

CENTR'  AIDER

Guide des aidants 2026

Val-de-Marne

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 & illustrations :
Vérane Cottin

Imprimé en France par Iropa

Guide financé avec le soutien de la Conférence des financeurs du Val-du-Marne

Mise à jour : Janvier 2026



- ▶ **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



J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement





À QUI M'ADRESSER SELON MES BESOINS ?	6
TROUVER MON LIEU D'INFORMATION	
Les plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants (PFR)	12
Les services d'information, d'accompagnement et de coordination	14
- Services dédiés pour mon proche âgé et/ou en situation de handicap	20
- Services dédiés pour mon proche malade	22
- Services dédiés pour mon proche en soins palliatifs ou en fin de vie	23
- Services dédiés aux jeunes aidants	25
Associations d'usagers, réseaux et centres ressources	29
ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU	
Médiation Aidants-Aidés / entre Aidants	33
Cafés des aidants	34
Groupes d'échange	36
Soutien psychologique individuel	38
Lignes d'écoute et de soutien	39
Pair-Aidance	40
M'INFORMER ET ME FORMER	
Formation pour les proches aidants	42
PRENDRE DU TEMPS POUR MOI	
Répit à domicile	44
Répit pour les proches aidants de personnes âgées	46
Séjour de répit	52
Autres solutions de répit	56
Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant	58
MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE	
Congés et indemnités pour les aidants	60
Autres solutions de soutien	64
Aides financières pour le proche aidé	68
Protéger et représenter mon proche	76
Lieux d'accès aux informations juridiques	78
Accompagnement juridique	80

À qui m'adresser selon mes besoins

Être soutenu en tant qu'aidant

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Être écouté Partager mon expérience Echanger avec d'autres aidants	<ul style="list-style-type: none"> - Groupes d'échange - Cafés des aidants - Réseaux sociaux, forums - Soutien psychologique 	<ul style="list-style-type: none"> • PFR (p. 12) • Associations d'usagers (p. 29) • Espaces Autonomie (p. 16)
Connaître la maladie de mon proche	<ul style="list-style-type: none"> - Formations - Education thérapeutique du patient - Rendez-vous avec des professionnels 	<ul style="list-style-type: none"> • Associations d'usagers (p. 29) • Centres ressources thématiques (p. 30) • PFR (p. 12) • CRT (p. 20)
Être accompagné dans l'apaisement des tensions et l'élaboration de solutions concrètes	Médiation Aidants Aidés	<ul style="list-style-type: none"> • Services de médiation (p. 33)
Trouver du temps pour moi	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil à la journée - Accueil de nuit - Hébergement temporaire - Intervention à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> • Centres d'accueil de jour (p. 46) • Services d'aide à domicile (p. 45) • Établissements d'accueil temporaire (p. 48) • <i>i</i> PFR (p. 12) • Accueil à la journée
Gérer la fatigue et le stress	<ul style="list-style-type: none"> - Ateliers prévention bien-être - Ateliers santé aidants - Formation des aidants 	<ul style="list-style-type: none"> • PFR (p. 12) • Associations d'usagers (p. 29) • Espaces Autonomie (p. 16)

Connaître mes droits et ceux de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Connaître les dispositifs existants que je peux solliciter en tant que salarié	<ul style="list-style-type: none"> - Aide financière - Congé proche aidant - Aménagement du temps de travail - Cotisation retraite 	<ul style="list-style-type: none"> • Services RH / service social de l'entreprise de l'aidant (p. 63) • Comité d'entreprise de la société de l'aidant • <i>i</i> PFR (p. 12)
Connaître les dispositifs existants pour mon proche (fonctionnement des services, aide au financement, aides ponctuelles)	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> • Espaces Autonomie (p. 16) • CRT (p. 20)
	Pour mon proche en situation de handicap	<ul style="list-style-type: none"> • MDPH (p. 21) • Communauté 360 (p. 21) • Espaces Autonomie (p. 16) (pour les plus de 18 ans)

À qui m'adresser selon mes besoins








Être aidé dans la gestion courante et les démarches administratives

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Aide administrative courante	Courrier, tri et classement de papier	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide à domicile (p. 45) • <i>i</i> CCAS (p. 14) • Associations d'usagers (p. 29)
	Rédaction de courriers	<ul style="list-style-type: none"> • Ecrivains publics • <i>i</i> CCAS (p. 14)
Démarches « entrée en maison de retraite »	Rechercher une maison de retraite	<ul style="list-style-type: none"> • Site internet Via Trajectoire • <i>i</i> PFR (p. 12) • <i>i</i> Espaces Autonomie (p. 16)
	Compléter le dossier d'entrée	<ul style="list-style-type: none"> • Espaces Autonomie (p. 16)
Ouverture des droits en lien avec la situation de handicap		<ul style="list-style-type: none"> • Espaces Autonomie (p. 16) (pour les plus de 18 ans) • MDPH (p. 21)
Demande de protection juridique et médicale	Mandat de protection future	<ul style="list-style-type: none"> • Notaires
	Sauvegarde médicale	<ul style="list-style-type: none"> • Médecins traitants
	Sauvegarde de justice Mesure de curatelle, de tutelle Habilitation familiale	<ul style="list-style-type: none"> • Tribunaux judiciaires, juges des contentieux de la protection • <i>i</i> Points Justice (CDAD) (p. 78)





À qui m'adresser selon mes besoins

Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Tâches ménagères	Entretien de la maison	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide à domicile (SAD - p.45) • CCAS (p.14) •  Espaces Autonomie (p.16)
	Entretien du linge	
Courses	Aide à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide à domicile (SAD - p.45) •  CCAS (p.14)
	Livraison à domicile	
Repas	Préparation du repas Aide à la prise du repas	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide à domicile (SAD - p.45) • Portages de repas du CCAS • Services de livraison privés •  CCAS (p.14)
	Portage de repas à domicile	
Présence à domicile	Aide à domicile journée/nuit	<ul style="list-style-type: none"> • Services d'aide à domicile (SAD - p.45) • Baluchonnage
Matériel médical	Lit médicalisé, siège de douche, fauteuil roulant, cannes, produits pour incontinence...	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés de matériel médical Ergothèque 94 • ESCAVIE • Pharmacies
Aménager le logement	Évaluation de l'aménagement du domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Ergothèque 94 • Ergothérapeutes • MDPH (p.21) • MaPrimeAdapt' •  DAC (p.19)
Soins d'hygiène	Coiffeur, pédicure	• Coiffeurs et pédicures à domicile
	Aide à la toilette ; changement de protection...	<ul style="list-style-type: none"> • Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) • Services d'aide à domicile (SAD - p.45)
Coordonner les actions/ interventions pour mon proche	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> • Espaces Autonomie (p.16) • CRT (p.20) • DAC si situation complexe (p.19)
	Pour mon proche en situation de handicap	<ul style="list-style-type: none"> •  Espaces Autonomie (p.16) • MDPH (p.21) • DAC si situation complexe (p.19)

À qui m'adresser selon mes besoins

Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Actes médicaux/ paramédicaux	Préparation pilulier	<ul style="list-style-type: none"> • Pharmacies • Cabinets infirmiers libéraux
	Constantes, soins...	
Professionnels de santé	Actes réalisés à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Audioprothésistes, dentistes, infirmiers, kinésithérapeutes, opticiens, orthoptistes, psychologues, radiologues, orthophonistes, ergothérapeutes, psychomotriciens, Podologues/pédicures... • Infirmiers libéraux • Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
	Téléconsultation de médecine générale ou de spécialiste (offre en déploiement)	
Sécurité de mon proche en cas de chutes, de malaises	Téléalarme Téléassistance	<ul style="list-style-type: none"> • Val'Ecoute (p.39) • Sociétés privées de téléassistance •  CCAS (p.14)
Coordination des soins	Aide à la mise en place des soins	<ul style="list-style-type: none"> • Médecins traitants • DAC si situation complexe (p.19)
Accompagnement véhiculé	Sorties avec véhicule	<ul style="list-style-type: none"> • PAM : accompagnement des personnes à mobilité réduite (p.65) • Services de transport spécialisés de personnes • Ambulances •  Aide à la mobilité des CCAS (p.14) • Services d'aide à domicile (SAD - p.45)
Animal de compagnie	Garde en l'absence du maître Toiletage	<ul style="list-style-type: none"> • Services spécialisés (pet sitter) • Associations (secondechance.org) •  Vétérinaires
	Soins médicaux à domicile	
Accès aux clefs	Boitier à clefs Serrure numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Val'Ecoute (p.39) • Sociétés privées •  CCAS (p.14)

Être aidé financièrement dans la prise en charge de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Établissement pour personnes âgées	APA	<ul style="list-style-type: none"> • Dossier d'APA (p.70) en ligne sur le site du Département du Val-de-Marne • CCAS (p.14)
	APL	Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou Mutualité Social Agricole (MSA)
	Aide sociale	CCAS (p.14)
Aide à domicile, téléassistance, hébergement temporaire, aide au repas, fournitures pour incontinence, transport accompagné, aides techniques	S'il est âgé de plus de 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Dossier unique de Demande d'aides à l'autonomie à domicile (DAA) (p.70) • CCAS (APA et aides sociales) (p.14) • Caisses de retraite
	S'il est en situation de handicap	<ul style="list-style-type: none"> • MDPH (AEEH, PCH) (p.21) • Espaces Autonomie (p.16)
Adaptation du logement	Aide à l'aménagement de l'habitat	<ul style="list-style-type: none"> • Agence Nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH) • Bailleurs sociaux • Association SOLIHA • Caisses de retraites • MaPrimeAdapt'
Précarité financière		<ul style="list-style-type: none"> • EDS - Espaces Départementaux des Solidarités (p.18)

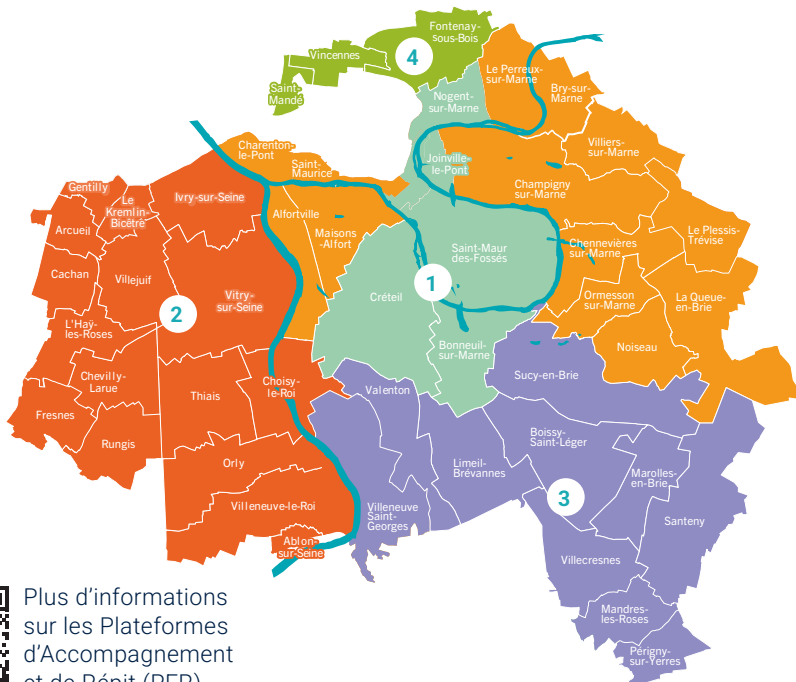


Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)

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 vos expériences, rompre l'isolement, renforcer des liens entre aidants confrontés à la même situation, etc.
- vous orienter vers des **solutions de répit** pour avoir du temps libre, vous reposer, etc.



Plus d'informations sur les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)

Pour les aidants de proches fragilisés par le handicap.

Co-portée par l'association Delta7 et UDSM, la plateforme d'accompagnement et de répit dédiée aux aidants de proches en situation de handicap couvre toutes les communes du 94.

06 52 61 01 84 | aidanthandicap94@delta7.org

Pour les aidants de proches fragilisés par l'âge, la maladie

Certaines propositions peuvent être spécialisées sur les troubles cognitifs ou les maladies neuro-dégénératives.

1 Maison des Aidants

10A quai Beaubourg
94100 Saint-Maur-des-Fossés

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

Zone d'intervention : Bonneuil-sur-Marne, Créteil, Joinville-le-Pont, Saint-Maur-des-Fossés, Nogent-sur-Marne

3 Résidence Les Pasteureaux

10, Rue Salvador Allende
94460 Valenton

01 56 87 21 31 / 06 07 25 74 89

crtlspastoureaux@emeis.com

Zone d'intervention : Valenton, Villeneuve-Saint-Georges, Limeil-Brevannes, Boissy-St-Léger, Villescrenes, Mandres-les-Roses, Périgny, Santeny, Marolles-en-Brie, Sucy-en-Brie.

2 La Plateforme d'Accompagnement et de Répit Val-de-Marne Ouest

6, rue du Colonel Marchand
94800 Villejuif

06 52 79 18 61

par94@delta7.org

Zone d'intervention : Ablon-sur-Seine, Arcueil, Cachan, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Fresnes, Gentilly, L'Hay-les-Roses, Le Kremlin-Bicêtre, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi, Ivry-sur-Seine, Villejuif, Vitry-sur-Seine.

4 La rencontre des aidants

74, avenue de Stalingrad
94120 Fontenay-Sous-Bois

06 27 82 58 88

aidant@mri94.fr

Zone d'intervention : Fontenay-sous-Bois, Saint-Mandé, Vincennes



Si vous habitez sur une commune qui n'est pas couverte par une Plateforme d'Accompagnement et de Répit (PFR), vous pouvez solliciter un Espace Autonomie (p.16)

Accueil de proximité

Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS sont en charge de l'action sociale dans les communes.

Pour soutenir les habitants de la commune, notamment les personnes fragiles en raison de l'âge ou d'un handicap, le CCAS :

- **attribue des aides financières**, en nature ou sous forme de prêts,
- développe des activités, comme par exemple la **gestion d'établissements d'hébergement** pour personnes âgées ou de services à domicile,
- met en œuvre des **actions d'animation ou de soutien** : lutte contre l'isolement, maintien du lien social, accès à la culture et aux loisirs, actions de prévention, adaptation du logement...

Ses principaux domaines d'actions concernent (variable en fonction des communes) :

- **l'accès aux droits** : instruction des dossiers d'aide sociale, aide alimentaire, précarité ...
- **l'accompagnement de la perte d'autonomie** : gestion de services d'aide à domicile, prévention et animation en direction des personnes âgées, gestion d'établissements d'hébergement pour personnes âgées...
- **le soutien au logement et à l'hébergement** : accès et maintien dans le logement, adaptation de l'habitat, logement/hébergement d'urgence, médiation locative...
- **la petite enfance, enfance/jeunesse** : gestion d'établissements d'accueil collectif, relais d'assistantes maternelles, soutien à la parentalité...
- le soutien aux personnes en **situation de handicap**.

Pour quelles démarches s'adresser au CCAS ?

- **l'information sur les droits**, les aides et les prestations sociales, l'orientation vers le bon organisme,
- **la demande d'APA** (allocation personnalisée d'autonomie), que certains CCAS instruisent par délégation du Département,
- **la demande d'ASH** (aide sociale à l'hébergement)...
- les demandes d'aides **spécifiques au CCAS** (exemple : portage de repas, téléassistance...)
- **la complétude du dossier MDPH** (pour CCAS conventionnés).

Les CCAS conventionnés avec la MDPH dans la liste sont suivis d'une *

Ablon-sur-Seine	01 49 61 33 60	Maisons-Alfort	01 43 96 77 04
Alfortville *	01 58 73 28 44	Mandres-les-Roses	01 45 98 78 86
Arcueil *	01 46 15 08 64	Marolles-en-Brie	01 45 10 38 38
Boissy-Saint-Léger	01 45 10 61 32	Nogent-sur-Marne *	01 88 29 64 00
Bonneuil-sur-Marne	01 45 13 88 73	Noiseau	01 56 74 15 70
Bry-sur-Marne	01 45 16 68 00	Orly *	01 48 90 20 00
Cachan	01 49 69 15 76	Ormesson-sur-Marne *	01 45 76 90 66
Champigny s/Marne *	01 45 16 40 00	Périgny-sur-Yerres	01 45 98 63 20
Charenton-le-Pont	01 45 18 36 18	Rungis	01 45 12 80 51
Chennevières-sur-Marne	01 45 94 74 74	Saint-Mandé	01 49 57 78 50
Chevilly-Larue *	01 45 60 18 91	Saint-Maur-des-Fossés *	01 53 48 19 14
Choisy-le-Roi	01 85 33 48 00	Saint-Maurice	01 45 18 80 53 / 81 33
Créteil *	01 58 43 35 07	Santeny	01 56 32 32 44
Fontenay-sous-Bois	01 49 74 75 88	Sucy-en-Brie *	01 49 82 24 50
Fresnes	01 72 04 55 70	Thiais *	01 48 92 42 81
Gentilly	01 47 40 58 67	Valenton *	01 43 86 37 37
Ivry-sur-Seine	01 72 04 64 29	Villecresnes	01 45 10 39 07
Joinville-le-Pont	01 49 76 60 64	Villejuif	01 45 59 20 20
La Queue-en-Brie	01 49 62 30 00	Villeneuve-le-Roi	01 49 61 46 53
Le Kremlin-Bicêtre	01 45 15 55 20	Villeneuve-St-Georges	01 45 10 13 20
Le Perreux-sur-Marne	01 48 71 53 82	Villiers-sur-Marne *	01 49 41 31 62
L'Haÿ-les-Roses *	01 46 15 34 00	Vincennes *	01 43 98 66 95
Limeil-Brévannes	01 45 10 77 77	Vitry-sur-Seine	01 46 82 82 16

➤ Dans certaines communes le soutien aux aidants n'est pas le rôle du CCAS mais de la Direction des Affaires Sociales. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mairie.

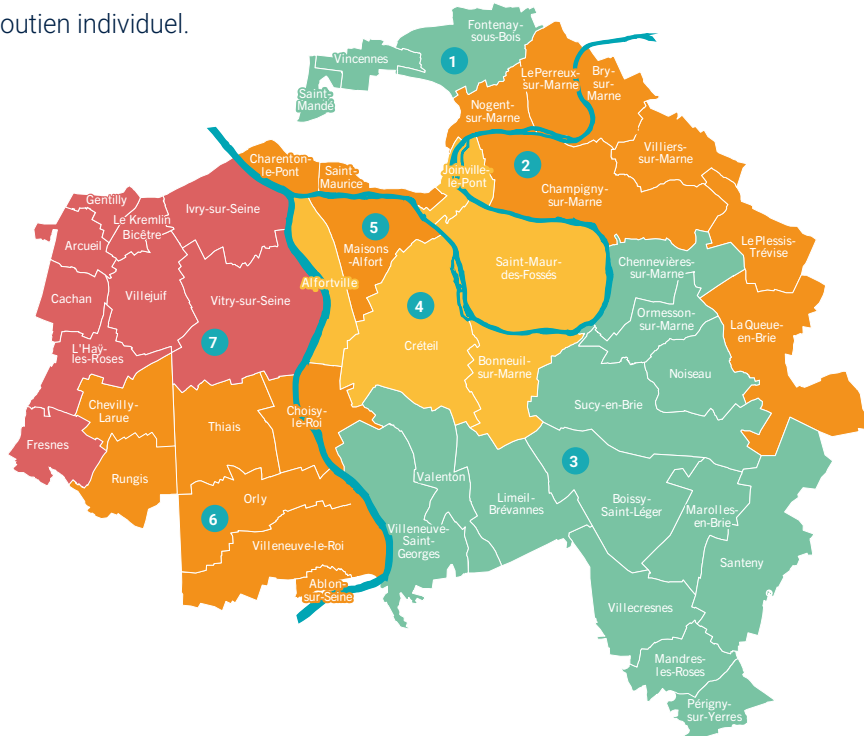
* CCAS conventionnés MDPH

Accueil de proximité

Les Espaces Autonomie

Votre proche ou vous avez des difficultés au quotidien (toilette, repas, courses...)?
Les équipes du Département Val-de-Marne vous aident pour rechercher des solutions liées à la perte d'autonomie :

- écoute et analyse de votre besoin.
- propositions d'aides adaptées pour mettre en place : soins infirmiers, transports, téléassistance, hébergement, loisirs, vacances...
- accompagnement dans vos démarches.
- rencontres et échanges pour les aidants.
- soutien individuel.



1 Espace Autonomie secteur 1

01 56 71 56 01

espace-autonomie-1@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Fontenay-sous-Bois, Saint-Mandé, Vincennes

2 Espace Autonomie secteur 2

01 56 71 56 02

espace-autonomie-2@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Bry-sur-Marne, Champigny-sur-Marne, La Queue-en-Brie, Le Perreux-sur-Marne, Le Plessis-Tréville, Nogent-sur-Marne, Villiers-sur-Marne

3 Espace Autonomie secteur 3

01 56 71 56 03

espace-autonomie-3@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Boissy-St-Léger, Chennevières-sur-Marne, Limeil-Brévannes, Mandres-les-Roses, Marolles-en-Brie, Noiseau, Ormesson-sur-Marne, Périgny-sur-Yerres, Santeny, Sucy-en-Brie, Valenton, Villecresnes, Villeneuve-St-Georges

4 Espace Autonomie secteur 4

01 56 71 56 04

espace-autonomie-4@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Alfortville, Bonneuil-sur-Marne, Créteil, Joinville-le-Pont, Saint-Maur-des-Fossés

5 Espace Autonomie secteur 5

01 56 71 56 05

espace-autonomie-5@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Charenton-le-Pont, Maisons-Alfort, Saint-Maurice

6 Espace Autonomie secteur 6

01 56 71 56 06

espace-autonomie-6@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Ablon-sur-Seine, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi

7 Espace Autonomie secteur 7

01 56 71 56 07

espace-autonomie-7@valdemarne.fr

Zone d'intervention : Arcueil, Cachan, Fresnes, Gentilly, L'Hay-les-Roses, Ivry-sur-Seine, Le Kremlin-Bicêtre, Villejuif, Vitry-sur-Seine



Les Espaces Autonomie vous accueillent sur rendez-vous, à votre domicile ou à proximité de votre domicile.

Service d'accompagnement social

Espaces départementaux des Solidarités (EDS)

Les EDS sont des **lieux d'accueil**. Dans ces lieux, des professionnels de l'action sociale du Département vous accompagnent et vous guident selon vos besoins, notamment en cas de **précarité, violences intra-familiales, ruptures d'hébergement...** Un bilan d'accès aux droits vous permet de faire le point sur vos droits et savoir comment en bénéficier.

Alfortville	01 56 71 54 00	Joinville-le-Pont	01 56 71 40 00
Boissy-Saint-Léger	01 56 71 45 00	L'Haÿ-les-Roses	01 56 71 48 60
Champigny-sur-Marne Centre	01 56 71 46 00	Le Perreux-sur-Marne	01 56 71 44 00
Hauts-de-Champigny	01 56 71 52 30	Le Plessis-Trévise	01 56 71 48 00
Chevilly-Larue	01 56 71 52 90	Maisons-Alfort	01 56 71 54 90
Choisy-le-Roi	01 56 71 44 33	Orly	01 56 71 44 36
Créteil	01 45 13 81 64	Villejuif	01 46 77 42 50
Fontenay-sous-Bois	01 56 71 47 00	Villeneuve-Saint-Georges	01 56 71 42 00
Fresnes	01 56 71 49 00	Vitry-sur-Seine	01 46 82 16 17
Ivry-sur-Seine	01 56 71 44 34		

Plus d'informations : www.valdemarne.fr/a-votre-service/annuaire-des-equipements?liste=annuaire&nom=&type=781&ville=0



Services dédiés pour mon proche en rupture de parcours de soins / situation complexe

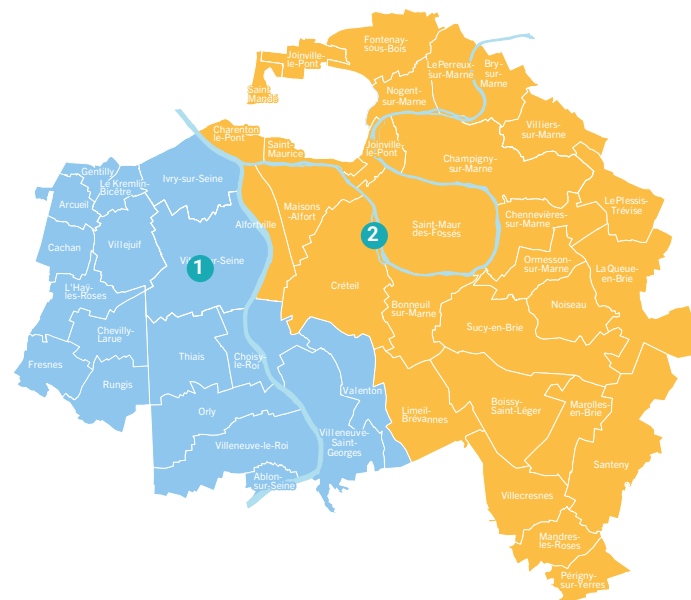
Les Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)

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

Les équipes des DAC peuvent effectuer des visites à 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 DAC est de **favoriser le maintien à domicile** et d'aider à mieux structurer le parcours de santé, selon les souhaits de la personne et des besoins des aidants.

Ils sont également **un service ressource** pour les professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social. Ils ont également un rôle d'animation auprès des partenaires de leur territoire ; ils participent à des instances territoriales entre professionnels et contribuent à l'observatoire partagé des besoins et de l'offre en santé.



1 DAC 94 Ouest Association Onco 94 Ouest

24, rue Albert Thuret
94669 Chevilly-Larue
01 46 63 00 33
contacts@dac94ouest.fr

2 DAC 94 Est Association PARTAGE 94

Hôpital A. Chenevier,
Bâtiment Chevrier, 1^{er} étage
40 rue de Mesly
94000 Créteil
01 89 16 81 68
secretariat@dac94est.fr

En pratique

Les DAC vous informent selon la commune du proche aidé.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Services dédiés pour mon proche âgé

Centre de Ressources Territoriales (CRT)

Les CRT ont une mission d'accompagnement renforcé pour des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie nécessitant un accompagnement à domicile plus intensif, en alternative à l'EHPAD. Ils mènent également des actions de prévention pour les aidants.

Association Complea

16, rue Louis Dupré - Saint-Maur-des-Fossées
01 48 85 21 93
 crt94est@bienvieillir-idf.org

Territoire : Champigny-sur-Marne, Saint-Maur, Maisons-Alfort

ABCD

9, av. du Maréchal Leclerc - Bonneuil-sur-Marne
06 02 21 06 36
 crt@abcd94.fr

Territoire : Boissy-Saint-Léger, Limeil-Brévannes, Sucy-en-brie, Mandres-les-Roses, Marolles-en Brie, Santeny, Villecresnes, Périgny

Le Sacré-Coeur - Val de Marne Ouest

2, rue Charles Frérot - Gentilly
01 49 08 38 38
 crt.sacrecoeur@monsieurvincent.org

Territoire : Arceuil, Cachant, L'Hay-les-roses, Gentilly, Le Kremlin-Bicetre, Villejuif

CRT Les Pastoureaux

10, av Salvador Allende - Valenton
01 56 87 21 31
 crtpastoureaux@emeis.com

Territoire : Thiais, Choisy-le-Roi, Orly, Ville-neuve-le-Roi, Valenton, Abbon-sur-Seine, Villeneuve-Saint- Georges

CRT 94 Nord - GCSMS

73, rue d'Estienne d'Orves - Fontenay-Sous-Bois
01 49 74 71 56
 crt94.nord@gcsms94.fr

Territoire : Saint Mandé – Vincennes – Fontenay-sous-Bois

CRT 94 Est - GCSMS

1-5, rue du 136^{ème} de ligne - Bry sur Marne
06 43 17 57 99 / 06 42 40 97 01
 dvasseur@gcsms94.fr
 ppasquet@gcsms94.fr

Territoire : Bry-sur-Marne – Nogent-sur-Marne-Villiers-sur-Marne - Le Perreux – Noisau – Ormesson - La Queue en Brie – Chennevières-sur-Marne - Le Plessis Trévisé

CRT Gabrielle d'Estrées - Partage et Vie

26, rue Gabriel Péri - Charenton
01 45 18 22 00
 crt.gabrielledestrees@fondationpartageetvie.org

Territoire : Alfortville, Créteil, Charenton-le-Pont, Joinville-le-Pont, Saint-Maurice

CRT 94 Ouest - GCSMS

cmeissily@gcsms94.fr
 Territoire : Ivry s/ Seine, Chevilly-Larue, Vitry s/ Seine, Rungis, Fresnes

Services dédiés pour mon proche en situation de handicap

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, Reconnaissance en qualité de travailleur handicapé...) ou financières.

Une notification d'orientation est nécessaire pour les démarches d'admission au sein des services et établissements médico-sociaux.

MDPH du Val-de-Marne

7-9, voie Félix Eboué
 Immeuble Solidarités
 94046 Créteil

01 43 99 79 00

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30 sauf le mardi après-midi.

mdph94@valdemarne.fr



Communauté 360 (C360)

Les **C360** s'adressent aux personnes **en situation de handicap**. Elles portent une attention particulière aux personnes et à leurs aidants qui ne bénéficient pas d'un accompagnement ou du soutien d'un professionnel.

Pour contacter la C360 de votre département, un numéro vert existe.

Les appels sont réceptionnés par une **équipe de conseillers en parcours**. Cette équipe répond aux questions ou réoriente vers les services les plus compétents.

Communauté 360

 **N°Vert**
0 800 360 360

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes via la solution «ACCEO»

 **Mon Parcours handicap**



Services dédiés pour mon proche malade

Service social de la CRAMIF

(Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France)

Il accompagne et soutient les publics fragilisés par la maladie, un accident et/ou en arrêt de travail autour de deux axes d'intervention :

La prévention de la désinsertion professionnelle

- Accompagnement des salariés en arrêt de travail et des travailleurs indépendants, confrontés à un problème de santé et en risque de non-retour à l'emploi
- En cas de non-recours aux soins, en ALD (Affection Longue Durée) ou sortant d'hospitalisation (en situation d'isolement, d'aidant familial...); compte tenu de l'impact potentiel sur la vie sociale, économique et familiale, il est proposé un accompagnement personnalisé dans la durée afin de construire au rythme de l'assuré un projet d'intervention adapté à sa situation et à ses attentes.

La sécurisation des parcours en santé

- Accompagnement des assurés atteints de pathologies lourdes et/ou chroniques
- Accompagnement des retraités bénéficiaires de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (en situation d'isolement, situations complexes, aidant familial...)

Informations complémentaires ou rendez-vous

Contactez le service social :

- Au 3646 et dire « service social »

Accueil téléphonique ouvert du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h et de 13h00 à 16h30.

- Sur son compte Ameli, rubrique : contacter le service social

➤ Les associations d'usagers, les centres ressources ou encore les établissements de santé peuvent proposer de l'aide, du soutien aux patients et à leur entourage (voir p.29)

Services dédiés pour mon proche en soins palliatifs ou en fin de vie

Équipes Mobiles de Soins Palliatifs Territoriales (EMSPT)

Les équipes Mobiles de Soins Palliatifs territoriales interviennent auprès de toute personne atteinte d'une maladie grave, évolutive ou terminale nécessitant des soins actifs délivrés dans une approche globale de la personne.

La mission est de favoriser le maintien au domicile, jusqu'à leur décès, des patients en situation palliative, en lien avec tous les acteurs de la prise en charge du domicile.

Les EMSPT proposent aux professionnels une aide à la prise en charge globale du patient, une coordination et un ajustement des aides à domicile.

Hospitalisation à domicile (HAD)

L'HAD permet d'assurer à votre domicile des soins pendant une période limitée pour raccourcir, voire éviter, une hospitalisation en établissement. Prescrite par un médecin hospitalier ou libéral, l'HAD offre la possibilité d'une hospitalisation au domicile, dans les mêmes conditions de qualité et de sécurité qu'à l'hôpital. Elle favorise le maintien du malade au cœur de son environnement familial et social.

Elle coordonne l'intervention de partenaires extérieurs en mettant en œuvre une prise en soins globale.

En pratique

L'EMSPT sera en capacité de vous informer ou réorienter vers le service le plus proche de votre domicile.
Contacter l'équipe qui couvre la ville où vit le proche fragilisé.

EMSPT 94 EST

40, rue de Mesly
Créteil

01 89 16 81 68

secretariat@dac94est.fr

EMSPT 94 OUEST

24, rue Albert Thuret
Chevilly-Larue

01 46 63 00 33

contacts@emsp94ouest.fr

Associations et centres ressources soutenant les personnes en soins palliatifs ou en fin de vie

Association Jalmaiv 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  N°Vert

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

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie

Information, orientation et accompagnement.

01 53 72 33 04

du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h

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

Derniers Secours

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

106, avenue Emile Zola, 75015 Paris
derniers-secours@sfap.org
www.derniers-secours.fr

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@voisinsetsoins.org

Aidants endeuillés

Empreintes - Accompagner le deuil

Accompagnement, formations et publications.

Ligne d'écoute téléphonique nationale

01 42 38 08 08

Ligne d'écoute, 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

Avec Nos Proches

Être aidant et après ?

Écoute téléphonique, atelier à distance, outils téléchargeables...

01 84 72 94 72

www.avecnosproches.com/etre-aidant-et-apres/nationale

Jalmaiv

Café deuil, entretiens individuels, Groupe de soutien

08 05 65 00 56

www.jalmaalvparis.com

Jeunes aidants

Tu as un frère ou une sœur...

Tu t'occupes de ton parent...

...en situation de handicap ?

...qui a des difficultés à se déplacer ?



Trouver mon lieu d'information

Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR)

Elles accompagnent les aidants en leur offrant un soutien individuel, de l'écoute et des informations adaptées (droits, aides, solutions de répit, ressources spécialisées...). Des ateliers peuvent être proposés.

Espace Autonomie

Tu souhaites obtenir des informations sur la situation de ton proche, âgé de plus de 18 ans, en perte d'autonomie liée à l'âge ou à un handicap ?

L'Espace Autonomie du lieu de vie de ton proche peut certainement t'aider et te renseigner. *Plus d'infos p.16*

Rencontrer des jeunes dans la même situation & bénéficier de temps

Ateliers répit

Association JADE

Gratuits pour les jeunes et leurs familles et encadrés par une équipe de professionnels (artistes, animateurs...) et de psychologues, ces ateliers permettent de prendre du temps pour soi, de passer de bons moments avec des jeunes vivant une situation similaire. Des séjours interrégionaux sont organisés pour les jeunes aidants.

Groupe Entr'aidant

Association Nouveau Souffle

Un groupe d'entraide pour s'écouter, s'interroger, se soutenir entre jeunes adultes aidants (18-30 ans). En visio, 4 ateliers en fin de journée.

Les funambules

Fondation Falret

Dédié aux jeunes aidants vivant avec un proche souffrant de **troubles psychiques**, en leur proposant des séances de soutien psychologique individuelles et des temps d'échanges collectifs, en présentiel.

Rencontres fratries

Centre de Ressources Multihandicap (CRMH)

Dédiées aux jeunes aidants ayant un frère ou une sœur en **situation de handicap**, ces rencontres fratries permettent de se parler, de s'écouter et d'échanger. 2 groupes 7-12 ans et 13-18 ans animés par 2 psychologues. En présentiel, le samedi, tous les deux mois.

Association JADE

07 67 29 67 39

jeunes-aidants.com

Groupe Entr'aidant

09 80 90 78 52

contact@
nouveausouffle-asso.com

Funambules-Falret

27-29, rue Pajol - Paris

01 84 79 74 60

lesfunambules@
oeuvre-falret.asso.fr

CRMH

42 av. de l'Observatoire - Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

Ressources en ligne - Lignes d'écoute

Brind'écoute

Pause Brindille

Service d'écoute pour les jeunes aidants de **13 à 25 ans** qui sont confrontés à la maladie, au handicap ou à l'addiction d'un proche. Ligne gérée par des jeunes, supervisée par des professionnels.

Le chat en ligne : disponible à tout moment de la journée, réponses pendant les permanences. Assuré par des écoutants formés

Rencontres en visio : pour échanger avec des jeunes qui vivent des situations à la fois similaires et différentes.

Link'aidant

Services confidentiels et gratuits.

Association JADE

Une véritable safe place, un lieu d'information, de discussion et de partage autour des problématiques auxquelles les jeunes adultes aidants (18-25 ans) peuvent être confrontés.

JEPsy

Fondation Falret

Plateforme d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes vivant avec un proche souffrant de troubles psychiques : tchat avec des psychologues sur instagram, entretiens confidentiels et ressources adaptées pour s'informer et ne pas rester seul.

Brind'écoute

Ligne d'écoute téléphonique

06 03 42 22 04

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

lapausebrindille.
org/brindecoute

Rencontres
en visio



Link'aidant

jeunes-
aidants.com



JEPsy

jefpsy.org



À qui parler de sa situation ?

Au primaire : un infirmier, un psychologue scolaire
ou au service social de ton établissement

Au collège/lycée : le conseiller principal d'éducation (CPE) de l'établissement

À l'université : service de prévention et de santé universitaire du CROUS
Possibilité de bénéficier de 4 points de charge en plus sur les bourses
et/ou d'aménagements d'études

En activité professionnelle : le service social d'entreprise

Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant

Primo

Développé pour les jeunes de 15 à 30 ans, ce questionnaire d'auto-évaluation t'aide à mettre des mots sur tes souffrances et t'oriente vers des professionnels de santé.

Primo

primo.santepsyjeunes.fr
Gratuit et en ligne

Mon bilan prévention

C'est un rendez-vous qui permet d'aborder les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques, de réaliser des dépistages et des rappels de vaccination. À préparer en amont en remplissant un autoquestionnaire. Il peut être rempli depuis son profil Mon espace santé.

Mon bilan prévention

monbilanprevention.sante.gov.fr

msa.fr/lfp/mon-bilan-prevention

Fil santé jeunes

Pour toutes les questions de contraception, de sexualité, gestion du mal-être et de la crise suicidaire. Service anonyme et gratuit. pour tous les jeunes, **jusqu'à 25 ans**.

Fil santé jeunes

0 800 235 236

de 9h à 23h



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

A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

Ecoute téléphonique 7j/7, soutien psychologique, groupes de parole, forums d'échanges sur Google et Facebook, annuaire d'aidants proche de chez soi, formation pour les aidants et les professionnels, et dispositifs d'accompagnement individualisés gratuits dès la phase de diagnostic.

06 62 63 34 97

www.a2mcl.org

AFA Association Afa Crohn RCH France

Ecoute et information pour les personnes concernées par la maladie de Crohn et autres maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, ainsi que leurs proches, service gratuit

0 811 091 623

Du lundi au vendredi 14h-18h

www.afa.asso.fr

AFM téléthon 94 pour les maladies neuromusculaires/rares

Service Régional Ile-de-France Sud
47 rue du Trou Grillon
91280 Saint-Pierre-du-Perray

01 60 75 13 13

iledefrance@afm-telethon.fr

Allo TDAH

Soutien et information sur le Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH), par des bénévoles de l'association, service gratuit

07 69 44 02 32

Du lundi au samedi 9h30-11h, 16h-17h30 et 21h-22h.

tdah-partout-pareil.info

APHASIE Ile de France « GAIF »

01 43 73 23 87

g.renaudie@wanadoo.fr
michele.drevet@laposte.net

APF France Handicap

Délégation Val-de-Marne

01 42 07 17 25

dd.94@apf.asso.fr

Association Familles traumatismes crâniens

Délégation du Val-de-Marne

06 85 40 80 00

michele.depreaudet@aftcidfparis.org

Association Maison d'Actions Solidaires

Actions d'entraide en faveur des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, de leurs aidants

Accompagnement des aidants, ateliers bien-être, accompagnement administratif, activités inclusives pour les enfants...

12, rue de la Corne de bœuf
94500 Champigny sur marne

07 82 16 90 08

maisonactionsolaire@gmail.com

FFD Fédération Française des Diabétiques

01 40 09 24 25

Ligne d'écoute psychologique pour les diabétiques et leurs proches. Service anonyme et gratuit

01 84 78 28 13 7j/7 & 24h/24

www.federationdesdiabetiques.org

France Alzheimer 94

4 Rue du Maréchal Vaillant,
94130 Nogent-sur-Marne

01 48 72 87 82

alzheimer.val-de-marne@wanadoo.fr

www.francealzheimer.org/
valdemarne/

France Parkinson

01 45 20 22 20

www.franceparkinson.fr

Ligue Française contre la Sclérose en Plaques

01 53 98 98 80

www.ligue-sclerose.fr

Ligue contre le cancer 94

01 48 99 48 97

cd94@ligue-cancer.net

Léa

Association qui accompagne et soutient la parentalité face à la maladie, au handicap et au deuil.

0 805 950 874

info@asso-lea.org

Mon réseau cancer : Proches

Un réseau pour les proches de malades du cancer
www.monreseau-cancer.org/
mon-reseau-proches

TDAH et Cie

Rendre visible l'invisible. Accompagnement et écoute des parents dans leur quotidien. Sensibilisation au TDAH et mise en réseau avec des professionnels.

06 58 59 18 38

06 17 65 09 27

Du lundi au vendredi de 9 à 19h
du samedi de 10h à 17h

tдахcie@gmail.com

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

Délégation UNAFAM 94

01 41 78 36 90

Permanences : Créteil - Fresnes - Fontenay-sous-Bois - Villejuif - Villiers-sur-Marne

Consultations spécialisées (protection juridique, droit des familles...)

Groupes de parole
Formation et informations
Atelier d'entraide «Prospect Famille»

Valentin Haüy Association Avec les aveugles et les malvoyants

01 44 49 27 27

www.avh.asso.fr

Réseaux et Centres ressources

APAJH 94 Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

41 rue Le-Corbusier
94000 Créteil

01 45 13 14 50

apajh94@apajh94.fr

Aide handicap École



0 805 805 110

Ligne vous permettant écoute, soutien et accompagnement à la scolarisation de votre enfant en situation de handicap

Centre de Ressources Francilien du Traumatisme Crânien

Immeuble l'Eurocenter
80 rue de Paris,
93100 Montreuil

01 48 97 97 20

contact@crftc.org
www.crftc.org

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

01 53 20 68 58

formation@cesap.asso.fr
www.cesap.asso.fr

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

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

CRMH Centre de Ressources MultiHandicap

Dédié à l'accompagnement des personnes polyhandicapées, des familles et des professionnels

42, av. de l'observatoire
75014 Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr
www.crmh.fr

Du lundi au vendredi,
de 9h à 17h

Intim'agir

Vous avez des questions concernant la vie affective, la vie sexuelle, la parentalité ou la lutte contre les violences, spécifiquement pour les personnes en situation de handicap ?

Que vous soyez une personne concernée, un aidant ou un professionnel, vous serez orienté vers les ressources adaptées (sexologue, par exemple).

06 23 79 14 25

Du lundi au vendredi, de 10h à 13h et le mardi et jeudi, de 17h à 21h

www.intimagir-idf.fr

Maison de l'autisme

10, rue Waldeck Rochet
93300 Aubervilliers

0800 71 40 00

du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h et jusqu'à 20h le mardi et le jeudi

Maladies rares info services



0800 40 40 43

Notitia

Annuaire des établissements et services polyhandicap
www.notitia.crmh.fr

Réseau SLA IDF

Institut de neurologie
47, bd de l'Hôpital 5^e étage
75013 Paris
01 53 61 28 78

RESRIP Réseau Rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

06 08 99 45 57
contact@resrip.fr

Sindefi Structure Régionale d'Expertise et de Coordination en Neurologie: sclérose en plaques et autres maladies neurologiques inflammatoires, maladie de Parkinson jeunes

Départements :
75-77-91-93-94
01 58 43 39 00
www.sindefi.org
coordination@sindefi.org

Surdi Info Service

Information et orientation des personnes sourdes ou malentendantes, et de leur entourage.

Possibilité de joindre une psychologue le vendredi (13h30-16h30) ou de prendre rdv avec elle au **0 812 040 040**

Permanence les lundis et mardis de 14h à 19h les jeudis et vendredis de 9h à 13h

Par visio, par tchat, par SMS au **06 13 70 49 77**
www.surdi.info



Médiation Aidants-Aidés / entre Aidants

La médiation familiale permet de travailler la construction ou la reconstruction des liens et la gestion des tensions familiales.

Dans le contexte aidants-aidés, elle se propose d'accompagner les familles **dans une visée d'apaisement des tensions et d'élaboration de solutions concrètes, amiables et durables**, dans le respect du parent.

Celles-ci peuvent toucher tant **l'organisation de son maintien à domicile ou son entrée en établissement**, que la répartition de l'obligation alimentaire, la succession, la cohabitation avec un proche en situation de handicap, ou **la prise de décision d'une mesure de protection**.

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

Médiation aidants-aidés/entre aidants

Association pour le couple & l'enfant en Val-de-Marne

8, allée Bourvil
94000 Créteil
01 42 07 49 74
contact@apce94.fr
www.apce94.fr

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 tensions des aidants et des familles, en cas de perte d'autonomie d'un de leur proche.

UDAF 94

4 bd de la Gare
94470 Boissy-Saint-Leger
01 45 10 32 86 | 07 64 43 76 55
mediation@udaf94.fr
Permanences : Orly, Saint-Mandé, Créteil, Charenton-le-Pont, Sucy-en-Brie, Saint-Maur-des-Fossés, Villiers-sur-Marne

Association Dinamic

23 bis, rue Clément Perrot - Vitry-sur-Seine
01 46 01 99 19
mf@cithea.org
www.mediationfamiliale.info

CAF du Val-de-Marne

2, voie Félix Éboué - Créteil
01 48 98 26 78
www.caf.fr

Espace droit famille

Place de la Habette - Créteil
01 48 98 05 78
association@espacedroitfamille.fr
www.espacedroitfamille.fr

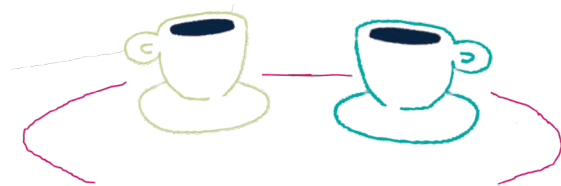
➤ Une participation financière peut vous être demandée.

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 des Cafés 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 ? »



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 Cafés des aidants® sont accessibles à tous quel que soit le lieu de résidence.

ARCUEIL

Organisé par : PFR Delta 7, Val-de-Marne Ouest

2, rue Erik Satie

07 66 02 29 49

par94@delta7.org

Un mardi par mois, de 15h à 16h30

VALENTON

Organisé par : PFR Les Pastoureaux

10, avenue Salvador Allendé

06 07 25 74 89

1er mardi du mois de 14h30 à 16h

VILLEJUIF

Organisé par Delta 7 Val-de-Marne Ouest

6, rue du colonel Marchand

07 66 02 29 49

par94@delta7.org

Un lundi par mois de 18h à 19h30

VINCENNES

Organisé par : La rencontre des aidants, MRI 94

« Bar restaurant Terminus Château »

9, avenue de Nogent

06 27 82 58 88

Un vendredi par mois de 15h à 17h
aidant@mri94.fr

SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

Organisé par : la Maison des Aidants ABCD 94

Café Le Varenne 94, avenue du Bac

06 08 85 83 28
01 74 02 05 71

maisondesaidants@abcd94.fr

Un mardi par mois de 14h à 16h

Café des parents aidants d'un enfant malade ou en situation de handicap

Organisé par : La Maison des Familles et de la Parentalité et l'UDAF 94

25 avenue du Port au Fouarre
01 45 11 65 74

maison.familles.parentalite@mairie-saint-maur.com

Le 4ème lundi de chaque mois de 14h30 à 16h

SUCY EN BRIE

Organisé par : les CCAS de Sucy-en-Brie, de Noisieu et la CPTS de Sucy-Noisieu

Possibilité d'un accueil du proche aidé pendant la participation de l'aidant au Café des Aidants. Pour cela, l'aidant doit obligatoirement le signaler au CCAS 10 jours avant l'atelier.

ccas@ville-sucy.fr

Un mardi par mois, de 18h à 19h45 et un samedi par mois de 9h15 à 10h45



Les groupes d'échange

Plusieurs associations ou autres types de structures proposent des **groupes d'échange**.

Les groupes d'échange 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 d'échange se réunissent à date fixe et au même lieu.

ALFORTVILLE

Organisé par l'Espace Autonomie 4 et le CCAS

160, rue Paul Vaillant Couturier
Salle justice et paix

01 58 73 28 35

Un mercredi par mois, de 14h30 à 16h. Pour les habitants de la ville

CHARENTON-LE-PONT

01 56 71 56 05

espace-autonomie-5@valdemarne.fr

Le jeudi, de 15h30 à 17h

CRÉTEIL

Organisé par : l'Espace Autonomie 4
Ouvert à l'ensemble du 94

01 56 71 56 04

espace-autonomie-4@valdemarne.fr

Un lundi par mois à 14h ou le samedi à 10h.

Organisé par : UNAFAM 94

Pour les proches de personnes malades et/ou handicapées psychiques

9, rue Viet

01 41 78 36 90

94@unafam.org

Participation financière demandée.

FONTENAY-SOUS-BOIS SAINT-MANDE VINCENNES

06 27 82 58 88

aidant@mri94.fr

L'HAY-LES-ROSES

41, rue Jean Jaurès

01 46 15 34 00

vanessa.lucadou@ville-lhay94.fr
Samedi après-midi

MAISONS-ALFORT

01 56 71 56 05

espace-autonomie-5@valdemarne.fr

Le mardi de 10h30 à 12h

SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

Organisé par : la Maison des Aidants ABCD 94

Résidence de l'Abbaye
10A Quai Beaubourg

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

Un vendredi par mois, de 14h à 16h

VILLIERS-SUR-MARNE

Organisé par la Direction des Affaires Sociales

Maison d'Accueil les Oliviers
7, ter rue Adrien Mentienne

01 49 41 31 62

muriel.souply@mairie-villiers94.com

Un vendredi par mois de 17h à 18h30

Groupes d'échange pour les aidants en visio

PFR DELTA 7

Groupe d'échange aidants-ehpad

06 52 79 18 61

par94@delta7.org

Le vendredi, de 10h à 12h

NOUVEAU SOUFFLE

Groupe d'entraide pour les aidants en visio.

09 80 90 78 52

aidants@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

Tous les jours de 9h à 18h.

AVEC NOS PROCHES

Connect'Aidants Des ateliers pour les aidants et les anciens aidants par téléphone

www.avecnosproches.com/des-ateliers-par-telephone/

HAPPY VISIO

Groupe de parole à destination des aidants du Val-de-Marne.

www.happyvisio.com

Code partenaire AIDANTS94.

Deux fois par mois avec un psychologue.

Groupes d'échange halte Relais France Alzheimer

Renseignements et inscriptions

01 48 72 87 82

BOISSY-SAINT-LEGER

Ehpad Harmonie
2, place Charles Louis.

2^e lundi de chaque mois de 14h à 17h.

CHEVILLY-LARUE

Salle Jacqueline Auriol
1, avenue Guynemer.

2^e jeudi de chaque mois de 14h à 17h

CHAMPIGNY-SUR-MARNE

Service Seniors
3, rue du Beau Site.

4^e mardi de chaque mois de 14h à 17h.

CHOISY-LE-ROI

Résidence Benoit Frachon
31, bd des Alliés.

3^e jeudi de chaque mois de 14h à 17h.

CRÉTEIL

Local du secteur Sud
13, av. du Général Billotte.

3^e jeudi de chaque mois de 14h à 17h.

Pour les malades jeunes et pour les aidants de malades jeunes.

LE PERREUX-SUR-MARNE

Centre Luc Maine
30, rue Pierre Barberet

3^e vendredi de chaque mois de 14h à 17h.

NOGENT-SUR-MARNE

Maison des Associations
2, rue Jean Monnet.

3^e mardi de chaque mois de 14h à 17h

VINCENNES

Maison des Associations
41/43, rue Raymond du Temple.

1^{er} lundi de chaque mois de 14h à 17h

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 :

- dans l'offre de soutien des Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)
- dans les Espaces Autonomie du département du Val-de-Marne
- au sein de certains Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)
- au sein des associations d'usagers comme France Alzheimer, France Parkinson...
- au sein de la Direction des Affaires Sociales
- au sein de certains services à domicile intervenant auprès de votre proche aidé.

N'hésitez pas à contacter les structures ci-dessus pour savoir si ce soutien est disponible.

Le Lien Psy

Suivis psychothérapeutiques dans nos lieux de permanence.

Programmes de sensibilisation à l'impact de la relation d'aide.

Groupe de parole et ateliers thématiques.

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 pour les personnes ne pouvant pas se déplacer.

06 84 23 52 89

www.lepoc.org

Mon Soutien Psy

Ce dispositif national propose une liste de psychologues partenaires qui facturent la séance à 50€ qui est prise en charge à 100% (60% par la CPAM et 40% par la complémentaire santé). Dans la limite de 12 séances par an. www.monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue

Lignes d'écoute et de soutien

Avec Nos Proches

Écoute et soutien des aidants et anciens aidants par des anciens aidants bénévoles.

01 84 72 94 72 (prix d'un appel local) de 8h à 22h, tous les jours.

Toutes les informations sur : www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique.

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

France Alzheimer 94

Écoute téléphonique

01 48 72 87 82 (coût d'un appel local)

Lundi, mardi, jeudi de 10 à 17h et vendredi de 10h à 16h

France Parkinson

Ligne nationale d'écoute et de soutien.

01 43 43 43 15

du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30, et le mardi de 18h à 19h30.

Afsep Association française des sclérosés en plaques

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

ARGOS 2001

Association d'aide aux personnes atteintes de troubles bipolaires et à leur entourage

01 46 28 01 03 (ligne d'écoute nationale)

Lundi au vendredi de 10h à 13h.

Val'Écoute

C'est une téléassistance proposée par le Département du Val-de-Marne. Si votre proche est abonnée à Val'Écoute, il est proposé un soutien psychologique pour l'aidant.

01 86 28 03 94.

COACHING

Nouveau Souffle (association)

Coaching individuel orienté prise de recul et solutions pratiques, sur des questions d'organisation, gestions des émotions, prise de décision, relations...

3 à 4 séances individuelles de 1h par téléphone ou en visio, par des coachs ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant. Service gratuit et confidentiel.

07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52

www.nouveausouffle-asso.com

La pair-Aidance

La pair-Aidance est un accompagnement, un soutien et une aide apportés par une personne ayant une expérience de vie et de rétablissement avec une maladie, des troubles ou un handicap, à une autre personne vivant une expérience similaire.

Concrètement, le pair-Aidant va s'appuyer sur le savoir qu'il a retiré de sa propre expérience, de son vécu au quotidien d'une maladie ou d'un handicap, pour aider d'autres personnes

Paire-aidante famille professionnelle

Elle accompagne et outille les membres de l'entourage d'une personne hospitalisée à l'unité Frida Kahlo des hôpitaux de St Maurice ou suivie dans un CMP (Alfortville, Charenton) : écoute, soutien, aide à la compréhension des décisions médicales ou des troubles psychiques, orientation vers des ressources en fonction de leurs besoins...

Paire-aidante famille professionnelle

06 08 23 67 54

Marie.DEBOULAY@ght94n.fr

Associations d'usagers

Plusieurs associations d'usagers proposent de la pair-aidance (cf p. 29).

Psycom.org

Recensement des associations sur la santé mentale.

France-assos-sante.org

Recensement des associations agréées d'usagers du système de santé.



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

Modalités et les lieux :

01 48 72 87 82

Formation sur les maladies neurocognitives

10A Quai Beaubourg,
94100 St-Maur-des-Fossés

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

Programme EHPAD AIDANT

Modalités & lieux :

06 23 01 23 85

ehpad.aidant@aphp.fr

CRMH Centre de Ressources Multihandicap

Formations pour les familles et les professionnels sur le polyhandicap.

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

France Parkinson

Programme A2PA (formations, rencontres thématiques, échanges).

Renseignements sur les modalités et les lieux

aidants@franceparkinson.fr

Fresque de l'autisme

3h pour découvrir un outil collaboratif, trouver des stratégies personnalisées et soutenir les personnes autistes dans leur quotidien.

01 49 28 54 20

fresquedelautisme.org

Projet porté par le CRAIF

➤ Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR) p.12.



Des formations sur internet

Association Française des Aidants

www.aidants.fr

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

www.cesap.asso.fr

Collectif je t'aide

Chaine Youtube avec des webinaires sur les solutions pour les aidants

www.youtube.com/@collectifjetaide/streams

CRAIF Centre de Ressources Autisme Île-de-France

Formations destinées aux aidants qui accompagnent une personne autiste

formation-craif.org/pour-les-aidants/

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

Happy Visio

Programme de conférences d'information et de soutien.

www.happyvisio.com

(inscription avec le code AIDANTS94).

France Alzheimer

Renseignements au **01 48 72 87 82**

Soutenir les aidants

www.soutenirlesaidants.fr

Nouveau Souffle

20 vidéos d'auto-formation sur des savoir-être utiles quand on est aidant. Possibilité d'approfondir dans le cadre d'ateliers de 2h en visio. Gratuit.

07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52

www.nouveausouffle-asso.com

RePairs Aidants

Action de sensibilisation-formation à destination des aidants familiaux qui accompagnent une personne en situation de handicap.

Co-animé par un aidant et un professionnel. En présentiel ou en distanciel

www.repairsaidants.com

Rhapsody

Formation en ligne pour les aidants familiaux de personnes atteintes avant 65 ans d'une maladie neurodégénérative.

contact@guide-rhapsody.fr

www.guiderhapsody.fr

Savoir être aidant

www.savoiertreaidant.fr

CRMH

Propose des formations à destination des familles qui accompagnent une personne polyhandicapée.

www.crmh.fr/formations/

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.



L'APA (p.70), la PCH (p.73), l'AEEH (p.74) et les caisses de retraite peuvent aider au financement des solutions de répit.

« Répit à domicile »

Les PFR (p.12) vous informent et vous accompagnent dans la recherche de solutions de répit. Diverses solutions existent :

Baluchonnage ou relayage

Un ou deux accompagnateur(s) spécialisé(s) remplace(nt) l'aidant à domicile pendant 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. La durée de l'intervention va de 36h à 6 jours.

Baluchon de France

07 85 40 70 84

info@baluchonfrance.com

www.baluchonfrance.com

Auxilife

08 00 20 60 10

www.auxilife.fr

Association ABCD

01 41 81 18 13

esoaresdemoura@abcd94.fr

Services d'aide à domicile & garde de nuit

Certains services d'aide à domicile proposent des horaires élargis et des gardes de nuit.

Liste des SAD

www.valdemarne.fr/
a-votre-service/autonomie/
recherche?nom=saad

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

Take-Caire

Aide à la recherche de prise en charge pour les enfants par des éducateurs indépendants.

Take-Caire

06 78 49 88 37

take-caire.fr

Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Accueils de jour

Les journées en accueil de jour thérapeutique ont pour objectifs de **stimuler les capacités** de la personne accueillie, de retisser du lien social et de **favoriser une vie à domicile le plus longtemps possible**.

Ils ont aussi pour objectif d'apporter des temps de pause et de répit pour les aidants, par une prise en charge du proche âgé fragilisé par une maladie neuro-évolutive ou apparentée.

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

En pratique

Le tarif à la journée est calculé en fonction de l'avis d'imposition. L'APA, Allocation Personnalisée d'Autonomie peut être sollicitée pour financer une partie du coût (cf p. 70).

ALFORTVILLE

**Pôle gérontologique
Raymonde Olivier Valibouse**
Place du 11 Novembre,
01 53 48 55 14
adj-rov@gcsms94.fr

BONNEUIL-SUR-MARNE

**Résidence des Bords de
Marne**
9 av. du Maréchal Leclerc
06 07 64 84 66

BRY-SUR-MARNE

Fondation Favier
1, rue du 136^{ème} de Ligne,
01 49 83 47 97
adj-bry@gcsms94.fr

CHAMPIGNY- SUR-MARNE

Résidence Arc Boisé
6, rue Juliette de Wils
01 41 77 69 00
e.hanus@colisee.fr

CHARENTON-LE-PONT

Résidence Gabrielle d'Estrées
26, rue Gabriel Péri
01 45 18 22 00
gabrielledestrees@
fondationpartageetvie.org

CRÉTEIL

**ABCD 94 - Résidence de la
Cristolienne**
16, bis av. du chemin de
Mesly
01 49 80 20 80
secretariatajour@abcd94.fr

Arpavie

Le Hameau de Mesly
60, av. du Dr Paul Casalis,
01 49 56 20 90
hameau-mesly.accueil@
arpavie.fr

FONTENAY- SOUS-BOIS

**Résidence de
la Dame Blanche**
45, av. de la Dame Blanche
01 43 94 63 57
adj-db@gcsms94.fr

Saint-François

33, rue du Commandant
Jean Duhail
01 45 14 07 00
gcoudert@monsieur-
vincent.org

LA QUEUE-EN-BRIE

Villa Caudacienne
2, allée du Docteur
Ginette Amado
01 71 34 13 00
contact.caudacienne@
lna-sante.com

LE-PERREUX S/MARNE

Maison Les Lierres
19, rue du Bac
01 48 71 95 00
administration.leslierres@
korian.fr

L'HAÏ-LES-ROSES

Résidence Pierre-Tabanou
32, av. du Général de Gaulle
07 85 30 54 76
ajjardindessens@pts94.fr

MAISONS-ALFORT

Simone Veil
10, rue Bourgelat
01 49 77 64 00
residenceveil@isatis.asso.fr

NOGENT SUR MARNE

Fondation Lepoutre
5, rue Emile Zola
01 45 14 31 19
adj-lepoutre@gcsms94.fr

ORMESSON S/ MARNE

Résidence Amboile
26, route de Provins
01 58 08 94 92
adj-orm@gcsms94.fr

SAINT-MAUR- DES-FOSSÉS

Résidence de l'Abbaye
3, impasse de l'Abbaye
01 55 12 17 20
secretariatajour@abcd94.fr

Résidence de l'Orme
4-8, rue Vassal

01 45 11 01 60
saintmaur@emeis.com

SUCY-EN-BRIE

Résidence de la Cité Verte
4, rue de la Cité Verte
01 56 73 20 40
secretariatajour@abcd94.fr

Résidence Les Cèdres
6, avenue Albert Pleuvry
01 45 90 57 51
contact.lescedres@
monsieurvincent.org

VALENTON

Les Pastoureaux
10, rue Salvador Allende
01 56 87 21 31

VILLEJUIF

CASA DELTA 7
6, rue du Colonel Marchand
01 42 11 10 35
casavillejuif@delta7.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, **continu 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 de se familiariser avec un établissement adapté, et pour vous, **d'échanger avec des professionnels** formés à la prise en charge en gérontologie.

Pour vous aider à rechercher un établissement adapté à vos besoins :

Via Trajectoire est un service public gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé et un annuaire des établissements sanitaires pour personnes âgées, pour personnes en situation de handicap.

Via Trajectoire

trajectoire.sante-ra.fr

Gouvernement

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

➤ L'hébergement temporaire peut également être demandé en sortie d'hospitalisation, se rapprocher du service social hospitalier.

Établissements ayant des places d'hébergement temporaire

ABLON-SUR-SEINE	Clémentine Pitois *	19, bis quai de la Baronnie	01 49 61 32 22
ARCUEIL	La maison du Grand Cèdre* **	10, av. Paul Vaillant-Couturier	01 49 69 16 60
BONNEUIL-SUR-MARNE	Résidence des Bords de Marne* **	9, av. du Maréchal Leclerc	01 45 13 91 20
BONNEUIL-SUR-MARNE	Érik Satie* **	12, rue Danielle Mitterrand	01 57 44 33 00
BRY-SUR-MARNE	Fondation Favier * **	1 à 5, rue du 136 ^{ème} de Ligne	01 49 83 47 00
CACHAN	Résidence Saint Joseph* **	2, rue de la Citadelle	01 49 69 20 00
CHAMPIGNY-SUR-MARNE	Résidence Arc Boise*	6, rue Juliette de Wils	01 41 77 69 00
CHAMPIGNY-SUR-MARNE	Résidence Joseph Guittard **	21, rue des Hauts Moguichets	01 89 12 34 00
CHARENTON	Résidence Gabrielle d'Estrées	26, rue Gabriel Péri	01 45 18 22 00
CHOISY-LE-ROI	Georges Léger* **	4, av. du général Leclerc	01 48 90 01 01
CHOISY-LE-ROI	La Maison de la Chanteraine **	4, allée des Lilas	01 48 92 28 00
CHEVILLY-LARUE	Résidence Saint-Jean Eudes Fondation de Rothschild*	5, rue Outrequin	01 56 34 20 50
FONTENAY-AUX-ROSES	Résidence Arcade LNA Santé * **	128, rue Boucicaut	01 41 13 30 00
IVRY-SUR-SEINE	L'Orangerie* **	10, rue Fouilloux	01 75 37 76 00
JOINVILLE-LE-PONT	Résidence La Vallée de la Marne	49, quai de la Marne	01 41 81 70 70
LA QUEUE-EN-BRIE	Villa Caudacienne *	2, allée du Docteur Ginette Amado	01 71 34 13 00
LE PERREUX-SUR-MARNE	La Cascade* **	5, rue de l'Embarcadère	01 43 24 25 52
LE PERREUX-SUR-MARNE	Les Lierres Korian*	19, Rue du Bac	01 48 71 95 00
L'HAY-LES-ROSES	Résidence Pierre-Tabanou **	32, av. du Général de Gaulle	01 46 63 14 91

MAISONS-ALFORT	La résidence Médicis	1, rue Amédée Chenal	01 41 79 78 20
MANDRES - LES-ROSES	Résidence Normandy Cottage	5, rue du Docteur Schweitzer	01 45 98 90 01
NOGENT S/ MARNE	Africa	22, rue de Plaisance	01 48 71 19 94
ORLY	La maison du Saule Cendré**	77, av. Adrien Raynal	01 48 84 37 60
RUNGIS	Les Sorières**	6, rue de la Grange	01 82 39 32 90
SAINT-MANDÉ	Résidence Lanmodez* **	58, avenue Sainte-Marie	01 48 08 85 50
SAINT-AURICE	Le Val d'Osne*	55, bis rue du Maréchal Leclerc	01 56 29 57 57
SAINT-AUR-DES-FOSSÉS	Maison de retraite de l'Orme *	4-8, rue Vassal	01 45 11 01 60
SAINT-AUR-DES-FOSSÉS	Résidence Sévigné *	83, rue du Pont de Creteil	01 41 81 46 46
SUCY-EN-BRIE	Résidence Les Cèdres **	6, av. Albert Pleuvry	01 45 90 57 51
THIAIS	Les Jardins de Thiais*	61, avenue René Panhard	01 58 42 21 30
VALENTON	Les Pastoureaux *	10, rue Salvador Allende	01 56 87 21 31
VILLECRESNES	La maison du Jardin des Roses **	54, rue d'Yerres	01 56 32 21 00
VILLEJUIF	Antoine de Saint-Exupéry* **	23-29, rue Guy Môquet	01 49 87 76 55
VILLENEUVE-SAINT-GEORGES	Résidence Beauregard*	1, avenue Rey	01 43 82 10 10
VINCENNES	Le Verger de Vincennes*	21, av. des Murs du Parc	01 49 57 27 00
VITRY S/ SEINE	Passerelle des Arts	5, av. Rouget de Liste	01 85 53 22 55

i Il existe aussi des structures médico-sociales proposant de l'accueil temporaire des personnes en situation de handicap, de tous âges, afin qu'elles soient accueillies dans un établissement pour une durée limitée avec ou sans hébergement. Pour la plupart, leur entrée est soumise à une décision d'orientation de la MDPH.

*Etablissements proposant une unité ou un pôle spécifique à la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée
 ** Etablissements habilité à l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Accueil familial

L'accueil familial est un dispositif permettant l'accueil (permanent ou temporaire), moyennant rémunération, de personnes âgées et / ou adultes handicapés, au domicile de particuliers préalablement agréés par le département.

Les accueillants familiaux disposent d'une formation obligatoire, d'un suivi par le service du département tandis que les accueillis bénéficient d'un accompagnement médico-social.

Pour plus d'informations : 39 94 Du lundi au vendredi de 9h à 12h



Séjours répit

ANCV Agence Nationale pour les Chèques-Vacances

Établissement public de l'État en charge de la mission de service public consistant à favoriser l'accès du plus grand nombre aux vacances. Convaincue du rôle des vacances dans le processus de prévention des risques d'épuisement et d'isolement des aidants, l'ANCV attache une attention particulière à l'accès aux vacances pour les aidants à travers plusieurs dispositifs :

- **Aides aux Projets Vacances** : Pour les aidants de personnes handicapées, gravement malades ou dépendantes.
- **Bourse solidarité vacances** : Pour les aidants sous conditions financières
- **Départ dès 18-25** : Aide financière pour les jeunes aidants de personnes gravement malades, dépendantes et / ou handicapées.
- **Seniors en vacances** : Aide financière pour les aidants de seniors pour partir seuls ou avec la personne aidée.
- **Personnes en perte d'autonomie et aidants** : Aide financière pour concrétiser des projets de vacances adaptées aux structures accompagnant les publics suivants : personnes âgées dépendantes, GIR 1 à 4 notamment, personnes âgées handicapées vieillissantes, personnes gravement malades atteintes d'une ALD 30, proches aidants.

ANCV

09 69 32 06 16
rngantsi@ancv.fr
www.ancv.com/
action-sociale

Label « Tourisme&handicaps »

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

ass-tourisme-et-handicaps@orange.fr | tourisme-handicaps.org

Séjours de répit pour votre proche fragilisé

Int'act

Organise des séjours de **vacances adaptés** et des **actions de prévention** pour des personnes âgées en perte d'autonomie et / ou dépendantes (fragilisées par un handicap, des troubles cognitifs, une maladie neurodégénérative...) avec ou sans leur proche aidant.

Int'act

01 83 81 67 11
sejours@int-act.fr
www.int-act.fr

Travel Âge

Propose des **séjours touristiques accompagnés** en France et à l'étranger pour les retraités, certains pouvant présenter une mobilité réduite ou une perte d'autonomie légère.

Travel âge

06 16 56 50 34
contact@travel-age.fr
www.travel-age.com

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**.

APF Evasion

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

Siel bleu

Séjours pour prendre soin de soi lorsque l'on est dans une situation de fragilité (cancer en traitement ou rémission, AVC, maladie de Parkinson...). **Plateforme à distance** pour accompagner dans une pratique d'activité physique adaptée à domicile.

Séjours Siel Bleu

03 76 33 00 62
www.sejours.sielbleu.org



Pour les personnes en situation de handicap



Pour les personnes âgées

Séjours de répit pour le duo Aidant/Aidé

VRF Vacances Répit Familles 

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

VRF

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

05 57 885 885

contact@vrf.fr

Les bobos à la ferme 

Propose une **offre de séjour de répit** pour les aidants familiaux. En fonction des besoins, tout un **panel de services est à disposition**, de la location de lit médicalisé, lève-personne, la mise en place de passage d'aide-soignants et infirmiers..

Les bobos à la ferme

Répit des aidants, handicap
www.lesbobos
alaferme.fr

Séjours Falret  

Séjour Répit : programme alternant atelier de formation et loisirs pour acquérir des savoir-faire afin **d'épauler son proche** malade/handicapé psychique en préservant sa qualité de vie.

Séjours Falret

06 78 73 86 19

repit.info@
oeuvre-falret.asso.fr
www.falret.org

Séjour Parenthèse : accueil conjoint Aidant/Aidé avec un emploi du temps séparé pendant la journée afin de **vivre des moments à soi, l'esprit serein** grâce à l'accompagnement des personnes malades par 4 professionnels en santé mentale.

Répit Alzheimer « Malades Jeunes » 

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

Répit Alzheimer « Malades Jeunes »

01 42 97 52 41

sejoursvacances@
francealzheimers.org

Int'act et APF Evasion proposent également des séjours pour le duo cf p.53

Séjours de répit avec un enfant fragilisé

Réseau Passerelles 

Le Réseau Passerelles propose **aux familles ayant un enfant en situation de handicap**, plusieurs 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 semaine, sans surcoût pour les familles.

Réseau Passerelles

www.reseau-
passerelles.org

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).

L'Envol

01 81 69 49 72
07 62 31 33 44

familles@lenvol.asso.fr
www.lenvol.asso.fr

Avma

Vous aide à organiser votre séjour **seul ou accompagné de votre proche** en perte d'autonomie (mise à disposition d'une liste de prestataires).

Avma

01 41 63 86 87

infos@
avma-vacances.fr

Séjours de répit pour l'aidant

Le relais du bien-être

Séjours de prévention-action en pension complète de 3 jours et 3 nuits (du dimanche au mercredi) pour les aidants. Lieux de charme en région parisienne.

Le relais du bien-être

03 53 63 25 01

stephanie.saffre@
relaisdubienetre.com

Gratuit sur critères.



Pour les personnes en situation de handicap



Pour les personnes âgées

Autres solutions de répit

Handi-Répit Créteil

Etablissement qui propose une **prise en charge ponctuelle ou rythmée** en journée pour des personnes en situation de handicap, **adultes et enfants (de 6 à 60 ans)**, afin de permettre le maintien à domicile et le répit des familles. C'est aussi un accompagnement Hors des Murs, **au domicile et à proximité** et un lieu pour construire le répit des aidants, des familles et des proches.

Handi-Répit Créteil

9-11, rue Georges Enesco
94000 Créteil

01 48 53 61 80

contact@handi-repit.com

Village des enfants extra-ordinaires

Des espaces d'apprentissage et de jeux adaptés aux besoins particuliers des enfants et adolescents porteurs d'un handicap, notamment cognitif et/ou troubles du comportement, et leur fratrie.

Partagez des activités en famille, mais adaptées à votre enfant.

Village des enfants extra-ordinaires

87, av. Foch
Saint-Maur-des-Fossés

01 43 97 30 68

Du mardi au samedi, 9h30 - 18h
accueil@vildeo.org

Culture et Hôpital

Accompagnements personnalisés à travers l'Art et la Culture. Séjours culturels, stages artistiques, ateliers, balades, actions de répit...

Culture et Hôpital

01 82 09 37 68

www.culturehopital.eu

ARTZ

Intervention à domicile et en ligne pour votre proche âgé ou les aidants de plus de 60 ans.

Accès à l'art de manière adaptée pour ralentir le déclin cognitif ou soutenir les proches qui veulent voyager à travers l'art.

ARTZ

09 54 61 12 79

contact@assoartz.org

La Villa Grenadine

Structure d'accueil temporaire qui accueille chaque week-end et vacances scolaires des enfants et adolescents de 2 à 20 ans, en situation de handicap moteur, intellectuel, polyhandicap, maladies rares avec ou sans troubles associés.

La Villa Grenadine

Centre Lecourbe
205, rue de Javel - Paris

01 53 68 43 00 / 01 48 28 50 35

guichet-unique-idf@
fondation-sjd.fr

Cohabitation intergénérationnelle

Ensemble2générations

Cohabitation habitat intergénérationnel, ils proposent 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. Elle a déjà 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

Maison Saint Bernard

Faire cohabiter un jeune chez un sénior ayant une chambre disponible, promouvoir l'entraide, l'empathie et la solidarité entre les générations (de 18 à 30 ans pour les jeunes avec des séniors de plus de 60 ans). Proposent également de la cohabitation intergénérationnelle pour des périodes courtes pour les stages, CDD...

Maison Saint Bernard

06 61 87 17 83

contact@
maisonsaintbernard.org

La Cohab, Cohabitation Intergénérationnelle

L'association Groupe SOS Seniors propose aux personnes de 60 ans et plus, disposant d'une chambre à louer, un accompagnement pour accueillir des jeunes adultes (de 18 à 30 ans). Secteur IDF.

La Cohab

06 37 05 60 96

sophie.meunier@
groupe-sos.org

Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant

Mon bilan prévention

C'est un rendez-vous permettant aux patients et aux professionnels de santé d'aborder les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques, de réaliser des dépistages et des rappels de vaccination. Le patient peut préparer en amont son rendez-vous en remplissant un autoquestionnaire. Il peut le remplir depuis son profil Mon espace santé.

Le patient prend ensuite rendez-vous avec son médecin traitant ou un autre professionnel de santé (infirmier, kinésithérapeute...).

Ces bilans de prévention sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie pour tous les assurés, sans frais à avancer.

Plus d'information :
monbilanprevention.sante.gouv.fr/



Mon Espace Santé

Pour faciliter la coordination des soins, pensez à activer « Mon Espace Santé » pour vous et votre proche.

Application téléchargeable sur smartphone.



Plus d'information :
monespacesante.fr/



Centres de prévention Agirc-Arrco

Si avez été salarié du secteur privé au cours de votre carrière, vous pouvez bénéficier à partir de 50 ans d'un bilan gratuit et de conseils personnalisés pour être bien dans votre corps et dans votre tête. www.centredeprevention.fr

Éducation Thérapeutique pour les aidants Programme ETAPE

Destinée à tous les aidants de personnes atteintes de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer ou apparentées) quel que soit le stade de la maladie du proche.

Pour **mieux comprendre leur maladie** et être acteurs de leurs soins. Mieux comprendre aussi comment leur **parcours de santé** est coordonné.

Hôpital de jour des Aidants

Propose un **diagnostic médical pour les aidants**.

Destiné à tous les aidants de personnes atteintes de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer ou apparentées)

L'HDJ est une plateforme unique pour faire les évaluations, les dépistages de fragilités médicales et sociales. Démarche en partenariat avec le médecin traitant.

Consultation aidant

Propose un **bilan global de la situation de l'aidant**.

Bilan médical et infirmier complet, ainsi que la rencontre d'une psychologue et assistante sociale.

ETP pour les aidants

Hôpital Charles Foix AP-HP

7, av. de la République
94200 Ivry s/Marne

01 49 59 46 99

etp.etape.cfx@aphp.fr

Hôpital de jour des aidants

Hôpital Paul Brousse AP-HP
Centre d'Évaluation Gériatrique
Ambulatoire

1, av Paul Vaillant Couturier
94800 Villejuif

01 45 59 31 41 / 01 45 59 33 19

service.cega@aphp.fr

Hôpital Émile-Roux

1, avenue de Verdun
94450 Limeil-Brevannes

01 45 95 83 45



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** (incapacité permanente de 80% minimum) **ou une personne âgée en perte d'autonomie** (GIR 4 à 1).

Ce droit vaut pour une durée maximale de 3 mois (sauf dispositions conventionnelles autres), possiblement fractionnable. Il peut être utilisé pour 4 proches au cours de sa carrière, soit 4 fois 66 jours au cours 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.

Informations complémentaires

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



Congé de présence parentale

Le congé de présence parentale **permet à un salarié de s'occuper d'un enfant (-de 20 ans) 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. L'enfant est à la charge effective et permanente du parent salarié. Ce dernier 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/F1631



➤ **Cumulable avec AEEH** (qui a vocation de compenser les frais liés au handicap) **mais pas avec le complément et la majoration de l'AEEH** (liée à l'aide humaine et aménagement du cadre de vie)



Congé de solidarité familiale

Le congé de solidarité familiale **permet à un salarié de s'absenter pour assister un proche en fin de vie**. Votre proche doit faire partie de votre famille : ascendant, descendant, frère/soeur ou une personne partageant le même domicile que le salarié ou l'ayant désigné comme sa personne de confiance.

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).

En plus de ces informations, nous vous conseillons de vous rapprocher des **ressources humaines**, d'un représentant du travail ou encore d'un manager de proximité afin de savoir si l'entreprise et/ou **la convention (collective ou privée)** dont vous dépendez, prévoit des aménagements pour les aidants.

Informations complémentaires

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



> De nombreux formulaires dont vous pouvez avoir besoin sont disponibles sur le site de centraider.fr

Formulaires utiles

www.centraider.fr/formulaires-utiles



Autres droits des aidants

Aidants en activité professionnelle

Don de jours de congés, aménagement du temps de travail... certains employeurs ont des dispositions pour aider les aidants. **Renseignez-vous auprès de votre employeur.**

Aides fiscales

Vous pourriez bénéficier d'aides fiscales si vous **hébergez** :

- vos parents de +75ans avec de faibles revenus : possibilité de déduction fiscale au titre de la pension alimentaire.
- une personne de + de 75 ans avec de faibles revenus (hors parents) : possibilité de déduction fiscale au titre des frais d'accueil.
- une personne titulaire d'une CMI : possibilité de déduction fiscale au titre de la pension alimentaire OU rajout d'une personne à charge.

Participez aux **frais d'hébergement** en EHPAD : possibilité de déduction fiscales au titre de la pension alimentaire.

Si vous **aménagez votre logement** pour accueillir votre proche fragilisé : crédit d'impôts (sous conditions).

Affiliation à l'assurance vieillesse des aidants

Cette assurance vieillesse 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.**

Attestation aidant

www.centraider.fr/formulaires-utiles/#attestationaidants



Aides fiscales

www.centraider.fr/etre-aidant/droits-des-aidants/aides-fiscales-2/



Informations complémentaires

www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demande d'affiliation assurance vieillesse dun aidant



Autres solutions de soutien

Démarches administratives

CCAS

Pour soutenir les habitants de la commune, le CCAS mène notamment des actions de soutien dans les démarches administratives comme :

- **l'information sur les droits**, les aides et les prestations sociales, l'orientation vers le bon organisme,
- **la demande d'APA** (allocation personnalisée d'autonomie), que certains CCAS instruisent par délégation du Département,
- **la demande d'ASH** (aide sociale à l'hébergement)...
- les demandes d'aides **spécifiques au CCAS** (exemple : portage de repas, téléalarme...)
- **la complétude du dossier MDPH** (pour CCAS conventionnés avec la MDPH cf p.15)

Différents services peuvent aider votre proche dans ses démarches administratives du quotidien (tri de courrier, remplir un formulaire, démarches en ligne...) Certains SAD proposent ce service.

Des aides administratives libérales existent et l'APA peut aider au financement.

Assist@

Start-up qui propose un service dédié à l'accompagnement et à la gestion administrative avec des solutions dédiées aux aidants de proches ayant la maladie d'Alzheimer.

Assist@
www.assistarobase.fr/
alzheimer

Association Toupi

Aide sur le volet administratif et juridique : connaissance des droits et des aides financières, démarches relatives à la scolarisation, l'information concernant le dossier MDPH....

Association Toupi
07 81 82 45 62
toupi@outlook.fr
www.toupi.fr

Aides à l'accès aux soins pour mon proche

Communauté 360 (C360)

Les C360 s'adressent aux personnes **en situation de handicap**. Elles portent une attention particulière aux personnes et à leurs aidants qui ne bénéficient pas d'un accompagnement ou du soutien d'un professionnel.

Les appels sont réceptionnés par une **équipe de conseillers en parcours**. Cette équipe répond aux questions ou réoriente vers les services les plus compétents.

Communauté 360


0 800 360 360

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes via la solution ACCEO

Aides à la mobilité

PAM Francilien

Île-de-France Mobilités a mis en place le service Pam Francilien. Il s'agit d'un service public de transport à la demande spécialisé et collectif qui a pour but de faciliter les déplacements des **personnes à mobilité réduite, handicapées ou dépendantes**.

Pour bénéficier du service Pam, une inscription est obligatoire et gratuite (*sous réserve d'éligibilité au service*).

Le Pam réalise les transports des usagers entre deux lieux situés en Île-de-France et est disponible pour vous accompagner du lundi au dimanche, 7 jours sur 7, de 6h à minuit et jusqu'à 00h30 les vendredis et samedis.

PAM Francilien

24 allée Vivaldi
75012 Paris
Du lundi au vendredi 10h-12h & 15h-17h
(hors jours fériés)

08 00 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

VALib +

C'est un remboursement par le Département du Val-de-Marne des trajets effectués avec le pass Navigo Liberté+, à hauteur maximum de 200€/an.

Peuvent y prétendre : une personne avec une pension d'invalidité et sans emploi / Les personnes âgées de + de 60 ans, non imposables / Les titulaires de l'AAH / Les enfants titulaires de l'AEEH, s'ils ne peuvent être bénéficiaires du forfait imagineR.

Services d'aide à domicile

Ils peuvent aider votre proche dans ses déplacements.

Allocation taxi

Aide financière versée aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap (min 80% sans emploi) domiciliées dans le Val de Marne, pour faciliter leurs déplacements de proximité en taxi.

VALib +

Aide aux démarches, prenez rendez-vous :
user.clicrdv.com/valdemarne
www.valdemarne.fr/a-votre-service/deplacement/transports/valib

Services d'aide à domicile

<https://www.valdemarne.fr/a-votre-service/autonomie/recherche?nom=saad>

Allocation taxi

www.valdemarne.fr/a-votre-service/deplacement/transports/allocation-taxi

En pratique

Rapprochez-vous de votre CCAS, certains mettent en place des aides au transport pour les habitants fragilisés de la commune.

Sortir plus : Pour les retraités de 75 ans et plus qui relèvent de l'AGIRC ARRCO des sorties accompagnées, à pied ou en voiture, sont proposées pour permettre aux personnes isolées de renouer avec les sorties. Contactez le 09 71 090 971

La Carte Mobilité Inclusion (CMI)

La carte mobilité inclusion, ou CMI, doit être demandée auprès de la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**. Elle 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 Métro-RER - Bus - Tram

Aides financières pour le proche aidé

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.



Financer les aides à domicile et l'hébergement

Aide sociale Aide ménagère

Modalités

L' Aide sociale Aide ménagère **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 « inaptes au travail », ou aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans, qui résident en Val de Marne depuis plus de 3 mois et **qui ont de faibles ressources***.

En pratique

Elle n'est pas cumulable avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et la PCH (Prestation de Compensation du Handicap).

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de l'Espace Autonomie ou à défaut la mairie de votre ville de résidence pour obtenir le formulaire de demande d'Aide sociale.

**inférieures au plafond d'attribution de l'ASPA. Pour indication, le plafond au 01/01/2026 est de 1 043,59€/mois pour une personne seule et 1 620,18 €/mois pour deux conjoints, concubins ou partenaires pacés. Ce plafond est révisé chaque année.*

L' Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Modalités

Si les ressources financières ne dépassent pas un certain montant, l'aide sociale à l'hébergement permet de **financer tout ou partie des frais liés à l'hébergement temporaire ou définitif en EHPAD** (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes), en **USLD** (Unité de Soins de Longue Durée) ou résidence autonomie ainsi que les établissements d'hébergement pour les personnes en situation de handicap: EAM/FAM, les UPHV, les FV, les FH. Ces établissements doivent y être habilités*. Pour bénéficier de l'ASH, il faut :

- Être âgé de 65 ans ou être en situation de handicap.
- 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 avant 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 2 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 récupérées sur succession sous certaines conditions.

Informations complémentaires

Rapprochez vous de l'Espace Autonomie ou à défaut de la mairie de votre ville de résidence ou téléchargez sur le site www.valdemarne.fr.

** Si la personne a résidé 5 ans à titre payant dans un établissement non habilité, cela lui donne le droit de prétendre à l'aide sociale*

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 une surveillance régulière.

Le montant de l'allocation est calculé en fonction des ressources du foyer et du niveau de perte d'autonomie.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de l'Espace Autonomie de votre ville

Demande en ligne :
www.autonomie.valdemarne.fr/genesisUsager/application/accueil.do?fs=_1205

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). L'APA n'est **pas récupérable sur succession**.

Dossier unique de demande d'aides à l'autonomie à domicile

www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandeaidesa/autonomieadomiciledespersonnesagees



Pour les plus de 60 ans

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 humaines à domicile, d'aide au transport, de portage de repas et d'aides techniques**, sous conditions de ressources.

Destinées à prévenir le risque de perte d'autonomie des personnes âgées, leur 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.

Vous pouvez connaître votre caisse principale, en allant sur le site : **Mes Régimes** (info-retraite.fr) en indiquant votre nom et votre numéro de sécurité sociale

Dossier unique de demande d'aides à l'autonomie à domicile

www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandeaidesa/autonomieadomiciledespersonnesagees



Les aides des caisses de retraite complémentaires

Modalités

Si vous avez été salarié du secteur privé au cours de votre carrière, vous pouvez bénéficier d'une aide à domicile momentanée de l'Agirc-Arrco.
Plus d'informations 09 71 09 09 71

Si vous n'avez jamais été salarié du secteur privé, vous pouvez solliciter votre caisse de retraite complémentaire (CNRACL, MSA...) qui peut proposer des aides pour financer des aides humaines au maintien à domicile.

Mutuelle et complémentaire santé

Modalités

Vous pouvez également vous rapprocher de votre mutuelle ou de votre complémentaire santé. Certains contrats permettent la prise en charge d'heures d'aides à domicile en sortie d'hospitalisation.

En pratique

Vous rapprocher de votre mutuelle ou de votre complémentaire santé.

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) ou la MSA. Les revenus du conjoint ne sont pas pris en compte pour le calcul de l'allocation.

La bascule entre l'Allocation aux adultes handicapés (AAH) et la retraite est automatique. Lorsqu'un bénéficiaire de l'AAH atteint l'âge de 62 ans, il bénéficie automatiquement de sa pension de retraite.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la **MDPH du Val-de-Marne**

Immeuble Solidarités 7-9, voie Félix Eboué
94046 Créteil

01 43 99 79 00

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30 sauf le mardi après-midi.

mdph94@valdemarne.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.
- Être affilié 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 cotiser sur la base d'une rémunération au moins égale à 2030 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 au **36 46** 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'aides 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 animalière.

Critères d'attribution :

- Avoir une **difficulté absolue** ou au moins **deux difficultés graves** parmi les 20 activités du référentiel d'accès à la PCH (s'alimenter, s'habiller, faire sa toilette...).
- Être 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'Allocation aux Adultes Handicapés (AAH), sous condition avec la Majoration pour Tierce Personne (MTP) mais n'est pas cumulable avec l'ACTP.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la **MDPH du Val-de-Marne**

Immeuble Solidarités 7-9, voie Félix Eboué
94046 Créteil

01 43 99 79 00

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30 sauf le mardi après-midi.

mdph94@valdemarne.fr

L' Allocation d'Éducation 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.
- Être 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' AEEH est accordée par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), son versement est effectué par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou la MSA.

Un complément peut être accordé par la MDPH selon le type de dépenses effectuées.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la **MDPH du Val-de-Marne**

Immeuble Solidarités 7-9, voie Félix Eboué
94046 Créteil

01 43 99 79 00

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h30 sauf le mardi après-midi.

mdph94@valdemarne.fr



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.

Voir articles 477 à 488 du Code Civil

www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGISCTA000006165759

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
- **Être consultée 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 centraider.fr :

www.centraider.fr/formulaires-utiles/
[#protogeretreprermonproche](https://twitter.com/protogeretreprermonproche)



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 centraider.fr



Lieux d'accès aux informations juridiques

Ces Points-Justice 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. Des permanences juridiques sont proposées dans les mairies.

Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD) Val-de-Marne

Le CDAD est chargé de mettre en œuvre dans le département une politique d'accès au droit. Le CDAD du Val-de-Marne n'organise pas de permanence physique dans ses locaux. Il vous faut prendre contact dans un Point-Justice pour avoir un rendez-vous dans une permanence juridique.

Maisons de la Justice et du Droit

Champigny-sur-Marne Maison de la Justice et du Droit

15, rue Albert Thomas
94500 Champigny-sur-Marne
01 45 16 18 60
Uniquement sur RDV
Permanence juridique
téléphonique : vendredi
9h-12h et 14h-17h

Val-de-Bièvre Maison de la Justice et du Droit

65, rue Jean-Jaurès
94800 Villejuif
01 43 90 25 25
Uniquement sur RDV

CDAD du Val-de-Marne

Tribunal judiciaire de Créteil
Place du Palais
94000 Créteil
cdad-val-de-marne@justice.fr
01 49 81 16 44



Point-Justice

Créteil Point d'Accès au Droit

7 bis place Salvador Allende
94000 Créteil
06 20 36 74 59

Point-justice Jeunes

71, rue de Brie
94000 Créteil
01 48 99 20 93

Point-justice Aide Juridictionnelle

Tribunal Judiciaire de Créteil
Place du Palais
94000 Créteil
padbaj94@gmail.com
(Sans rendez-vous)

Créteil Espace Droit Famille

Place de la Habette
94000 Créteil
01 48 98 05 78

Fontenay-sous-Bois Point d'Accès au Droit et à la Médiation

12 bis avenue Charles Garcia
94120 Fontenay-sous-Bois
01 71 33 58 61
padm@fontenay-sous-bois.fr

Orly Point d'Accès au Droit

2 place Gaston Viens
94310 Orly
01 48 53 69 28
padorly@mairie-orly.fr

Valenton Point-Justice

Relais social France Services
2 cour de la Ferme
94460 Valenton
01 43 82 81 30
relaissocial.val@ville-valenton.fr

Villeneuve Saint-Georges Point d'Accès au Droit

Espace Léopold
Sédar Senghor
40, rue Léon Blum
94190 Villeneuve-
Saint-Georges
07 87 55 09 07

Point d'Accès au Droit

Antenne municipale
du Bois Matar
85, av. du président Kennedy
94190 Villeneuve-
Saint-Georges
01 45 10 15 50

Vincennes Point-Justice

Espace Pierre Souweine
70, rue de Fontenay
94300 Vincennes
01 43 98 66 95

Point-Justice

Mairie
53 bis rue de Fontenay
94300 Vincennes
01 43 98 65 00

Vitry-sur-Seine Point d'Accès au Droit

Maison des Vitry'Haut
15, rue Lebrun
94400 Vitry-sur-Seine
0 805 100 330

Point d'Accès au Droit

Relais Mairie de la gare
28 avenue
Paul Vaillant Couturier
94400 Vitry-sur-Seine
0 805 100 330

Nogent-sur-Marne Maison des Associations et de la Citoyenneté

2 rue Jean Monnet
94130 Nogent-sur-Marne
01 43 24 63 21



Tous les Point-Justice reçoivent les usagers uniquement sur rendez-vous.

Accompagnement juridique

UDAF 94 Union Départementale des Associations Familiales

Protection juridique des majeurs, information aux tuteurs familiaux.

APOGEI 94 Tutelle du Val-de-Marne (ATVM)

Service d'information des tuteurs familiaux d'APOGEI 94 (Association Parentale d'Organisation et de Gestion d'Etablissements pour personnes handicapées mentales d'Apogei).

Droit Pluriel

Aide à l'accès au droit des personnes en situation de handicap. Des juristes et avocats étudient la situation et vous répondent gratuitement par mail, téléphone ou en visioconférence en langue française des signes (LSF).

France Tutelle

France Tutelle accompagne les aidants-tuteurs familiaux tout au long de la mesure de protection judiciaire en les informant, en **les conseiller** 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 94

4A boulevard de la gare
94475 Boissy-Saint-Léger
Permanence téléphonique
tous les mardis 9h - 12h
01 45 10 17 30
atf@udaf94.fr

APOGEI 94

48 bis bd Rabelais 94100
Saint-Maur-des-Fossés
01 82 39 00 61
01 48 89 51 00
atvmconseil@apogei94.net

Droit Pluriel

09 80 80 01 49
messagerie LSF
agir@droitpluriel.fr
www.droitpluriel.fr

France Tutelle

09 83 59 78 03
Hotline téléphonique
gratuite.
Prise de RDV sur
www.francetutelle.org

CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

Les CIDFF exercent une mission d'intérêt général confiée par l'État dans le but de favoriser l'autonomie professionnelle, sociale et personnelle des femmes ainsi que de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes.

PUPIL

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

Association Toupi

Aide sur le volet administratif et juridique : connaissance des droits et des aides financières, démarches relatives à la scolarisation, l'information concernant le dossier MDPH....

Handi-droits APF France handicap

Personne en situation de handicap ou aidant familial, APF France handicap répond aux questions des adhérents relatives aux droits.

Droits Quotidiens Legal Tech

Accompagne à la rédaction de mandat de protection future.

CIDFF

12 avenue
François Mitterrand
94000 Créteil
01 72 16 56 50
cidff94@gmail.com
www.cidff94.fr

PUPIL

pupil-app.fr

Association Toupi

07 81 82 45 62
toupi@outlook.fr
www.toupi.fr

Handi-droits APF

01 30 44 14 41
dd.78@apf.asso.fr

Droit Quotidiens Legal Tech

04 67 58 52 09
contact@
droitsquotidiens.fr

centraider.fr



Recense pour vous les structures, les professionnels, les bénévoles près de chez vous et vous informe sur vos aides et vos droits.



DONNEZ-NOUS VOTRE AVIS SUR NOS OUTILS !



Vous habitez hors de l'Île-de-France, consultez :



Suivez-nous



CENTR'AIDER



Yvelines
Le Département



AG2R LA MONDIALE



Essonne
LE DÉPARTEMENT



Cnav
Sécurité sociale



Fondation
de France