce service, il faut avoir plus de 65 ans (ou 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail) et être titulaire de la Carte Paris à Domicile. Diverses associations ou entreprises proposent aussi de tels services.



Renseignez-vous auprès de la section du CASVP de votre arrondissement (voir carnet d'adresses).



### LES MOTS-CLÉS

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

- Restaurant Émeraude
- Port de repas



### + BON À SAVOIR

**La carte Paris Restauration** vous permet de déjeuner dans les restaurants Émeraude.

Pour bénéficier de ces avantages il vous suffit de remplir le formulaire de demande à télécharger sur [paris.fr](http://paris.fr) ou à retirer auprès de la section du CASVP de votre arrondissement (voir carnet d'adresses).



## PARIS SANTÉ

**Les centres de santé.** Coordinés par la Ville de Paris, une soixantaine de centres de santé réunis sous le label «Paris Santé» proposent des consultations de médecine générale ou spécialisée, des consultations dentaires, des soins infirmiers, des informations et conseils en matière de prévention santé.



Le centre Tisserand propose des consultations gériatologiques (voir carnet d'adresses).

**Les centres de vaccination.** Sur rendez-vous et gratuitement, vous pouvez y faire tous les vaccins (tétanos, poliomyélite, diphtérie, coqueluche... tous les dix ans et à partir de 65 ans la grippe tous les ans). Vous pouvez également y faire effectuer les vaccins « voyageurs ».

**Les consultations gériatologiques.** L'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris vous propose des consultations spécialisées dans les pathologies liées au vieillissement. **Pour en savoir plus :** [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)

**Les consultations et bilans gratuits de la CPAM.** Vous pouvez grâce à la Caisse primaire d'assurance maladie de Paris bénéficier gratuitement, tous les cinq ans, d'un examen médical complet. Il existe huit antennes à Paris.

Renseignez-vous auprès du Centre d'examen de santé de la CPAM de Paris, 5 rue de la Durance, Paris 12<sup>e</sup> qui vous orientera vers l'antenne la plus proche de votre domicile (tél. : 3646).

### LES MOTS-CLÉS

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

- AP-HP
- Centres de santé
- Centres de vaccination



## Me loger

## et être bien chez moi

Que je souhaite adapter mon logement pour rester chez moi ou faire le choix d'une résidence adaptée, je peux me faire aider. Tant pour le diagnostic que pour le financement.

### ADAPTER MON LIEU DE VIE

Pour rester chez soi de façon autonome et dans de bonnes conditions, il peut être souhaitable d'adapter son logement. Vous pouvez avoir besoin de faire des travaux dans la cuisine, les WC, la salle de bain, pour installer des mains courantes, des barres de maintien, des poignées de rappel, un système de fermeture et ouverture de portes ou fenêtres, etc.

Il existe différents lieux ressources où vous pourrez trouver des conseils individualisés pour adapter au mieux votre logement :

- **Le CLIC Paris Émeraude de votre territoire** : vous pourrez y trouver une liste de fournisseurs spécialisés, mais aussi des coordonnées d'ergothérapeutes.

- **L'espace conseil pour l'autonomie en milieu ordinaire de vie (ESCAVIE)** est un lieu d'évaluation et de conseils sur les aides techniques et les aménagements de domicile qu'il est possible d'apporter pour les handicapés moteurs avec ou sans troubles associés. Il se situe au siège de la CRAMIF, 17-19 avenue de Flandre, Paris 19<sup>e</sup>. Tél. : 01 40 05 32 64.

- **Votre caisse de retraite et votre complémentaire** peuvent prendre en charge, sous certaines conditions, la visite d'un ergothérapeute à votre domicile.

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

- **Les ergothérapeutes** : ils posent un diagnostic sur vos besoins en analysant toutes les situations de la vie quotidienne. Ils vous recommandent ensuite soit de vous équiper en matériels adaptés, soit de réaliser une série de travaux chez vous.

ANFE (Association nationale française des ergothérapeutes) - Tél. : 01 45 84 30 97 - [www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)

### DES AIDES POUR FINANCER MES TRAVAUX

Que vous soyez propriétaire ou locataire, il existe des aides pour améliorer le confort, l'accessibilité et la sécurité de votre logement.

**L'association pour la protection, l'amélioration, la conservation et la transformation des locaux d'habitation (PACT) Paris-Hauts-de-Seine** vous reçoit et vous conseille afin de vous aider à trouver le mode de financement de votre projet, et notamment solliciter l'aide à l'amélioration de l'habitat.

**Votre caisse de retraite et votre complémentaire ou votre mutuelle** peuvent, sous certaines conditions, prendre en charge une partie du coût des travaux avant que leur réalisation n'ait commencée. Ces organismes sont souvent sollicités directement par le PACT Paris-Hauts-de-Seine.

### LES MOTS-CLÉS

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

- Aide à l'amélioration de l'habitat



### EN SAVOIR +

**Pour bénéficier de l'aide à l'amélioration de l'habitat, il faut remplir les conditions suivantes :**

- Être âgé de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans si vous êtes reconnu inapte au travail).

- Habiter Paris depuis au moins trois ans (sur les cinq ans qui précèdent la date de la demande).

- Être locataire ou propriétaire et occuper effectivement le logement à améliorer depuis au moins trois ans.

- Remplir des conditions de ressources.

- Justifier de la régularité du séjour en France.

**Vous pouvez bénéficier, selon le type de travaux effectués et le mode de financement, d'une aide maximale de :**

- 3 049 € pour les parties communes

- 1 296 € pour les parties privatives (en 2013)

**Les demandes sont à déposer directement auprès du PACT Paris-Hauts-de-Seine**

29, rue Tronchet, 75008 Paris  
Tél. : 0 800 006 075  
et 01 42 66 35 98 - Courriel : [contact@pact75-92.org](mailto:contact@pact75-92.org)



## CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE : LE FOYER LOGEMENT

**Les résidences appartements du CASVP.** Ces logements non médicalisés sont loués non meublés et sont donc adaptés aux personnes âgées autonomes qui veulent garder une complète liberté dans leur organisation. Le CASVP dispose de 101 résidences appartements (soit 4 183 logements dans Paris et alentour) qui sont principalement des studios de 28 à 32 m<sup>2</sup>. Il existe aussi des studettes (20 m<sup>2</sup>) pour des personnes seules et des deux-pièces (45 m<sup>2</sup>) pour des couples.

Dans la plupart des résidences, un gardien assure la sécurité de l'immeuble. Certaines disposent d'un club de loisirs et d'un restaurant Émeraude également accessibles à des non-résidents.

**Les résidences services du CASVP.** Ces résidences sont destinées à des personnes âgées autonomes désireuses de bénéficier de la sécurité qu'apportent la présence permanente de personnel et l'existence de services collectifs : restaurant Émeraude, club de loisirs, prestations hôtelières. Le CASVP dispose de 23 résidences services à Paris et alentour, soit 1 524 chambres. Un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) est proposé à l'ensemble des personnes hébergées dans ces résidences.

### LES MOTS-CLÉS

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

- Résidences appartements
- Résidences services
- La cohabitation intergénérationnelle à Paris

### EN SAVOIR +

#### Plusieurs générations sous un même toit

Trois associations parisiennes proposent de mettre en relation des jeunes à la recherche d'une chambre... et des seniors désireux d'en louer une. Selon la formule choisie, le jeune peut soit s'acquitter d'un loyer réduit, soit occuper gratuitement la chambre et s'engager en contre-partie à être présent le soir, la nuit et certains week-ends.

L'association aide les deux parties à définir une « convention d'occupation », tenant compte des demandes et des impératifs de chacun, et se porte garante du bon déroulement de la cohabitation.

Cette formule peut être mise en place quel que soit votre statut : propriétaire, locataire dans le parc privé ou d'un logement social.

La Ville de Paris soutient ce dispositif et les trois associations ont signé la charte parisienne de la cohabitation intergénérationnelle.

#### Le PariSolidaire IDF

Tél. : 01 42 27 06 20

Courriel :

[contact@leparisolidaire.fr](mailto:contact@leparisolidaire.fr)

Site :

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

#### Ensemble 2 générations

Tél. : 06 33 33 53 47

Courriel :

[contact@ensemble2generations.fr](mailto:contact@ensemble2generations.fr)

[2generations.fr](http://2generations.fr)

Site :

[www.ensemble2generations.fr](http://www.ensemble2generations.fr)

#### Logement-intergénération

Tél. : 06 63 10 97 99

Courriel :

[logement.intergeneration@numericable.fr](mailto:logement.intergeneration@numericable.fr)

[numericable.fr](http://numericable.fr)

Site :

[www.logementintergeneration.org](http://www.logementintergeneration.org)

## LES AIDES DU CASVP POUR LES PERSONNES DISPOSANT DE FAIBLES RESSOURCES

**Le CASVP** gère un ensemble d'aides financières, destinées aux retraités aux faibles ressources. Elles sont accessibles aux Parisiens âgés de plus de 65 ans (ou âgés de 60 à 64 ans, s'ils sont titulaires d'un avantage vieillesse attribué au titre de l'invalidité au travail). Il faut également vivre de manière effective et principale à Paris depuis au moins 3 ans, cette durée étant appréciée au cours des 5 dernières années.

**Paris Solidarité.** Si vous vivez à votre domicile, le CASVP complète vos ressources mensuelles dans la limite d'un plafond de 886 €, pour les personnes seules, et de 1 409 € pour les couples (en 2013).

Cette aide « Paris Solidarité » est accordée pour un an, renouvelable.

Ces sommes sont récupérées partiellement ou en totalité sur la succession.



**Paris logement.** Vous pouvez bénéficier d'une aide du CASVP pour vous aider à payer votre loyer. Il faut avoir des ressources mensuelles inférieures ou égales à : en 2013, 1 130 € pour les personnes seules et les couples sans enfant ; 1 600 € pour les couples avec un enfant à charge ; et consacrer au moins 30 % de ses revenus au paiement du loyer.

Le montant mensuel maximal de Paris Logement est de 80 € (pour les personnes seules), 90 € (pour les couples sans enfant), ou de 110 € (pour les couples avec un enfant).

**Aide à la santé.** Le CASVP peut également vous aider à cotiser à une mutuelle complémentaire. Cette aide est accordée sous réserve des mêmes plafonds que Paris Solidarité et s'élève à 39 euros par mois (en 2013).

**Les aides exceptionnelles.** Si vous devez faire face à des difficultés financières temporaires et imprévues, vous pouvez demander une allocation exceptionnelle auprès de la section du CASVP de votre arrondissement. Seules conditions : habiter à Paris depuis au moins un mois et justifier de la régularité de votre séjour en France. Le montant de l'aide est variable et fonction de la situation de la personne. En cas de sinistre, nécessitant un hébergement en urgence, une allocation peut également être versée. Ce type d'aide ne peut être renouvelée de façon régulière.

## LES MOTS-CLÉS

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

- Paris Logement Seniors
- Complément santé Paris pour les seniors
- Logement social

## POUR DEMANDER UN LOGEMENT SOCIAL

Vous pouvez effectuer une demande de logement social :

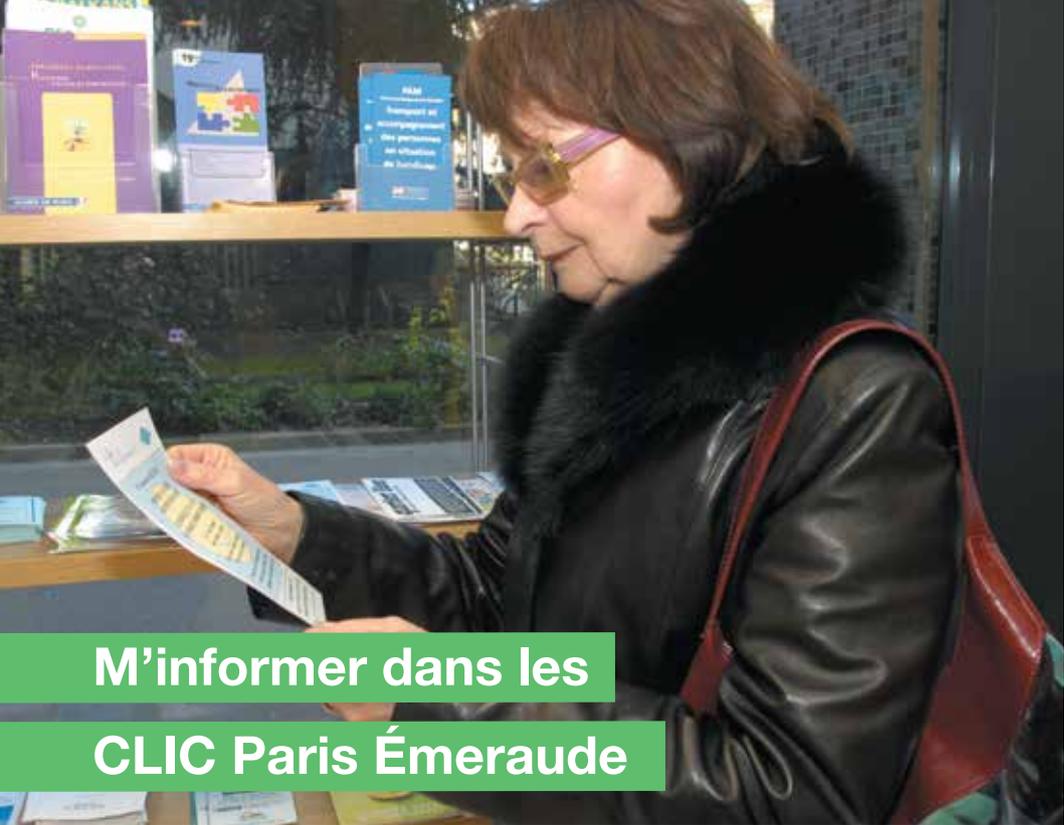
- soit par courrier en ayant préalablement téléchargé et complété le formulaire de demande de logement sur [paris.fr](http://paris.fr) : Faire une demande de logement social. Il vous faut ensuite l'adresser, accompagné des pièces justificatives, à :

Mairie de Paris  
Sous-direction de l'habitat  
6, rue Agrippa-d'Aubigné  
75181 Paris Cedex 04

- soit en vous rendant auprès d'un point d'accueil de la Direction du Logement et de l'Habitat (DLH) de votre mairie d'arrondissement en vous munissant de pièces justificatives. Un agent d'accueil spécialisé est là pour enregistrer votre demande et vous guider au besoin.







## M'informer dans les CLIC Paris Émeraude

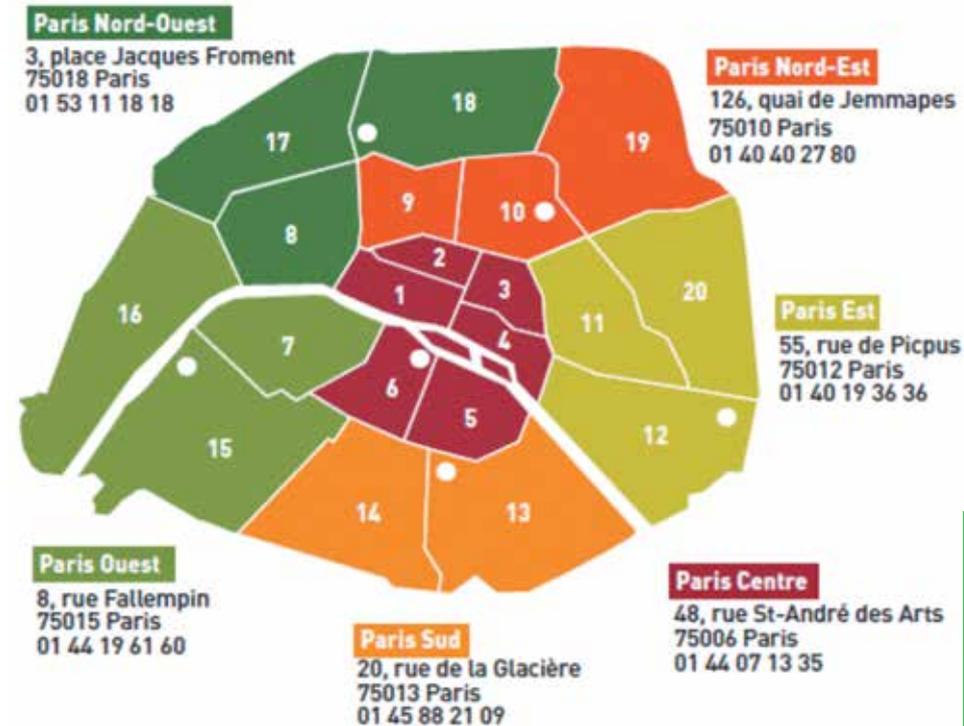
Les centres locaux d'information et de coordination gérontologique (CLIC) Paris Émeraude sont les lieux ressources pour obtenir toutes les informations sur les services et les aides pour les personnes âgées en perte d'autonomie.

Lieux incontournables, ils sont à votre disposition pour vous informer et vous prodiguer des conseils personnalisés. Les équipes peuvent se déplacer à domicile, en cas de besoin.

Les missions des CLIC sont multiples : écouter et orienter au mieux la personne et son entourage ; évaluer les besoins et mettre en place un plan d'aide pour un accompagnement à domicile ; mobiliser un réseau de professionnels sociaux, médicosociaux et sanitaires et coordonner leurs actions ; conseiller pour une entrée en établissement...

### + BON À SAVOIR

Il existe six CLIC Paris Émeraude sur l'ensemble du territoire parisien. Ce sont des services gratuits, ouverts du lundi au vendredi, de 9h à 17h30.





## Des aides pour mieux vivre à domicile

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

### DES PROFESSIONNELS POUR VOUS SOUTENIR

#### L'AIDE À DOMICILE

Vous pouvez avoir recours à une aide à domicile pour effectuer des travaux ménagers, faire les courses, être aidé pour manger, pour s'habiller...

En fonction des ressources et du niveau de perte d'autonomie de la personne âgée, des aides financières plus ou moins importantes existent (voir p. 43).

Vous pouvez solliciter une aide à domicile selon trois modalités :

- **Le service prestataire.** Dans ce cadre, l'aide à domicile est salariée 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.** Dans ce cas, c'est la personne qui est juridiquement l'employeur de l'intervenant à domicile. 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.** C'est la personne employeur qui établit le contrat de travail de son aide à domicile. Elle doit s'acquitter de l'ensemble des formalités administratives dans le respect de la législation du travail.

Pour tout renseignement sur les structures prestataires ou mandataires agréées, contactez le CLIC Paris Émeraude de votre territoire

 (voir carnet d'adresses).

### + BON À SAVOIR

Si vous êtes âgé de 60 ans ou plus et que vous employez une aide à domicile, vous pouvez bénéficier d'une exonération des cotisations patronales de sécurité sociale et/ou une réduction d'impôt sur le revenu.

Pour en savoir plus : [www.servicessalapersonne.gouv.fr](http://www.servicessalapersonne.gouv.fr)

#### LA CARTE PARIS À DOMICILE

La carte Paris à Domicile s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie, de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail), qui ont besoin d'être aidées pour effectuer certains actes de la vie quotidienne, ou d'être sécurisées. Différentes prestations sont proposées, sous certaines conditions et moyennant des participations établies en fonction du montant d'imposition : téléalarme, port de repas, pédicurie, coiffure à domicile. La carte elle-même revient à 38 €, en 2013, pour la prise en charge des frais de dossier, et peut être délivrée gratuitement sous certaines conditions de ressources. Renseignez-vous auprès de la section du CASVP de votre arrondissement.

### EN SAVOIR +

Pour plus d'informations sur l'emploi direct d'une aide à domicile

La Fédération des particuliers employeurs de France (FEPEM) :

79, rue de Monceau, Paris 8<sup>e</sup>  
Tél. : 0825 07 64 64  
[www.fepem.fr](http://www.fepem.fr)

Le Centre ressources des particuliers employeurs et des emplois de la famille

Tél. : 0810 109 109  
[www.centreresources.com](http://www.centreresources.com)

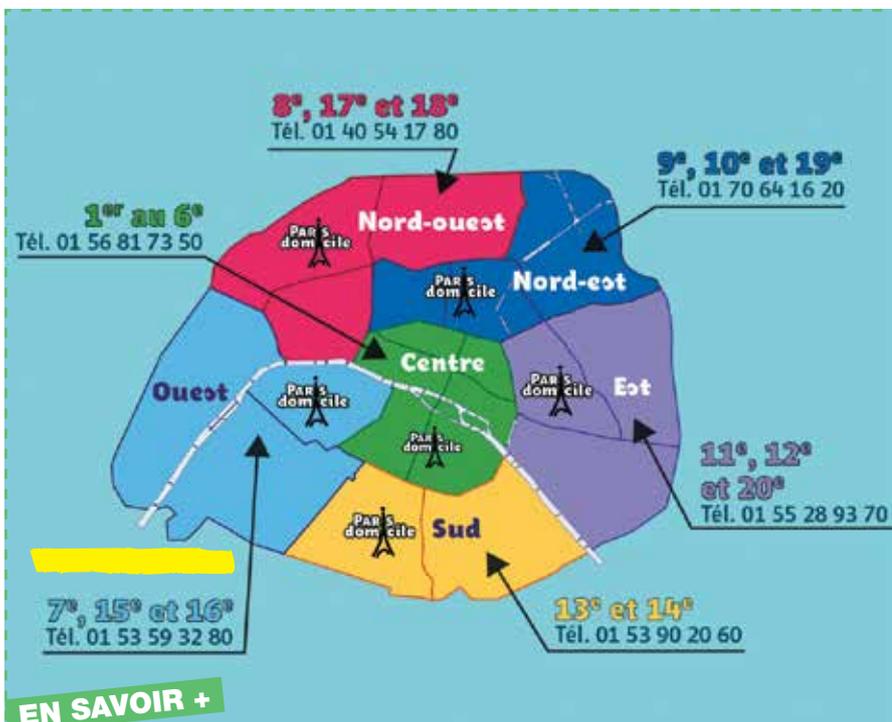
Le Syndicat des particuliers employeurs :

8, rue de Milan, Paris 9<sup>e</sup>  
Tél. : 01 42 60 46 77  
[www.syndicatpe.com](http://www.syndicatpe.com)

### LES MOTS-CLÉS

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

- Carte Paris à Domicile
- Paris Domicile



### EN SAVOIR +

#### Paris domicile

Organisé en six antennes sur le territoire parisien, ce service prestataire d'aide à domicile, géré par le CASVP, fonctionne 365 jours/365, du lundi au vendredi de 8h à 20h, les samedis, dimanches et jours fériés de 10h à 19h.

Pour toutes informations, contactez les Paris domicile de votre arrondissement du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (voir carnet d'adresses).



### LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Pour les personnes malades, en perte d'autonomie, il est possible de bénéficier de soins infirmiers à domicile. Ces soins sont accessibles sur prescription médicale et pris en charge par la Sécurité sociale. Ils peuvent être effectués soit par un infirmier libéral, soit par un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Pour plus de renseignements, contactez votre médecin référent ou le CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).

### LES PROFESSIONNELS PARAMÉDICAUX

Les professionnels paramédicaux qui interviennent à domicile peuvent apporter aide et soutien aux personnes âgées en perte d'autonomie. Ils jouent un rôle complémentaire et important dans le soutien à domicile, la prévention et l'éducation à la santé.

Ainsi, par exemple, les soins prodigués par le kinésithérapeute permettent de préserver certains gestes essentiels à la vie quotidienne. Le diététicien peut permettre de retrouver l'appétit et de mieux se nourrir. La visite d'un psychologue est aussi essentielle pour décharger certaines angoisses ou formes de dépression passagère.

### LES MODES DE FINANCEMENT

#### L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) À DOMICILE

Il s'agit d'une prestation délivrée par le Département de Paris destinée à prendre en charge la perte d'autonomie pour les seniors qui vivent à leur domicile. L'APA permet ainsi 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, selon la grille dite AGGIR comprenant six niveaux (de GIR1 pour une personne très dépendante, à GIR6 pour une personne encore autonome pour les actes essentiels de la vie courante). Le montant de l'aide est fonction à la fois du niveau de dépendance, et donc des besoins identifiés, mais aussi des ressources du demandeur.

### EN SAVOIR +

Pour bénéficier de l'APA à domicile, il faut remplir les conditions suivantes :

- Avoir plus de 60 ans.
- Être en situation de perte d'autonomie à domicile ou en résidence appartement.
- Avoir besoin d'une aide humaine et/ou de matériels spécifiques pour effectuer les actes essentiels de la vie quotidienne, comme pour faire sa toilette, préparer des repas, etc.
- Résider à Paris depuis plus de trois mois.

Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).



## 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). Gérée et financée par le Département de Paris, cette prestation est réservée aux personnes qui ont de faibles revenus.

L'aide sociale légale permet la prise en charge des frais d'aide à domicile mais aussi des repas dans les restaurants Émeraude ou livrés à domicile.

## LES AIDES INDIVIDUELLES DE LA CNAV

La Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) s'adresse aux retraités autonomes, relevant du régime général à titre principal. À l'issue d'une évaluation des besoins, un plan d'aide personnalisé est mis en place et financé.

Les aides individuelles de la CNAV peuvent prendre différentes formes : aide ménagère à domicile permanente ou suite à une hospitalisation, portage de repas, livraison de courses, hébergement temporaire, aide à la sécurisation du logement...

### + BON À SAVOIR

Pour les personnes âgées vivant à domicile il existe des solutions pour lutter contre l'isolement :  
Voisin-Âge et Port'âge  
(cf. p. 19).

## LES MOTS-CLÉS

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

- Allocation personnalisée d'autonomie à domicile (APA)
- Aide sociale légale à domicile

## EN SAVOIR +

**L'aide sociale légale départementale est accordée pour une durée de cinq ans, aux conditions suivantes :**

- Avoir plus de 60 ans
- Résider depuis au moins 3 mois dans le département
- Vivre seul(e), ou avec une personne ne pouvant apporter cette aide
- Avoir des ressources financières inférieures au plafond du minimum vieillesse

**Pour bénéficier de l'aide individuelle de la CNAV, il faut remplir les conditions suivantes :**

- Être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal
- Avoir au moins 55 ans
- Rencontrer des difficultés dans la vie quotidienne
- Vivre à son domicile
- Ne pas être éligible à une aide telle que l'APA

**Pour en savoir plus :**  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

## LES AIDES FINANCIÈRES DES RETRAITES COMPLÉMENTAIRES

**AGIRC-ARRCO.** Ces organismes peuvent co-financer des aides proposées par la CNAV aux personnes autonomes, comme l'aide à domicile ponctuelle, la visite-conseil d'un ergothérapeute, le service « Sortir Plus », pour accompagner les personnes âgées à l'extérieur de leur domicile.

**Pour en savoir plus :** [www.agircarrco-actionsociale.fr/orienter-nos-actions/prolonger-lautonomie-a-domicile](http://www.agircarrco-actionsociale.fr/orienter-nos-actions/prolonger-lautonomie-a-domicile)

**Régimes spéciaux.** Les régimes de la RATP, SNCF et les caisses agricoles, des professions libérales, des commerçants, de l'Éducation nationale, peuvent aussi accorder à leurs bénéficiaires des prises en charge de l'aide à domicile sur la base du tarif horaire de la CNAV.





## Comment accompagner une personne âgée en perte d'autonomie ?

**Il existe de nombreuses solutions pour vous conseiller et vous offrir des moments de répit dans l'accompagnement de vos proches. Des professionnels sont à votre écoute.**

### L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE : UNE SOLUTION DE RÉPIT

L'hébergement temporaire en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ou dans une structure autonome s'adresse à des personnes âgées qui vivent à domicile. Il répond à plusieurs objectifs :

- Permettre aux aidants de trouver le relais dont ils ont temporairement besoin, pour souffler un peu ou s'occuper d'eux-mêmes et de leur santé.
- 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 (travaux).
- Assurer une transition entre le lieu de vie habituel et l'établissement.

Une aide sociale à l'hébergement temporaire, permettant de couvrir en partie les frais, peut être accordée selon certaines conditions de résidence et de ressources. Contrairement à l'hébergement définitif, les enfants et petits-enfants ne sont pas tenus de participer aux frais d'hébergement au titre de l'obligation alimentaire.

Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude  de votre territoire (voir carnet d'adresses)

### LES ACCUEILS CANCERS

Les Accueils Cancer de la Ville de Paris (ACVP) sont des structures mises en place pour accueillir gratuitement les malades et leur famille, hors du milieu hospitalier. Vous pourrez y bénéficier d'un soutien psychologique, mais aussi vous entretenir avec une assistante sociale. Elle pourra en toute confidentialité faire une évaluation de votre situation et celle de vos proches, vous renseigner sur vos droits et vous accompagner dans vos démarches. Cet entretien peut même être réalisé à domicile, au besoin.

#### ACVP Quincampoix

18, rue Quincampoix, Paris 4<sup>e</sup>  
Tél. : 01 49 96 75 75

#### ACVP Valmy

161, quai de Valmy, Paris 10<sup>e</sup>  
Tél. : 01 55 26 82 82

#### ACVP d'Alleray

18, rue de la Convention, Paris 15<sup>e</sup>  
Tél. : 01 56 08 55 55

### LES MOTS-CLÉS

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

- Résidence relais
- Hébergement temporaire



### EN SAVOIR +

#### L'hébergement temporaire

De nombreux EHPAD disposent de places en hébergement temporaire, mais il existe aussi des structures entièrement dédiées à l'accueil temporaire. Parmi elles, le CASVP gère deux résidences relais.

#### Les Cantates

133, rue Nationale, Paris 13<sup>e</sup>

#### Les Symphonies

99-101, boulevard Ney,  
Paris 18<sup>e</sup>

D'autres structures d'accueil temporaire sont gérées par des associations :

#### Les Jardins d'Orsan,

gérés par l'association *UNA Paris 12*, dans le 12<sup>e</sup>,

#### la résidence Aurélie

*Jousset*, gérée par l'association *des Dames du Calvaire* dans le 15<sup>e</sup>,

#### la résidence Gautier

*Wendelen*, gérée par *Les Petits Frères des Pauvres*, dans le 19<sup>e</sup>, et

la résidence *Garonne*, de la *Fondation Maison des Champs*, dans le 19<sup>e</sup>.

## LA PRISE EN CHARGE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

### La phase de diagnostic

- **Les consultations mémoire.** Quand l'un de vos proches a le sentiment d'être sujet à des troubles de la mémoire, il doit consulter son médecin généraliste. Il pourra l'orienter, si nécessaire, vers une consultation mémoire pour y réaliser un bilan complet, comportant notamment des tests de mémoire. Il sera ainsi possible de poser un diagnostic et de mettre en place un accompagnement personnalisé.

Renseignez-vous auprès de votre médecin ou du CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).

- **Les consultations Alzheimer.** Les personnes qui sont au stade précoce de la maladie d'Alzheimer peuvent bénéficier, sur prescription médicale, de séances de soins à domicile remboursées (voir ci-contre).

### Les solutions de prise en charge

- **Les Équipes spécialisées Alzheimer (ESA).** Les personnes qui sont au stade précoce de la maladie d'Alzheimer peuvent bénéficier, sur prescription de leur médecin, de séances de soins à domicile pris en charge par l'assurance maladie, à raison de 12 à 15 séances sur une durée maximale de 3 mois, renouvelables tous les ans.

Une Équipe spécialisée Alzheimer (ESA), composée de professionnels diplômés (ergothérapeute, psychomotricien, assistants de soins en gérontologie...) intervient alors au domicile de la personne.

L'objectif de ces séances est de diminuer les troubles du comportement et de stimuler les capacités du malade. C'est aussi une aide précieuse pour les proches.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant, de votre service de soins infirmiers à domicile ou du CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).

### LES MOTS-CLÉS

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

- Les Équipes spécialisées Alzheimer
- Centres d'accueil de jour

### EN SAVOIR +

#### Les Centres d'accueil de jour

Les CAJ sont répartis dans la plupart des arrondissements parisiens.

#### Edith Kremsdorf

16, rue du Pont-aux-Choux, Paris 3<sup>e</sup> - Tél. : 01 44 59 92 22 et 01 53 38 20 20

#### Francs Bourgeois

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

#### Saint-Germain

17, rue du Four, Paris 6<sup>e</sup>  
Tél. : 01 46 33 72 18

#### Geneviève Laroque

8-12, rue de la Tour-des-Dames, Paris 9<sup>e</sup>  
Tél. : 01 55 32 09 35

#### Marie de Miribel

7-9, rue de l'Asile-Popincourt, Paris 11<sup>e</sup> - Tél. : 01 53 72 34 12

#### Joseph Weill

30 bis, rue Santerre, Paris 12<sup>e</sup>  
Tél. : 01 55 78 29 70

#### Villa Rubens

9, rue de la Santé, Paris 13<sup>e</sup>  
Tél. : 01 55 43 19 19

#### Les Portes du Sud

16, avenue Léon-Bollée, Paris 13<sup>e</sup> - Tél. : 01 55 03 09 76

#### La Vie en Mauve

6-12, rue Annie-Girardot, Paris 13<sup>e</sup> - Tél. : 01 44 16 16 44

#### Notre-Dame de Bon secours

68, rue des Plantes, Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 52 41 47

#### Espace Jeanne Garnier

55, rue de Lourmel, Paris 15<sup>e</sup>  
Tél. : 01 43 92 21 98

SUITE >

- **Les Centres d'accueil de jour (CAJ).** Ils peuvent accueillir pour une période d'une journée à plusieurs jours par semaine, des personnes âgées vivant chez elles et atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

Cette solution permet de maintenir un lien social avec l'extérieur et de faciliter l'accompagnement à domicile. L'accueil en CAJ crée une forme de rupture dans le rythme quotidien qui soulage grandement les proches des malades. Ces derniers bénéficient au sein des CAJ de soutiens spécifiques et peuvent partager les difficultés engendrées par la maladie de leur parent.

L'admission en CAJ se fait suite à un diagnostic réalisé au cours d'une consultation mémoire qui établit la gravité des troubles neuro-dégénératifs de la personne.

Afin de permettre à tous de bénéficier de cette prise en charge, le Département de Paris a mis en place une aide financière permettant aux usagers de payer un tarif adapté en fonction de leurs revenus.

- **La maladie de Parkinson.** L'association France Parkinson 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.

Pour en savoir plus : [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

### LES MOTS-CLÉS

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

- Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)



### EN SAVOIR +

#### SUITE >

#### Les Centres d'accueil de jour

##### Mémoire +

127, rue Falguière (hall A2), Paris 15<sup>e</sup> - Tél. : 01 43 06 43 12

##### Casa Delta 7-17<sup>e</sup>

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

##### Casa Delta 7-18<sup>e</sup>

5-7, rue Tristan-Tzara, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 42 05 10 12  
01 46 07 42 22

##### Casa Delta 7-19<sup>e</sup>

64-74, rue du Général-Brunet, Paris 19<sup>e</sup>  
Tél. : 01 46 07 42 22

##### L'Étimoé

27-29, rue de Fontarabie, Paris 20<sup>e</sup> - Tél. : 01 44 64 20 15

##### Les Balkans

1 allée, Alquier-Debrousse, Paris 20<sup>e</sup> - Tél. : 01 43 67 62 37

- **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 paroles,
- des conférences et formations sur la maladie,
- des activités communes entre les malades et leurs proches (détente, séjours de vacances...).

L'objectif des plateformes est d'éviter que les aidants ne s'épuisent trop physiquement et psychologiquement.

 Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).



## L'accueil en établissement

**Paris compte actuellement 62 établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), dont 15 publics. Chaque établissement signe une convention avec les autorités du Département et de l'État et s'engage sur la qualité de l'accueil.**

### L'OFFRE D'HÉBERGEMENT

#### LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Les EHPAD, anciennement appelés « maisons de retraite », sont des structures médicalisées adaptées aux personnes âgées en perte d'autonomie. Ces établissements proposent aussi une prise en charge adaptée pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou de troubles apparentés.

Les soins médicaux et paramédicaux sont financés par l'Assurance maladie.

Les résidents doivent s'acquitter :

- **d'un tarif hébergement.** Il est fixé par le président du Conseil général pour les établissements habilités à l'aide sociale et directement par le gestionnaire pour les autres types d'établissements. Le département peut accorder l'aide sociale

aux personnes dont les ressources sont insuffisantes (voir p. 44).

- **d'un tarif dépendance** qui recouvre l'ensemble des prestations nécessaires à la compensation de la perte d'autonomie : toilette, aide à la prise des repas, matériels spécialisés... Ce tarif est fixé par le président du Conseil général et peut être pris partiellement en charge pour les personnes bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) en établissement (voir p. 54).

Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude de votre territoire ou de l'antenne du CASVP (voir carnet d'adresses).

### Les EHPAD du CASVP

Le CASVP gère neuf EHPAD publics à Paris et six en banlieue ou province, tous habilités à l'aide sociale. De nombreux services sont inclus, sans supplément, dans le prix de journée : bien-être corporel (pédicure, coiffure, soins esthétiques...), accompagnement psychologique pour les résidents ou leur famille, traitement du linge personnel. Le tarif global assure aussi la prise en charge par l'EHPAD des soins de médecine de ville (médecin généraliste, kinésithérapie, examens biologiques et radiologiques).

Deux EHPAD supplémentaires ouvriront d'ici fin 2014 à Paris : Alice Prin (dite Kiki de Montparnasse) dans le 14<sup>e</sup>, quartier Broussais, et Huguette Valescchi dans le 15<sup>e</sup>, quartier Lourmel.

### LES UNITÉS DE SOINS DE LONGUE DURÉE (USLD)

Les USLD sont des services généralement rattachés à un établissement hospitalier et réservés aux personnes âgées très dépendantes qui ont besoin d'une surveillance médicale constante et de traitements prolongés.

**Pour en savoir plus :** consultez le site de l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris, [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr).

Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude de votre territoire (voir carnet d'adresses).

### EN SAVOIR +

#### Les EHPAD du CASVP à Paris

**Le Jardin des plantes**  
18, rue Poliveau, Paris 5<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 87 67 67

**Annie Girardot**  
6-12, rue Annie-Girardot, Paris 13<sup>e</sup>  
Tél. : 01 70 64 98 00

**Furtado Heine**  
5-7, rue Jacquier, Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 45 43 67

**Julie Siegfried**  
39, rue Villemain, Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 53 90 41 00

**Anselme Payen**  
9, place Violet, Paris 15<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 78 65 20  
En cours de réhabilitation, réouverture courant 2014

**Oasis**  
11-15, rue Laghouat, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 42 23 99 32

**Héroid**  
66-74, rue du Général-Brunet, Paris 19<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 40 55 55

**Alquier-Debrousse**  
1, rue Alquier-Debrousse, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 43 67 69 69  
Fax : 01 43 67 83 50

**Belleville**  
180, rue Pelleport, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. 01 47 97 75 61

SUITE ▶

### L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil familial est une formule originale à mi-chemin entre le maintien à domicile et l'accueil en établissement. Une famille accueille chez elle, moyennant rémunération, une à trois personnes âgées, sachant que les accueillants familiaux sont des professionnels formés, encadrés et contrôlés par les services sociaux du département. Ce mode d'hébergement permet à la personne qui ne peut plus rester à son domicile de retrouver un cadre de vie familial.

Cette formule est peu développée dans Paris intramuros mais le département de Paris accompagne financièrement les Parisiens bénéficiant de ce type d'accueil en Île-de-France ou en province, grâce à l'APA à domicile.

### DES SOLUTIONS ADAPTÉES AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souffrent fréquemment d'un vieillissement et d'une perte d'autonomie précoce. C'est pourquoi les offres des services d'accompagnement et des établissements pour personnes handicapées vieillissantes s'adaptent et se renforcent à Paris.

#### Les solutions à domicile

• **Un Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)** qui accompagne les personnes dans leur vie quotidienne.

• **Un Service d'accompagnement médicosocial pour adultes handicapés (SAMSAH)** qui offre des prestations de soins médicaux en plus d'un accompagnement social. Ces services sont portés par l'association *Vie et Avenir*, 6 rue Amiral-Roussin, Paris 15<sup>e</sup>, tél. : 01 43 06 17 56.

### LES MOTS-CLÉS

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

- Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- Les Unités de soins de longue durée (USLD)
- L'accueil familial
- Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

### EN SAVOIR +

SUITE ▶

**Les EHPAD du CASVP hors de Paris** proposent un cadre de vie agréable, calme et souvent verdoyant. Ainsi les résidences Arthur Groussier à Bondy, Harmonie à Boissy-Saint-Léger, Le Cèdre bleu à Sarcelles, Cousin de Méricourt à Cachan sont situées dans un parc paysager.

**Galignani**  
89, boulevard Bineau, 92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 47 45 25 44

**Arthur Groussier**  
6, avenue Marx-Dormoy, 93140 Bondy  
Tél. : 01 48 50 52 80

**Cousin de Méricourt**  
15, avenue Cousin-de-Méricourt, 94230 Cachan  
Tél. : 01 41 98 08 08

**Harmonie**  
2, place Charles-Louis, BP 35 94471 Boissy-Saint-Léger  
Tél. : 01 56 73 21 40

**Le Cèdre bleu**  
1, rue de Giraudon, 95200 Sarcelles - Tél. : 01 34 04 13 70

**François 1<sup>er</sup>**  
1, place Aristide-Briand, 02600 Villers-Cotterêts  
Tél. : 03 23 96 50 70



## LE FINANCEMENT DU SÉJOUR

### L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) EN ÉTABLISSEMENT

L'APA en établissement permet de financer en fonction des ressources une partie du tarif dépendance des personnes âgées hébergées en EHPAD pour pallier les difficultés liées à la perte d'autonomie.

 Renseignez-vous auprès du CLIC Paris Émeraude de votre territoire ou de l'antenne du CASVP (voir carnet d'adresses).

#### Pour bénéficier de l'APA en établissement, il faut remplir les conditions suivantes :

- Avoir plus de 60 ans
- Vivre en établissement
- Résider à Paris depuis plus de trois mois ou y avoir résidé plus de trois mois avant son admission en établissement
- Souffrir d'une perte d'autonomie évaluée par le médecin coordinateur de l'établissement à l'aide d'une grille nationale (grille AGGIR). Seules peuvent bénéficier de l'APA en établissement les personnes classées dans les GIR1.

## L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

Toute personne âgée qui ne dispose pas de ressources suffisantes pour payer ses frais d'hébergement peut solliciter une aide sociale à l'hébergement qui permet de couvrir en partie les frais liés au séjour en établissement, sous réserve de respecter certaines conditions.

L'établissement doit être agréé à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale. L'aide sociale à l'hébergement peut être obtenue dans le cadre de l'accueil en EHPAD (voir p. 51), en unité de soins de longue durée (voir p. 53) et en foyer logement (voir p. 32) mais également dans le cadre d'un hébergement temporaire (voir p. 43).

 Renseignez-vous auprès de la section du CASVP de votre arrondissement (voir carnet d'adresses).

L'aide sociale à l'hébergement est accordée selon certaines conditions d'âge, de résidence et de ressources :

- Être âgé de plus de 65 ans, ou plus de 60 ans en cas d'inaptitude reconnue au travail.
- Résider à Paris depuis plus de trois mois ou y avoir résidé plus de trois mois avant son admission en établissement.
- Les ressources du bénéficiaire, augmentées éventuellement de la contribution de vos obligés alimentaires (enfants et petits-enfants), doivent être inférieures au coût du tarif hébergement de l'établissement.

Après le décès du bénéficiaire de l'aide sociale à l'hébergement, les sommes avancées par l'aide sociale pour son hébergement en établissement peuvent être récupérées sur sa succession.

### EN SAVOIR +

#### Des établissements pour les personnes en situation de handicap

- Deux Foyers d'accueil médicalisé (FAM) de 60 places et de 20 places, gérés respectivement par les associations *Les jours heureux* et *Casip Cojasor*.

- Trois Foyers de vie (FV) gérés par les associations *Arche à Paris* et *Casip Cojasor*.

- Pour les personnes âgées en situation de handicap psychique, il existe un Foyer de vie de 40 places porté par l'association *OHT*.

- L'association *Fondation hospitalière Sainte-Marie* gère aussi deux structures pour personnes polyhandicapées vieillissantes (un Foyer d'accueil médicalisé et un Centre d'accueil de jour médicalisé). Une Maison d'accueil spécialisée de 35 places vient compléter le dispositif.

#### Pour en savoir plus :

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

[www.archeparis.org](http://www.archeparis.org)

[www.casip-cojasor.fr](http://www.casip-cojasor.fr)

[www.fondationhospitaliere-saintemarie.com](http://www.fondationhospitaliere-saintemarie.com)

### LES MOTS-CLÉS

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

- Allocation personnalisée d'autonomie en établissement
- Aide sociale à l'hébergement des personnes âgées



# Carnet d'adresses

## Les mairies d'arrondissement

Paris Infos Mairie : 3975

### Mairie du 1<sup>er</sup>

4, place du Louvre  
M° : Louvre Rivoli, Châtelet ou Pont Neuf  
Tél. : 01 44 50 75 01

### Mairie du 2<sup>e</sup>

8, rue de la Banque  
M° : Bourse  
Tél. : 01 53 29 75 02

### Mairie du 3<sup>e</sup>

2, rue Eugène Spuller  
M° : Temple, République ou Arts et Métiers  
Tél. : 01 53 01 75 03

### Mairie du 4<sup>e</sup>

2, place Baudoyer  
M° : Hotel de Ville ou Saint-Paul  
Tél. : 01 44 54 75 04

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

21, place du Panthéon  
M° : Luxembourg  
Tél. : 01 56 81 75 05

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

78, rue Bonaparte  
M° : Saint-Sulpice ou Mabillon  
Tél. : 01 40 46 75 06

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

116, rue de Grenelle  
M° : Invalides, Solférino ou Varenne  
Tél. : 01 53 58 75 07

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

3, rue de Lisbonne  
M° : Europe, Saint Augustin ou Villiers  
Tél. : 01 44 90 75 08

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

6, rue Drouot  
M° : Richelieu Drouot  
Tél. : 01 71 37 75 09

### Mairie du 10<sup>e</sup>

72, rue du Faubourg-Saint-Martin  
M° : Château d'Eau  
Tél. : 01 48 74 38 00

### Mairie du 11<sup>e</sup>

12, place Léon-Blum  
M° : Voltaire  
Tél. : 01 53 27 11 11

### Mairie du 12<sup>e</sup>

130, avenue Daumesnil  
M° : Dugommier  
Tél. : 01 44 68 12 12

### Mairie du 13<sup>e</sup>

1, place d'Italie  
M° : Place d'Italie  
Tél. : 01 44 08 13 13

### Mairie du 14<sup>e</sup>

2, place Ferdinand-Brunot  
M° : Mouton Duvernet  
Tél. : 01 53 90 67 14

### Mairie du 15<sup>e</sup>

31, rue Péclet  
M° : Vaugirard  
Tél. : 01 55 76 75 15

### Mairie du 16<sup>e</sup>

71, avenue Henri-Martin

M° : La Pompe  
Tél. : 01 40 72 16 16

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

16-20, rue des Batignolles  
M° : Rome  
Tél. : 01 44 69 17 17

### Mairie du 18<sup>e</sup>

1, place Jules-Joffrin  
M° : Jules Joffrin  
Tél. : 01 53 41 18 18

### Mairie du 19<sup>e</sup>

5-7, Place Armand-Carrel  
M° : Laumière  
Tél. : 01 44 52 29 19

### Mairie du 20<sup>e</sup>

6, place Gambetta  
M° : Gambetta  
Tél. : 01 43 15 20 20

## Les services sociaux départementaux polyvalents, les sections du CASVP et les permanences d'accès au droit

### 1<sup>er</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 1<sup>er</sup>, 4, place du Louvre  
M° : Louvre  
Tél. SSDP : 01 44 50 76 40  
Tél. CASVP : 01 44 50 76 00

**Permanence d'accès au droit**  
jeudi après-midi sur rendez-vous.

### 2<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

11, rue Dussoubs  
M° : Sentier ou Étienne-Marcel  
Tél. SSDP : 01 44 82 76 40  
Tél. CASVP : 01 44 82 76 10

### 3<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 3<sup>e</sup>,  
2, rue Eugène-Spüller  
M° : Temple  
Tél. SSDP : 01 53 01 76 75  
Tél. CASVP : 01 53 01 76 40

### 4<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 4<sup>e</sup>, 2, place Baudoyer  
M° : Hôtel-de-Ville  
Tél. SSDP : 01 44 54 76 75  
Tél. CASVP : 01 44 54 76 50  
**Permanences d'accès au droit**  
mardi après-midi et jeudi matin sur rendez-vous

### 5<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 5<sup>e</sup>,  
19 bis-21, place du Panthéon  
RER B : Luxembourg  
Tél. CASVP : 01 56 81 73 56  
Tél. SSDP : 01 56 81 74 00  
**Permanences d'accès au droit**  
mercredi matin sur rendez-vous pour le CASVP et jeudi après-midi pour le SSDP

### 6<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 6<sup>e</sup>, 78, rue Bonaparte  
M° : Saint-Sulpice  
Tél. SSDP : 01 40 46 76 70  
Tél. CASVP : 01 40 46 75 55

### 7<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

116, rue de Grenelle  
M° : Solférino ou Varenne  
Tél. SSDP : 01 53 58 77 25  
Tél. CASVP : 01 53 58 77 16

### 8<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 8<sup>e</sup>, 3, rue de Lisbonne  
M° : Europe  
Tél. SSDP : 01 44 90 76 54  
Tél. CASVP : 01 44 90 76 00

### 9<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 9<sup>e</sup>, 6, rue Drouot  
M° : Richelieu-Drouot  
Tél. : 01 71 37 73 00 (numéro commun SSDP et CASVP)  
**Permanences d'accès au droit**  
lundi, jeudi et vendredi matin et après-midi, mardi matin sur rendez-vous

### 10<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

23 bis, rue Bichat  
M° : Goncourt ou République ou Jacques Bonsergent  
Tél. SSDP : 01 53 72 23 23  
Tél. CASVP : 01 53 19 26 26  
**Permanences d'accès au droit**  
lundi, mardi, mercredi et vendredi après-midi sur rendez-vous

### 11<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

130, avenue Ledru-Rollin  
M° : Ledru-Rollin ou Voltaire  
Tél. : 01 53 36 51 00 (numéro commun SSDP et CASVP)  
**Permanences d'accès au droit**  
mardi matin et après-midi sur rendez-vous

### 12<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent**

12, rue Eugénie-Eboué  
M° : Reuilly Diderot  
Tél. : 01 44 67 11 67  
**Permanences d'accès au droit**  
lundi matin et après-midi, vendredi matin sur rendez-vous

**Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

108, avenue Daumesnil  
M° : Gare de Lyon ou Daumesnil ou Montgallet  
Tél. : 01 44 68 62 00  
**Permanences d'accès au droit**  
du lundi au vendredi après-midi, sur rendez-vous

### 13<sup>e</sup>

**Service social départemental polyvalent**

163, avenue d'Italie  
M° : Porte d'Italie  
Tél. : 01 71 28 26 00  
**Permanences d'accès au droit**  
lundi après-midi, mercredi, sur rendez-vous



**Les services sociaux  
départementaux polyvalents,  
les sections du CASVP et les  
permanences d'accès au droit  
(horaires 2013) (suite)**

#### **Section du CASVP**

146, boulevard de l'Hôpital  
M° : Place d'Italie  
Tél. : 01 44 08 12 70

**Permanences d'accès au droit**  
lundi et jeudi matin et  
après-midi, sur rendez-vous

#### **14<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent**

12, rue Léonidas  
M° : Alésia  
Tél. : 01 40 52 48 48

**Permanence d'accès au  
droit** mardi après-midi  
sur rendez-vous

#### **Section du CASVP**

14, rue Brézin  
M° : Mouton Duvernet  
Tél. : 01 53 90 32 00

#### **15<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent**

14, rue Armand Moisant  
M° : Montparnasse  
Tél. : 01 56 54 44 00

#### **Section du CASVP**

3, place Adolphe-Chérioux  
M° : Vaugirard  
Tél. : 01 56 56 23 15

**Permanence d'accès au droit**  
vendredi après-midi sur  
rendez-vous

#### **16<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 16<sup>e</sup>  
71, avenue Henri-Martin

M° : Rue de la Pompe  
Tél. SSDP : 01 40 72 19 20  
Tél. CASVP : 01 40 72 19 06

#### **17<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

Mairie du 17<sup>e</sup>  
18, rue des Batignolles  
M° : Rome  
Tél. SSDP : 01 44 69 18 69  
Tél. CASVP : 01 44 69 19 50

#### **18<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent**

49, rue Marx-Dormoy  
M° : Marx-Dormoy  
Tél. : 01 55 45 14 14

#### **Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

115 bis, rue Ordener  
M° : Jules-Joffrin  
Tél. : 01 53 09 10 10

#### **19<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent**

5, rue du Pré-Saint-Gervais  
M° : Place des Fêtes  
Tél. : 01 40 40 61 40

**Permanences d'accès au droit**  
lundi, jeudi matin et après-  
midi, mardi et vendredi matin  
et après-midi sur rendez-vous

#### **Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

17, rue Meynadier  
M° : Laumière  
Tél. : 01 40 40 82 00

**Permanences d'accès au droit**  
lundi, mercredi et vendredi  
matin et après-midi, jeudi  
matin, sur rendez-vous

#### **20<sup>e</sup> Service social départemental polyvalent**

35, rue des Tourelles  
M° : Porte des Lilas  
Tél. : 01 40 33 72 00

#### **Service social départemental polyvalent et section du CASVP**

62-66 rue du Surléon  
M° : Saint-Fargeau  
Tél. : 01 40 31 35 00

**Permanences d'accès au droit**  
lundi matin et mardi, jeudi et  
vendredi matin et après-midi,  
sur rendez-vous

#### **Les CLIC**

#### **CLIC Paris Émeraude 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> arrondissements)**

169, rue Saint-Jacques, Paris 5<sup>e</sup>  
Tél. : 01 44 07 13 35  
Courriel : [contactpariscentre@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactpariscentre@clicparisemeraude.fr)

#### **CLIC Paris Émeraude Sud (13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> arrondissements)**

20, rue de la Glacière, Paris 13<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 88 21 09  
Courriel : [contactparissud@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactparissud@clicparisemeraude.fr)

#### **CLIC Paris Émeraude Ouest (7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> arrondissements)**

8, rue Fallempin, Paris 15<sup>e</sup>  
Tél. : 01 44 19 61 60  
Courriel : [contactparisouest@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactparisouest@clicparisemeraude.fr)

#### **CLIC Paris Émeraude Nord-Ouest (8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arrondissements)**

3, place Jacques-Froment,  
Paris 18<sup>e</sup> - Tél. : 01 53 11 18 18

Courriel : [contactparisnord-ouest@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactparisnord-ouest@clicparisemeraude.fr)

#### **CLIC Paris Émeraude Paris Nord-Est (9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements)**

126, quai de Jemmapes,  
Paris 10<sup>e</sup> - Tél. : 01 40 40 27 80  
Courriel : [contactparisnord-est@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactparisnord-est@clicparisemeraude.fr)

#### **CLIC Paris Émeraude Paris Est (11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> arrondissements)**

55, rue de Picpus, Paris 12<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 19 36 36  
Courriel : [contactparisest@  
clicparisemeraude.fr](mailto:contactparisest@clicparisemeraude.fr)

#### **La MDPH**

#### **Maison départementale des personnes handicapées (75)**

Tél. : 0 805 800 909  
(gratuit depuis un poste fixe)

#### **Les maisons des associations**

**1<sup>er</sup> arrondissement**  
5 bis, rue du Louvre  
Tél. : 01 47 03 69 90

**2<sup>e</sup> arrondissement**  
23, rue Greneta  
Tél. : 01 44 88 58 20

**3<sup>e</sup> arrondissement**  
5, rue Perrée  
Tél. : 01 53 01 76 94

**4<sup>e</sup> arrondissement**  
38, boulevard Henri-IV  
Tél. : 01 44 61 88 80

**5<sup>e</sup> arrondissement**  
4, rue des Arènes  
Tél. : 01 44 08 78 80

**6<sup>e</sup> arrondissement**  
60, rue Saint-André-des-Arts  
Tél. : 01 55 42 65 25

**7<sup>e</sup> arrondissement**  
4, rue Amélie  
Tél. : 01 53 59 44 90

**8<sup>e</sup> arrondissement**  
23, rue Vernet  
Tél. : 01 53 67 83 60

**9<sup>e</sup> arrondissement**  
54, rue Jean-Baptiste-Pigalle  
Tél. : 01 49 70 81 70

**10<sup>e</sup> arrondissement**  
206, quai de Valmy  
Tél. : 01 40 38 80 70

**11<sup>e</sup> arrondissement**  
8, rue du Général-Renault  
Tél. : 01 55 28 35 90

**12<sup>e</sup> arrondissement**  
181, avenue Daumesnil  
Tél. : 01 53 33 51 20

**13<sup>e</sup> arrondissement**  
11, rue Caillaux  
Tél. : 01 56 61 77 60

**14<sup>e</sup> arrondissement**  
22, rue Deparcieux  
Tél. : 01 53 63 31 50

**15<sup>e</sup> arrondissement**  
22, rue de la Saïda  
Tél. : 01 45 30 31 31

**16<sup>e</sup> arrondissement**  
16, avenue René-Boylesve  
Tél. : 01 53 92 29 30

**17<sup>e</sup> arrondissement**  
25, rue Lantiez  
Tél. : 01 58 60 16 20

**18<sup>e</sup> arrondissement**  
15, passage Ramey  
Tél. : 01 42 23 20 20

**19<sup>e</sup> arrondissement**  
20, rue Édouard-Pailleron  
Tél. : 01 53 72 89 10

**20<sup>e</sup> arrondissement**  
1, rue Frédéric-Lemaître  
Tél. : 01 40 33 33 61

#### **Les clubs seniors**

**1<sup>er</sup> Jardin des Halles**  
8, rue des Prouvaires  
Tél. : 01 40 13 96 87

**2<sup>e</sup> Saint-Sauveur,**  
8-10, rue Saint-Sauveur  
Tél. : 01 45 08 13 65

**3<sup>e</sup> Au Maire**  
2 ter, rue au Maire  
Tél. : 01 42 77 79 73

**Madeleine Béjart**  
4-10, rue de la Perle  
Tél. : 01 42 71 58 48

**4<sup>e</sup> Ave Maria**  
4, rue de l'Ave-Maria  
Tél. : 01 48 87 67 39

**Au Petit Rémouleur**  
1-3, rue de Fourcy  
Tél. : 01 48 87 51 26

**Les clubs seniors (suite)**

**5<sup>e</sup> Mouffetard**  
20, rue Ortolan  
Tél. : 01 45 35 99 97

**Poliveau**  
2, rue Poliveau  
Tél. : 01 43 36 30 07

**Port Royal**  
88 ter, boulevard de Port-Royal  
Tél. : 01 43 29 53 45

**Claude Bernard**  
51, rue Claude-Bernard  
Tél. : 01 45 35 01 95

**6<sup>e</sup> Malraux**  
112, rue de Rennes  
Tél. : 01 45 48 17 34

**7<sup>e</sup> Malar**  
88 bis, rue Saint-Dominique  
Tél. : 01 45 50 46 11

**8<sup>e</sup> Beaucour**  
3, avenue Beaucour  
Tél. : 01 42 25 33 19

**9<sup>e</sup> Les Maréchaux**  
15, rue Richer  
Tél. : 01 48 24 02 44 / 02 43

**La Tour des Dames,**  
8-12, rue de la Tour-des-Dames  
Tél. : 01 48 74 75 10

**10<sup>e</sup> Grange aux Belles**  
11, rue Boy-Zelenski  
Tél. : 01 40 40 99 57

**Robert Blache**  
4, rue Robert-Blache  
Tél. : 01 40 34 14 76

**Vellefaux**  
66, avenue Claude-Vellefaux  
Tél. : 01 40 40 78 04

**11<sup>e</sup> Léon Frot**  
39-41, rue Léon-Frot  
Tél. : 01 43 67 42 03

**Roquette**  
19, rue Merlin  
Tél. : 01 43 67 42 15

**Richard Lenoir**  
61-63, boulevard Richard-Lenoir  
Tél. : 01 47 00 42 64

**Omer Talon**  
33, rue Merlin  
Tél. : 01 43 57 58 70

**Colbert**  
157-161, rue de Charonne  
Tél. : 01 43 79 40 88

**Beauharnais**  
10, cité Beauharnais  
Tél. : 01 43 79 11 43

**Keller**  
18, rue Keller  
Tél. : 01 47 00 05 06

**Présentation**  
116, rue du Faubourg-  
du-Temple  
Tél. : 01 43 38 06 48

**Ménilmontant**  
21, passage Ménilmontant  
Tél. : 01 43 38 15 39

**12<sup>e</sup> Saint-Éloi**  
10, rue Eugénie-Éboué  
Tél. : 01 43 46 25 31

**Les Tourelles**  
22, rue du Chaffault  
Tél. : 01 49 57 59 70

**Lacuée**  
4-6, rue Lacuée  
Tél. : 01 43 46 16 71

**13<sup>e</sup> Reculettes**  
25, rue des Reculettes  
Tél. : 01 45 87 16 76

**Château des Rentiers**  
120, rue du Château-des-  
Rentiers  
Tél. : 01 45 82 73 19

**Jeanne d'Arc**  
63, rue Jeanne-d'Arc  
Tél. : 01 45 85 58 35

**121**  
121, rue Jeanne-d'Arc  
Tél. : 01 45 84 69 83

**Charcot**  
11-15, rue Charcot  
Tél. : 01 45 86 88 90

**Quatre Saisons-Glacière**  
69, rue de la Glacière  
Tél. : 01 45 80 05 71

**Masséna**  
8, place de Vénétie  
Tél. : 01 45 83 70 33

**Arago**  
49, boulevard Arago  
Tél. : 01 47 07 18 33

**14<sup>e</sup> Plaisance**  
10, rue de Ridder  
Tél. : 01 45 43 73 01

**Didot**  
12, avenue Georges-Lafenestre  
Tél. : 01 45 39 93 51

**15<sup>e</sup> Desnouettes**  
16, rue du Clos-Feuquières  
Tél. : 01 45 33 42 56

**Quintinie-Procession**  
18, rue Bargue  
Tél. : 01 53 69 94 76

**Oscar Roty**  
107, rue de Lourmel  
Tél. : 01 45 54 04 80

**Périchaux**  
115, boulevard Lefèbvre  
Tél. : 01 45 31 82 43

**16<sup>e</sup> Lauriston**  
78, rue Lauriston  
Tél. : 01 45 53 71 84

**Mozart**  
3, rue Serge-Prokofiev  
Tél. : 01 45 24 26 17

**17<sup>e</sup> Jean Moréas**  
12, rue Jean-Moréas  
Tél. : 01 47 64 75 24

**Les Épinettes**  
51, rue des Épinettes  
Tél. : 01 42 29 02 86

**Saint-Ange**  
5, villa Saint-Ange  
Tél. : 01 42 29 57 65

**Les Ternes**  
28, rue Bayen  
Tél. : 01 43 80 89 07

**Saussure**  
129, rue de Saussure  
Tél. : 01 42 27 84 88

**18<sup>e</sup> Les Arènes  
de Montmartre**  
6-8, rue Gabrielle  
Tél. : 01 42 58 72 12

**Caulaincourt**  
102, rue Caulaincourt  
Tél. : 01 42 55 45 45

**Georgette Agutte**  
8, rue Georgette-Agutte  
Tél. : 01 42 28 57 12

**Charles Lauth**  
13, rue Charles-Hermitte  
Tél. : 01 40 36 72 51

**Lamarck**  
13, rue de la Bonne  
Tél. : 01 42 51 03 42

**Joseph de Maistre**  
88, rue Joseph-de-Maistre  
Tél. : 01 46 27 27 61

**Clignancourt**  
14-16, square Clignancourt  
Tél. : 01 44 92 77 98

**19<sup>e</sup> Bois**  
10-12, rue des Bois  
Tél. : 01 42 40 40 44

**Chaufourniers**  
2, allée Georges-Récipon  
Tél. : 01 42 03 53 71

**Flandre**  
142 bis, rue de Flandre  
Tél. : 01 40 34 49 55  
Les clubs seniors (suite)

**Meaux**  
72, rue de Meaux  
Tél. : 01 42 41 23 30

**20<sup>e</sup> Saint-Blaise**  
2-4, rue du Clos, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 43 70 42 37

**Piat**  
33, rue Piat, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 46 36 53 67

**Mortier**  
75, boulevard Mortier  
Tél. : 01 43 61 09 29

**Davout**  
39, boulevard Davout  
Tél. : 01 43 56 04 44

**Ménilmontant**  
33, rue Hélène-Jakubowicz  
Tél. : 01 43 66 23 50

**Maurice Chevalier**  
14, rue des Tourelles  
Tél. : 01 40 31 62 28

**Dénoyez**  
13-15, rue Dénoyez  
Tél. : 01 46 36 63 59

**Les restaurants**

**Émeraude**

**2<sup>e</sup> Gramont**  
28, rue de Gramont  
Tél. : 01 44 55 36 34

**Saint-Sauveur**  
8-10, rue Saint-Sauveur  
Tél. : 01 45 08 13 65

**3<sup>e</sup> Au Maire**  
2 ter, rue au Maire  
Tél. : 01 48 87 49 87

**La Perle**  
4-10, rue de la Perle  
Tél. : 01 42 71 58 48

**4<sup>e</sup> Ave Maria**  
4, rue de l'Ave-Maria  
Tél. : 01 48 87 67 39

**Au Petit Rémouleur**  
1-3, rue de Fourcy  
Tél. : 01 48 87 51 26

**5<sup>e</sup> Boutebrie**  
15, rue de la Parcheminerie  
Tél. : 01 43 29 47 24

**Les restaurants**  
**émeraudes** (suite)

**Mouffetard**

20, rue Ortolan  
Tél. : 01 45 35 55 12

**Port Royal**

88 ter, boulevard de 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> Marché de l'Europe**

11, rue Maleville  
Tél. : 01 45 63 52 57

**9<sup>e</sup> Navarin**

12, rue de Navarin  
Tél. : 01 42 81 44 66

**Tour des Dames**

8-12, rue de la Tour-des-Dames  
Tél. : 01 48 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 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 45 86 25 79

**Tolbiac**

166, rue de Tolbiac  
Tél. : 01 45 89 13 60

**14<sup>e</sup> 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

**Beaunier**

43, rue Beaunier  
Tél. : 01 45 42 79 31

**15<sup>e</sup> Oscar Roty**

107, rue de Lourmel  
Tél. : 01 45 54 04 80

**Quintinie-Procession**

18, rue Bargue  
Tél. : 01 53 69 97 70

**Vaugelas**

4, rue Vaugelas  
Tél. : 01 48 28 49 09

**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

**Clignancourt**

14, square de Clignancourt  
Tél. : 01 46 06 99 71

**Joseph de Maistre**

86-88, rue Joseph-de-Maistre  
Tél. : 01 46 27 27 61

**19<sup>e</sup> Les Bois**

10-12, rue des Bois  
Tél. : 01 42 40 40 41

**Meaux**

72, rue de Meaux  
Tél. : 01 42 41 23 30

**Tanger**

32, rue de Tanger  
Tél. : 01 40 34 14 03

**20<sup>e</sup> Saint-Simoniens**

12-18, rue de la Duée  
Tél. : 01 43 66 63 16

**Piat**

33, rue Piat  
Tél. : 01 46 36 03 70

**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

**Les bibliothèques**  
**proposant**  
**le portage**

**4<sup>e</sup> Baudoyer**

Mairie, 2, place Baudoyer  
Tél. : 01 44 54 76 72

**5<sup>e</sup> Buffon**

15 bis, rue Buffon  
Tél. : 01 55 43 25 25

**9<sup>e</sup> Valeyre**

24, rue de Rochechouart  
Tél. : 01 42 85 27 56

**11<sup>e</sup> Parmentier**

20, avenue Parmentier  
Tél. : 01 55 28 30 15

**12<sup>e</sup> Hélène Berr**

70, rue de Picpus  
Tél. : 01 43 45 87 12

**13<sup>e</sup> Italie**

211, boulevard Vincent-Auriol  
Tél. : 01 45 89 55 47

**Jean-Pierre-Melville**

79, rue Nationale  
Tél. : 01 45 89 55 47

**Glacière**

132, rue de la Glacière  
Tél. : 01 45 89 55 47

**14<sup>e</sup> Georges Brassens**

38, rue Gassendi  
Tél. : 01 53 90 30 30

**15<sup>e</sup> Andrée Chédid**

36, rue Émeriau  
Tél. : 01 45 77 63 40

**Vaugirard**

154, rue Lecourbe  
Tél. : 01 48 28 77 42

**16<sup>e</sup> Germaine Tillion**

6, rue du Commandant-Schlœsing  
Tél. : 01 47 04 70 85

**17<sup>e</sup> Edmond Rostand**

11, rue Nicolas-Chuquet  
Tél. : 01 48 88 07 17

**18<sup>e</sup> Clignancourt**

29, rue Hermel  
Tél. : 01 53 41 35 60

**Jacqueline de Romilly**

18, avenue de la Porte-Montmartre  
Tél. : 01 53 41 35 60

**Vaclav Havel**

Halle Pajol, rue Pajol  
Tél. : 01 40 38 65 40

**19<sup>e</sup> Place des Fêtes**

18, rue Janssen  
Tél. : 01 42 49 55 90

**20<sup>e</sup> Couronnes**

66, rue des Couronnes  
Tél. : 01 40 33 26 01

**Louise Michel**

29-35, rue des Haies  
Tél. : 01 58 39 32 10

**Marguerite Duras**

115, rue de Bagnolet  
Tél. : 01 55 25 49 10

**Oscar Wilde**

12, rue du Télégraphe  
Tél. : 01 43 66 84 29

**Les centres**  
**de santé**

**Centre de santé au Maire-Volta,**  
**centre médical et dentaire**

4, rue au Maire, Paris 3<sup>e</sup>  
Tél. : 01 48 87 49 87

**Centre de santé de l'Épée**  
**de Bois, centre médical et**  
**dentaire**

3, rue de l'Épée-de-Bois, Paris 5<sup>e</sup>  
Tél. : 01 45 35 85 83

**Centre de santé**  
**Fournier-Chemin Vert**

44-50 rue Pétiou, Paris 11<sup>e</sup>  
Tél. : 01 84 17 11 00  
Site : [www.institutfournier.org](http://www.institutfournier.org)

**Centre de santé Edison,**

44, rue Charles-Moureu,  
Paris 13<sup>e</sup>

Tél. : 01 44 97 86 01

**Centre de santé dentaire**  
**George Eastman**

11, rue George Eastman,  
Paris 13<sup>e</sup>

Tél. : 01 44 97 88 88

**Centre dentaire des Épinettes**

51, rue des Épinettes, Paris 17<sup>e</sup>  
Tél. : 01 42 63 90 72

**Centre de santé Marcadet,**  
**centre médical et dentaire**

22, rue Marcadet, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 46 06 78 24

## Les centres de santé (suite)

**Centre de santé Myrha-Goutte d'or**  
22, rue Myrha, Paris 18<sup>e</sup>  
Tél. : 01 56 55 55 10

### Les centres de santé du CASVP :

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

**Centre de santé médical et dentaire Les Balkans**  
1, allée Alquier-Debrousse, Paris 20<sup>e</sup>  
Tél. : 01 43 67 62 39

## Les plateformes Paris domicile

**Paris domicile 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> arrondissements)**  
Section du centre d'action sociale du 5<sup>e</sup>  
Mairie du 5<sup>e</sup>  
21, place du Panthéon, Paris 5<sup>e</sup>  
Tél. : 01 56 81 73 50

**Paris domicile Ouest (7<sup>e</sup>, 15<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> arrondissements)**  
109, rue Saint-Dominique, Paris 7<sup>e</sup>  
Tél. : 01 53 59 32 80

**Paris domicile Nord-Ouest (8<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> arrondissements)**  
21, rue Pierre-Demours Paris 17<sup>e</sup>  
Tél. : 01 40 54 17 80

**Paris domicile Nord-Est (9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> arrondissements)**  
Section du centre d'action sociale du 10<sup>e</sup>  
23, rue Bichat Paris 10<sup>e</sup>  
Tél. : 01 70 64 16 20

**Paris domicile Est (11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> arrondissements)**  
Section du centre d'action sociale du 11<sup>e</sup>  
130, av. Ledru-Rollin, Paris 11<sup>e</sup>  
Tél. : 01 55 28 93 70

**Paris domicile Sud (Pour les Parisiens des 13<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> arrondissements)**  
7-9, rue Furtado-Heine, Paris 14<sup>e</sup>  
Tél. : 01 53 90 20 60

## NUMÉROS UTILES

• **3975** : Paris Infos Mairie

## Urgences

- **SAMU** : 15
- **Police secours** : 17
- **Pompiers** : 18
- **Centre antipoison** :  
01 40 05 48 48
- **SOS Médecins** :  
36 24 / 01 43 37 77 77  
(24h/24)
- **Urgences médicales de Paris** :  
01 53 94 94 94 (24h/24)
- **Recherche d'un proche hospitalisé** :  
01 40 27 37 81

- **Urgences funéraires et info aux familles (7j/7 et 24h/24)** :  
Tél. : 0 800 880 088 (n° vert)

## Associations

- **Petits Frères des Pauvres**  
Tél. : (solitude écoute pour les plus de 50 ans) : 0 800 47 47 88,  
Courriel : [solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr](mailto:solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr)
- **Au bout du fil**  
22, rue de la Saïda, Paris 15<sup>e</sup>  
Tél. : 01 70 55 30 69
- **Allo Maltraitance Paris** :  
Tél. : 01 42 50 11 25
- Le **3977** est le numéro national contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés. Cette plateforme d'écoute ouverte du lundi au vendredi de 9h à 19h est gérée par l'Association française pour la bientraitance des aînés et/ou handicapés (AFBAH).

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Glossaire

Pour vous y retrouver dans les sigles des services mis à votre disposition :

- ACVP** : Accueil cancer de la Ville de Paris
- APA** : Allocation personnalisée d'autonomie
- ASL** : Aide sociale légale
- CAJ** : Centre d'accueil de jour
- CASVP** : Centre d'action sociale de la Ville de Paris
- CESU** : Chèque emploi service universel
- CLIC** : Centre local information et coordination gérontologique
- CNAV** : Caisse nationale d'assurance vieillesse
- CODERPA** : Comité départemental des retraités et des personnes âgées
- CPAM** : Caisse primaire d'assurance maladie
- EHPAD** : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- ESA** : Équipes spécialisées alzheimer
- ESCAVIE** : Espace conseil pour l'autonomie en milieu ordinaire de vie
- FEPEM** : Fédération des particuliers employeurs de France
- FAM** : Foyer d'accueil médicalisé
- MDA** : Maison des associations
- MDPH** : Maison départementale des personnes handicapées
- MSA** : Mutualité sociale agricole
- PAD** : Point d'accès aux droits
- RIF** : Relais Informations Familles
- SAMSAH** : Service d'accompagnement médicosocial pour adultes handicapés
- SAVS** : Service d'accompagnement à la vie sociale
- SSDP** : Service social départemental polyvalent
- SSIAD** : Service de soins infirmiers à domicile
- USLD** : Unité de soins de longue durée

**Ce guide a été réalisé par la Direction de l'information et de la communication (DICOM)**

Directrice de la publication  
**Anne-Sylvie Schneider**

Responsable de l'édition  
**Astrid Graindorge**

Chef de projet  
**Alexandra Dutriez-Gallais**

Chargée de production  
**Gladys Tapissier**

Conception graphique et rédaction  
**Institut Français des Seniors** :  
Hervé Sauzay/  
Frédérique Letourneux  
et **Agence Té**

Crédits photos  
**Dicom**  
**Jean-Baptiste Gurliat**

La DICOM remercie les personnes ayant accepté de prêter leur image pour la réalisation de ce guide.

Imprimeur  
**Imprimerie de Compiègne**

Merci à la DASES, au CASVP et aux autres directions de la Ville pour leur aide précieuse dans la réalisation de ce guide.

Ce guide a été imprimé sur du papier certifié PEFC.

Malgré toute l'attention portée à l'élaboration de cette brochure, une erreur ne peut être exclue. Merci de nous la signaler.

# Bien vivre son âge à Paris

Avec la retraite, s'ouvre un nouveau temps de votre vie... riche en activités et en nouvelles découvertes. La Ville de Paris vous propose un nombre très varié de loisirs à la fois physiques et culturels : gymnastique douce dans les parcs, ateliers d'informatique ou de langues vivantes, visites guidées... La liste est longue ! Ce guide est là pour vous aider à vous orienter vers l'ensemble des services que la Ville peut vous offrir mais aussi à mieux connaître les associations qui interviennent dans votre quartier.

La Ville de Paris vous propose aussi un ensemble de dispositifs pour vous aider à accompagner vos proches parents en perte d'autonomie. Vous trouverez dans ce guide toutes les démarches à effectuer et les interlocuteurs à contacter.

MAIRIE DE PARIS  
DIRECTION DE L'INFORMATION  
ET DE LA COMMUNICATION