

CENTR'  AIDER



Guide des aidants Val d'Oise

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 dans la boîte à outils

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

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

Autonomie Paris Saint-Jacques

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

01 44 07 13 35

Responsable de rédaction :
Marie Bouchaud

Design graphique et illustrations :
Vérane Cottin

Imprimé en France par Gestion Graphique

Mise à jour : mars 2024

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

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

▶ **Je l'aide de façon régulière**

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

Je suis aidant(e)





À QUI M'ADRESSER SELON MES BESOINS ?	6 à 11
TROUVER MON LIEU D'INFORMATION	
Plateforme d'accompagnement et de répit pour l'aidant	12
Services d'information, d'accompagnement et de coordination :	14
-Pour mon proche âgé	18
-Pour mon proche en situation de handicap	20
Associations d'usagers et centres ressources	21
ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU	
Médiation aidant/aidé, entre aidants	24
Cafés des aidants	26
Groupes de parole	28
Soutien psychologique individuel	30
Lignes d'écoute et de soutien	31
M'INFORMER ET ME FORMER	
Formation pour les proches aidants	32
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI	
Répit pour les proches aidants de personnes âgées	35
Répit pour les proches aidants de personnes en situation de handicap	40
MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE	
Congés et indemnités pour les aidants	44
Aides financières pour le proche aidé	47
Aides à la mobilité	54
Protéger et représenter mon proche	56
Lieux d'accès aux informations juridiques	58

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 Échanger avec d'autres aidants	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe de parole - Café des aidants - Réseaux sociaux, forum - Soutien psychologique 	<ul style="list-style-type: none"> • PFR (p.12) • Associations de patients (p.21)
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 de patients (p.21) • Centre ressources thématiques (p.22) • PFR (p.12)
Trouver du temps pour moi	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil à la journée - Accueil de nuit - Hébergement temporaire - Répit à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> • Centre d'accueil de jour (p.35) • Service d'aide à domicile • Établissement d'accueil temporaire (p.38) •  PFR (p.12)
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 de patient (p.21)

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"> • Service RH / service social de l'entreprise de l'aidant • Comité d'entreprise de la société de l'aidant •  PFR (p.12)
Connaître les dispositifs existants pour mon proche (fonctionnement des services, aide au financement, aides ponctuelles)	<ul style="list-style-type: none"> Pour mon proche âgé Pour mon proche en situation de handicap 	<ul style="list-style-type: none"> • DPA (p.19) •  MDPH (p.20) • Communauté 360 (p.20)

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 Rédaction de courriers	<ul style="list-style-type: none"> • France Services • Maison de quartier/ Centres sociaux • Association de bénévoles • Service d'aide à domicile • Ecrivain public
Démarches « entrée en maison de retraite » ou en hébergement temporaire	Accompagner à la recherche d'une maison de retraite, compléter le dossier d'entrée	<ul style="list-style-type: none"> • Site internet : - Via trajectoire • pour-les-personnes-agees.gouv.fr • Service social hospitalier (si hospitalisé) •  PFR (p.12) •  DPA (p.19)
Démarches entrée en établissement pour une personne en situation de handicap		<ul style="list-style-type: none"> • MDPH (p.20) • mdpv.valdoise.fr • Via trajectoire
Demande de protection juridique	<ul style="list-style-type: none"> Mandat de protection future Sauvegarde médicale Sauvegarde de justice Mesure de curatelle, de tutelle Habilitation familiale 	<ul style="list-style-type: none"> • Notaire • Médecin • Tribunal de proximité, juge des contentieux de la protection •  Points justice (p.58) • Centres sociaux

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 Entretien du linge	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile •  CCAS-CLIC-Mairie
Courses	Aide à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile •  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)
	Livraison à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Commerce (par téléphone et internet)
Repas	Préparation du repas Aide à la prise du repas	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile
	Portage de repas à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Portage de repas des CCAS-CLIC-Mairie • Services de livraison privés
Présence à domicile	Aide à domicile journée/nuit	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile •  CCAS-CLIC-Mairie • Associations de bénévoles et relais répit (p.37)
Matériel médical	Lit médicalisé, siège de douche, fauteuil roulant, cannes, produits pour incontinence...	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés de matériel médical • Pharmacies
Aménager le logement	Évaluation de l'aménagement du domicile	<ul style="list-style-type: none"> • MaPrimeAdapt' • Ergothérapeute, privé ou par l'AGIRC ARCCO • MDPH (sous critère d'éligibilité) • EMHIF et EMOVY (équipe mobile)
Soins d'hygiène	Coiffeur, pédicure	<ul style="list-style-type: none"> • Coiffeur et pédicure à domicile
	Aide à la toilette ; hospitalisation à domicile changement de protection...	<ul style="list-style-type: none"> • Cabinet infirmier libéral • Service de soins infirmiers à domicile SSIAD • Service d'aide à domicile • Service d'hospitalisation à domicile • Aides soignantes libérales
Coordonner les actions/interventions pour mon proche	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> • CLIC (p.18) • DAC si parcours complexe (p.14)
	Pour mon proche en situation de handicap	<ul style="list-style-type: none"> • MDPH, DIH si parcours complexe (p.20) • DAC si parcours complexe (p.14)
	Pour mon proche malade	<ul style="list-style-type: none"> •  CRAMIF • DAC si parcours complexe (p.14)

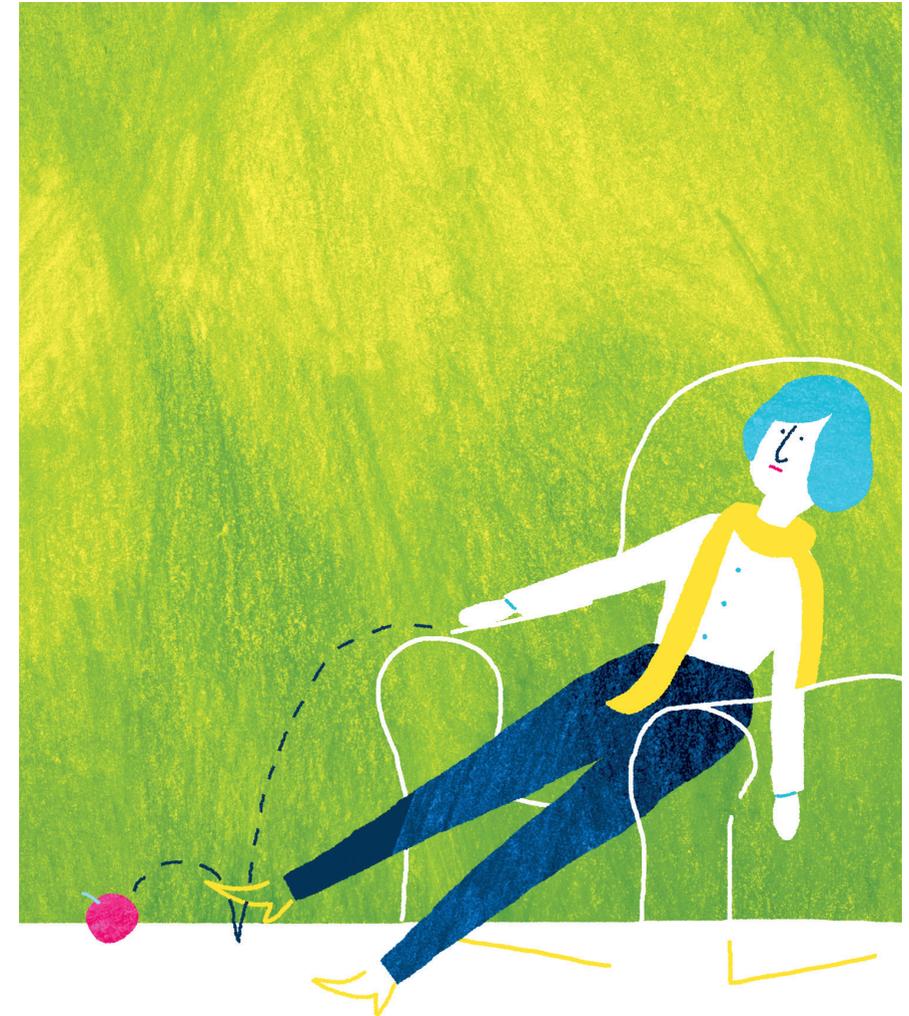
À qui m'adresser selon mes besoins

Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Actes médicaux/paramédicaux	Préparation pilulier	<ul style="list-style-type: none"> • Pharmacie • Cabinet infirmier libéral
	Soins et surveillance	<ul style="list-style-type: none"> • Cabinet infirmier libéral • Aides soignantes libérales • SSIAD
Professionnels de santé	Actes réalisés à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Audio prothésiste, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, opticien, orthoptiste, psychologue, radiologue, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, Podologue/pédicure...
	Téléconsultation de médecine générale ou de spécialiste (offre en déploiement)	<ul style="list-style-type: none"> • Infirmier libéral • Infirmier en pratique avancée • Service de soins infirmiers • SSIAD • Médecin • Pharmacies
	Sécurité de mon proche en cas de chutes, de malaises	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés privées de téléassistance •  CCAS-CLIC-Mairie (p.16) •  DPA (p.19)
Accompagnement véhiculé	Sorties avec véhicule	<ul style="list-style-type: none"> • PAM : accompagnement des personnes à mobilité réduite sur critères d'éligibilité (p.54) • Service de transport spécialisé de personnes •  Aide à la mobilité des CCAS-CLIC-Mairie • Service d'aide à domicile • Ambulance, VSL (sur prescription médicale)
Animal de compagnie	Garde en l'absence du maître -Toilettage	<ul style="list-style-type: none"> • Services spécialisés • Associations •  Vétérinaires
	Soins médicaux à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Vétérinaires à domicile
Accès aux clefs	Boitier à clefs Serrure numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés privées • Bailleurs •  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)

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 téléchargeable sur le site du Conseil départemental du Val d'Oise • DPA et CCAS
	APL	• CAF
	Aide sociale	• DPA et CCAS
Établissement pour personne en situation de handicap vieillissante	-	• MDPH (p.20)
Aide à domicile, téléalarme, hébergement temporaire, aide au repas, fournitures pour incontinence, transport accompagné, aides techniques	À partir de 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> • CCAS - CLIC (p.48) • i DPA (p.19) • Caisse de retraite
	S'il est en situation de handicap	• MDPH (AEEH, PCH, mutuelles, complémentaires santé) (p.48)
Adaptation du logement	Aide à l'aménagement de l'habitat	<ul style="list-style-type: none"> • Bailleur social • Association SOLIHA • MaPrimeAdapt'



Les plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants

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

Ces plateformes peuvent :

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



Retrouvez la vidéo explicative :

Qu'est ce qu'une PFR ? en scannant ce QR code ou sur la chaîne Youtube centr'aider

<https://www.youtube.com/@Centraider-eh9nv>

Pour les aidants de proches fragilisés par des troubles cognitifs ou une maladie neuro-dégénérative.

1 La plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de Pontoise

Hôpital Novo Site Pontoise
6 Avenue de l'Île-de-France
95300 Pontoise

01 30 75 49 96

plateforme.repit@ght-novo.fr

3 La Plateforme d'Accompagnement et de répit OSE

Centre d'Accueil de Jour Renée-Ortin
(4ème étage, bureau 405)

3 boulevard Albert Camus
95200 Sarcelles

07 71 35 54 71

09 50 25 92 16

plateforme.aidants@ose-france.org

2 La Plateforme d'Accompagnement et de répit La Maison de l'Entraide

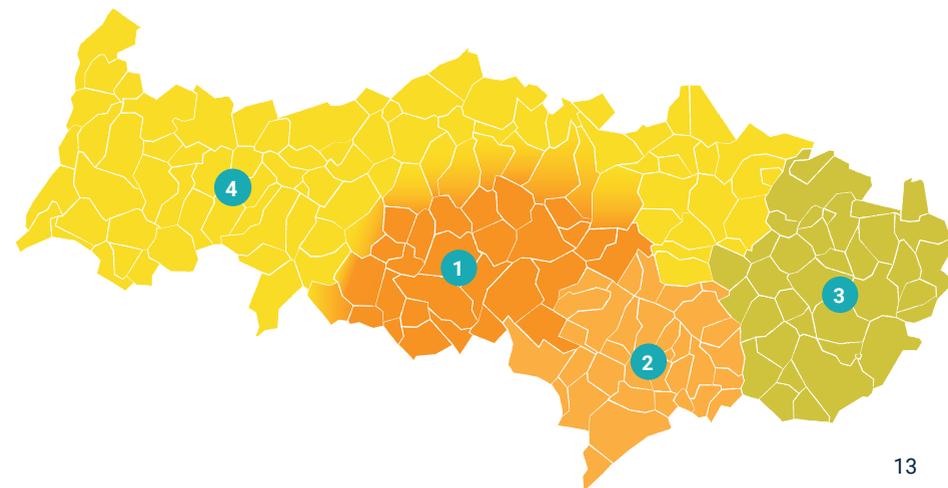
81 rue de Saint-Germain
95240 Corneilles-en-Parisis

06 69 63 61 19

pfr-zemgor@philanthropique.asso.fr

www.maisonentraide.fr

4 Pas de Plateforme d'accompagnement et de répit sur ce territoire. Vous pouvez cependant solliciter les plateformes les plus proches de votre domicile et accéder à leurs offres (hormis les offres proposées à domicile).



Services d'information, d'accompagnement et de coordination

Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)

Les DAC sont des **services d'information, d'orientation et de coordination**, dédiés aux personnes se trouvant face à un parcours de santé complexe (perte d'autonomie, maladie chronique, handicap, isolement, cumul de difficultés), quels que soient leur âge et leur(s) pathologie(s).

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

L'objectif des DAC est d'aider à structurer le parcours de santé en tenant compte des besoins médico-psycho-sociaux et des souhaits de la personnes concernées et de ses aidants.

Les DAC proposent leur **appui** et apportent leur connaissance du territoire **aux professionnels** des secteurs sanitaires, social et médico-social. Ils contribuent avec les partenaires à l'organisation et l'amélioration locale des parcours de santé par l'analyse d'un observatoire des ruptures de parcours, la participation et l'animation d'instances territoriales et mise en place de travaux.



**1 DAC Santé
95 Ouest
Coordinov**

12 Chaussée Jules César
95520 Osny
01 30 32 33 85
contact@coordinov.com

**2 DAC Santé
95 Sud
Joséphine**

55 av de Paris
95230 Soisy-sous-
Montmorency
01 34 15 09 62
contact@dac95sud.fr

**3 DAC Santé
95 Est
OPALIA**

10 Rue Charles Peguy
95200 Sarcelles
01 34 29 75 63
contact@dac95est.fr



Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS sont en charge de l'action sociale dans les communes. Lorsqu'il n'y a pas de CCAS, notamment dans les communes de moins de 1500 habitants, c'est directement à la mairie qu'il convient de s'adresser, ou à l'intercommunalité si elle dispose d'un centre intercommunal d'action sociale.

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 :

- **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 l'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), aide à la constitution du dossier,
- **la demande d'ASH** (aide sociale à l'hébergement).
- les demandes **d'aides extralégales**.



Pour mon proche âgé

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination gériatologique (CLIC)

Les CLIC sont des guichets d'accueil de proximité, d'information, de conseil et d'orientation destinés aux personnes de + de 60 ans et à leur entourage.

Vous serez en contact avec des professionnels comme les **coordinatrices en gérontologie** qui sont à votre écoute. Ils vous accompagnent face à la perte d'autonomie et à la vie quotidienne et vous aide à trouver des solutions concrètes (aide à la personne, aides financières, accueil de jour, aménagement du domicile de la personne accompagnée...).

Ces professionnels sont là pour **évaluer les besoins de la personne**.

1 CLIC Josephine

55 avenue de Paris
95230 Soisy-sous-Montmorency

01 34 15 09 62

clic@agvmrs95.fr

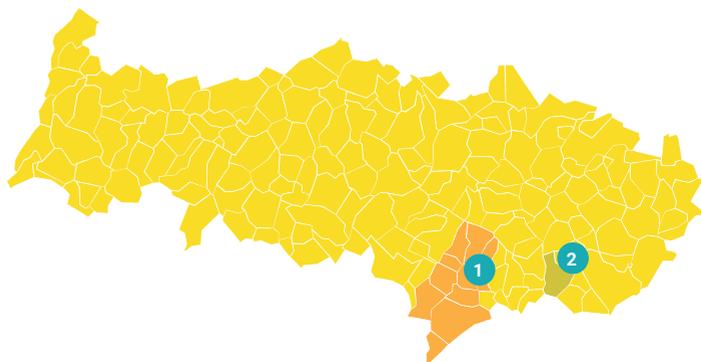
Argenteuil, Bezons,
Corneilles en
Parisis, Sannois,
Eaubonne, Ermont,
Franconville,
Le Plessis
Bouchard,
Montlignon,
Saint Prix, Saint-
Leu-La-Forêt

2 CLIC Sarcelles

4 place de Navarre
95200 Sarcelles

01 34 19 69 40

clic@ccas-sarcelles.fr
malika.lahsini@ccas-sarcelles.fr
clemence.verlynde@ccas-sarcelles.fr



Pour les villes non couvertes par des CLIC, vous pouvez solliciter le CCAS ou la mairie.

Direction Personnes Âgées (DPA)

La DPA intervient en faveur des personnes âgées au travers de la délivrance de certaines prestations:

- **À domicile** : l'allocation personnalisée d'autonomie à domicile (APA domicile), l'aide-ménagère, le portage de repas ou frais de repas en foyer restaurant, la téléassistance et l'assistance psychologique, le forfait Améthyste.
- **En établissement** : l'allocation personnalisée d'autonomie en établissement (APA établissement)

Le pôle Accueil de la DPA peut faire une première orientation si besoin.

Accueil téléphonique : **01 34 25 35 73**

DPA

2 avenue du parc
CS 20201 Cergy
95032 Cergy Pontoise Cedex

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



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 médicaux sociaux.

Communauté 360

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.

Une modalité d'accès le  **0 800 360 360**
numéro vert gratuit

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

MDPH du Val d'Oise

Bâtiment H
2 avenue du Parc
95000 Cergy

01 34 25 16 50

maisonduhandicap@valdoise.fr

services-en-ligne.valdoise.fr

Communauté 360

 **0 800 360 360**

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes « via ACCEO »

Associations d'usagers et Centres ressources

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

La Ligue Française contre la Sclérose en Plaques

01 53 98 98 80

www.ligue-sclerose.fr

Association Valentin Haüy Avec les aveugles et les malvoyants

01 44 49 27 27

www.avh.asso.fr

FFD Fédération Française des Diabétiques

01 40 09 24 25

www.federationdesdiabetiques.org

ARPADA Association Régionale de Parents et Amis de Déficiants Auditifs

01 43 57 65 70

www.infoarpada-idf.org

APF France Handicap

01 30 10 60 60

dd.95@apf.asso.fr

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

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

01 42 63 03 03

www.unafam.org

La ligue contre le cancer comité Argenteuil 95

141/145 Rue Michel Carré
95100 Argenteuil

01 39 47 16 16

cd95@ligue-cancer.net

A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

06 62 63 34 97

www.a2mcl.org

France Parkinson Comite du Val d'Oise

07 69 41 99 94

comite95@franceparkinson.fr

France Alzheimer 95

42 bis rue de Paris
95310 Saint-Ouen-l'Aumône

01 34 64 43 03

france.alzheimer95@orange.fr
www.francealzheimer.org

Fédération des Malades et Handicapés

Union départementale du Val d'Oise (aide administrative)
fmhvaldoise95@gmail.com

Centres ressources

CRAIF Centre de Ressources Autisme Ile-de-France

10, rue Waldeck Rochet
93300 Aubervilliers

01 49 28 54 20

contact@craif.org
www.craif.org

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

www.cesap.asso.fr

Maladies rares info services

0800 40 40 43

Céapsy Centre ressource sur les troubles psychiques

102, av. du Général Leclerc
75014 Paris

01 88 40 38 80

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

RESRIP Réseau rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

06 08 99 45 57

contact@resrip.fr

Réseau Sclérose en plaques

SEP IDF Ouest

Départements : 78-92-95

01 39 21 81 30

www.sepouest.fr

reseau.sep.idf.ouest@orange.fr

Pour les jeunes aidants

JADE Association nationale des Jeunes Aidants Ensemble

07 67 29 67 39

de 8h30 à 18h30

contact@jeunes-aidants.com

Fil Santé Jeunes

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

0800 235 236

de 9h à 23h

Communication par ch@t sur facebook ou twitter

Filsantejeunes.com

Brind'Écoute

Service d'écoute assuré par d'autres jeunes engagés ou d'anciens jeunes aidants.

06 19 52 46 21

contact@lapausebrindille.org

lapausebrindille.org

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

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie

Information, orientation, écoute, soutien et accompagnement.

01 53 72 33 04

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

contact@spfv.fr

www.parlons-fin-de-vie.fr

Derniers Secours

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

106 avenue Emile Zola
75015 Paris

derniers-secours@sfap.org

www.derniers-secours.fr

SFAP Société Française d'accompagnement et de soins palliatifs

Information, orientation, webinaires, journées thématiques

106 avenue Emile Zola
75015 Paris

01 45 75 43 86

sfap@sfap.org

Association JALMALV

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

numéro vert gratuit

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

Pour les aidants endeuillés

Empreintes - Accompagner le deuil

Écoute, accompagnement et formations.

01 42 38 08 08

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

7, rue Taylor
75010 Paris

contact@empreintes-asso.com

www.empreintes-asso.com.

JALMALV Val d'Oise

01 34 16 36 83

Hôtel de ville
45 rue d'Ermon
95390 Saint-Prix

www.jalmalv95.fr

Médiation aidant/aidé, entre aidants

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

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

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

CMFM Centre
de Médiation
et de Formation
à la Médiation

01 44 64 84 70

UDAF Accompagnement
et soutien aux aidants et
la médiation familiale

Répondre au besoin
d'apaisement des conflits
des aidants et des familles,
En cas de perte ou de
maintien de l'autonomie
d'un de leur proche.

UDAF 95

28 rue de l'Aven BP 88499
95891 Cergy-Pontoise cedex

01 30 75 70 36

www.udaf95.fr



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

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

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

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

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

EAUBONNE

Organisé par : ADSSID
Brasserie de l'Hôtel de Ville
2 avenue Jeanne d'Arc
95600 Eaubonne
01 34 10 06 77

BEAUCHAMP

Organisé par :
CCAS de Beauchamp
60 avenue Anatole France
95250 Beauchamp
01 30 40 45 79
Un mardi par mois,
de 9h à 11h.

TAVERNY

Organisé par : l'ADSSID
La librairie
Le goût des feuilles
11 avenue de la Gare
95150 Taverny
01 34 10 06 77

➤ Pour des informations plus complètes et actualisées sur les lieux, jours et horaires, consultez le site de l' Association française des aidants : aidants.fr
Consultez le site Maillage.95.fr

CORMELLES EN-PARISIS

Organisé par :
CCAS de Cormeilles
Rond-point du 8 Mai 1945
95240 Cormeilles-en-Parisis
06 35 83 00 47

Un mardi par mois à la
salle la Savoie de 14h à 16h.
Inscription gratuite mais
obligatoire.

VILLIERS-LE-BEL

Foyer Raymond Labry
20, rue de la République
95400 Villiers-le-Bel
01 34 29 29 40

Un mardi par mois
de 14h à 16h autour
d'un thème.

SANNOIS

Organisé par : l'ADSSID
CCAS 11 rue des Loges
95110 Sannois
Espace Chouchena
01 34 10 06 77
Un vendredi par mois

DOMONT

Organisé par : l'ADSSID
CCAS 18 rue de la Mairie
95330 Domont
01 34 10 06 77
Un vendredi par mois

OSNY

Organisé par :
Coordinov
12 chaussée Jules César
95520 Osny
01 30 32 33 85
Un vendredi par mois,
de 17h à 19h

MAGNY-EN-VEXIN

Organisé par : Coordinov
Espace Marianne
3 boulevard des cordeliers
95420 Magny-en-Vexin
01 34 67 23 83
g.moulin@magny-en-vexin.fr
Un jeudi par mois
de 17h30 à 19h30



Les groupes de parole

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

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

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

En pratique

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



UNAFAM 95 - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

La Mayotte
165 rue de Paris
95680 Montlignon
1 samedi tous les 2 mois

Espace des Cordeliers
5 rue Rodin
95000 Pontoise
1 samedi tous les 2 mois
01 34 16 70 79
95@unafam.org

Les mercredis Entr'aidants
6 avenue de l'Île de France
95303 Cergy-Pontoise
01 30 75 49 96
Une fois par mois
de 14h30 à 16h à la PFR

Groupe libre expression des familles

Résidence Le Cottages
11 rue Jean Bouin
95100 Argenteuil
06 50 30 79 16
a.maldonado.
psychologue@gmail.com
un vendredi par mois
(hors vacances scolaires)
de 14h30 à 16h30
par France Alzheimer

EHPAD-Nightengale
3 rue de Saint-Gratien
95100 Argenteuil
06 22 84 94 18
floriane.bourdier@
gmail.com
2^{ème} mardi du mois (hors
vacances scolaires)
de 17h à 19h

Villa du Lac
45ter avenue de Ceinture
95880 Enghien-les-Bains
01 34 64 43 03
4^{ème} vendredi du mois
(hors vacances scolaires)
de 10h à 12h

EHPAD Les Jardins SEMIRAMIS
65 boulevard de Verdun
95220 Herblay
01 34 18 65 65
novadomconseil@gmail.com
Le second mercredi de
chaque mois, de 14h à 16h

La résidence Le Pavillon des Arts
1 av. de la Division Leclerc
95350 Saint-Brice-sous-Forêt
06 25 28 37 57
brillon.claire@gmail.com
Le dernier samedi de chaque
mois de 10h à 12h

➤ Pour découvrir d'autres groupes de parole, vous pouvez contacter :
- **France Alzheimer 95** au 01 34 64 43 03 - france.alzheimer95@orange.fr
- **France Parkinson 95** au 06 60 93 45 33 - franceparkinson95@sfr.fr
Des groupes de parole sont proposés par plusieurs associations de patients
- **Votre PFR** voir page 12

Soutien psychologique individuel

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

Des psychologues peuvent vous accompagner et/ou vous orienter gratuitement :

- dans l'offre de soutien des Plateformes d'Accompagnement et de Répit,
- au sein de certaines DAC,
- au sein des associations de malades comme France Alzheimer, France Parkinson,
- au sein de certains services à domicile intervenant auprès de votre proche aidé.

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

Le Lien Psy

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

01 77 75 97 13

contact@lelienpsy.fr
www.lelienpsy.fr

L' EPOC Espace Psychanalytique d'Orientation et de Consultations

Espace de prévention et de soutien en direction des aidants.

01 40 05 96 59

Consultations psychologiques à domicile

06 84 23 52 89

www.lepoc.org

En pratique

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

Lignes d'écoute et de soutien

Avec Nos Proches

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

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

www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique.

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

www.allo-alzheimer.fr

Association Jalmalv Paris Île-de-France

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

N°Vert 08 05 65 00 56

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

www.jalmalvparis.com

Ligue contre le cancer

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

N°Vert 0 800 940 939

AFSEP Association française des sclérosés en plaque

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

N°Vert 0 805 691 379

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

Brind'Ecoute

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

06 03 42 22 04

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

ecoute@lapausebrindille.org

Nouveau souffle (association)

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

www.nouveausouffle-asso.com

Demande d'accompagnement par formulaire d'inscription



Formation

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

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



Des formations en présentiel

France Alzheimer

Renseignements sur les modalités et les lieux
01 34 64 43 03

Repair aidants

Actions de sensibilisation à destination des aidants familiaux en présentiel ou en distanciel.
repairaidants.com

France Parkinson

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

Programme EHPAD AIDANT

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

➤ Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit. Se renseigner directement auprès des structures.



Des formations sur internet

Association française des aidants

www.aidants.fr

Savoir être aidant

www.savoiretreaidant.fr

Soutenir les aidants

www.soutenirlesaidants.fr

Compagnie des aidants

www.lacompagniedesaidants.org

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

www.cesap.asso.fr

Form'aid@nts

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

Collectif je t'aide

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

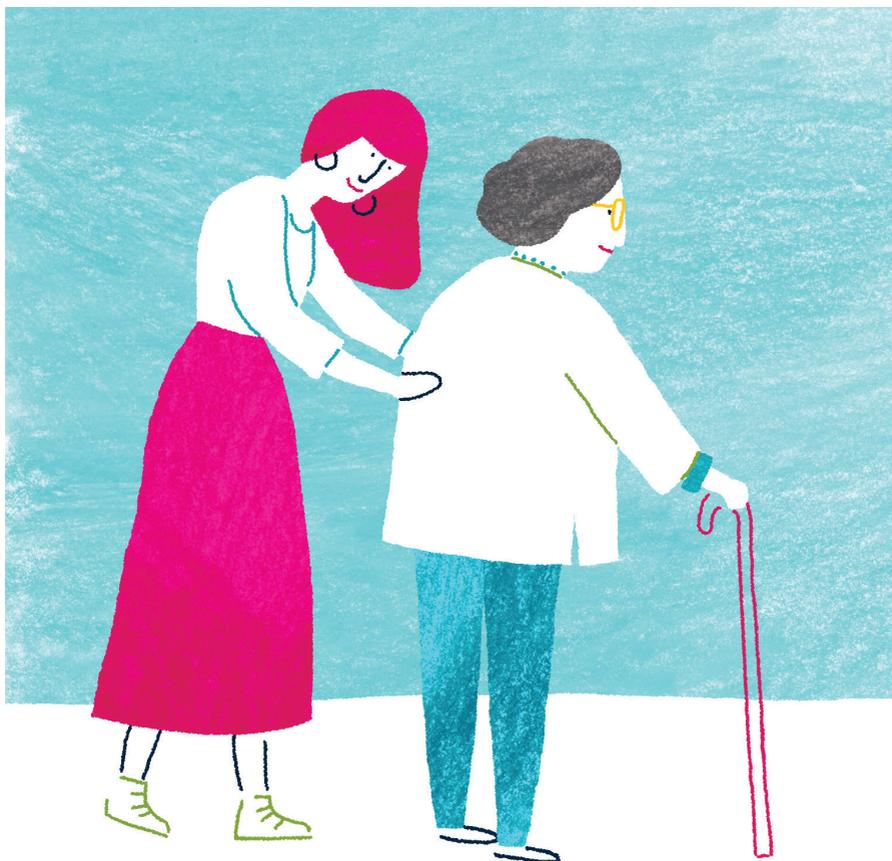
Happy Visio

Programme de conférences d'information et de soutien.
www.happyvisio.com
(inscription avec le code partenaire AIDANTS95).

Le répit

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

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



Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Accueils de jour

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

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

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

En pratique

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie peut être sollicitée pour financer une partie du coût.

ANDILLY

EHPAD Résidence
Pierre Campagnac
1 rue Aristide Briand
95580 Andilly
01 34 27 10 00

ARGENTEUIL

Résidence Médicis
Domus Vi*
74 boulevard Heloise
95100 Argenteuil
01 34 34 42 00

ARGENTEUIL

Résidence les Pensées
102 rue Antonin
Georges Belin
95100 Argenteuil
01 34 34 82 00

CERGY

Accueil de jour
Le Menhir
7 rue de Vauréal
95000 Cergy
01 34 43 48 80

CORMELLES EN-PARISIS

La Résidence Zemgor
35 rue du Martray
95240 Cormeilles-en-Parisis
01 34 50 43 50

Fondation Chabrand Thibault

48 rue Aristide Briand BP 31
95240 Cormeilles-en-Parisis
01 34 50 43 21

**CORMEILLES
EN-PARISIS**

**Accueil de jour
Villa Beau Soleil**
1 rue Leopold Mourier
95240 Cormeilles-en-Parisis
01 34 50 11 11

GONESSE

CH Gonesse
2 bd du 19 mars 1962
95503 Gonesse
01 34 53 20 94

**LE PLESSIS-
BOUCHARD**

Résidence le Grand Clos
3 rue Gabriel Peri
95130 Le Plessis-Bouchard
01 30 72 73 10

**L'ISLE-ADAM
PARMAIN**

**Fondation
Chantepie-Mancier**
9 rue Chantepie Mancier
95313 L'Isle-Adam
01 34 69 76 19

MONTMAGNY

**EHPAD Le Patio
résidence Montmagny**
79 rue Jules Ferry
95360 Montmagny
01 39 84 45 45

MONTMORENCY

**Accueil de jour
Les coteaux
de Montmorency**
1 rue Jean Moulin,
95160 Montmorency
01 30 10 21 00

OSNY

**Accueil de jour
Le clos de l'oseraie**
6 rue Paul Emile Victor
95520 Osny
01 34 20 11 25

PONTOISE

**Accueil de jour
Saint Louis**
Hôpital Novo
Site Pontoise
6 Avenue de l'Île-de-France
95300 Pontoise
01 30 75 49 85
accjournstlouis@ght-novo.fr

TAVERNY

**Accueil de jour
Sainte Geneviève**
140 rue du Maréchal Foch
95150 Taverny
01 39 60 15 51

**SAINT-BRICE-
SOUS-FORÊT**

EHPAD Le pavillon des arts
1 av. de la Division Leclerc
95350 Saint-Brice-sous-Forêt
01 39 91 44 33

SARCELLES

**Accueil de jour
Renée Ortin OSE**
3 bd Albert Camus
95200 Sarcelles
01 85 46 08 41

VILLIERS LE BEL

EHPAD Adélaïde Hautval
1-3 rue Hélène Bertaux
95400 Villiers le bel
01 82 32 08 00

« Répit à domicile » proposé par les PFR

Toujours dans l'optique de proposer plus de répit aux aidants familiaux, les plateformes d'accompagnement et de répit proposent **le « Répit à domicile »**. Un intervenant détaché à domicile assure une suppléance de l'aidant à domicile, son action se centre sur la surveillance du proche et l'activité qu'elle pourra mettre en place avec lui/elle afin qu'il/elle puisse passer un moment agréable en sa compagnie.

Selon les territoires ce service peut **être proposé gratuitement** ou avec un reste à charge (selon la durée d'intervention du Relais). Il n'est proposé que sur les territoires **couverts par une PFR**.

Nous vous invitons à vous rapprocher de la PFR de votre territoire d'habitation (voir page13) afin de connaître les modalités de mise en œuvre.

Accueil familial

L'accueil familial est une solution d'hébergement pour les personnes âgées qui ne peuvent ou ne veulent plus vivre chez elles, momentanément ou définitivement. Il constitue une alternative à l'hébergement en établissement.

L'accueil familial est proposé par des accueillants familiaux agréés par le Conseil Départemental. L'accueillant familial peut être une personne seule ou un couple.

Les accueillants familiaux reçoivent des personnes âgées ou des personnes handicapées chez eux et leur font partager leur vie de famille, moyennant rémunération. Ils proposent aux personnes accueillies un accompagnement ponctuel ou au long cours dans un cadre familial qui leur permet de bénéficier d'une présence aidante et stimulante et d'un accompagnement personnalisé.

Accueil des personnes seules ou en couple.

Accueil familial Conseil Départemental

Pour plus d'informations contactez : M. Marchade
01 34 25 16 87

Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Les hébergements temporaires

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

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

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

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

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

Via trajectoire : Service public gratuit et sécurisé qui propose une aide à l'orientation personnalisée dans le domaine de la santé.

Annuaire des établissements sanitaires pour personnes âgées, pour personnes en situation de handicap.

Via trajectoire

trajectoire.sante-ra.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

ANDILLY	Résidence Pierre Campagnac* **	1 rue Aristide Briand	01 34 27 10 00
ARGENTEUIL	Résidence Médicis Domus Vi* **	74 boulevard Heloise	01 34 34 42 00
ARGENTEUIL	Résidence les Pensées*	102 rue Antonin Georges Belin	01 34 34 82 00
CERGY	Le Menhir* **	57 rue de Vauréal	01 34 43 48 80
CORMEILLES EN-PARISIS	La Résidence Zemgor* **	35 rue du Martray	01 34 50 43 50
CORMEILLES EN-PARISIS	Chabrand Thibault* **	48 rue Aristide Briand	01 34 50 43 21
CORMEILLES EN-PARISIS	Villa Beau Soleil* **	1 rue Leopold Mourier	01 34 50 11 11
CORMEILLES EN-PARISIS	Résidence La Châtaigneraie	1 rue de Franconville	01 34 50 41 00
EAUBONNE	Le clos des Lilas* **	130 bd de la République	01 34 05 24 00
EAUBONNE	Pavillon Wallon* **	14 rue de Saint-Prix	01 34 06 63 33
ENGHIEN LES BAINS	Arpavie **	1 rue Henri Dunant	01 34 17 33 88
ÉRAGNY-SUR-OISE	Maison de Solemnes* **	11 rue de la papeterie	01 34 40 60 04
ERMONT	Les Primevères* **	110 rue du Pr Calmette	01 34 15 73 47
FRANCONVILLE	Montfrais* **	35 rue du chemin neuf	01 34 37 20 00
GOUSSAINVILLE	Résidence de Provence* **	2 rue Ferdinand Buisson	01 77 80 72 72
LE PLESSIS BOUCHARD	Résidence le Grand Clos* **	3 rue Gabriel Péri	01 30 72 72 72
LUZARCHES	Maison du Val d'Ysieux* **	1 place de la république	01 30 29 58 58
MARINES	USLD GHI du Vexin* **	12 boulevard Gambetta	01 34 67 55 09
MONTMAGNY	Résidence de Montmagny - Le Patio* **	79 rue Jules Ferry	01 39 84 45 45
MONTMORENCY	Villa Jeanne d'Arc **	8 rue Notre-Dame	01 39 64 21 88
OSNY	Le clos de l'Oseraie* **	6 rue paul Emile Victor	01 34 20 11 25
SAINT-GRATIEN	Les jardins d'Iroise* **	47-57 boulevard Pasteur	01 39 59 08 88
TAVERNY	Sainte Genevieve* **	67 bis rue de l'église	01 39 60 83 02
VILLIERS-LE-BEL	Résidence Bellevue **	50 avenue de Paris	01 39 90 92 75
VILLIERS-LE-BEL	Adélaïde Hautval* **	1-3 rue Hélène Bertaux	01 82 32 08 00

*Etablissements proposant une unité ou un pôle spécifique à la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée.

**ASH : Aide Sociale à l'Hébergement

Séjours de répit pour les proches aidants d'enfants en situation de handicap

Urgence Répit

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

Urgence Répit

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

Réseau Passerelles

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

Réseau Passerelles

3 rue de l'arrivée
75015 Paris
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

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

Tourisme & handicaps

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

Tourisme & handicaps

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

ANCV

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

La plupart des structures proposées disposent d'équipements ayant obtenu la labellisation «Tourisme et Handicap»

ANCV

09 69 32 06 16
www.ancv.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

Séjours de répit pour les proches aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Séjours vacances répit Alzheimer

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

Séjours vacances répit Alzheimer

01 42 97 52 41

sejoursvacances@francealzheimer.org

Fondation des Petits frères des pauvres

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

Fondation des Petits frères des pauvres

01 40 23 14 15

fondation.petitsfreres
despauvres.fr

Séjour de répit pour les jeunes aidants

Les bobos à la ferme

Propose une **offre spéciale 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

Autres solutions de répit

Ernesti

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

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

Ernesti

09 80 80 90 70

du lundi au vendredi
de 9h à 18h30

www.ernesti.fr

Baluchonnage

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

Auxilife

08 00 20 60 10

www.auxilife.fr

Ensemble2générations

Cohabitation habitat intergénérationnel,

Ensemble2générations est présent depuis 2009 dans le Val d'Oise et propose à des seniors ayant une chambre libre d'accueillir des jeunes, en échange de services ou d'une présence bienveillante et d'un loyer modéré.

Ensemble 2 générations

Agence 95

06 26 66 29 51

f.maetz@ensemble
2generations.fr

Congés pour les aidants

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



Congé de proche aidant

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

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

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

Congé de présence parentale

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

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

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

Informations complémentaires

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



Informations complémentaires

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



Congé de solidarité familiale

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

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

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

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 choses pour les aidants.

Assurance Vieillesse des Parents au Foyer

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



Informations complémentaires

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



Informations complémentaires

www.caf.fr

Aides financières

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

Pour les frais d'intervention d'une aide à domicile /portage de repas

L'Aide Sociale Légale (ASL)

Modalités

L'Aide Sociale Légale **prend en charge les frais d'intervention d'une aide à domicile** pour effectuer certaines tâches ménagères (aide pour le repas, le ménage, la lessive). C'est une aide destinée aux personnes ayant 65 ans et plus, ou entre 60 et 65 ans mais ayant été déclarées « inapte au travail », ou aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans et **qui ont de faibles ressources***.

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

En pratique

Elle n'est pas cumulable avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Important : après le décès du bénéficiaire, les sommes avancées au titre de l'aide sociale légale peuvent être récupérables sur succession sous certaines conditions.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous du CCAS ou de votre ville pour obtenir le formulaire de demande d'ASL.

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 », portage de repas, etc.) et les **aides techniques** (siège de douche, barre d'appui, téléassistance...) et le portage de repas.

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 de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller...), ou doivent nécessiter d'une surveillance régulière et résider en France de façon stable et régulière.

Le montant de l'allocation est calculé en fonction des ressources du foyer et du montant du plan d'aide.

En pratique

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

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

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

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous du CCAS ou de votre ville ou de la DPA pour obtenir le formulaire de demande d'APA

Financer les aides à domicile 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 à domicile, de portage de repas et d'aides techniques**, sous conditions de ressources.

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

En pratique

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

Informations complémentaires

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

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Modalités

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

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

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

En pratique

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

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous du CCAS ou de votre ville pour obtenir le formulaire de demande d'ASH.

Financer les aides à domicile pour les personnes en situation de handicap

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Modalités

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

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

Critères d'attribution :

- Avoir **une difficulté absolue** ou au moins **deux difficultés graves** parmi les 20 activités du référentiel d'accès à la PCH.
- 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'AAH mais n'est pas cumulable avec l'ACTP.

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la MDPH de votre département.

Financer les aides à domicile pour les personnes en situation de handicap

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

Modalités

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

Critères d'attribution :

- Une incapacité d'au moins 80%.
- Une incapacité comprise entre 50% et 79%, si l'enfant fréquente un établissement spécialisé ou si son état exige le recours à un dispositif adapté ou à des soins préconisés par la MDPH.
- 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 MDPH, son versement est effectué par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la MDPH de votre département.



Financement des aides à domicile pour les personnes en situation de handicap

Ressources pour les personnes en situation de handicap

Modalités

L'AAH (Allocation Adultes Handicapés) permet de garantir un **revenu minimum aux adultes en situation de handicap**.

Critères d'attribution :

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

En pratique

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la MDPH de votre département.



La pension d'invalidité

Modalités

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

Critères d'attribution :

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

En pratique

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

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

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

Informations complémentaires

S'adresser à son agence de Caisse Primaire d'Assurance Maladie ou en ligne :

www.ameli.fr/assure/droits-demarches/invalidite-handicap/invalidite

Aides à la mobilité

PAM Francilien

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

PAM Francilien

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

contact@pam.
iledefrance-mobilites.fr

www.pam.iledefrance-
mobilites.fr

En pratique

Rapprochez-vous de votre CCAS ou de votre mairie, certains mettent en place des aides au transport. Il existe également des associations privées.

La Carte Mobilité Inclusion CMI

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

La carte mobilité inclusion (CMI) mention priorité :

La mention «priorité» vous donne droit :

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

La carte mobilité inclusion (CMI) mention invalidité :

La mention «invalidité» vous donne droit :

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

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

La mention «stationnement» vous donne droit :

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



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

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

Protéger et représenter mon proche au niveau juridique

Les mesures de protection

En tant qu'aïdant, si votre proche n'est pas en mesure de prendre des décisions éclairées sur la gestion de son budget, de son patrimoine et/ou son quotidien (santé comprise), 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, descendant, 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 est soumise à la décision 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 grâce à l'aide d'un notaire, d'un avocat, d'un commissaire de justice ou au sein du cercle familial. Ce document doit être enregistré à la direction générale des finances publiques. Le coût est de 125 euros.

Protéger et représenter mon proche au niveau médical

Personne de confiance

La personne de confiance peut assurer les missions suivantes :

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

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

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

Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

Vous pouvez trouver un modèle sur le site service-public.fr :
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R40462



Directives anticipées

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

Vous pouvez trouver un modèle sur le site service-public.fr :
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R44952



Lieux d'accès aux informations juridiques

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

Des permanences juridiques sont proposées dans les mairies.

CDAD du Val d'Oise

Conseil départemental de l'accès au droit du Val d'Oise. Le CDAD est chargé de mettre en œuvre dans le département une politique d'accès au droit.

CDAD du Val d'Oise

Tribunal Judiciaire de Nanterre
179-191 avenue Joliot Curie
92020 Nanterre
CDCA 95 cdca@valdoise.fr
www.cdad-hautsdeSeine.justice.fr

30 39
Service et appel gratuits

Point d'Accès au Droit (PAD)

Toutes les permanences se font sur RDV.

PAD Gonesse (Agence civile de Gonesse)

Place du 8 mai 1945
et de la Liberté
95500 Gonesse
01 77 80 92 92

PAD du Tribunal judiciaire de Pontoise

3 rue Victor Hugo
95300 Pontoise
01 72 58 70 00

PAD Vexin Centre Vigny

1 rue de Rouen
95450 Vigny
01 30 39 23 34
pad@ccvexincentre.fr

Maisons de la Justice et du Droit

Toutes les permanences se font sur RDV.

MJD Argenteuil

9 rue des Celtes
95100 Argenteuil
01 34 34 62 30
mjd-argenteuil@justice.fr

MJD Cergy

12 place des Institutions
95800 Cergy
01 30 38 45 15
mjd-cergy@justice.fr

MJD Ermont

60 rue de Stalingrad
95120 Ermont
01 34 44 03 90
mjd-ermont@justice.fr

MJD Garges-Lès-Gonesse

37 rue du Tiers Pot
95140 Garges-les-gonesse
01 30 11 11 20
mjd-garges-les-gonesse@justice.fr

MJD Persan

82 av. Gaston Vermeire
95340 Persan
01 39 37 08 74
mjd@cchvo.com

MJD Sarcelles

31 bis avenue du 8 mai 1945
95200 Sarcelles
01 39 94 96 22
mjd.sarcelles@justice.fr

MJD Villiers-Le-Bel

2 rue Pompon
95400 Villiers-le-bel
01 34 19 87 52
mjdvillierslebel@roissypaysdefrance.fr

Handi droit APF France Handicap

Répond aux questions relatives aux droits des personnes en situation de handicap ou des aidants familiaux.

Handi droit APF France Handicap

01 30 10 60 60
dd95@apf.asso.fr

Accompagnement juridique

Droit pluriel

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

Droit pluriel

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

UDAF 95

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

Une permanence téléphonique est assurée de 9h30 - 12h et 13h30 - 16h30 (sauf mercredi après-midi), pour l'aide aux Tuteurs Familiaux au **01 30 75 05 39**

UDAF 95

28, rue de l'Aven
BP 88499
95891 Cergy-Pontoise
01 30 75 05 39
service-mp@udaf95.fr

France TUTELLE

France TUTELLE accompagne les aidants-tuteurs familiaux tout au long de la mesure de protection judiciaire en les informant, **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.

France tutelle

09 83 59 78 03
contact@francetutelle.org

PUPIL

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

PUPIL

pupil-app.fr



centraider.fr

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



centraider.fr