



# 2020 Guide pour les aidants de personnes âgées

A l'attention des professionnels



*Maintenir à domicile et accompagner une personne âgée en perte d'autonomie sont des tâches physiquement et moralement lourdes. C'est un travail souvent épuisant, source de stress et de surmenage. Un tel accompagnement peut avoir un fort impact sur l'aidant naturel et les membres de sa famille.*

*Pour assumer son rôle au mieux, l'aidant ne doit donc pas présumer de ses forces, mais saisir toutes les occasions pour se préserver et avoir recours à des aides extérieures.*

*L'Espace Solidarité Seniors de la Ville de Neuilly-sur-Seine est un lieu d'écoute, d'accueil et d'orientation pour les personnes âgées et leur entourage. Sa mission est précisément de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées et d'accompagner les proches dans l'organisation d'une prise en charge globale qui tiennent compte de leurs besoins.*

*C'est dans cette perspective que l'Espace Solidarité Seniors a édité ce guide ressources qui recense les dispositifs et actions locales destinées aux aidants. Notre ville a la chance de bénéficier d'un tissu médico-social et associatif dense qui devrait permettre à chacun de trouver la structure ou l'outil les plus adaptés à sa situation.*

*Le maintien à domicile des personnes âgées et l'aide aux aidants constituent des enjeux majeurs de notre politique municipale. Leur réussite implique une mobilisation de tous les acteurs de santé et du médico-social, qu'ils œuvrent en libéral ou dans le secteur public.*

*Ce guide a vocation à vous accompagner dans votre action au service des Neuilléens. N'hésitez pas à nous faire part de vos observations et suggestions d'amélioration.*

*En espérant que ce document vous sera utile et en vous adressant l'assurance de notre sincère considération.*

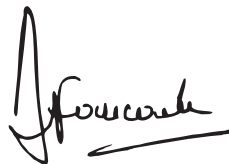
**Jean de Roquette Buisson**

Conseiller municipal  
délégué au Handicap,  
aux Aidants et à l'Accessibilité



**Alexandra Fourcade**

Adjointe au maire  
déléguée à la Prévention,  
à l'Autonomie et aux Seniors





# Sommaire

## **1 : POUR VOUS INFORMER ET VOUS ACCOMPAGNER** ..... 6

Les structures relais, les guichets d'accueil, vers qui se tourner en premier recours

## **2 : DES TEMPS DE FORMATIONS** ..... 7

Qu'est-ce que cette pathologie ? Comment prendre soin de soi en étant aidant ?

## **3 : DES LIEUX D'ÉCHANGES** ..... 8

Rencontrer, échanger, discuter, se soutenir, participer

## **4 : DES SOLUTIONS DE RÉPIT ET DE FINANCEMENT** ..... 12

A) Vos Droits

B) Plateforme de répit

C) Les lieux d'accueil

D) Le répit à domicile

E) Les séjours de répit ou les vacances aidant-aidé

## **5 : SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** ..... 22

Aborder et parler de la situation, de sa situation actuelle, de la situation d'aide et de soi-même

## **6 : ATELIERS BIEN-ÊTRE** ..... 24

Participer à des activités individuelles ou collectives pour se détendre, s'occuper de son corps, se cultiver

## **7 : NUMÉROS UTILES ET LIENS UTILES** ..... 25

Des plates-formes téléphoniques et des sites internet sont à la disposition des aidants qui auraient du mal à se dégager du temps.

## **8 : LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE** ..... 29

## **9 : MAIS AUSSI...QUELQUES CONSEILS** ..... 30

# Des structures pour vous informer et vous accompagner

Les structures relais, les guichets d'accueil, vers qui se tourner en premier recours.

## **L'Espace Solidarité Seniors (CLIC)**

Lieu d'information, de conseil et d'orientation, dédié à l'organisation de la vie à domicile des Neuilléens de 60 ans et plus.

- Consultations de soutien psychologique
- Écoute, information et orientation vers les professionnels et associations du territoire

96 bis, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine

Tél. : 01 40 88 87 07

## **Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**

Dossiers d'aides sociales pour la prise en charge du maintien au domicile ou accueil en établissement.

96, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine

Tél. : 01 40 88 89 39

## **Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants**

Il s'agit d'un dispositif du plan Alzheimer dédié aux aidants de personnes âgées désorientées ou en perte d'autonomie. Elle a pour mission de vous apporter soutien et répit avec des propositions proches de votre domicile.

**Contacts : voir plateforme de votre secteur, p 15**

## Des temps de formations

Qu'est-ce que cette pathologie ?

Comment prendre soin de soi en étant aidant ?

De nombreuses thématiques, générales ou plus spécifiques, sont abordées lors de sessions gratuites auprès des partenaires suivants :

### **France Alzheimer**

Cycles de formation : informations maladies, bonnes pratiques, relation aidant - aidé, etc.

94, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine

Tél. : 01 46 24 68 31

fr92alzheimer@orange.fr - [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

### **L'association française des aidants**

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Le site internet vous propose informations, actions, événements et témoignages.

**Association Française des Aidants**

250 bis, boulevard Saint-Germain - 75007 PARIS

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

### **Réseau ENTRAIDE**

Programme de formation gratuit destiné aux personnes accompagnant au domicile un proche atteint de la maladie d'Alzheimer. Gériatres, neuropsychologues, psychomotriciens, responsables de CLIC et de structures d'aide à domicile partagent leurs compétences et leurs expériences.

DomusVi Résidence Les Adrets

21-23, rue Morice - 92110 Clichy

Tél. : 01 47 30 51 20 - [adrets-clichy@domusvi.com](mailto:adrets-clichy@domusvi.com)

### **La Maison des Aidants**

Leurs formations vous proposent d'acquérir des savoirs et des savoir-faire pour mieux les comprendre, les intégrer dans vos pratiques professionnelles et vous aider à mettre en place des solutions d'accompagnement.

<http://www.lamaisondesaidants.com/formation/>

## Des lieux d'échanges

Rencontrer, discuter, se soutenir, participer à des groupes de parole.

### France Alzheimer

Groupes de parole ouverts à tout aidant de personnes âgées, toutes pathologies, réunions mensuelles, calendrier disponible par téléphone les après-midis.

Tél. : 01 46 24 68 31

94, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine  
fr92alzheimer@orange.fr - www.francealzheimer.org

Réunions d'information et rencontres avec des bénévoles et familles pour partager vos expériences, bénéficier d'informations, de conseils, de soutien concernant la maladie de votre proche et votre rôle d'aidant familial à ses côtés. Entretiens individuels possibles sur rdv.

- **Hôpital de Jour - 3<sup>e</sup> étage**  
30 rue Kilford - 92400 COURBEVOIE  
Les rencontres ont lieu un jeudi par mois de 15h à 17h  
M<sup>me</sup> Alix de CHAUMONT : 06 03 00 18 23  
alixdechaumont@hotmail.com
- **Site hospitalier de Puteaux - Salon Myosotis (RDC)**  
1 bd Richard Wallace - 92800 PUTEAUX.  
Les rencontres ont lieu un mardi par mois de 14h à 16h  
Colette LEBON cifa92800@orange.fr

### **Permanences, groupe de parole et réunion d'information en partenariat avec le centre hospitalier Rives de seine - Site de Courbevoie. Plateforme d'accompagnement et de répit Hauts-de-Seine - Centre NORD**

Les permanences et les groupes de parole de la psychologue de la Plateforme reprennent au 3<sup>e</sup> étage du Centre Hospitalier Rives de Seine à Courbevoie. L'occasion pour les aidants de pouvoir rencontrer individuellement la psychologue de la Plateforme de 13h30 à 16h30 mais aussi de pouvoir échanger entre pairs de 16h30 à 18h.

Renseignements et inscriptions auprès de Natacha de la TOUR : 07 69 26 11 07 ou ndelatour@delta7.org



## **Groupe de parole et de formation et permanence en partenariat avec l'hôpital Franco-britannique**

Ce groupe est conduit par Magali Barbe, psychologue-neuropsychologue de l'Hôpital Franco-Britannique et Natacha de La Tour, psychologue de la Plateforme d'accompagnement et de répit.

**Hôpital Franco-Britannique - 3<sup>e</sup> étage à droite**

**4, rue Kleber - 92 300 Levallois-Perret.**

**Inscriptions auprès de Natacha de la TOUR : 07 69 26 11 07 ou [ndelatour@delta7.org](mailto:ndelatour@delta7.org)**

## **Temps des aidants à la cité des fleurs**

La Plateforme met en place une nouvelle proposition intitulée « Le temps des aidants » à la Cité des Fleurs. Vous accompagnez un proche confronté à une perte d'autonomie, à des difficultés cognitives, vous vous questionnez sur son retour à domicile ou sur une possible entrée en institution... Nous vous proposons un temps d'échange entre aidants sur ces différentes questions, animé par la Psychologue de la plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants»

**Renseignements et inscriptions auprès de Natacha de la TOUR : 07 69 26 11 07**

## **Le café des aidants**

Groupe d'échange convivial et confidentiel, ouvert à toute personne accompagnant un parent âgé, un proche malade ou handicapé. La participation est ponctuelle ou régulière, gratuite et non sectorisée. Les cafés des aidants sont soutenus par l'Association Française des Aidants qui milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société.

**<https://www.aidants.fr/>**

- **Café des Aidants de Colombes**

Un vendredi par mois

Café-restaurant ETHIK Bistronomie

**1 place Maurice Chavany - 92700 COLOMBES**

**Organisé par : CCAS Ville de Colombes - 01 47 60 43 54**

- **Café des Aidants de Gennevilliers**

Un samedi par mois de 10h à 12h

La ferme de l'horloge

**16-18 rue Pierre Timbaud - 92230 GENNEVILLIERS**

**Organisé par : Réseau 92 Nord - 01 71 90 50 50**

**<http://www.reseau92nord.org/>**

- **Café des Aidants de Vanves**

Un mardi par mois de 15h à 16h30

**Crêperie La Girafe**

**6 rue de la République - 92170 VANVES**

**Organisé par : Para Odilon Lannelongue - 01 46 42 31 51**

**<http://www.fondation-odilon-lannelongue.fr/plateforme-accompagnement-et-repit-aux-aidants/>**

## **U.N.A.F.A.M.**

Union Nationale des Amis et Familles des Malades Psychiques est une association reconnue d'utilité publique, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueil sur rendez-vous le 4<sup>e</sup> mardi du mois de 14h à 17h30

**Contact Isabelle LEFEVRE**

**Port. : 06 78 00 17 07 - 06 11 45 71 30**

**94, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine**

**92@unafam.org - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)**

## **Allo Alzheimer**

Site officiel de l'antenne nationale d'aide, écoute et accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer (individuel et groupal)

**<https://www.allo-alzheimer.fr/>**

**Tél. : 0970 818 806**

## **Entr'aidants France Parkinson**

Entr'aidants Parkinson propose aux proches de se rencontrer, de partager un moment convivial, d'échanger leurs expériences et de se ressourcer quelques heures dans la perspective de créer un lien durable et de générer une entraide entre eux. Les activités sont différentes d'un comité à un autre afin de mieux répondre aux besoins locaux. Il peut s'agir de groupes de paroles, de cours de sophrologie, de réunions thématiques...

**Tél. : 06 33 46 24 84**

**[franceparkinson92@orange.fr](mailto:franceparkinson92@orange.fr)**

**<http://www.franceparkinson.fr/association/missions-et-actions/soutenir-assister-malades-proches/contacts-entraidants/>**

## **La compagnie des aidants**

La Compagnie des Aidants est un réseau social privé et sécurisé qui s'adresse à tous ceux qui accompagnent un proche fragilisé par la maladie, le handicap, le grand âge et/ou les accidents de la vie. À travers notre site Internet, les aidants peuvent échanger entre eux pour avoir des conseils, du soutien et de l'accompagnement dans leur quotidien auprès de leur aidé. Les aidants peuvent retrouver un guide de l'aidant pour répondre aux questions du quotidien ; une bourse d'échanges de matériels d'occasion ; une plateforme d'auto-formation en ligne pour apprendre à réaliser les bons gestes auprès de son proche fragilisé ; un annuaire des aidants pour échanger sur les problématiques rencontrées, se donner des conseils, etc. et un annuaire des bénévoles qui acceptent de rendre des services (chercher du pain pour un aidé, etc.) sur toute la France.

**<https://lacompaniedesaidants.org/>**

**Tél. : 01.76.28.40.81**

**[contact@lacompaniedesaidants.org](mailto:contact@lacompaniedesaidants.org)**

## Des solutions de répit et de financement

**Comment bénéficié de temps libre quelques heures par semaine ? Comment se dégager du temps pour partir en vacances ?**

### A Vos droits

#### **Droit au répit**

Prévu par la loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement (A.S.V.), le droit au répit est destiné aux proches aidants de personnes bénéficiaires de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), assurant une présence ou une aide indispensable à la vie à domicile de leur proche, et qui ne peuvent être remplacés pour assurer cette aide par une personne de l'entourage. **Toutefois, au 1<sup>er</sup> Septembre 2018, l'application de cette loi n'est pas encore effective dans le département des Hauts-de-Seine.**

- Ce droit ne peut être attribué que lorsque le plafond du plan d'aide APA est atteint. Pour les personnes qui n'atteignent pas le plafond correspondant à leur GIR, il est également possible de financer des dépenses d'accueil de jour, d'hébergement temporaire en établissement ou un accueil familial ou du relais à domicile dans le cadre du plan d'aide, dans la limite des plafonds APA.
- Il permet de financer, dans la limite de 500€ par an, l'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou de nuit, un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial, un relais à domicile.
- Les bénéficiaires de l'APA acquittant une participation financière sur leur plan d'aide acquitteront une participation sur le droit au répit dans les mêmes conditions.
- Le droit au répit englobe l'accueil temporaire, l'accueil de jour, l'aide à domicile et aussi les villages répit familles.

## **Le guide Salariés aidants**

60 % des aidants familiaux exercent en parallèle une activité professionnelle. Manque de temps, fatigue, problèmes d'organisation, complexité des démarches administratives... : les 2/3 d'entre eux estiment que leur situation d'aidant a des répercussions sur leur travail et 67 % ont dû prendre un congé pour s'occuper de leur proche. Pour aider les salariés à gérer au mieux cette réalité, l'Agirc-Arrco a conçu un guide « Salariés aidants » : 50 pages qui répertorient les solutions existantes (aides à domicile, financières et techniques, congés légaux, aménagement du temps de travail, solutions de répit, sources d'information, associations de soutien...).

Télécharger le **guide Salariés aidants** :

<https://fr.calameo.com/read/002711729ad27393b1cb2>

## **Congé de proche aidant**

Depuis le 1er janvier 2017, les aidants peuvent demander un congé pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

- Condition : l'aidant doit avoir au minimum un an d'ancienneté dans l'entreprise. Il ne peut être refusé par l'employeur.
- Durée : de 3 mois maximum ou selon la durée prévue par accord d'entreprise ou de branche. Est renouvelable mais ne peut dépasser la durée d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle.
- Type de congé : posé de façon fractionnée ou peut prendre la forme d'un temps partiel. L'aidant familial retrouve son travail ou un poste équivalent à son retour dans l'entreprise.
- Inconvénients : ces jours de congés ne sont pas payés.

Sources : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

## **Indemnisation du congé de proche aidant**

La loi n° 2019-1446 du 24 décembre 2019 de financement de la sécurité sociale pour 2020 prévoit l'indemnisation du congé de proche aidant. La durée du congé est de 3 mois, renouvelable maximum un an sur l'ensemble de sa carrière, sauf en cas de convention ou d'accord de branche plus favorable. Le montant de l'allocation est de 43,83 € net par jour pour une personne en couple soit environ 900 € net maximum par mois, et de 52,08 € net par jour pour un aidant vivant seul. L'Allocation Journalière de Proche Aidant (AJPA) est soumise à l'impôt sur le revenu et fait l'objet du prélèvement à la source.

Pour en savoir plus : <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/faq-indemnisation-du-conge-de-proche-aidant>

## **Disponibilité et le temps partiel**

Les fonctionnaires ont le droit d'interrompre leur travail (disponibilité) ou d'exercer en temps partiel pour s'occuper d'un proche, conjoint ou parent, souffrant d'une maladie ou d'un handicap. Durée : 3 ans (possibilité de renouvellement)

**Disponibilité** : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F544>

**Temps partiel** : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F486>

## **Congé de solidarité familiale**

Il permet aux salariés du privé et aux fonctionnaires d'accompagner un proche en fin de vie. Sa durée est de 3 mois (renouvelable une fois) et il peut-être être transformé en temps partiel. L'aidant familial peut alors bénéficier d'une allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie pour une durée de 21 jours.

**Privé** : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767>

**Public** : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17949>

## **Loi du 2 mars 2010 : allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.**

Elle propose la création d'une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie, d'un montant journalier de 49€, pendant une durée maximale de 21 jours (ouvrables ou non), à la personne accompagnant à domicile un proche "en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, quelle qu'en soit la cause". Elle est financée par le régime d'assurance maladie dont relève l'accompagnant. Cette allocation concerne :

- les personnes bénéficiaires d'un congé de solidarité familiale ou ayant suspendu son activité professionnelle.
- l'entourage (ascendant, descendant, frère, sœur, personne de confiance ou partageant le même domicile que la personne accompagnée) ayant suspendu ou réduit leur activité.
- les chômeurs indemnisés dans des conditions fixées par décret.

Plusieurs personnes peuvent prétendre au versement de l'allocation au titre d'un même patient. Mais l'allocation ne pourra être cumulable avec d'autres systèmes d'indemnisation. L'allocation cessera d'être versée le jour suivant le décès du patient, s'il meurt avant le délai de trois semaines.

Rémunération pour l'aide apportée à son proche. L'aidant familial (sauf le conjoint) peut être rémunéré pour son intervention au domicile de l'aîné dépendant bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

**Voir** : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier/etre-remunere-pour-laide-apportee-a-son-proche>

## **Aide à l'hébergement de parents âgés**

Une aide d'un montant mensuel de 300 € peut être accordée aux aidants familiaux des Hauts-de-Seine qui hébergent leurs parents âgés. Les conditions d'attribution sont les suivantes :

- L'ascendant et les enfants (ou petits-enfants) doivent avoir résidé de manière continue dans le département des Hauts-de-Seine depuis au moins un an avant la demande.
- La cohabitation devra être effective au moment de l'attribution de l'allocation
- L'ascendant doit être âgé de 75 ans ou plus, de 60 ans s'il est bénéficiaire de l'APA.
- L'ascendant ne doit pas disposer de ressources mensuelles supérieures à 1 400 €
- Les enfants ou les petits-enfants doivent être majeurs et ne pas disposer de ressources mensuelles supérieures à 2 550 € pour une personne seule, 3 500 € pour un couple.

**Contacter :**

**Conseil départemental des Hauts-de-Seine**

**Direction de l'autonomie/Service de l'aide sociale aux personnes âgées**

**2/16 boulevard Soufflot - 92 000 Nanterre**

**Tél : 01 47 29 38 06 / 40 75**

## **B Plateforme de répit**

*« Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Il est possible de les contacter directement pour obtenir des conseils et du soutien. »*

**<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/qui-sadresser/points-dinformation-de-proximite/les-plateformes-daccompagnement-et-de-repit>**

## **Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants**

(Secteur Centre-Nord du 92 : la Garenne-Colombe, Courbevoie, Puteaux, Neuilly-sur-Seine, Levallois-Perret, Clichy)

**Résidence Roger Teullé - 20, rue des Graviers**

**92200 Neuilly-sur-Seine**

**Tél. : 06 51 01 77 91 - 07 69 26 11 07**

**par92@delta7.fr**

## **Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes âgées - Bois-Colombes**

15-17 rue Maurice-Pelletier

92270 Bois-Colombes

Tél : 01 47 81 90 11

plateforme-repit-aidants@fondation-aulagnier.fr

## **Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes âgées - Boulogne-Billancourt**

Centre de gérontologie Les Abondances

49 rue Saint-Denis

92100 Boulogne-Billancourt

Tél : 01 41 22 57 51

plateformeaidants@lesabondances.fr

<http://www.lesabondances.fr/plateforme-des-aidants>

## **Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes âgées - Vanves**

P.A.R.A Odilon-Lannelongue

29 rue Diderot

92170 Vanves

Tél : 01 46 42 31 51

para@fondation-odilon-lannelongue.fr



## C Les lieux d'accueil

### • Accueil de jour

Ce lieu permet d'accueillir les personnes âgées souffrant de troubles cognitifs et/ou de perte d'autonomie pouvant participer à des activités collectives, à raison d'une ou plusieurs journées par semaine. Un accompagnement individualisé y est proposé aux personnes accueillies et, le plus souvent, un soutien aux proches aidants.

Pour trouver un accueil de jour, consultez l'annuaire ci-dessous en utilisant le filtre "accueil de jour».

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-ehpad-et-maisons-de-retraite>

### • Accueils de nuit

#### **Résidence Solemnes**

39-43 Avenue Marceau

92400 Courbevoie

Téléphone : 01 47 47 65 09

#### **Centre de Gérontologie « Les Abondances »**

49 rue Saint-Denis

92100 Boulogne-Billancourt

Tél : 01.41.22.57.51

[Plateformeaidants@lesabondances.fr](mailto:Plateformeaidants@lesabondances.fr)

<http://www.lesabondances.fr/les-services-des-abondances/accueil-de-nuit>

### • Familles d'accueil

Il s'agit d'une solution d'hébergement pour les personnes âgées chez des accueillants familiaux agréés par le conseil départemental. Cet hébergement peut être permanent, temporaire ou séquentiel, à temps plein ou à temps partiel (de jour ou de nuit), en chambre individuelle ou en logement indépendant.

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/choisir-un-hebergement/vivre-en-accueil-familial> ou <https://www.famidac.fr/>

- Compter de 1.438 € charges comprises par mois pour une personne valide et assez autonome à 2.035 € pour une personne dépendante (sur la base des minima). Ces sommes peuvent être supérieures en fonction de ce qui est négocié avec la famille d'accueil.

## • Service ORIZEA

Rechercher un établissement d'accueil pour personnes âgées, c'est entreprendre une démarche souvent laborieuse, toujours engageante. Le service ORIZEA des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous aide à évaluer les besoins, conseille sur les solutions à envisager, et informe sur les coûts et les aides à solliciter. Attentifs et compétents, les collaborateurs ORIZEA proposent des orientations adaptées à la particularité des demandes et peuvent accompagner les situations difficiles. Pour toute information, contactez le service d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

<https://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/>

## D Le répit à domicile

### • Équipes Spécialisées Alzheimer (et maladies apparentées)

Les ESA accompagnent les personnes malades d'Alzheimer vivant à domicile et aident leurs proches. L'objectif des interventions est de leur permettre de vivre le plus longtemps possible à domicile. Ces interventions se font sur prescription médicale. Elles se déroulent durant 12 à 15 séances réparties sur 3 mois.

**Liste exhaustive des ESA du département consultable sur la page en lien ci-dessous :**  
<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-equipes-specialisees-alzheimer-esa>

### • La garde itinérante de nuit

La mission de la garde itinérante est « d'assurer une présence, de rassurer, de soutenir psychologiquement et de permettre une intervention rapide en cas d'appel. Il peut être proposé des visites programmées permettant notamment une aide au coucher ou au lever, auxquelles s'ajoutent des interventions à la demande du bénéficiaire, en général par l'intermédiaire d'un service de téléassistance. ( » Extrait de la circulaire du 30 mars 2005 – Plan Alzheimer).

## **Soleil de Minuit**

159 boulevard Gabriel Péri

92240 MALAKOFF

Tél. : 01 75 49 22 95

<http://www.soleildeminuit.org/>

[contact@soleildeminuit.org](mailto:contact@soleildeminuit.org)

- **Le baluchonnage®**

Inspiré du concept québécois, «Baluchon France » propose à titre expérimental (autorisation la DGCS 2019-2021) une solution de répit de longue durée à domicile. Un accompagnateur spécialisé remplace l'aidant à domicile pour plusieurs jours consécutifs (24h/24) en prenant soin de la personne aidée afin de permettre à l'aidant de profiter d'un moment de répit. Au terme de sa mission, le professionnel rédige un Journal d'Accompagnement pour soutenir l'aidant et lui proposer des stratégies d'intervention adaptées à sa situation. Malheureusement, il n'existe pas encore de structure dédiée sur notre département, toutefois vous pouvez consulter la carte sur leur site internet :

<https://baluchonfrance.com/nos-services/>

- **Les visites de bénévoles à domicile :**

- **Fondation Claude Pompidou :**

La Fondation anime un réseau de bénévoles qui, à travers la France, interviennent à domicile, en établissement ou lors de sorties collectives auprès de personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou le grand âge. Leur rôle est de maintenir le lien social de ces personnes ou de le restaurer.

**Contacteur : Véronique Loyer**

**07 82 75 44 87**

**[v.loyer@fondationclaudepompidou.fr](mailto:v.loyer@fondationclaudepompidou.fr)**

**<https://www.fondationclaudepompidou.fr/actions-et-projets/le-benevolat.html>**

- **Petits frères des Pauvres**

Tout au long de l'année, les Petits Frères des Pauvres proposent des bénévoles pour des missions variées. L'Association propose aux bénévoles des visites à domicile ou en Ehpad pour briser la solitude des personnes âgées, de l'accompagnement des personnes âgées malades et/ou en fin de vie, de l'écoute téléphonique anonyme, de l'accompagnement des personnes âgées en situation de précarité, d'accompagner des personnes isolées en vacances, de devenir chauffeur ou encore d'aider à notre fonctionnement.

**Contacteur : Valentina AURICCHIO**

**6 rue des Bateliers 92110 Clichy**

**Tél: 06 08 62 38 26**

**[valentina.auricchio@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:valentina.auricchio@petitsfreresdespauvres.fr)**

**[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)**

- **Société de Saint-Vincent-de-Paul**

Depuis des générations, à Neuilly, la SSVP accompagne les familles et les personnes seules ou démunies afin de leur apporter l'aide matérielle et le réconfort moral.

**Contacteur : Claire de Lesquen,**

**Ensemble pastoral Saint-Jean-Baptiste**

1 rue de l'Eglise

92200 Neuilly-sur-Seine

01.47.47.00.37 ou 06.85.81.08.06

claire-delesquen@sfr.fr

<http://www.sjbneuilly.fr/ssvp/>

## **E Les séjours de répit ou les vacances aidant-aidé**

De nombreuses caisses de retraites proposent des places à leurs adhérents dans les villages vacances. Vous pouvez aussi vous adresser à l'office de tourisme pour connaître les dispositifs accueillant des personnes en perte d'autonomie.

### **APF**

Le guide des vacances accessibles

infos-vacances-apf@apf.asso.fr

<http://www.vacances-accessibles.apf.asso.fr/>

### **Portail DGE (Direction générale des entreprises) - offre tourisme et handicap**

Vous y trouverez des offres d'hébergement, d'information touristique, de loisirs, de restauration et de visites adaptées.

<https://www.entreprises.gouv.fr/marques-nationales-tourisme/marque-d-etat-tourisme-et-handicap>

### **Guide Petit Futé Handitourisme 2020**

<https://boutique.petitfute.com/handitourisme-2020.html>

### **Vacances répit famille**

Des séjours pour partir en vacances avec la personne aidée.

Tél. : 05 57 885 885

contact@vrf.fr

<https://www.vrf.fr//home.html>

## **Séjour vacances Alzheimer**

Des séjours adaptés pour la personne malade et ceux qui les accompagnent.

Tél. : 01 42 97 53 51

<https://www.francealzheimer.org/activites-adaptees-a-chacun/sejours-vacances-francealzheimer/>

## Soutien psychologique

Aborder et parler de la situation, de sa situation actuelle, de la situation d'aide et de soi-même.

### Espace Solidarité Seniors (CLIC)

Une psychologue vous accueille sur rendez-vous à l'Espace Solidarité Seniors ou à domicile si les déplacements vous sont difficiles. Une orientation pourra vous être proposée. Les entretiens sont confidentiels.

96bis, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 40 88 87 07

### Centre ambulatoire en Santé Mentale

Structure de proximité, publique et sectorisée, le CMP vous permet une évaluation par des psychologues, des psychiatres, des infirmières, une assistante sociale, en suivi occasionnel ou régulier. L'équipe médico-sociale est à même de faire le lien avec votre médecin traitant si besoin, de vous apporter renseignements et soutien quant à une souffrance psychique, consécutive ou non à la relation aidant/aidé. Sur rendez-vous.

Horaires : du lundi au vendredi de 9h à 17h.  
40 rue du Pont, 92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 83 75 75 50

### La maison des aidants

Consultations individuelles de soutien psychologique sur rendez-vous, groupes de parole. Premier entretien d'accueil obligatoire, sur rendez-vous. Adhésion annuelle de 15 euros.

12, rue Carnot - 92150 Suresnes  
Contact : Jennifer Krief, [jkrief@ville-suresnes.fr](mailto:jkrief@ville-suresnes.fr)  
Contact : 01 41 18 16 83

### Le Réseau 92 Nord

Les psychologues du réseau proposent un soutien psychologique aux aidants accompagnant un parent, un proche malade ou handicapé et également des suivis dans le cadre du deuil. Ces entretiens peuvent se dérouler au réseau et dans la mesure du possible à domicile.

3, allée des Barbanniers - 92230 Gennevilliers  
Tél. : 01 71 90 50 50  
<http://www.reseau92nord.org/>

## **Téléassistance**

Certaines sociétés de téléassistance proposent un soutien psychologique téléphonique pour les abonnés mais également pour les aidants, en journée, en soirée ou le week-end. Vous pouvez vous adresser directement auprès de la société de téléassistance de votre proche aidé ou auprès de l'Espace Solidarité Seniors.

**96 bis, avenue Achille Peretti - 92200 Neuilly-sur-Seine**

**Tél. : 01 40 88 87 07**

## **Professionnels de santé libéraux**

Un tissu libéral dense sur la commune de Neuilly-sur-Seine vous permettra d'accéder à une offre de soins et de soutien diverse, en cabinet et parfois au domicile.

Psychiatres, psychologues cliniciens, sophrologues sont nombreux, leurs coordonnées sont disponibles dans le guide de la ville (disponible en Mairie), auprès de l'Espace Solidarité Seniors, sur internet, auprès de votre médecin traitant.

## Ateliers bien-être

Participer à des activités individuelles ou collectives pour se détendre, s'occuper de son corps.

### La Maison des aidants

#### Activités individuelles et collectives :

Qi Gong, shiatsu, socio-esthétique, sophrologie en groupe ou en individuel, yoga, nutrition, écriture, massage, etc.

Premier entretien d'accueil obligatoire sur rendez-vous, ateliers sur inscription préalable.

#### Adhésion annuelle de 15 euros

Centre Médical Municipal Raymond Burgos

12, rue Carnot - 92150 Suresnes

Tél. : 01 41 18 16 83

### Professionnels de santé libéraux

Voici deux catégories de professionnels libéraux qui proposent des activités autour du bien-être. Il en existe d'autres, n'hésitez pas à vous rapprocher des structures d'orientation.

#### Sophrologie pour « les accompagnants »

Permettre d'introduire dans le quotidien de l'aidant des exercices simples et efficaces pour aider à gérer et évacuer le stress accumulé pendant cette période d'accompagnement. Séances d'une heure sur rendez-vous.

#### Art thérapie

L'art thérapeute met à la disposition de l'aidant un support manuel, physique, d'écriture ou de peinture par exemple, selon les spécialités de chacun, pour lui permettre une élaboration et un soutien durant le temps de la séance.

### Le Réseau 92 Nord

Des ateliers en couple aidant-aidé animés par une art-thérapeute sont proposés les mercredis dans les locaux du réseau de 10h à 12h.

Sessions d'ateliers individuels ouverts à tous les bénéficiaires du réseau, aidants compris.

3, allée des Barbanniers - 92230 Gennevilliers

Tél. : 01 71 90 50 50

<http://www.reseau92nord.org/>



## Numéros utiles et liens utiles

Des plates-formes téléphoniques et des sites internet sont à la disposition des aidants qui auraient du mal à se dégager du temps.

### Allo Alzheimer

Plate-forme à l'initiative d'AG2R La Mondiale, SOS Amitié et France Alzheimer.

Antenne d'écoute téléphonique de soutien, d'information, par téléphone, pour l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Les écoutants sont tous des bénévoles formés par des professionnels pour vous répondre et vous soutenir à travers une écoute attentive et anonyme.

**Tél. : 0970 818 806 - 7j/7 de 20h à 22h**

### Avec nos Proches

« Depuis 2012, l'association Avec Nos Proches accompagne tous les proches aidants en proposant une ligne nationale d'écoute et d'information. Il s'agit d'un numéro unique pour toute la France disponible 7j/7 de 8h à 22h : le 01 84 72 94 72 (coût d'un appel local et conversation anonyme). Notre ligne est animée exclusivement par des anciens aidants. Les écoutants ont tous vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Très tôt, nous avons été convaincus de l'importance de partager son vécu avec quelqu'un qui est passé par là. Les écoutants sont recrutés sur leur capacité d'écoute et sont formés à la relation d'aide à distance. Ils répondent aux appels depuis chez eux. Via leur espace privé sur le site de l'association, ils choisissent librement leur planning. Cette organisation offre un mode de bénévolat souple et accessible à tous. Notre association développe aussi des projets spécifiques pour soutenir les aidants. Actuellement, nous sommes engagés dans un projet d'accompagnement des professionnels de santé dans la prise en charge des aidants. Et en 2020, nous venons de lancer des groupes d'échanges par téléphone entre aidants. Gratuits, anonymes, ouverts à tous les aidants et accessibles sur un simple coup de fil, il s'agit de partager son expérience, poser ses questions, partager ses inquiétudes et trouver ensemble des solutions. Enfin, nous sommes aussi engagés dans des actions de prévention et de sensibilisation à destination du grand public, des professionnels du secteur sanitaire, médico-social et social, des entreprises, des pouvoirs publics... » [www.avecnosproches.com/](http://www.avecnosproches.com/)

**Tél : 01 84 72 9 472 [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com)**

## **Essentiel autonomie**

Site internet fournissant des informations concrètes, des services et des outils adaptés aux besoins de l'aidant et de l'aidé.

<https://www.essentiel-autonomie.com/>

## **Portail national d'information et d'orientation pour les personnes âgées en perte d'autonomie et leurs proches :**

Pour simplifier les démarches des personnes âgées et de leurs proches confrontés à une situation de perte d'autonomie, leur fournir les informations sur les solutions existantes, les aides disponibles, les guider dans leur parcours, le ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes et la CNSA mettent en service le portail d'information :

**[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)**

Pour assurer le même niveau d'information aux personnes qui n'ont pas accès à Internet ou qui souhaitent un contact direct, une plate-forme téléphonique d'information et d'orientation permet de répondre aux questions des personnes du lundi au vendredi de 9h à 18h, sur la base des informations générales présentes sur le portail et de les orienter vers un contact local à même d'apporter un renseignement personnalisé (point d'information local dédié aux personnes âgées, conseil départemental...)

**Tél : 0820 10 39 39** (0,15 € TTC la minute).

## **Aidant Attitude**

Aidant attitude est un fonds de dotation à but non lucratif ayant pour mission l'information et la prévention de tout aidant proche ou professionnel confronté à l'accompagnement d'un proche. Aidant attitude mène des projets sur différents canaux de communication, web, vidéo, conférences, réseaux sociaux, événementiel, en lien avec les professionnels de santé et des partenaires publics et privés sur la thématique de l'aidant dans le but d'informer, rassurer, prévenir, trouver des solutions, partager les expériences.

<https://aidantattitude.fr/>

## **Le site Aidant France Alzheimer**

Découvrez les dispositifs financiers, juridiques et d'accompagnement à solliciter pour une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Accédez aux dispositifs qui vous concernent, en choisissant votre parcours personnalisé, selon votre situation.

<https://aides.francealzheimer.org/>

## **Bonjour Fred**

Réseau national d'aidant pour prendre soin de soi et des autres.

<https://bonjourf.com/>

## **La maison des aidants**

Ce site fournit les dernières actualités, outils et conseils aux proches aidants.

<http://www.lamaisondesaidants.com/>

## **Brochures Psycom**

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Il aide à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques. Ses documents, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients, proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, journalistes, etc.). Une brochure d'information est dédiée à la santé mentale et au vieillissement.

En cas de questionnement sur la santé psychique de la personne aidée, des informations très complètes sont accessibles en ligne.

[www.psycom.org/Brochures-d-info/Sante-mentale-et](http://www.psycom.org/Brochures-d-info/Sante-mentale-et)

## **Céapsy Île-de-France**

Le Céapsy est un centre ressource sur les troubles psychiques en Île-de-France dont l'objectif est d'améliorer le parcours de vie des personnes concernées par les troubles psychiques dans tous les champs de la vie : logement, formation, emploi, santé, entraide, loisirs...»

**102 avenue du Général Leclerc - 75014 Paris**

**06 95 32 08 21 ou 06 81 71 77 51**

## **Suicide écoute**

Depuis plus de 20 ans, Suicide Ecoute se consacre entièrement à la prévention du suicide. L'association propose une écoute anonyme, apolitique et aconfessionnelle, 24 h sur 24 et 7 jours sur 7

[www.suicide-ecoute.fr/](http://www.suicide-ecoute.fr/)

**Tél : 01 45 39 40 00**

## **Jurissanté**

Association de guidance et accompagnement des patients et de leurs proches/aidants sur toute question d'ordre juridique et administratif liés à la maladie : droit de la santé, droit social, droit de la sécurité sociale, droit de la protection sociale, droit des assurances, droit des successions, etc.

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

Tél. : 04 26 55 71 60

## **TRANSPORT :**

### **- SORTIR PLUS**

Le service « Sortir Plus », en facilitant la sortie des personnes âgées de leur domicile permet de maintenir le lien social le plus longtemps possible, y compris après 80 ans.

Tél : 0 810 36 560

<http://www.sortir-plus.fr>

### **- PAM 92**

Transport tous les jours de 6h à minuit sauf le 1er Mai, sous conditions d'être titulaire d'une carte d'invalidité mentionnant un taux supérieur ou égal à 80% ou d'être bénéficiaire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), GIR 1 à 4 et de résider dans les Hauts-de-Seine.

Tél : 0810 0810 92 (N° Azur) ou 01 55 69 41 90 de 7h00 à 20h00

Mail : [contact@pam92.info](mailto:contact@pam92.info)

<https://www.pam78-92.iledefrance-mobilites.fr/>

### **- AGE D'OR**

Sortir en toute sécurité avec un accompagnateur dédié pour aller où vous le souhaitez, quand vous le souhaitez (promenade, transports, acte de la vie courante)

Tél : 0810 053 400

Agence Neuilly-Courbevoie

81 bis rue Pierre Brossolette - 92400 COURBEVOIE

Tél : 01 47 88 64 28

# Les mesures de protection juridique

## Sauvegarde de justice

Mesure de protection juridique de courte durée qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes. Cette mesure peut éviter de prononcer une tutelle ou une curatelle, plus contraignantes. Le majeur conserve l'exercice des droits, sauf exception. Il existe 2 types de mesures de sauvegarde de justice, judiciaire ou médicale.

<http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2075>

## Curatelle

Mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui, sans être hors d'état d'agir lui-même, a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. La curatelle n'est prononcée que s'il est établi que la mesure de sauvegarde de justice serait une protection insuffisante. Il existe plusieurs degrés de curatelle. Le juge des tutelles désigne un ou plusieurs curateurs.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2094>

## Habilitation familiale

Permettre à un proche (descendant, ascendant, fratrie, conjoint) de solliciter l'autorisation du juge pour représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33367>

## Mandat de protection future

Possibilité de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour représenter un majeur pour le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, afin de protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Peut aussi être utilisé par les parents pour protéger leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670>

## Tutelle

Mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans les actes de la vie civile. Le juge peut énumérer, à tout moment, les actes que la personne peut faire seule ou non, au cas par cas.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2120>

## **Bilan de santé gratuit pour les adultes franciliens**

La caisse primaire d'assurance maladie propose des bilans de santé gratuits pour les adultes, articulant examens biologiques, dentaire, médical et paramédical, pouvant s'effectuer tous les 5 ans. Un formulaire est disponible en ligne pour obtenir un rendez-vous du lundi au vendredi.

Voir :

- <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/assurance-maladie/prevention-depistages/examen-prevention-sante>
- <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/themes/diabete-suivi/lexamen-de-prevention-en-sante-un-bilan-gratuit-pour-tous-0>

## **Activités culturelles et sportives**

Ne pas les négliger même occasionnelles. De nombreuses activités existent si du temps de répit vous est possible.

## **Matériel médical : où s'adresser ?**

### **• Espace Solidarité Senior (CLIC)**

L'ergothérapeute répond à vos questions concernant l'équipement et l'aménagement du domicile. Des visites du logement peuvent être proposées afin d'évaluer vos besoins.

**96bis, avenue Achille Peretti- 92200 Neuilly-sur-Seine**

**Tél : 01 40 88 87 07**

### **• La compagnie des aidants**

La bourse d'échange de la compagnie des aidants vous permet de trouver du matériel d'occasion et d'équiper votre domicile

<https://lacompaniedesaidants.org/>



## **ESPACE SOLIDARITÉ SENIORS**

Tél. : 01 40 88 87 07

96 bis avenue Achille Peretti - 92522 Neuilly-sur-Seine Cedex

[www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr) - [clic@ville-neuillysurseine.fr](mailto:clic@ville-neuillysurseine.fr)