

CENTR'  AIDER



Guide des aidants à Paris

Quelles
solutions
pour vous
aider ?

Ce guide se veut clair et pratique pour répondre à vos besoins.

Pour la plupart des dispositifs présentés dans ce guide, aucune participation financière n'est demandée aux bénéficiaires. Il est non exhaustif et ses informations évoluent régulièrement.

Retrouvez la version mise à jour sur centraider.fr

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous faire part de vos remarques en nous écrivant à : **contact@centraider.fr**

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à la rédaction de ce guide. Ainsi que les financeurs pour leur soutien et leur confiance.

Autonomie Paris Saint-Jacques

11, rue de l'École de Médecine,
75006 Paris

01 44 07 13 35

Responsable de rédaction :
Marie Bouchaud

Design graphique et illustrations :
Vérane Cottin

Imprimé en France
par Gestion Graphique

Mise à jour :
Janvier 2024

▶ **J'ai un lien affectif ou familial avec une personne dans mon entourage**

▶ **Cette personne a besoin d'être aidée dans sa vie quotidienne**

▶ **Je l'aide de façon régulière**

▶ **Cette aide prend différentes formes (courses, ménage, administratif, soins...)**

Je suis aidant(e)





TROUVER MON LIEU D'INFORMATION

Les plateformes d'accompagnement et de répit.....	6
Les maisons des aînés et des aidants - dispositifs d'appui à la coordination.....	10
Dispositifs et structures dédiés au handicap.....	12
Associations d'usagers.....	14

ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU

Médiation aidant aidé.....	18
Café des aidants.....	20
Les groupes de paroles.....	22
Soutien psychologique individuel.....	24
Lignes d'écoute et de soutien.....	25

M'INFORMER ET ME FORMER

Formation pour les proches aidants.....	26
---	----

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Répit pour les proches aidants de personnes âgées.....	29
Répit pour les proches aidants de personnes en situation de handicap.....	34
Solution de répit à domicile.....	38

MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE

Congés et indemnités pour les aidants.....	40
Aides financières pour le proche aidé.....	42
Aides à la mobilité.....	50
Protéger et représenter mon proche au niveau juridique.....	52
Protéger et représenter mon proche au niveau médical.....	53
Lieux d'accès aux informations juridiques.....	54
Accompagnement juridique.....	56

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR) apportent un soutien et un accompagnement aux aidants.

Ces plateformes peuvent :

- Vous apporter des **informations**, proposer des **formations** pour faire face à la prise en charge du proche aidé mais aussi des conseils pour prendre soin de votre santé.
- Vous apporter du **soutien individuel ou en groupe** pour partager les expériences, rompre l'isolement, renforcer des liens entre aidants confrontés à la même situation, etc.
- Vous orienter vers des **solutions de répit** pour du temps libre, vous reposer, etc.

En pratique

Une participation peut être demandée pour certaines activités selon les plateformes.



Retrouvez la vidéo explicative :
Qu'est ce qu'une PFR ? en scannant ce QR code
ou sur la chaîne Youtube centr'aider
<https://www.youtube.com/@Centraider-eh9nv>



PFR pour les aidants de proches atteints de maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie

1 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Nord DELTA 7

8, 9, 10, 17, 18, 19^e arr.

5, rue Firmin Gémier, 75018 Paris

07 63 74 69 48

par75@delta7.org

Delta 7 intervient aussi pour les aidants de proches en situation de handicap.

2 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Centre

1^{er}, 2, 3, 4, 5, 6^e arr.

1-3, rue Princesse, 75006 Paris

06 77 94 51 50

pfr@accueilsaintgermain.com
www.accueilsaintgermain.com

3 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Ouest Jeanne Garnier

7, 15, 16^e arr.

55, rue de Lourmel, 75015 Paris

01 43 92 21 76

plateformerepit@jeannegarnier-paris.org
www.jeanne-garnier.org

4 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Sud Notre Dame de Bon Secours

13, 14^e arr.

68, rue des Plantes, Porte D4,
75014 Paris

06 35 38 43 43

plateformederepit@ndbs.org
www.ndbs.org

5 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Est Club des Aidants

11, 12, 20^e arr.

10, rue Santerre, 75012 Paris

01 43 47 30 01

clubdesaidants@ose-france.org
www.ose-france.org

En pratique

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit vous accueillent selon l'arrondissement du proche aidé. Chacune d'elles propose une offre de services aux aidants qui lui est spécifique.

Plateforme et dispositif dédiés aux aidants de proches en situation de handicap

1 La Plateforme d'Accompagnement et de Répit Phare

Unité Georges Lévy,
4, rue Santerre,
75012 Paris

01 48 87 91 30

phare@ose-france.org
www.ose-france.org

2 Le dispositif pour les aidants SAFIRH

203, rue de la Fayette,
75010 Paris

01 40 33 98 76

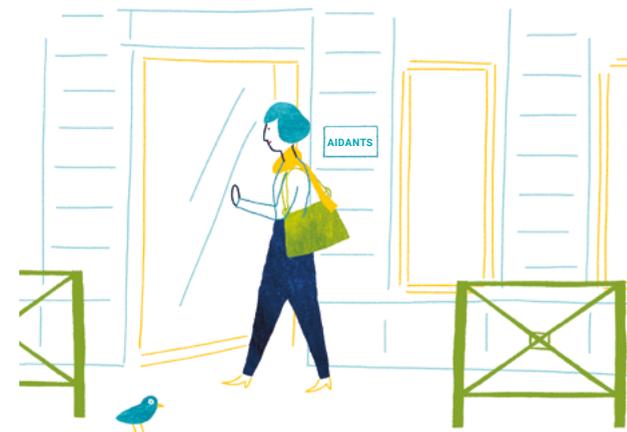
safirh@casip-cojasor.fr
www.casip-cojasor.fr

3 Plateforme Reliances Service de répit et d'aide aux aidants

205 Rue de Javel,
75015 Paris

01 53 68 63 71
06 23 07 09 21

reliances-lecourbe@fondation-sjd.fr
www.cmslecourbe.fsjd.fr



En pratique

Ces services accueillent les aidants de proches en situation de handicap de tout Paris.

Les Maisons des Aînés et des Aidants Dispositifs d'Appui à la Coordination (M2A-DAC)

Les M2A-DAC sont des **services d'accueil de proximité, d'information et de coordination**, dédiés aux personnes en situation complexe (perte d'autonomie, maladie chronique, handicap, isolement, cumul de difficultés), quels que soient leur âge et leur(s) pathologie(s).

Si vous êtes aidant, elles sont **un des premiers services à contacter** pour vous repérer dans les démarches et les circuits administratifs et dans **les solutions qui existent** pour votre proche et pour vous-même, tout en vous permettant de prendre du recul.

Les équipes des M2A-DAC peuvent effectuer des visites au domicile afin **d'évaluer les besoins de votre proche et proposer, en lien avec les autres professionnels**, un accompagnement personnalisé pour la mise en place des aides et des soins.

L'objectif des M2A-DAC est de **favoriser le maintien à domicile** et d'aider à mieux structurer le parcours de santé, en tenant compte des souhaits de la personne concernée et des besoins des aidants.

Elles sont également **un service ressource** pour les professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social.

Elles ont également **un rôle d'animation auprès des professionnels** et des partenaires de leur territoire, elles participent à des instances territoriales entre professionnels et contribuent à l'observatoire partagé des besoins et de l'offre en santé.

En pratique

Les M2A-DAC vous informent selon l'arrondissement du proche aidé.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 18h00
et accueil physique de 9h à 17h30

1 M2A-DAC Paris Centre

Territoire d'intervention :
1, 2, 3, 4, 5, 6^e arr.

11, rue de l'École de Médecine,
75006 Paris

01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris

2 M2A-DAC Paris HumanEst

Territoire d'intervention :
11, 12, 20^e arr.

20 rue du Sergent Bauchat,
75012 Paris

01 58 70 09 10
contact@humanest-m2a.paris

3 M2A-DAC Paris Nord-Est

Territoire d'intervention : 9, 10, 19^e arr.
126, quai de Jemmapes, 75010 Paris

01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris

4 M2A-DAC Nexumea

Territoire d'intervention : 13, 14^e arr.
Coordination des soins palliatifs à domicile : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 14^e arr.

58a, rue du Dessous des Berges,
75013 Paris

01 45 88 21 09
contact@nexumea.com

5 M2A-DAC Paris Ouest

Territoire d'intervention :
7, 15 et 16^e arr.

3 place Adolphe Chérierou
75015 Paris

01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris

6 M2A-DAC Paris Nord-Ouest

Territoire d'intervention : 8, 17, 18^e arr.
56, rue Ordener, 75018 Paris

01 43 36 36 72
contact.nordouest@m2a.paris



Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Guichet unique pour toutes les **démarches liées aux diverses situations de handicap**.

La MDPH évalue la situation de la personne en lien avec la famille et les personnels soignants et **détermine le degré d'aides possibles** : ces aides peuvent être administratives (carte mobilité, RQTH...) ou financières.

L'avis de la MDPH est **nécessaire pour être admis** dans certaines structures ou services médico-sociaux.

MDPH

69, rue de la Victoire,
75009 Paris

Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39

Vous pouvez joindre un chargé
d'accueil téléphonique
les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr

Une adresse mail est mise à votre
disposition afin de répondre à
toutes vos questions

Accueil LSF les lundi et mardi
de 9h à 13h et de 14h à 15h

**Permanence aide aux aidants
tous les mardis matin**



Communauté 360

Les C360 s'adressent aux personnes en **situation de handicap**. Elles peuvent répondre plus particulièrement aux personnes et à leurs aidants qui ne parviennent pas à mettre en œuvre leur projet de vie.

Une modalité d'accès le **0 800 360 360**

Les appels sont réceptionnés par **une équipe de conseillers en parcours**. Cette équipe conseille, répond aux questions ou réoriente vers les services les plus compétents et/ou trouve une solution d'accompagnement en mobilisant les expertises du territoire.

Céapsy

Centre ressource sur les troubles psychiques. Service d'information en matière de santé mentale dans tous les champs de la vie pour les personnes concernées par les troubles psychiques et leurs proches, mobilisant les expertises du territoire.

Communauté 360

0 800 360 360

Numéro accessible
aux personnes sourdes
et malentendantes
c360paris@ose-france.org

Céapsy

102, av. du Général Leclerc,
75014 Paris

01 88 40 38 80

Les lundi, mercredi et jeudi
de 13h30 à 17h30
le mardi de 9h30 à 12h30
le vendredi de 13h30 à 17h

Associations d'usagers

Les associations d'usagers proposent de l'aide, du soutien, de l'appui aux patients et à leurs proches : information, formation, transmission d'expérience et soutien.

Par pathologie/handicap

ARPADA Association Régionale de Parents et Amis de Déficients Auditifs

01 43 57 65 70

www.infoarpada-idf.org

APF France Handicap

01 87 40 57 42

UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

Écoute par des psychologues du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi)

01 42 63 03 03

www.unafam.org

ASSOCIATION VALENTIN HAÛY Avec les aveugles et les malvoyants et les malvoyants

01 44 49 27 27

www.avh.asso.fr

A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

06 62 63 34 97

www.a2mcl.org

CRAIF Centre de Ressources Autisme Ile-de-France

10, rue Waldeck Rochet, 93300 Aubervilliers

01 49 28 54 20

contact@craif.org
www.craif.org

La Ligue Française contre la Sclérose en Plaques

01 53 98 98 80

www.ligue-sclerose.fr

Cancer Contribution

Informier, aider, lutter contre les inégalités d'accès, et défendre les droits des patients et des proches.

asso.cancercontribution@gmail.com

www.cancercontribution.fr

La ligue contre le cancer comité Paris 75

89 blv. Auguste Blanqui 75013 Paris

01 45 00 00 17

cd75@ligue-cancer.net

FFD Fédération Française des Diabétiques

01 40 09 24 25

www.federationdesdiabetiques.org

France Parkinson

01 43 43 43 15

www.franceparkinson.fr

France Alzheimer

01 45 40 30 91

www.francealzheimer.org

Réseaux et Centres ressources

CRAIF Centre de Ressources Autisme Ile-de-France

10, rue Waldeck Rochet, 93300 Aubervilliers

01 49 28 54 20

contact@craif.org
www.craif.org

CESAP Comité d'Études, d'Éducation et de Soins Auprès des Personnes Polyhandicapées

www.cesap.asso.fr

Maladies rares info services

0800 40 40 43

Céapsy Centre ressource sur les troubles psychiques

102, avenue du Général Leclerc, 75014 Paris

01 88 40 38 80

Les lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h30
le mardi de 9h30 à 12h30
le vendredi de 13h30 à 17h

RESRIP Réseau rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

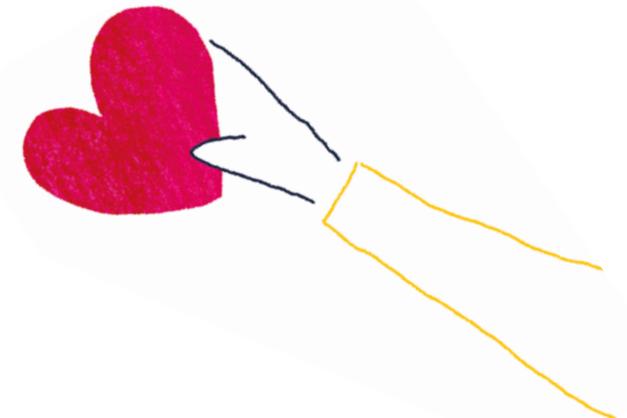
06 08 99 45 57

contact@resrip.fr

SEP Sindefi

01 58 43 39 00

Sindefi.org
coordination@sindefi.org



Pour les jeunes aidants

Les Funambules-Falret

Service de prévention et d'accompagnement dédié aux jeunes de moins de 30 ans dont un proche (parent, frère, sœur) souffre de troubles psychiques.

27-29, rue Pajol,
75018 Paris

01 84 79 74 60

lesfunambules@
oeuvre-falret.asso.fr
www.jefpsy.org

Fil Santé Jeunes

Pour toutes les questions de contraception, de sexualité, gestion du mal-être et de la crise suicidaire.

0800 235 236

de 9h à 23h

Communication
par ch@t sur
facebook ou twitter

Filsantejeunes.com

JADE Association nationale des Jeunes Aidants Ensemble

07 67 29 67 39
de 8h30 à 18h30

contact@
jeunes-aidants.com

La pause Brindille

Service d'écoute (par tchat, appel ou visio) pour les jeunes aidants de 13 à 25 ans qui sont confrontés à la maladie d'un proche, son handicap ou son addiction. Ligne proposée par l'association La Pause Brindille et gérée par des jeunes qui peuvent être aidants et qui sont eux-mêmes supervisés par des professionnels de l'écoute. Service confidentiel et gratuit

06 03 42 22 04

Mardi 17h-22h, mercredi 14h-18h,
vendredi 18h30-23h30.

Brind'Ecoute

Un temps d'échange digital en visio pour les jeunes aidants est également organisé par La Pause Brindille tous les derniers mercredis du mois (sur inscription, gratuit et anonyme si on le souhaite) de 18h à 19h30.

ecoute@lapausebrindille.org



Pour les aidants de proches en fin de vie et/ou en soins palliatifs

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie

Information, orientation, écoute, soutien et accompagnement.

01 53 72 33 04

les mardi et le jeudi après-midi
de 14 h à 17 h30

contact@spfv.fr
www.parlons-fin-de-vie.fr

Derniers Secours

Formation courte pour sensibiliser, informer et guider dans l'accompagnement des derniers moments de la vie.

106, avenue Emile Zola, 75015 Paris

derniers-secours@sfpap.org
www.derniers-secours.fr

Visitatio – Voisins & Soins

Un réseau d'entraide, d'accompagnement et de soins pour les personnes gravement malades ou en fin de vie.

Antenne Paris 14

01 80 87 35 95

paris-14@visitatio.org

Association Jalmalv Paris Île-de-France

Écoute par des bénévoles pour des aidants d'un proche fragilisé par la maladie, l'âge, la fin de vie.

08 05 65 00 56 

du lundi au vendredi entre 14 h et 19 h
www.jalmalvparis.com

Aidants endeuillés

Empreintes - Accompagner le deuil

Ecoute, accompagnement et formations.

01 42 38 08 08

Entretiens individuels ou familiaux, groupes d'entraide, ateliers d'écriture. Adultes, enfants, adolescents.

7, rue Taylor, 75010 Paris

contact@empreintes-asso.com
www.empreintes-asso.com

Médiation aidant aidé

La médiation familiale permet de travailler la construction ou la reconstruction **du lien familial**, et de **trouver avec les personnes des solutions concrètes aux conflits qu'elles rencontrent**.

Le médiateur familial, **est un professionnel diplômé d'Etat, impartial, indépendant et sans pouvoir de décision**.

Il va favoriser, à travers l'organisation **d'entretiens confidentiels**, la communication entre les personnes qu'il accueille et accompagne mais aussi la **gestion des conflits entre les personnes dans le domaine familial**.

Médiation aidant aidé/ entre aidants

CMFM Centre
de Médiation
et de Formation
à la Médiation
01 44 64 84 70

UDAF Médiation pour
aidants et aidés
Répondre au besoin
d'apaisement des conflits
des aidants et des familles,
en cas de perte ou de
maintien de l'autonomie
d'un de leur proche.

UDAF 75
28 place Saint-Georges
75009 Paris
01 48 74 80 74
udaf75@udaf75.fr
www.mediation-
aidants-aides.fr



Les Cafés des aidants® de l'Association française des aidants

L'Association française des aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle anime notamment le réseau national des Cafés des aidants®.

Les cafés des aidants sont des **lieux d'accueil libre, des espaces d'information et d'écoute** destinés à tous les aidants, **quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche.**

L'objectif du café des aidants est d'offrir un lieu dédié pour **échanger et rencontrer d'autres aidants** dans un cadre convivial. À chaque rencontre, une thématique est proposée pour amorcer les échanges autour de son vécu d'aidant.

Exemples de thèmes : se retrouver dans le labyrinthe des dispositifs, que signifie aider un proche ?

En pratique

Ces rencontres ont lieu une fois par mois en général.
Les consommations sont à la charge de l'aidant.

PARIS 3

Café des aidants

Organisé par : Atmosphère Aides et Soins à Domicile

ADJ des Francs-Bourgeois
29, rue des Francs-Bourgeois
75004 Paris

01 55 34 13 10

Un samedi par mois
de 10h30 à 12h

PARIS 5

Café des aidants

Organisé par : FOSAD
Café Verse toujours

3, avenue des Gobelins,
75005 Paris

01 44 41 70 70

Un mercredi par mois
de 15h à 17h

PARIS 6

Café des aidants Odéon

Organisé par :
M2A-DAC et PFR Paris Centre

Café les Éditeurs
4, carrefour de l'Odéon,
75006 Paris

06 77 94 51 50

Un mercredi par mois
de 17h à 18h30

pfr@accueil
saintgermain.com

PARIS 7

Café des aidants Invalides

Organisé par :
le Crédit Agricole

31, rue de Constantine,
75007 Paris

06 83 39 63 70

Un jour par mois
de 16h30 à 18h

PARIS 10

Café des aidants SAFIRH

203, rue Lafayette,
75010 Paris

01 40 33 98 75

Tous les 1ers lundis
du mois de 14h15 à 16h

PARIS 12

Café des aidants

Organisé par : APSSAD

Le Phénix
234, rue du Fg Saint-Antoine,
75012 Paris

01 73 54 01 40

Un mercredi par mois
de 14h30 à 16h

PARIS 15

Café des aidants

Organisé par : Pro BTP

Restaurant La Piazza
34, rue de Vouillé,
75015 Paris

01 55 76 15 30

Jours et horaires variables

PARIS 16

Café des aidants Mirabeau

Organisé par :
la Vie à Domicile

Bô Zinc - 59 avenue Mozart,
75016 Paris

01 53 70 41 95

Un mardi par mois
de 15h30 à 17h

PARIS 19

Café des aidants Paris 19

Organisé par : APATD
12, rue Georges Thill,
75019 Paris

01 53 19 87 00

Un samedi par mois
de 10h30 à 12h

PARIS 20

Café des aidants

Organisé par :
Fondation Leopold Bellan
67, rue de la Plaine,
75020 Paris

Un lundi en alternance
avec un mercredi par mois
de 14h30 à 16h

01 47 97 10 00

cafedesaidants-amsad@
fondationbellan.org



Pour des informations plus complètes et actualisées sur les lieux, jours et horaires, consultez le site de l'Association française des aidants : aidants.fr

Les groupes de parole

Plusieurs associations ou autres types de structures proposent des **groupes de parole**.

Les groupes de parole sont des espaces bienveillants, sans jugement où l'on peut **confronter ses expériences** et y recevoir des **conseils** ou des **informations** qui peuvent aider dans le vécu de sa situation.

Participer à un groupe de parole vous permet **de rompre votre isolement, d'échanger** avec des personnes qui traversent ou ont traversé les mêmes difficultés que vous et aussi de **sortir de chez vous**.

En pratique

Les groupes de parole se réunissent à date fixe et au même lieu. Certains groupes de parole peuvent demander une participation financière.

Autres dispositifs de soutien

Accompagnements personnalisés au travers de l'Art et de la Culture

Séjours culturels, stages artistiques, ateliers, balades, actions de répit...

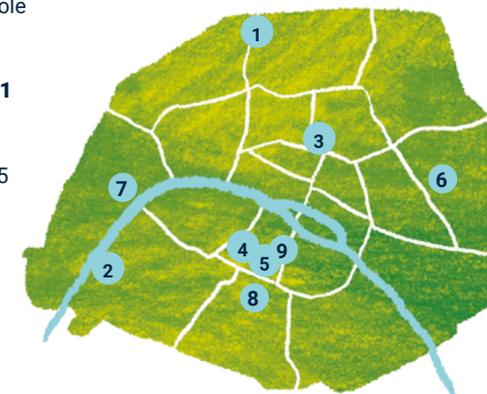
Dispositif DUCADE, Dispositif DUCA, Bulle de Bonheur

Culture et hôpital

21, rue Raymond Losserand, 75014 Paris
01 82 09 37 68
www.culturehopital.eu

Quelques groupes de parole à Paris

- 1 **Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Nord DELTA 7**
 5, rue Firmin Gémier, 75018 Paris
06 52 98 36 00
 Dates flexibles
- 2 **Accueil de jour Jeanne Garnier**
 55, rue de Lourmel, 75015 Paris
01 43 92 21 98
 Un vendredi par mois de 14h à 16h par France Alzheimer et un jeudi par mois de 14h à 15h30 par France Parkinson
- 3 **ASAD**
 132, rue Fg Saint-Denis, 75010 Paris
01 53 26 25 10
 Un vendredi par mois
- 4 **France Alzheimer à la M2A-DAC Paris Centre**
 11, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris
01 45 40 30 91
 Un vendredi par mois de 14h15 à 16h15
- 5 **M2A-DAC Paris Centre**
 11, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris
01 44 07 13 35
 Un vendredi par mois



Groupes de parole pour les aidants de proches en EPHAD

- 6 **EHPAD les Amandiers**
 5-7, rue des Cendriers, 75020 Paris
07 64 50 90 73 Le mardi de 15h à 17h
- 7 **EHPAD Trocadéro**
 7-9 bis, rue du Bouquet de Longchamp, 75116 Paris
07 64 50 90 73 Le jeudi
- 8 **EHPAD Péan**
 9 rue de la Santé, 75013 Paris
01 77 75 97 13
 Tous les mois de 18h à 19h30
- 9 **Au Ptit Café de l'association NDBS**
 68, rue des Plantes, 75014 Paris
01 77 75 97 13
 Tous les mois de 18h à 19h30



Pour découvrir d'autres groupes de parole, vous pouvez contacter :
 - France Alzheimer Paris au 01 45 40 30 91 - fraparis@gmail.com
 - France Parkinson Paris au 01 84 60 69 50 - comite75@franceparkinson.fr

Soutien psychologique individuel

Le soutien psychologique est un **espace de parole** au sein duquel vous pouvez évoquer votre situation, votre histoire personnelle et la relation avec votre proche aidé. Lors des entretiens avec le psychologue, vous **abordez vos difficultés** (par exemple : les troubles de votre proche, sa perte d'autonomie, son acceptation des aides) mais également **vos satisfactions ressenties dans la relation d'aide**.

Des psychologues peuvent vous accompagner et/ou vous orienter :

- au sein de certaines M2A-DAC (coordonnées p.11)
- dans l'offre de soutien des Plateformes d'Accompagnement et de Répét (coordonnées p.8-9)
- au sein des associations de malades comme France Alzheimer, France Parkinson.
- au sein de certains services à domicile intervenant auprès de votre proche aidé.

Se renseigner directement auprès des structures si ce soutien est disponible.

Le Lien Psy

Suivi psychothérapique, programme de sensibilisation à l'impact de la relation d'aide en individuel. Ces séances se déroulent à domicile ou à l'association.

01 77 75 97 13

contact@lelienpsy.fr
www.lelienpsy.fr

L' EPOC Espace Psychanalytique d'Orientation et de Consultations

Espace de prévention et de soutien en direction des aidants.

01 40 05 96 59

Consultations psychologiques à domicile
06 84 23 52 89
www.lepoc.org

En pratique

Ces consultations à domicile sont réservées aux personnes ne pouvant se déplacer pour aller consulter dans les structures de soins. Elles sont payantes.

Lignes d'écoute et de soutien

Avec Nos Proches

Ligne d'écoute téléphonique. Partage d'expériences, écoute entre aidants. Information et orientation par une communauté de bénévoles d'anciens aidants.

01 84 72 94 72 (coût d'un appel local) de 8h à 22h, 7 jours/7

www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique.

09 70 81 88 06 (coût d'un appel local) de 20h à 22h, 7 jours/7

www.allo-alzheimer.fr

Association Jalmalv Paris Île-de-France

Ligne d'écoute téléphonique. Écoute par des bénévoles pour des aidants d'un proche fragilisé par la maladie, l'âge, la fin de vie.

N°Vert 08 05 65 00 56

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

www.jalmalvparis.com

Ligue contre le cancer

Ligne d'écoute confidentielle et anonyme assurée par des psychologues. Mais aussi des conseillers techniques et une permanence juridique.

N°Vert 0 800 940 939

Afsep Association française des sclérosés en plaque

Écoute et soutien des personnes concernées par la sclérose en plaques et de leurs proches, par deux psychologues, service anonyme et gratuit

N°Vert 0 805 691 379

Lundi mardi 18h à 20h, mercredi jeudi vendredi 18h à 19h, samedi dimanche 13h à 14h

Brind'Écoute

Écoute pour les jeunes de 13 à 25 ans vivant aux côtés d'un proche en situation de handicap, d'addiction ou bien malade physiquement ou psychologiquement, par de jeunes aidants vivant la même situation et supervisés par des professionnels, service confidentiel et gratuit, anonymat si demandé.

06 03 42 22 04

Mardi 17h à 22h, mercredi 14h à 18h, vendredi 18h30-23h30.

ecoute@lapausebrindille.org

Nouveau souffle (association)

Soutien pour les aidants à bout de souffle, reposant sur des techniques de psychologie positive et de gestion du stress, sous forme de 3 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant. Service gratuit et confidentiel.

www.nouveausouffle-asso.com

Demande d'accompagnement par formulaire d'inscription



Formation

Des formations sont proposées aux proches aidants. Certaines sont spécifiques à la pathologie du proche aidé (maladie d'Alzheimer ou apparentée, maladie de Parkinson...), d'autres sont plus généralistes.

Ces formations peuvent **vous aider et vous soutenir** dans l'accompagnement de votre proche. Vous y trouverez des **réponses aux questions** que vous pouvez vous poser au quotidien.



Des formations en présentiel

France Alzheimer

Renseignements sur les modalités et les lieux
01 45 40 30 91

M2A-DAC Paris Centre

Programme d'éducation thérapeutique du patient pour les aidants. En collectif ou en individuel. Renseignements sur les modalités et les lieux
01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris

France Parkinson

Programme A2PA (formations, rencontres thématiques, échanges). Renseignements sur les modalités et les lieux
aidants.parkinson@gmail.com

Programme EHPAD AIDANT

Renseignements sur les modalités et les lieux
06 23 01 23 85
ehpad.aidant@aphp.fr



Des formations sur internet

Association française des aidants

www.aidants.fr

Savoir être aidant

www.savoiretainant.fr

Soutenir les aidants

www.soutenirlesaidants.fr

Compagnie des aidants

www.lacompagniedesaidants.org

CESAP Comité d'Etudes, d'Education et de Soins auprès de Personnes Polyhandicapées

www.cesap.asso.fr

Form'aid@nts

Plateforme d'apprentissage en ligne de l'UNAFAM - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques.
www.formaidants.fr

Collectif je t'aide

Chaîne Youtube avec des webinaires sur les solutions pour les aidants
www.youtube.com/@collectifjetaide/streams

Happy Visio

Programme de conférences d'information et de soutien.
www.happyvisio.com
(inscription avec le code partenaire AIDANTS75).



Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répét, (coordonnées p. 8-9). Se renseigner directement auprès des structures.

Le répit

Définition du Larousse : «Un repos, une interruption dans une occupation absorbante ou contraignante».

Le répit peut aussi consister à avoir plaisir à retrouver son proche en partageant avec lui autre chose qu'un quotidien régi par la maladie ou le handicap.



Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Accueils de jour

Les accueils de jour thérapeutiques ont comme principal objectif d'apporter des temps de pause et de répit, par une prise en charge de votre proche âgé fragilisé par une maladie neuro-évolutive ou apparentée.

L'accueil est proposé en journée pour un à trois jours par semaine.

Ces journées ont pour objectif de **stimuler les capacités** de la personne accueillie, de retisser du lien social et de **favoriser une vie à domicile le plus longtemps possible**.

En pratique

Le tarif à la journée est calculé en fonction de l'avis d'imposition.
L'Allocation Personnalisée d'Autonomie peut être sollicitée pour financer une partie du coût.

PARIS 3

Edith Kremsdorf - OSE
16, rue du Pont aux Choux,
75003 Paris
01 44 59 92 22

PARIS 4

**Les Francs Bourgeois
Partage et vie**
29 ter, rue des Francs
Bourgeois,
75004 Paris
01 44 54 30 90

PARIS 6

**Saint-Germain - Habitat
et Humanisme Soins**
17, rue du Four,
75006 Paris
01 46 33 72 18

PARIS 9

**Geneviève Laroque
Croix Saint-Simon**
10, rue de la Tour des Dames,
75009 Paris
01 55 32 09 35

PARIS 11

**Marie de Miribel
Croix Saint-Simon**
7-9, rue de l'Asile Popincourt,
75011 Paris
01 48 06 70 25

PARIS 12

Joseph Weill - OSE
30 bis, rue de Santerre,
75012 Paris
01 55 78 29 70

PARIS 13

La Villa Rubens
Groupe ACPA - Péan
9-11, rue de la Santé,
75013 Paris
01 55 43 19 19

PARIS 13

Porte du Sud - ISATIS
28, avenue de la Porte
d'Ivry, 75013 Paris
01 55 03 09 76

PARIS 13

La Vie en Mauve - COALLIA
10, rue Annie Girardot,
75013 Paris
01 44 16 16 44

PARIS 14

**Notre-Dame de Bon
Secours**
68, rue des Plantes,
75014 Paris
01 40 52 42 66
06 09 85 87 50

PARIS 15

Mémoire Plus - ISATIS
127, rue Falguière,
75015 Paris
01 43 06 43 12

PARIS 15

Madeleine Meyer - OSE
14-18, rue Mère Marie
Skobtsov,
75015 Paris
01 85 46 08 42

PARIS 15

Espace Jeanne Garnier
55, rue de Lourmel,
75015 Paris
01 43 92 21 98
« Halte Relais » un samedi
par mois pour les aidants
et les aidés

PARIS 16

**Accueil de jour du
Docteur Jean Colin - FIR**
49, avenue
Théophile Gautier,
75016 Paris
01 85 56 00 92

PARIS 17

CASA DELTA 7
51, avenue de Saint-Ouen,
75017 Paris
01 46 07 43 33

PARIS 18

CASA DELTA 7
5, rue Tristan Tzara,
75018 Paris
01 42 05 10 12

PARIS 19

CASA DELTA 7
66-74, rue
du Général Brunet,
75019 Paris
01 40 03 98 80

PARIS 19

Alice Guy - COS
10, rue Colman,
75019 Paris
01 85 56 28 27

PARIS 20

L'Etimoë
La Croix Saint-Simon
29, rue de Fontarabie,
75020 Paris
01 43 73 31 76

PARIS 20

Les Balkans - CASVP
1, allée Alquier Debrousse,
75020 Paris
01 43 67 62 37

Qu'est-ce qu'une Halte Relais ?

En collaboration avec France Alzheimer, l'Espace Jeanne Garnier organise des Haltes Relais un samedi par mois dans leurs locaux. Des **couples « aidants / aidés »** connaissant l'accueil de jour, rencontrent des couples « aidants / aidés » souhaitant le découvrir en douceur. Les aidants et les aidés participent chacun à des ateliers puis terminent la journée par un atelier commun.

Pour plus d'informations (dates précises, programme...) voir la Gazette des Aidants sur le site de la Plateforme d'Accompagnement et de Répét Jeanne Garnier

www.jeanne-garnier.org

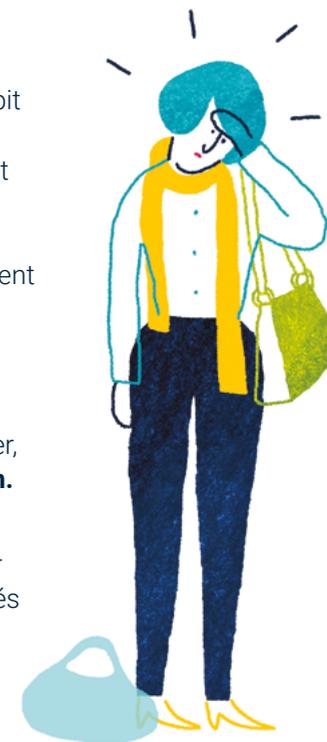
Les hébergements temporaires

L'hébergement temporaire est une solution de répit pour vous soulager par une prise en charge de votre proche âgé en perte d'autonomie. Il s'agit **d'un accueil de jour et de nuit** au sein d'un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) ou d'un établissement réservé à l'hébergement temporaire.

Il peut être **ponctuel ou régulier**, pour une **durée de 3 mois maximum** par an, **continue ou non**.

Ce type de séjour vous permet de vous ressourcer, en **mettant une parenthèse dans votre quotidien**.

Pour votre proche, il peut être l'occasion qu'il se familiarise avec un établissement adapté, et pour vous, **d'échanger avec des professionnels** formés à la prise en charge en gérontologie.



Établissements réservés à l'hébergement temporaire

PARIS 13 Les Cantates*	133, rue Nationale	01 45 85 75 64
PARIS 19 Fondation Maison des Champs*	13, quai de la Garonne	01 48 03 86 10

Établissements ayant des places d'hébergement temporaire

PARIS 3 Résidence du Marais	11 bis, rue Barbette	01 53 01 39 39
PARIS 7 Résidence Jeanne d'Arc	21, rue du Général Bertrand	01 53 86 05 70
PARIS 10 Magenta	54, rue des Vinaigriers	01 55 26 95 50
PARIS 11 Les Ambassadeurs*	125, rue de Montreuil	01 44 93 33 40
PARIS 12 Les Arcades	116, avenue Daumesnil	01 43 46 26 00
PARIS 13 ACCPA Péan*	9, rue de la Santé	01 55 43 19 19
PARIS 13 La Maison des Parents	67A, rue du Château des Rentiers	01 53 79 91 91
PARIS 13 La Maison du Parc*	81 bis, rue de l'Amiral Mouchez	01 58 10 09 20
PARIS 13 Les Gobelins	35-40, rue Lebrun	01 85 53 16 16
PARIS 13 Les Jardins d'Iroise de Paris*	19 bis, rue Domrémy	01 44 06 08 00
PARIS 13 Saint-Jacques	3, passage Victor Marchand	01 40 78 99 99
PARIS 14 Les Jardins d'Alésia	187 bis, avenue du Maine	01 53 90 28 28
PARIS 14 Brune	117, boulevard Brune	01 53 90 20 50
PARIS 15 Champs de Mars	64, rue de la Fédération	01 56 58 33 33
PARIS 15 Villa Lecourbe	286, rue Lecourbe	01 72 36 11 00
PARIS 15 Villa Danielle Torelli*	31, rue Olivier de Serre	01 79 97 86 80
PARIS 16 Les Terrasses de Mozart	11 bis, rue de la Source	01 53 92 83 00

* établissements habilités à l'Aide Sociale pour l'hébergement temporaire

PARIS 16 Trocadéro*	7-9 bis, rue du Bouquet de Longchamp	01 40 60 38 30
PARIS 17 Jacques Barrot*	16, rue Gilbert Cesbron	01 43 13 10 01
PARIS 17 Les Artistes de Batignolles	5, rue René Blum	01 42 26 81 11
PARIS 17 Parc Monceau	26, rue Médéric	01 42 12 95 95
PARIS 18 Les Issambres	111, boulevard Ney	01 85 53 23 32
PARIS 18 Robert Doisneau*	51, rue René Clair	01 53 09 83 00
PARIS 19 Alice Guy*	10, rue de Colmar	01 85 56 28 27
PARIS 19 Amaraggi*	11, boulevard Serrurier	01 53 19 84 84
PARIS 19 Edith Piaf*	50, rue des Bois	01 48 03 96 00
PARIS 19 Le Canal des Maraichers	136, boulevard Mac Donald	01 44 65 66 67
PARIS 19 Les Jardins de Belleville*	259, rue de Belleville	01 83 97 70 00
PARIS 19 Les Musiciens	7-9, rue de Germaine Taillefer	01 40 40 54 00
PARIS 19 Océane	23, rue Raoul Wallenberg	01 85 53 16 22
PARIS 20 Gautier Wendelen*	11, rue Mélingue	01 53 38 47 30
PARIS 20 Les Amandiers*	5-7, rue des Cendriers	01 43 58 90 00
PARIS 20 Saint-Simon*	127 bis, rue d'Avron	01 44 93 63 00
PARIS 20 Repotel Paris Gambetta	163, avenue Gambetta	01 40 30 32 13

En pratique

Le coût peut être en partie pris en charge par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et/ou par la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), voire par l'Aide Sociale.

Répit pour les proches aidants de personnes en situation de handicap

Urgence Répît

Des référents de parcours accompagnent les familles dans l'organisation des **séjours de vacances** en famille en organisant les temps de répît et surtout, leur financement. Il est destiné aux **familles ayant un enfant en situation de handicap, âgé de moins de 20 ans, bénéficiaires de l'AAEH.**

Réseau Passerelles

Le Réseau Passerelles propose **aux familles ayant un enfant en situation de handicap**, 40 destinations en France, au sein de **campings et de villages de vacances** ordinaires, combinant une offre de logement adapté et un dispositif d'accueil et de prise en charge de leur enfant, par une équipe professionnelle, jusqu'à 35 heures par semaines, sans surcoût pour les familles.

Séjours Falret

Destinés **aux aidants de personnes malades psychiques** (Séjours Répît) et **aux aidants accompagnés de leur proche malade** (Séjour Parenthèse).

L'Envol

Organise des **programmes adaptés aux jeunes malades de 6 à 25 ans et à leur famille** (séjours adaptés, ateliers à l'hôpital, sorties récréatives et kits d'activités).

Urgence Répît

0805 035 800
du lundi au vendredi
de 9h à 17h
www.urgence-repit.fr

Réseau Passerelles

3, rue de l'Arrivée,
75015 Paris
www.reseau-passerelles.org

Séjours Falret

06 78 73 86 19
repit.info@oeuvre-falret.asso.fr
www.falret.org

L'Envol

01 81 69 49 72
07 62 31 33 44
familles@lenvol.asso.fr
www.lenvol.asso.fr

Le Répît

L'établissement Le Répît de la Fondation de Rothschild accueille chaque jour 12 **personnes en situation de handicap quel que soit l'âge.**

Ce lieu de répît se veut satisfaire aux exigences liées à la **prise en charge d'une très grande variété de handicaps et d'âges** afin d'offrir un **accueil adapté** à des profils hétéroclites.

Les P'tits Matins

Un accueil dédié aux **enfants de 0 à 6 ans** en situation de handicap ou à besoins spécifiques et à leurs parents.

Un lieu pour partager avec d'autres, se poser, jouer et regarder son enfant évoluer, un lieu ouvert où l'on vient quand on le veut et dont on part quand on le veut.

ANCV

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV), établissement public de l'État, est chargé de la mission de **service public** consistant à favoriser l'accès du plus grand nombre aux vacances. Elle agit notamment au moyen d'une gamme **d'aides en faveur de personnes fragiles**, éloignées des vacances.

APF Evasion

Spécialiste de **l'organisation de séjours de vacances** adaptés aux personnes en situation de handicap et de leurs aidants **en France et à l'étranger.**

Le Répît

Fondation de Rothschild
13 bis, rue des Ecluses
Saint-Martin, 75010 Paris

01 40 03 48 70

L'accueil est opéré du lundi au samedi dans la limite de 90 jours par an.

Les P'tits Matins

Association
Parler à d'Autres
5, rue de la Boule Rouge,
75009 Paris

01 53 34 85 50

Accueil libre et gratuit les mercredi et samedi matin de 9h30 à 12h.
lpjgaccueil@gmail.com
www.lesptitsmatins.fr

ANCV

09 69 32 06 16
www.ancv.com

APF Evasion

01 40 78 56 62
apf-evasion.org
evasion@apf.asso.fr

Séjours de répit pour les proches aidants de personnes en situation de handicap

Séjours vacances répit Alzheimer

Séjours partagés «détente», séjours «aidants isolés», séjours «malades jeunes» et séjours «répit» pour les personnes dont la maladie est très évoluée.

Séjours vacances répit Alzheimer

01 42 97 52 41
sejoursvacances@francealzheimer.org

VRF Vacances Répit Familles

À la fois **structures médico-sociales et lieux de vacances**, les Villages VRF permettent d'accueillir dans un même endroit, l'aidant et le proche aidé. Les soins quotidiens de la personne accompagnée sont confiés à une équipe médico-sociale intégrée au village. **3 sites** : VRF Les Cizes, VRF La Salamandre, VRF Touraine.

VRF

Accompagnement aidants/aidés dans un Village Répit Famille
www.vrf.fr

05 57 885 885

contact@vrf.fr

Fondation des Petits frères des pauvres

Séjours en Sologne pour les personnes atteintes jeunes de la maladie d'Alzheimer et à leurs aidants.

Fondation des Petits frères des pauvres

01 40 23 14 15
fondation.petitsfreresdespauvres.fr

Tourisme & handicaps

L'association, composée de représentants professionnels et de représentants d'associations de personnes handicapés, recense dans un moteur de recherche les établissements et lieux touristiques labellisés **Marque d'Etat «Tourisme & Handicap»**.

Tourisme & handicaps

04 44 11 10 41
ass-tourisme-et-handicaps@orange.fr
tourisme-handicaps.org

Autres solutions de répit

Ernesti

Service de garde à domicile assuré par des **étudiants en santé** qui propose des gardes de nuit à domicile.

Une garde de nuit comprend généralement aussi les actes suivants : la prise de repas ; la mise en tenue de nuit ; l'aide au coucher ; l'aide au lever.

Ernesti

09 80 80 90 70

du lundi au vendredi de 9h - 18h30.

www.ernesti.fr

Balluchonnage

Le Baluchonnage consiste en **l'intervention d'un professionnel unique au domicile de la personne aidée pour une durée de 36h à 6 jours** afin de remplacer le proche aidant.

Auxilife

08 00 20 60 10

www.auxilife.fr

Ensemble2générations

Cohabitation habitat intergénérationnel,

Ensemble2générations propose à des seniors ayant une chambre libre d'accueillir des jeunes, en échange de services ou d'une présence bienveillante et d'un loyer modéré.

Ensemble 2 générations

06 86 50 66 77

contact@ensemble2generations.fr

Le pari solidaire

Le Pari Solidaire est l'association pionnière à but non-lucratif de cohabitation intergénérationnelle solidaire et a accompagné plus de 5 000 cohabitations intergénérationnelles à Paris et en Île-de-France.

le pari solidaire

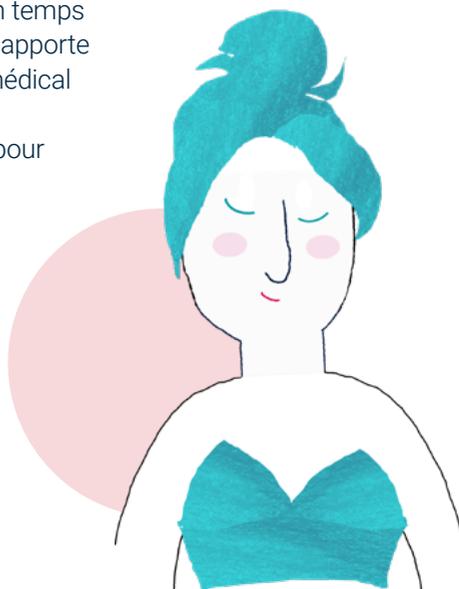
01 42 27 06 20

contact@leparisolidaire.fr

Solution de répit à domicile

Passerelle Assist'aidant

Passerelle Assist'aidant **intervient à votre domicile**, évalue avec vous les besoins et vous propose un accompagnement personnalisé en faisant intervenir **pendant un an une équipe pluridisciplinaire de professionnels** (psychologue, sophrologue, socio-esthéticienne, coach en nutrition, avocate spécialisée en droit des familles, intervenante Pilates, gériatre et ergothérapeute). Cet accompagnement comprend **6 rendez-vous** avec l'équipe pluridisciplinaire et un soutien moral et psychologique pendant toute sa durée. Ce dispositif permet de vous accorder un temps de répit pour vous, de la détente, et vous apporte des informations concrètes sur le plan médical ou juridique. Une participation de 10€ est demandée pour les 6 rendez-vous.



Passerelle Assist'aidant

contact75@assistaidant.org

01 44 07 13 35

Pour les aidants dont le proche est domicilié à Paris.



Congés pour les aidants

Pour permettre de concilier le lien d'aidant et le maintien d'une carrière professionnelle, des droits à des congés spécifiques existent en faveur des salariés aidants.



Congé de proche aidant

Le congé de proche aidant **permet à un salarié de suspendre ou de diminuer son activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité.**

Ce droit vaut pour une **durée maximale de 3 mois** (sauf dispositions conventionnelles autres), possiblement fractionnable ; **il peut être renouvelé** sans toutefois dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière.

Ce congé peut être indemnisé par l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), qui permet de compenser une partie de la perte de salaire.

Congé de présence parentale

Le congé de présence parentale **permet à un salarié de s'occuper d'un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou qui est victime d'un accident d'une particulière gravité**, et dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants. Le salarié bénéficie d'une réserve de jours de congés qu'il peut utiliser en fonction de ses besoins.

Le congé est attribué pour une **période maximale de 310 jours par enfant** et par maladie, accident ou handicap. Le congé peut être pris en une ou plusieurs fois. Le salarié peut, avec l'accord de son employeur, transformer le congé en période d'activité à temps partiel ou le fractionner par demi-journée.

Ce congé peut être indemnisé par l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Informations complémentaires

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920



Informations complémentaires

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631



Congé de solidarité familiale

Le congé de solidarité familiale **permet à un salarié de s'absenter pour assister à un proche en fin de vie.**

En l'absence de dispositions conventionnelles, la durée du congé est de 3 mois renouvelable une fois. Il peut être pris de manière continue ou fractionnée. Il peut aussi être transformé en période d'activité à temps partiel.

Ce congé peut être indemnisé par l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP).

Informations complémentaires

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767



Assurance Vieillesse des Parents au Foyer

Permet une continuité dans la constitution des droits à la retraite des personnes cessant ou réduisant leur activité professionnelle pour **s'occuper d'un enfant ou d'une personne gravement malade ou en situation de handicap.**

Informations complémentaires

www.caf.fr



Aides financières

Cette liste présente les principales aides financières. N'hésitez pas à vous rapprocher des services dédiés à l'information présentés dans la première partie de ce guide pour obtenir les renseignements adaptés à votre situation.

Pour les frais d'intervention d'une aide à domicile

L'Aide Sociale Légale (ASL)

Modalités

L'Aide Sociale Légale **prend en charge les frais d'intervention d'une aide à domicile** pour effectuer certaines tâches ménagères (aide pour le repas, le ménage, la lessive).

C'est une aide destinée aux personnes ayant 65 ans et plus, ou entre 60 et 65 ans mais ayant été déclarées « inapte au travail », ou aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans, qui résident à Paris depuis plus de 3 mois et **qui ont de faibles ressources***.

*inférieures au plafond d'attribution de l'ASPA. Pour indication, le plafond au 01/01/2024 est de 1 012,02 €/mois pour une personne seule et 1 571,16 €/mois pour deux conjoints, concubins ou partenaires pacsés. Ce plafond est révisé chaque année.

En pratique

Les heures d'aide à domicile prises en charge par l'aide sociale légale sont assurées par des services prestataires ayant signé une convention avec la Ville de Paris et par les services « Paris domicile » de la Ville de Paris.

Important : après le décès du bénéficiaire, les sommes avancées au titre de l'aide sociale légale peuvent être récupérables sur succession sous certaines conditions.

Elle n'est pas cumulable avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Informations complémentaires

Le formulaire de demande d'ASL et la liste des services habilités à l'aide sociale se trouvent sur le site de la Ville de Paris : www.paris.fr

01 43 47 80 80

pour une demande liée à l'aide sociale légale le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30

Pour les plus de 60 ans

L' Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Modalités

L' APA à domicile permet de financer une partie des dépenses nécessaires au maintien à domicile, telles que les **aides humaines** (habituellement dénommées « aide à domicile », « auxiliaire de vie », etc.) et les **aides techniques** (siège de douche, barre d'appui, téléassistance, portage de repas, etc.).

L' APA est une **allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie**.

Son attribution dépend de l'**évaluation du niveau de la perte d'autonomie de la personne âgée** (GIR 1 à 4) : les personnes doivent avoir besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller...), ou doivent nécessiter d'une surveillance régulière.

Le montant de l'allocation est calculé en fonction des ressources du foyer.



En pratique

L' APA à domicile : une visite au domicile de la personne âgée est réalisée pour évaluer sa perte d'autonomie et ses besoins.

Une aide ponctuelle peut être accordée en cas d'hospitalisation du proche aidant si l'aidant ne peut pas être remplacé et que son aide est indispensable à la vie à domicile de son proche.

L' APA à domicile pour financer une solution de répit : une majoration de l'APA est possible pour financer une solution de répit.

L' APA en établissement aide à payer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) et des Unités de Soins de Longue Durée (USLD).

Informations complémentaires

Le formulaire de demande d'APA (il peut être saisi en ligne) et les renseignements complémentaires se trouvent sur le site : www.apa.paris.fr

Vous pouvez également retirer le dossier et obtenir des renseignements auprès de la M2A-DAC (voir p.11) ou de la mairie de résidence du proche aidé.

Les aides des caisses de retraite

Modalités

Les caisses de retraite peuvent proposer à leurs pensionnés des **aides financières pour participer au financement d'heures d'aides à domicile, de portage de repas et d'aides techniques**, sous conditions de ressources.

Destinée à prévenir le risque de perte d'autonomie des personnes âgées, son attribution dépend de l'évaluation du niveau de perte d'autonomie (GIR 5 ou 6) : les personnes n'ont pas perdu leur autonomie pour les actes essentiels de la vie courante et peuvent avoir seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.

En pratique

Une visite à domicile de la personne âgée est réalisée pour évaluer sa perte d'autonomie et ses besoins.

Informations complémentaires

Vous rapprocher de la caisse de retraite principale de votre proche aidé.

L' Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Modalités

Si les ressources financières ne dépassent pas un certain montant, l'aide sociale à l'hébergement (ASH) permet de **financer tout ou partie des frais liés à l'hébergement temporaire ou définitif en EHPAD** (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), ou en **USLD** (unité de soins de longue durée). Ces établissements doivent y être habilités.

Pour bénéficier de l'Aide Sociale à l'Hébergement, il faut :

- Être âgé de 65 ans (ou 60 ans dans le cas d'une inaptitude reconnue au travail).
- Disposer de ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.
- Résider en France de façon stable et régulière, ou avoir un titre de séjour en cours de validité.

En pratique

Il convient de déposer la demande d'ASH après l'admission en établissement. Pour que l'aide soit accordée à compter du jour d'entrée dans l'établissement, la demande doit être déposée dans un délai de 4 mois maximum auprès de la mairie de résidence du proche aidé.

Important : après le décès du bénéficiaire, les sommes avancées au titre de l'aide sociale à l'hébergement peuvent être récupérables sur succession sous certaines conditions.

Informations complémentaires

Le formulaire de demande d'ASH et les renseignements complémentaires se trouvent sur le site : www.paris.fr

Pour les moins de 60 ans

L'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)

Modalités

L'AAH permet de garantir un **revenu minimum aux adultes en situation de handicap**.

Critères d'attribution :

- Un taux d'incapacité évalué par la MDPH d'au minimum 80%. Toutefois, il peut être de 50% à 79% si la personne a une restriction substantielle et durable d'accès à un emploi.
- Avoir au moins 20 ans (ou 16 ans à la condition de n'être plus considéré à la charge de ses parents pour le bénéfice des prestations familiales).
- Résider en France.

En pratique

L'AAH est accordée par la MDPH, son versement est effectué par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

Informations complémentaires

MDPH :
69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr



La pension d'invalidité

Modalités

La pension d'invalidité est versée pour **compenser la perte de salaire à la suite d'un accident ou d'une maladie d'origine non professionnelle**.

Critères d'attribution :

- Être considéré invalide au sens de la Sécurité Sociale avec une capacité de travail ou de revenus réduite d'au moins 2/3.
- Affiliation à la Sécurité Sociale depuis au moins 12 mois.
- Justifier sur les 12 derniers mois avant l'arrêt d'au moins 600 heures de travail salarié ou cotisé sur un salaire au moins égal à 20-30 fois le SMIC horaire.

En pratique

La pension d'invalidité relève de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAMIF).

Elle est attribuée à titre provisoire et peut être modifiée, suspendue ou supprimée selon l'évolution de la situation.

La demande peut être formulée à l'initiative de l'organisme de Sécurité Sociale ou de la personne concernée.

Informations complémentaires

S'adresser à son agence de Caisse Primaire d'Assurance Maladie ou en ligne :
www.ameli.fr/assure/droits-demarches/invalidite-handicap/invalidite

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Modalités

La PCH est une **aide financière** destinée à **compenser la perte d'autonomie des personnes en situation de handicap dans la vie quotidienne**, y compris la vie sociale.

La PCH est destinée à compenser des charges précises liées à : un besoin d'aide humaine, un besoin d'aide techniques, un besoin d'aménagement du logement ou du véhicule, des surcoûts liés aux transports, des dépenses spécifiques ou exceptionnelles liées au handicap, un besoin d'aide animale.

Critères d'attribution :

- Avoir **une difficulté absolue** ou au moins **deux difficultés graves** parmi les 20 activités du référentiel d'accès à la PCH.
- Etre âgé de **moins de 60 ans**.
Une dérogation d'âge est possible pour :
 - Les personnes dont le handicap répondait aux critères d'attribution de la PCH avant 60 ans.
 - Les personnes qui exercent toujours une activité professionnelle et dont le handicap répond aux critères d'attribution de la PCH.
 - Les personnes qui bénéficient de l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP).
- Résider en France

En pratique

Si la PCH a été accordée avant 60 ans, il est possible de continuer à en bénéficier après 60 ans si les conditions d'attribution sont toujours remplies. On peut alors opter pour la PCH ou l'APA à chaque fin de droit.

Les personnes dont le handicap répondait avant 60 ans aux critères d'attribution de la PCH peuvent prétendre à la PCH après 75 ans si les conditions d'attribution sont toujours remplies. On peut alors opter pour la PCH ou l'APA à chaque fin de droit.

La PCH est cumulable avec l'AAH mais n'est pas cumulable avec l'ACTP.

Informations complémentaires

MDPH :
69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr

L'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)

Modalités

L'AEEH est une **aide financière destinée à compenser les dépenses liées à la situation de handicap d'un enfant de moins de 20 ans**.

Critères d'attribution :

- Une incapacité d'au moins 80%.
- Une incapacité comprise entre 50% et 79%, si l'enfant fréquente un établissement spécialisé ou si son état exige le recours à un dispositif adapté ou à des soins préconisés par la MDPH.
- Etre à charge des parents. Il n'est pas possible de bénéficier de l'AEEH si l'enfant est en internat avec une prise en charge intégrale des frais de séjour par l'Assurance Maladie, l'Etat ou l'Aide Sociale. Cependant, l'AEEH peut être versée lorsque l'enfant placé en internat revient au foyer pendant les vacances scolaires, en fin de semaine, etc.

En pratique

L'AAH est accordée par la MDPH, son versement est effectué par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

Un complément peut être accordé.

Informations complémentaires

MDPH :
69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr



Aides à la mobilité

PAM Francilien

Le service PAM (Pour Aider à la Mobilité) est un **service régional de transport à la demande**, d'adresse à adresse. Il est réservé aux personnes justifiant d'un **taux d'invalidité** d'au moins **80 %** pour qu'elles puissent se déplacer ponctuellement ou quotidiennement (trajet domicile-travail, loisirs...). Il est assuré par du personnel spécialement formé et dans des **véhicules adaptés**.

PAM Francilien

0 800 00 18 18
(service et appel gratuits)
du lundi au dimanche de
7h à 20h.

contact@pam.
iledefrance-mobilites.fr

www.pam.iledefrance-
mobilites.fr

En pratique

Rapprochez-vous de votre CCAS ou de votre mairie, certains mettent en place des aides au transport. Il existe également des associations privées: par exemple ouv'ox, service âge d'or...

La Carte Mobilité Inclusion CMI

La carte mobilité inclusion, ou CMI, a pour but de vous faciliter la vie quotidienne si vous êtes en situation de handicap et / ou en perte d'autonomie. Cette carte est gratuite. Selon vos besoins et votre situation, la carte mobilité inclusion comporte une ou plusieurs mentions : **«priorité», «invalidité» et «stationnement pour personnes handicapées».**

La carte mobilité inclusion (CMI) mention priorité :

La mention «priorité» vous donne droit :

- à la priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les espaces et salles d'attente, les établissements et les manifestations recevant du public,
- à un accès prioritaire dans les files d'attente dans les lieux publics

La carte mobilité inclusion (CMI) mention invalidité :

La mention «invalidité» vous donne droit :

- à la priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les espaces et salles d'attente
- à un accès prioritaire dans les files d'attente dans les lieux publics
- à des réductions fiscales (voir le site impots.gouv.fr)
- des réductions tarifaires notamment dans les transports en commun.

La carte mobilité inclusion (CMI) mention «stationnement pour personnes handicapées» :

La mention «stationnement» vous donne droit :

- au stationnement gratuit et sans limitation de durée sur les places réservées.



Titulaire de la CMI avec mention besoin d'accompagnement : votre accompagnateur bénéficie de la gratuité du transport.

CMI sans mention : votre accompagnateur bénéficie de 50% de réduction sur les carnets de Tickets T+, les tickets «Origine-Destination» (à l'unité ou en carnet), sur les trajets réalisés avec un contrat Navigo Liberté + (pour les Franciliens uniquement).

Protéger et représenter mon proche au niveau juridique

Les mesures de protection

En tant qu'aïdant, si votre proche n'est pas en mesure de prendre des décisions éclairées sur la gestion de son budget, de son patrimoine et/ou son quotidien, vous pouvez **faire appel au juge des contentieux de la protection** pour demander la mise en place d'une **mesure de protection juridique** et la désignation d'un acteur pour l'accompagner ou se substituer à lui. On parle dès lors de curatelle simple ou renforcée, de tutelle, ou encore de sauvegarde de justice.

L'habilitation familiale :

Permet aux proches (ascendant, descendants, frère, soeur, concubin) d'une personne incapable de manifester sa volonté de **la représenter dans tous les actes de sa vie** ou pour certains seulement selon son état. L'habilitation familiale est une mesure de protection plus simple que les mesures traditionnelles de protection judiciaire, même si elle nécessite aussi l'intervention d'un juge.

Mandat de protection future

Vise à **désigner à l'avance** une ou plusieurs personnes pour représenter l'auteur qui établit le mandat afin **d'anticiper** une éventuelle **perte de capacité physique ou mentale**, qui se traduirait par une mise sous tutelle ou curatelle. Le mandataire pourra alors protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux.

Le mandat peut être réalisé auprès d'un notaire ou prendre la forme d'un acte sous signature privée, contresigné par un avocat.

Protéger et représenter mon proche au niveau médical

Personne de confiance

La personne de confiance peut assurer les missions suivantes :

- Accompagner son proche dans ses démarches et l'assister lors de ses rendez-vous médicaux
- **Etre consulté par les médecins** pour rendre compte des volontés de son proche, s'il n'est pas en mesure d'être consulté lui-même.
- Aider le proche à prendre des décisions concernant sa santé et participer au recueil de son consentement (par exemple, lors d'une campagne de vaccination).

Dans le cas où l'état de santé de votre proche ne lui permet plus de donner son avis ou de faire part de ses décisions, le médecin ou l'équipe médicale **consulte en priorité la personne de confiance**.

Son avis guide le médecin pour prendre des décisions. La personne de confiance doit donc **connaître les volontés de son proche** et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire.

Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

Vous pouvez trouver un modèle sur le site service-public.fr :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R40462



Directives anticipées

Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour **préciser ses souhaits concernant sa fin de vie**. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

Vous pouvez trouver un modèle sur le site service-public.fr :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R44952



Lieux d'accès aux informations juridiques

Ces lieux, Points d'Accès au Droit (PAD), Maisons de la Justice et du Droit (MJD), sont **ouverts à tous** et proposent **gratuitement** : des informations et consultations juridiques, des aides et accompagnements dans les démarches administratives et juridiques, notamment en matière de protection de votre proche fragilisé, ainsi qu'un accès à des médiations et conciliations. Des permanences juridiques sont proposées dans les mairies.

Points d'Accès au Droit

Point Accès au Droit 13

L 14h - 17h
M 9h30 - 12h30 14h - 17h30
M 9h30 - 12h30, 14h - 17h30
J 9h30 - 12h30, 14h - 19h
V 9h30 - 12h30

33, boulevard Kellermann,
75013 Paris

01 55 78 20 56
contact.pad13@
droitsdurgence.org

Point Accès au Droit 18

M 9h - 12h30, 13h30 - 18h
M 9h - 12h30, 13h30 - 18h
J 13h30 - 18h
V 9h - 12h30, 13h30 - 18h
S 9h30 - 12h30

2, rue de Suez,
75018 Paris

01 53 41 86 60
contact.pad18@
droitsdurgence.org

Point Accès au Droit 20

L 14h - 17h30
M 9h30 - 12h30, 14h - 17h30
M 9h30 - 12h30, 14h - 19h30
J 9h30 - 12h30, 14h - 17h30
V 9h30 - 12h30

18, rue Ramus,
75020 Paris

01 53 27 37 40
contact.pad20@wanadoo.fr

Point Accès au Droit 15

L 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 18h
M 9h30 - 13h, 14h - 18h
J 9h30 - 13h, 14h - 19h30
V 14h - 17h30

22, rue de la Saïda,
75015 Paris

01 45 30 68 60
pad15.courriel@orange.fr

Point Accès au Droit 19

L 13h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
J 9h30 - 13h, 14h - 19h
V 13h - 17h30

53, rue Compans,
75019 Paris

01 53 38 62 30
pad19@casp.asso.fr

Maisons de la Justice et du Droit

Maison de la Justice et du Droit Nord-Est

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

15-17, rue du Buisson
Saint-Louis, 75010 Paris

01 53 38 62 80
mjd-paris-nord-est@
justice.fr

Maison de la Justice et du Droit Sud

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

99, rue d'Alleray,
75015 Paris

01 45 45 22 23
mjd-paris-sud@
justice.fr

Maison de la Justice et du Droit Nord-Ouest

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

16-22, rue Jacques Kellner,
75017 Paris

01 53 06 83 40
mjd-paris-nord-ouest@
justice.fr

En pratique

Pour les PAD et les MJD, il est nécessaire de prendre rendez-vous par téléphone ou sur place pour bénéficier d'une consultation. Pour le Bus l'accueil de fait sans rendez-vous.

Accompagnement juridique

Droit pluriel

Aide à l'accès au droit des personnes en situation de handicap. Des juristes et avocats étudient la situation et proposent un RDV pour 1 consultation téléphonique gratuite.

France TUTELLE

France TUTELLE accompagne les aidants-tuteurs familiaux tout au long de la mesure de protection judiciaire en les informant, **les conseillant** et en mettant à leur disposition **toutes les ressources nécessaires** pour mener à bien leur mission. France TUTELLE aide également **les familles qui s'interrogent** ou souhaitent mettre en place des dispositifs juridiques permettant d'anticiper leur propre vulnérabilité ou celle d'un proche afin d'organiser une protection juridique sur mesure.

UDAF 75

Protection juridique des majeurs, information aux tuteurs familiaux, mesure d'accompagnement personnalisé

PUPIL

Application qui permet d'accompagner au quotidien pour alléger les tâches de tuteur, curateur ou habilité.

Droit pluriel

09 80 80 01 49
messagerie LSF

agir@droitpluriel.fr

France tutelle

09 83 59 78 03

contact@francetutelle.org

UDAF 75

01 44 53 48 73

Les lundis et mercredis
matins

tuteursfamiliaux@
udaf75.fr

PUPIL

pupil-app.fr



centraider.fr

Recense pour vous **les structures, les professionnels, les bénévoles** près de chez vous et vous informe sur **les aides et les droits** qui vous sont destinés.



centraider.fr