

CENTR'  AIDER



Guide  
des  
aidants  
Val d'Oise  
2026

---

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](http://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](mailto: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 Iropa

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





<b>À QUI M'ADRESSER SELON MES BESOINS ?</b> .....	<b>6</b>
<b>TROUVER MON LIEU D'INFORMATION</b>	
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 .....	18
- Services dédiés pour mon proche malade .....	21
- Services dédiés pour mon proche en soins palliatifs ou en fin de vie .....	22
- Services dédiés aux jeunes aidants .....	23
Associations d'usagers, réseaux et centres ressources .....	27
<b>ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU</b>	
Médiation Aidant-Aidé / entre Aidants .....	29
Cafés des aidants .....	30
Groupes d'échange .....	32
Soutien psychologique individuel .....	34
Lignes d'écoute et de soutien .....	35
<b>M'INFORMER ET ME FORMER</b>	
Formation pour les proches aidants .....	36
<b>PRENDRE DU TEMPS POUR MOI</b>	
Répit à domicile .....	39
Répit pour les aidants de personnes âgées .....	40
Séjour de répit .....	46
Autres solutions de répit .....	51
Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant .....	52
<b>MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE</b>	
Congés et indemnités pour les aidants .....	54
Autres solutions de soutien .....	59
Aides financières pour le proche aidé .....	63
Protéger et représenter mon proche .....	70
Lieux d'accès aux informations juridiques .....	72
Accompagnement juridique .....	74

## 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	- Groupe de parole - Café des aidants - Réseaux sociaux, forum - Soutien psychologique	• PFR (p.12) • Associations d'usagers (p.27)
Connaître la maladie de mon proche	- Formations - Education thérapeutique du patient - Rendez-vous avec des professionnels	• Associations d'usagers (p.27) • Centre ressources thématiques (p.28) • PFR (p.12) • CRT (p.15)
Être accompagné dans l'apaisement des tensions et l'élaboration de solutions concrètes	- Médiation Aidants-Aidés - Médiation entre aidants	• UDAF 95 (p.29) • Services de médiation (p.29)
Trouver du temps pour moi	- Accueil à la journée - Accueil de nuit - Hébergement temporaire - Répît à domicile	• Centre d'accueil de jour (p.40) • Service d'aide à domicile (p.39) • Établissement d'accueil temporaire (p.44) • PFR (p.12)
Gérer la fatigue et le stress	- Ateliers prévention bien-être - Ateliers santé aidants - Formation des aidants	• PFR (p.12) • Associations d'usagers (p.27)

### 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	- Aide financière - Congé proche aidant - Aménagement du temps de travail - Cotisation retraite	• 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)	Pour mon proche âgé	• DA secteur PA (p.19) • CRT (p.15)
	Pour mon proche en situation de handicap	• DA MDPH (p.20) • Communauté 360 (p.20) • PFR handicap (p.12)

## 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	• France Services • Maison de quartier/ Centres sociaux • Association d'usagers (p.27) • Service d'aide à domicile (p.39) • Ecrivain public
Démarches « entrer en maison de retraite ou en hébergement temporaire »	Accompagner à la recherche d'une maison de retraite, compléter le dossier d'entrée	• Sites : - <a href="#">Via trajectoire</a> - <a href="#">pour-les-personnes-agees.gouv.fr</a> • Service social hospitalier (si hospitalisé) • PFR (p.12) • DA secteur PA (p.19)
Démarches « entrer en établissement ou en hébergement temporaire pour une personne en situation de handicap »		• PFR handicap (p.12) • DA MDPH (p.20) • Site : <a href="#">Via trajectoire</a>
Demande de protection juridique et médicale	Mandat de protection future	• Notaire
	Sauvegarde médicale	• Médecin traitant
	Sauvegarde de justice Mesure de curatelle, de tutelle Habilitation familiale	• Tribunal de proximité, juge des contentieux de la protection • Points d'accès au droit (p.72) • Centres sociaux






## À qui m'adresser selon mes besoins

### Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
<b>Tâches ménagères</b>	Entretien de la maison Entretien du linge	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Service d'aide à domicile (p.39)</li> <li>•  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> </ul>
<b>Courses</b>	Aide à domicile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Service d'aide à domicile (p.39)</li> <li>•  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> </ul>
	Livraison à domicile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commerce (par tél et internet)</li> <li>• Service d'aide à domicile (p.39)</li> <li>• Supermarché (sur internet)</li> </ul>
<b>Repas</b>	Préparation du repas Aide à la prise du repas	• Service d'aide à domicile (p.39)
	Portage de repas à domicile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portage de repas des CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> <li>• Services de livraison privés</li> </ul>
<b>Présence à domicile</b>	Aide à domicile journée/nuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Service d'aide à domicile (p.39)</li> <li>•  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> <li>• Associations d'usagers (p.27) et relais répit (p.39)</li> </ul>
<b>Matériel médical</b>	Lit médicalisé, siège de douche, fauteuil roulant, cannes, produits pour incontinence...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociétés de matériel médical</li> <li>• Pharmacies</li> </ul>
<b>Aménager le logement</b>	Évaluation de l'aménagement du domicile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MaPrimeAdapt'</li> <li>• Ergothérapeute, privé ou par l'AGIRC ARCCO</li> <li>• DA MDPH (p.20)</li> <li>• EMHIF et EMOVY (équipe mobile)</li> </ul>
<b>Soins d'hygiène</b>	Coiffeur, pédicure	• Coiffeur et pédicure à domicile
	Aide à la toilette ; hospitalisation à domicile changement de protection...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabinet infirmier libéral</li> <li>• Service de soins infirmiers à domicile SSIAD</li> <li>• Service d'aide à domicile (p.39)</li> <li>• Hospitalisation à domicile</li> <li>• Aides soignantes libérales</li> </ul>
<b>Coordonner les actions/ interventions pour mon proche</b>	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CLIC (p.18)</li> <li>• DAC si parcours complexe (p.14)</li> <li>• CRT (p.15)</li> </ul>
	Pour mon proche en situation de handicap	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DA MDPH (p.20)</li> <li>• DIH si parcours complexe (p.20)</li> <li>• DAC si parcours complexe (p.14)</li> </ul>
	Pour mon proche malade	<ul style="list-style-type: none"> <li>•  CRAMIF (p.21)</li> <li>• DAC si parcours complexe (p.14)</li> </ul>

## À qui m'adresser selon mes besoins

### Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
<b>Actes médicaux/ paramédicaux</b>	Préparation pilulier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pharmacie</li> <li>• Cabinet infirmier libéral</li> <li>• SSIAD</li> </ul>
	Soins et surveillance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabinet infirmier libéral</li> <li>• Aides soignantes libérales</li> <li>• SSIAD</li> </ul>
<b>Professionnels de santé</b>	Actes réalisés à domicile	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audio prothésiste, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, opticien, orthoptiste, psychologue, radiologue, orthophoniste, ergothérapeute, psychomotricien, Podologue/ pédicure...</li> </ul>
	Téléconsultation de médecine générale ou de spécialiste (offre en déploiement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infirmier libéral</li> <li>• Infirmier en pratique avancée</li> <li>• Service de soins infirmiers SSIAD</li> <li>• Médecin</li> <li>• Pharmacies</li> <li>• Application Doctolib ou Qare</li> </ul>
	Sécurité de mon proche en cas de chutes, de malaises	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociétés privées de téléassistance</li> <li>•  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> <li>•  DA secteur PA (p.19)</li> </ul>
<b>Accompagnement véhiculé</b>	Sorties avec véhicule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PAM : accompagnement des personnes à mobilité réduite (p.60)</li> <li>• Service de mobilité proposé sur le département (p.16)</li> <li>• Service de transport spécialisé</li> <li>•  Aide à la mobilité des CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> <li>• Service d'aide à domicile (p.40)</li> <li>• Ambulance, VSL (sur prescription médicale)</li> </ul>
<b>Animal de compagnie</b>	Garde en l'absence du maître -Toiletage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Services spécialisés</li> <li>• Associations</li> <li>•  Vétérinaires</li> </ul>
	Soins médicaux à domicile	• Vétérinaires à domicile
<b>Accès aux clefs</b>	Boitier à clefs Serrure numérique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociétés privées</li> <li>• Bailleurs</li> <li>•  CCAS-CLIC-Mairie (p.16)</li> </ul>

### 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"> <li>• Dossier d'APA téléchargeable sur le site du Conseil départemental du Val d'Oise</li> <li>• DA secteur PA (p.19) et CCAS (p.16)</li> </ul>
	APL	• CAF
	Aide sociale	• DA secteur PA (p.19) et CCAS (p.16)
Établissement pour personne en situation de handicap vieillissante	-	• DA-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"> <li>• CCAS - CLIC (p.18)</li> <li>• <b>i</b> DA (p.19)</li> <li>• Caisse de retraite</li> </ul>
	S'il est en situation de handicap	• DA MDPH (AEEH, PCH, mutuelles, complémentaires santé) (p.67)
Adaptation du logement	Aide à l'aménagement de l'habitat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailleur social</li> <li>• Association SOLIHA</li> <li>• MaPrimeAdapt'</li> </ul>



## 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 les 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 le handicap

#### Plateforme d'accompagnement et de répit HEVEA

##### Site Est du Val d'Oise

469, rue Jean Richepin  
95120 Ermont  
**06 13 68 86 07**

##### Site Ouest du Val d'Oise

16, passage des neiges  
95800 Cergy  
**06 13 68 86 07**

### 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](mailto: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

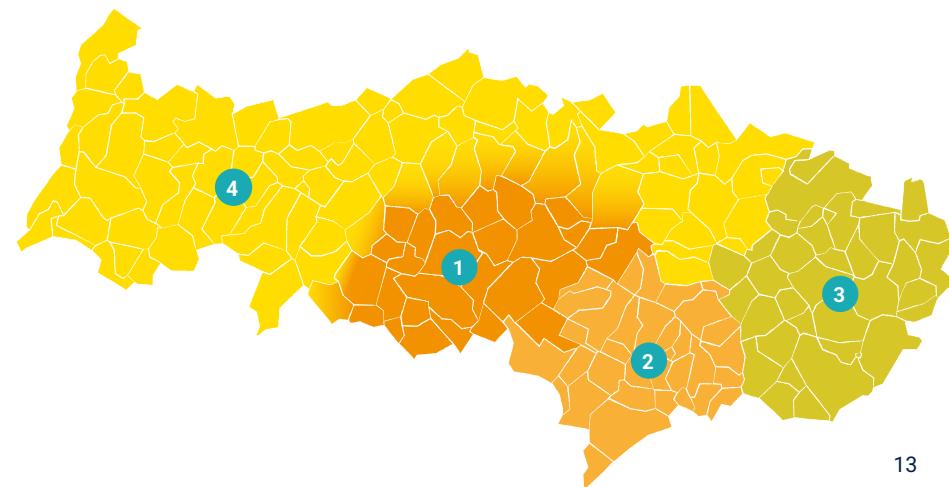
**07 71 35 54 71**  
**09 50 25 92 16**  
[plateforme.aidants@ose-france.org](mailto:plateforme.aidants@ose-france.org)

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

Résidence Zemgor  
Société philanthropique  
35, rue du Martray  
95240 Corneilles-en-Parisis

**07 64 50 40 71**  
[pfr-zemgor@philanthropique.asso.fr](mailto:pfr-zemgor@philanthropique.asso.fr)  
[www.maisonentraide.fr](http://www.maisonentraide.fr)

#### 4 Pas de Plateforme d'accompagnement et de répit sur ce territoire. Vous pouvez cependant solliciter la Plateforme la plus proche 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 personne concernée et de ses aidants.

Les DAC proposent leur **appui** et apportent leur connaissance du territoire **aux professionnels** du secteur sanitaire, 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 la mise en place de travaux.

#### 1 DAC 95 Ouest Coordinov

12, chaussée Jules César  
95520 Osny

**01 30 32 33 85**

contact@coordinov.com

#### 2 DAC 95 Sud Joséphine

14bis, pl. Charles de Gaulle  
95210 Saint Gratien

**01 34 15 09 62**

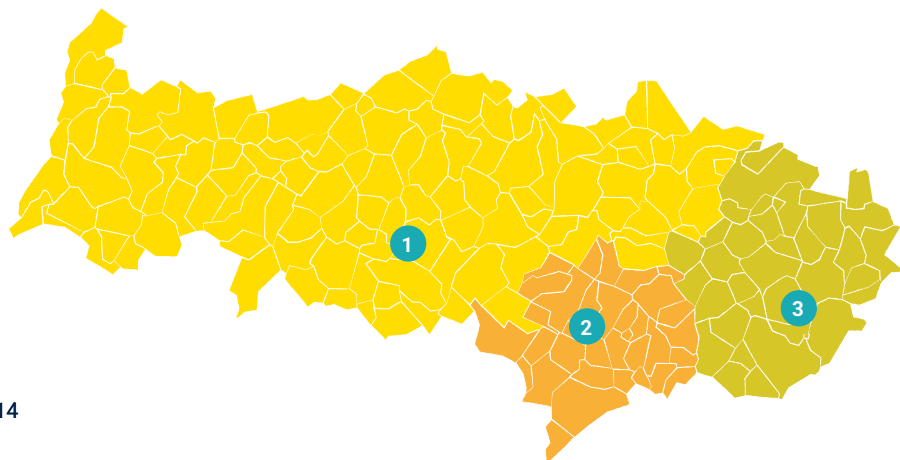
contact@dac95sud.fr

#### 3 DAC 95 Est OPALIA

10, rue Charles Peguy  
95200 Sarcelles

**01 34 29 75 63**

contact@dac95est.fr



## Les services dédiés pour mon proche âgé

### Centre de Ressources Territoriales pour personnes âgées (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 et les seniors et proposent du soutien aux professionnels du territoire.

#### CRT 95 EST

EHPAD Donation Brière  
14, rue du Sevy  
95190 Fontenay-en-Parisis  
**01 70 61 65 83**  
crt95est@mgen.fr

#### CRT 95 SUD

GHEM EHPAD Les Coteaux  
1, rue Jean Moulin  
95160 Montmorency  
**01 34 06 60 02**  
sec.crt@ch-simoneveil.fr

#### CRT ZEMGOR

35, rue du Martray  
95240 Corneilles-en-Parisis  
**06 61 01 99 25**  
crt-zemgor@philanthropique.asso.fr

#### CRT Fondation Chantepie Mancier

CH L'Isle Adam  
95290 L'Isle Adam  
**01 34 08 04 78**  
contactssiad@hgiap.fr

#### CRT 95 EST LOUVRES

EHPAD Jules Fossier  
95380 Louvres  
**01 70 61 65 83**  
crt95est@mgen.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 gérontologique (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 dans la vie quotidienne et vous aident 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

14bis, pl. Charles de Gaulle  
95210 Saint Gratien

**01 34 15 09 62**

contact@dac95sud.fr clic@agvmrs95.fr

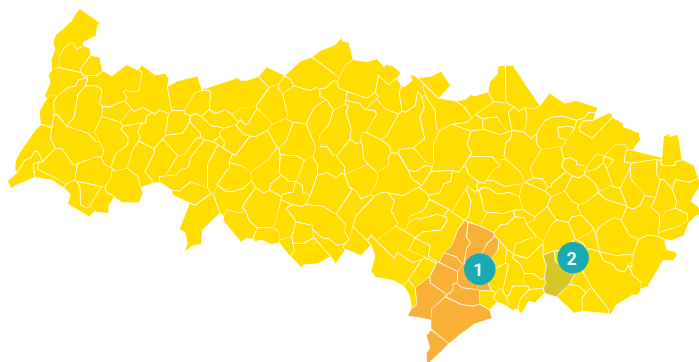
Argenteuil, Bezons,  
Corneilles en  
Parisis, Sannois,  
Eaubonne, Ermont,  
Franconville,  
Le Plessis  
Bouchard,  
Montlignon,  
Saint Prix, Saint-  
Leu-La-Forêt

#### 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 de l'Autonomie secteur Personnes Âgées (DA)

La DA 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 DA peut faire une première orientation si besoin.

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

#### DA

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

### Direction de l'autonomie - MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

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.

### 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 et/ou trouve une solution d'accompagnement en mobilisant les expertises du territoire.

#### MDPH du Val d'Oise

Bâtiment H  
2 avenue du Parc  
95000 Cergy

Fermé le jeudi

**01 34 25 16 50**

maisonduhandicap@valdoise.fr

services-en-ligne.valdoise.fr

#### Communauté 360

 N°Vert

**0 800 360 360**

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes « via ACCEO »

## 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.27-28)

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

#### 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 - 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 - 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**  numéro gratuit

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

➤ Les DAC peuvent aussi vous accompagner lorsque votre proche est en fin de vie ou en soins palliatifs. Voir les coordonnées des DAC p.14

#### 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 - Paris

contact@empreintes-asso.com

www.empreintes-asso.com.

##### JALMALV Val d'Oise

**01 34 16 36 83**

Hôtel de ville

45 rue d'Ermont

95390 Saint-Prix

www.jalmalv95.fr



### Rencontrer des jeunes dans la même situation & bénéficier de temps pour soi

#### Association JADE

Gratuits pour les jeunes et leurs familles et encadrés par une équipe de professionnels (artistes, animateurs...) et de psychologues, les ateliers sont conçus pour te permettre de prendre du temps pour toi. L'objectif de ces rencontres est que tu puisses passer de bons moments avec des jeunes qui vivent une situation similaire à la tienne. Des séjours inter-régionaux sont également organisés pour les jeunes aidants.

#### Association JADE

**07 67 29 67 39**

jeunes-aidants.com

### Tu as un frère ou une soeur en situation de handicap ?

#### Centre de Ressources Multihandicap

Tu as un frère ou une soeur en situation de handicap ? Le Centre de Ressources Multihandicap organise des rencontres fratrie, pour se parler, s'écouter et échanger. 2 groupes 7-12 ans et 12-18 ans animés par 2 psychologues. Le samedi matin, environ tous les deux mois.

#### CRMH Paris

42 av. de l'Observatoire,  
75014 Paris  
**01 53 10 37 37**  
contact@crmh.fr

### Tu accompagnes un proche qui souffre de troubles psychiques ?

#### Funambules-Falret

Tu pourras bénéficier d'informations, de séances de soutien psychologique individuelles et de temps d'échanges collectifs. Tu peux également trouver de l'accompagnement au travers du site JEFPsy rattaché aux Funambules qui est une plateforme d'échange et d'informations.

#### Funambules-Falret

27-29, rue Pajol  
75018 Paris  
**01 84 79 74 60**  
lesfunambules@  
oeuvre-falret.asso.fr

#### Groupe Entr'aïdant

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

#### Association Nouveau Souffle

09 80 90 78 52  
contact@  
nouveausouffle-asso.com

### Prendre soin de ma santé en tant que jeune aidant

Développé pour les jeunes de 15 à 30 ans, Primo est un questionnaire d'auto-évaluation multidimensionnelle, accessible en ligne et anonyme.

Objectifs : t'aider à mettre des mots sur tes souffrances et t'orienter vers des professionnels de santé.

#### Primo

primo.santepsyjeunes.fr



Les 18-25 ans peuvent bénéficier de « Mon bilan prévention » cf. p.52

### Trouver le bon lieu d'information

#### DAC

Si tu cherches des informations, que tu as besoin d'échanger sur ta situation et trouver des dispositifs plus spécifiques pour t'accompagner, tu peux te rapprocher du DAC le plus proche de chez toi qui pourra te renseigner. Plus d'infos p.14.

#### Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR)

Selon tes besoins, tu pourras bénéficier d'un soutien psychologique ou de moments d'échanges. Tu auras la possibilité de participer à des ateliers d'activités artistiques ou de bien être. Plus d'infos p.12-13

#### En pratique

Si tu es scolarisé, tu peux aussi parler de ta situation à **un infirmier, un psychologue scolaire, au service social de ton établissement ou à ton conseiller principal d'éducation (CPE).**

Si tu es à l'université, tu peux te rapprocher du **Service de prévention et de santé universitaire** du CROUS. Tu pourras bénéficier de 4 points de charge en plus sur les bourses et/ou d'aménagements d'études.

Si tu es salarié, tu peux aller vers le **service social de ton entreprise.**

## Ressources en ligne - Lignes d'écoute

### Link'aidant - Association JADE

Cet espace totalement gratuit et anonyme vise à sensibiliser et fédérer autour du sujet des jeunes adultes aidants.

**Les 18-25 ans** qui en plus d'être aidants sont avant tout des jeunes adultes dans une période charnière de leur vie.

Ici, nous t'offrons une véritable safe place, un lieu d'information, de discussion et de partage autour des problématiques auxquelles les jeunes adultes aidants peuvent être confrontés.

### Brind'Écoute

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 proposée par l'association La Pause Brindille et gérée par des jeunes qui peuvent être aidants et qui sont eux-mêmes supervisés par des professionnels.

**Le chat en ligne** te permettra de te confier à des écoutants formés. Tu peux les contacter à n'importe quel moment de la journée, mais ils te répondront lors de leurs permanences.

**Rencontres en visio** pour que tu puisses échanger avec des jeunes qui vivent des situations à la fois similaires et différentes de la tienne.

Services confidentiels et gratuits.

### 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**.

### Link'aidant Association JADE

jeunes-aidants.com



### 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  
tous les derniers  
mercredis du mois



### Fil santé jeunes

**0 800 235 236** N°Vert

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.

### A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

**06 62 63 34 97**  
www.a2mcl.org

### APF France Handicap

**01 30 10 60 60**  
dd.95@apf.asso.fr

### ARPADA Association Régionale de Parents et Amis de Déficients Auditifs

**01 43 57 65 70**  
www.infoarpada-idf.org

### Association Valentin Haüy Avec les aveugles et les malvoyants

**01 44 49 27 27**  
www.avh.asso.fr

### ASSOCIATION LÉA

Soutien et appui à la parentalité des aidants et des familles dont au moins un enfant (0 - 20 ans) est malade, porteur de troubles ou de handicaps.  
**08 05 95 08 74**

### Cancer Contribution

Informer, mieux comprendre les besoins, orienter, lutter contre les inégalités d'accès et défendre les droits des patients et des proches. Colloque annuel, ateliers, enquêtes, publications, plateforme collaborative.

asso.cancercontribution@gmail.com  
www.cancercontribution.fr

### Fédération des Malades et Handicapés

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

### FFD Fédération Française des Diabétiques

**01 40 09 24 25**  
www.federationdesdiabetiques.org

### 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

### France Parkinson Comite du Val d'Oise

**07 69 41 99 94**  
comite95@franceparkinson.fr

### France Sclérose en Plaques

**01 43 90 39 39**  
fondation@francesep.orf  
www.arsep.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

### 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

## Réseaux et Centres ressources

### CRAIF Centre de Ressources Autisme Ile-de-France

10, rue Waldeck Rochet  
93300 Aubervilliers

**01 49 28 54 20**

contact@craif.org  
www.craif.org

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

**01 42 85 08 04**

www.cesap.asso.fr

### 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

### CRFTC Centre 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

### 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

### ERHR Équipes Relais Handicaps Rares

Dispositifs d'information, de conseil, d'orientation et de coordination.

Elles peuvent être directement contactées par les personnes concernées, par les familles ou encore par les professionnels.

Gratuits et accessibles sans notification MDPH.

**01 42 31 07 85**

iledefrance@erhr.fr

### Infosens

Réseau d'actions pour l'inclusion des personnes sourdes et malentendantes

254, rue Saint-Jacques,  
75005 Paris

www.infosens.fr

### Notitia

Annuaire des établissements et services polyhandicap

www.notitia.crmh.fr

### Intim'Agir

Centre ressource régional avec et pour les personnes en situation de handicap.

**06 23 79 14 25**

www.intimagir-idf.fr

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

### Maladies rares info services

**0800 40 40 43** (numéro vert appel gratuit)

www.maladiesraresinfo.org

### Réseau SLA IDF

Institut de neurologie  
5<sup>ème</sup> étage  
47, bd de l'Hôpital  
75013 Paris

**01 53 61 28 78**

### RESRIP Réseau Rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

**06 08 99 45 57**

contact@resrip.fr

### SEP Sindefi

**01 58 43 39 00**

Sindefi.org  
coordination@sindefi.org

### Tamis

Annuaire de ressources sur l'autisme en Île-de-France

www.tamis-autisme.org

## 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

Médiation interpersonnelle : famille, aidants, personnels accompagnants, voisins  
Répondre à toute situation de tension ou de conflit relatée par un aidé ou un aidant : relation avec famille, voisin, professionnel de santé, aide à domicile, ...

**01 44 64 84 70**

mediation.senior@cmfm.fr

### 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 ? ».**

#### En pratique

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

➤ Pour des informations plus complètes et actualisées sur les lieux, jours et horaires, consultez le site de l' Association Française des Aidants : [aidants.fr](http://aidants.fr)

### ARGENTEUIL

Organisé par : CCAS Argenteuil  
**01 34 23 41 87**  
Sarah.halzoun@ville-argenteuil.fr

### BEAUCHAMP

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

### CORMEILLES EN-PARISIS

Organisé par :  
CCAS de Cormeilles  
Rond-point du 8 Mai 1945  
**06 35 83 00 47**  
Un mardi par mois à la  
salle la Savoie de 14h à 16h.  
Inscription gratuite mais  
obligatoire.

### DOMONT

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

### EAUBONNE

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

### OSNY

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

### PERSAN

Organisé par le CCAS  
16, rue Amboise de Croizat  
**01 39 37 48 89**  
Un samedi par mois de 10h  
à 12h

### SAINT-LEU-LA-FORÊT

Organisé par : ADSSID  
**07 88 48 80 98**  
ergo@adssid.fr

### SANNOIS

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

### SARCELLES

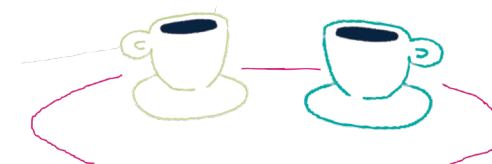
Organisé par : CCAS de  
Sarcelles  
Cc les Flanades  
Place de France  
**01 34 38 20 09**  
Un mardi par mois de 17h à  
18h30.

### TAVERNY

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

### 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.



## 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 d'échange 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.  
Certains groupes d'échange peuvent demander une participation financière.

#### CERGY

**EHPAD-Nightengale**  
3 rue de Saint-Gratien  
**06 22 84 94 18**  
floriane.bourdier@gmail.com  
2<sup>ème</sup> mardi du mois (hors vacances scolaires)  
de 17h à 19h

#### CORMEILLES-EN-PARISIS

**PFR La maison de l'entraide**  
135, rue du Martray  
**07 64 50 40 71**  
Lundi et jeudi, de 14h30 à 16h

#### ENGHIEN-LES-BAINS

**Villa du Lac**  
45ter avenue de Ceinture  
**01 34 64 43 03**  
4<sup>ème</sup> vendredi du mois  
(hors vacances scolaires)  
de 10h à 12h

#### HERBLAY

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

#### PONTOISE

Le café Entr'aidants  
6, avenue de l'Île de France  
**01 30 75 49 96**  
Une fois par mois de 14h30 à 16h

#### SAINT-BRICE-SOUS-FORÊT

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

#### Groupes d'échange pour les aidants de personnes en situation de handicap

##### GONESSE

Organisé par CH de Gonesse  
Pour les aidants de patient atteint de troubles neurologiques chroniques  
CH de Gonesse - service neurologie  
2 boulevard du 19 mars  
delphine.cado@ch-gonesse.fr  
Un mardi tous les 2 mois, de 17h à 19h  
En présentiel ou en visio

##### MONTLIGNON

Organisé par l'UNAFAM  
**La Mayotte**  
165 rue de Paris  
**01 34 16 70 79**  
95@unafam.org  
Un samedi tous les 2 mois

##### PONTOISE

Organisé par l'UNAFAM  
**Espace des Cordeliers**  
5, rue Rodin  
**01 34 16 70 79**  
95@unafam.org  
Un samedi tous les 2 mois

#### Groupes d'échange de France Alzheimer

##### ANDILLY

4, rue Philippe Le Bel  
**06 25 28 37 57**  
brillon.claire@gmail.com  
1<sup>er</sup> samedi de chaque mois de 10h à 12h

##### ARGENTEUIL

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

##### LOUVRES

Organisé en partenariat avec le CRT 95 EST MGEN  
MCJ La Lucarne  
161, rue de Paris  
**06 49 11 42 68**  
cbarnabe@mgen.fr  
Un mercredi par mois de 17h15 à 19h15

##### MARGENCY

5, avenue Georges Pompidou  
3<sup>ème</sup> mardi de chaque mois  
**06 22 84 94 18**  
floriane.bourdier@gmail.com

##### SARCELLES

Organisé en partenariat avec la PFR OSE  
3, Bd Albert Camus  
4<sup>ème</sup> étage, Bureau 405  
**09 50 25 92 16 ou 07 71 35 54 71**  
Un mardi par mois

#### Groupes d'entraide pour les aidants endeuillés

##### EAUBONNE

Organisé par Jalnav Val d'Oise  
14, bd du Petit Chateau  
**06 35 31 80 31 06 63 40 58 34**  
jalnav.vo@wanadoo.fr  
Une fois par mois (2h)

#### Groupe d'échange itinérant

##### BULLE DES AIDANTS

Organisé par DAC 95 Est Opalia  
Sarcelles, Roissy-en-Brie, Ezanville et Fosses  
**01 34 29 75 63**  
secretariat@dac95est.fr  
Un jeudi par mois par ville



Pour découvrir d'autres groupes d'échange, vous pouvez contacter :

- **France Parkinson 95** au 06 60 93 45 33 - [franceparkinson95@sfr.fr](mailto:franceparkinson95@sfr.fr)

- Des groupes d'échange sont proposés par plusieurs associations de patients.

- **Votre PFR** voir page 12-13

## 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 certains 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

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

### Mon Soutien Psy

Ce dispositif national propose une liste de psychologues partenaires qui facturent la séance à 50€ pris en charge à 100% (60% par la CPAM et 40% par la complémentaire santé). Dans la limite de 12 séances par an.

[monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue](https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue)

## Autres formes d'accompagnement et d'écoute

### 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**

➤ Si vous êtes ou avez été salarié du secteur privé au cours de votre carrière, vous pouvez bénéficier d'un service d'écoute et de conseil de votre caisse de retraite complémentaire. [www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/](http://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/)

#### AFSEP Association française des scléroses en plaques

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

#### 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

#### COACHING

##### Nouveau Souffle (association)

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

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

**07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52**

[www.nouveausouffle-asso.com](http://www.nouveausouffle-asso.com)

### 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

#### CRMH Centre de Ressources Multihandicap

Formations pour les familles et les professionnels sur le polyhandicap.

**01 53 10 37 37**  
contact@crmh.fr

#### France Alzheimer

Renseignements sur les modalités et les lieux :

**01 34 64 43 03**

#### France Parkinson

Programme A2PA (formations, rencontres thématiques, échanges). Renseignements sur les modalités et les lieux

aidants.parkinson@gmail.com

#### 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

#### Programme EHPAD AIDANT

Renseignements sur les modalités et les lieux :

**06 23 01 23 85**

ehpad.aidant@aphp.fr

#### Repair aidants

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

repairaidants.com

➤ Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit p.12-13



### 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/

#### CRMH

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

www.crmh.fr/formations/

#### 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 AIDANTS95).

#### 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 en présentiel ou en distanciel (thématiques, échanges, ateliers bien-être)

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.savoietreaidant.fr

➤ Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit p.12-13

### 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.65), la PCH (p.68), l'AAEH (p.69) 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

#### Auxi'life

01 30 34 71 97

auxilife95@auxilife.fr

www.auxilife.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.mdpv.valdoise.fr/2843-les-services-d-aide-a-domicile-saad-.htm

#### 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

## Âges et perspectives

Prise en charge au quotidien des personnes dépendantes, âgées, malades ou en situation de handicap en proposant un accompagnement personnalisé à domicile.

### Âges et perspectives

33, rue Alexandre Prachay  
95300 Pontoise

**01 85 76 33 59**  
**06 23 50 01 36**

rapontoise@aetp-groupe.fr

Du lundi au vendredi,  
8h30 - 13h & 14h - 17h30

## 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

L'objectif des Accueils de jour est de maintenir et favoriser l'autonomie des personnes âgées vivant à domicile, présentant une fragilité d'ordre cognitive, sociale et/ou psychologique (souvent liée à une maladie neuro-évolutive, type maladie d'Alzheimer ou apparentée) en leur proposant des activités de stimulation et d'entretien de leurs capacités cognitives, motrices et affectives tout en préservant le lien social. Le dispositif vise également à offrir un temps de répit aux aidants proches, à proposer des conseils et des temps de soutien primordiaux.

#### En pratique

Le tarif à la journée est calculé en fonction de l'avis d'imposition.

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

### ANDILLY

EHPAD Résidence  
Pierre Campagnac

1 rue Aristide Briand

**01 34 27 10 00**

### ARGENTEUIL

Résidence Médecis  
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

Accueil de jour  
Le Menhir

7 rue de Vauréal

**01 34 43 48 80**

### CORMEILLES EN-PARISIS

La Résidence Zemgor

35 rue du Martray

**01 34 50 43 50**

Fondation Chabrand  
Thibault

48 rue Aristide Briand BP 31

**01 34 50 43 21**

Accueil de jour  
Villa Beau Soleil

1 rue Leopold Mourier

**01 34 50 11 11**

### GONESSE

CH Gonesse

2 bd du 19 mars 1962

**01 34 53 20 94**

### LE PLESSIS- BOUCHARD

Résidence le Grand Clos

3 rue Gabriel Peri

**01 30 72 73 10**

### L'ISLE-ADAM PARMAIN

Fondation  
Chantepie-Mancier

9 rue Chantepie Mancier

**01 34 69 76 19**

### MONTMAGNY

EHPAD Le Patio  
résidence Montmagny

79 rue Jules Ferry

**01 39 84 45 45**

### MONTMORENCY

Accueil de jour  
Les coteaux  
de Montmorency

1 rue Jean Moulin,

**01 30 10 21 00**

### OSNY

Accueil de jour  
Le clos de l'oseraie

6 rue Paul Emile Victor

**01 34 20 11 25**

### PONTOISE

Accueil de jour  
Saint Louis

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

**01 30 75 49 85**

accjournstlouis@ght-novo.fr

### TAVERNY

Accueil de jour  
Sainte Geneviève

140 rue du Maréchal Foch

**01 39 60 15 51**

### SAINT-BRICE- SOUS-FORÊT

EHPAD Le pavillon des arts

1 av. de la Division Leclerc

**01 39 91 44 33**

### SARCELLES

Accueil de jour  
Renée Ortin OSE

3 bd Albert Camus

**01 85 46 08 41**

### VILLIERS-LE-BEL

EHPAD Adélaïde Hautval

1-3 rue Hélène Bertaux

**01 82 32 08 00**

### Accueil familial

L'accueil familial est une **solution d'hébergement pour les personnes âgées ou les personnes en situation de handicap** 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 **agrés 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**

#### Halte Répits détente Alzheimer

Les proches atteints de maladies Alzheimer ou apparentées sont accueillis au sein de la Croix rouge par des bénévoles pour des activités permettant pendant ce temps à l'aidant de prendre du temps pour lui.

Unité locale du Vexin Français:  
7, Boulevard Gambetta Salle du Grand Pré  
95640 MARINES  
**07 68 23 52 27**



## 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**. La **durée d'accueil minimum est variable** selon les établissements. Retrouvez le détail dans le tableau p. 45.

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** : 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](http://trajectoire.sante-ra.fr)

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



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.

## Établissements ayant des places d'hébergement temporaire

ANDILLY	Résidence Pierre Campagnac* **	1, rue Aristide Briand	01 34 27 10 00	15 jours min.
ARGENTEUIL	Résidence Médicis Domus Vi **	74, boulevard Heloise	01 34 34 42 00	6 jours min.
ARGENTEUIL	Résidence les Pensées*	102, rue Antonin Georges Belin	01 34 34 82 00	15 jours min.
BELLEFONTAINE	Les jardins d'Iroise	9, rue des Sablons	01 34 71 01 57	1 mois min.
CERGY	Le Menhir* **	57, rue de Vauréal	01 34 43 48 80	3 semaines min.
CORMEILLES EN-PARISIS	La Résidence Zemgor* **	35, rue du Martray	01 34 50 43 50	1 semaine min.
CORMEILLES EN-PARISIS	Chabrand Thibault **	48, rue Aristide Briand	01 34 50 43 21	Pas minimum
CORMEILLES EN-PARISIS	Villa Beau Soleil* **	1, rue Leopold Mourier	01 34 50 11 11	28 jours min.
CORMEILLES EN-PARISIS	Résidence La Châtaigneraie	1, rue de Franconville	01 34 50 41 00	10 jours min.
EAUBONNE	Le clos des Lilas* **	130, bd de la République	01 34 05 24 00	2 semaines min.
ENGHIEN LES BAINS	Arpavie **	1, rue Henri Dunant	01 34 17 33 88	15 jours min.
ÉRAGNY-SUR-OISE	Maison de Solemnes* **	11, rue de la Papeterie	01 34 40 60 04	3 semaines min.
ERMONT	Les Primevères **	110, rue du Pr Calmette	01 34 15 73 47	1 mois min.
FRANCONVILLE	Montfrais* **	35, rue du Chemin neuf	01 34 37 20 00	Pas minimum
GOUSSAINVILLE	Résidence les Hironnelles**	2, rue Ferdinand Buisson	01 77 80 72 72	Pas minimum
LE PLESSIS BOUCHARD	Résidence le Grand Clos* **	3, rue Gabriel Péri	01 30 72 72 72	1 mois min.
LUZARCHES	EHPAD Pays de France Carmelle* **	1, place de la république	01 30 29 58 58	10 jours min.
MONTMAGNY	Résidence de Montmagny - Le Patio* **	79, rue Jules Ferry	01 39 84 45 45	1 semaines
MONTMORENCY	Villa Jeanne d'Arc **	8, rue Notre-Dame	01 39 64 21 88	2 semaines
OSNY	Le clos de l'Oseraie* **	6, rue Paul Emile Victor	01 34 20 11 25	10 jours
SAINT-GRATIEN	Les jardins d'Iroise* **	47-57, boulevard Pasteur	01 39 59 08 88	1 mois
TAVERNY	Sainte Genevieve* **	67, bis rue de l'église	01 39 60 83 02	Pas minimum
VILLIERS-LE-BEL	Résidence Bellevue **	50, avenue de Paris	01 39 90 92 75	Pas minimum
VILLIERS-LE-BEL	Adélaïde Hautval* **	1-3, rue Hélène Bertaux	01 82 32 08 00	30 jours min.

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

\*\*ASH : Aide Sociale à l'Hébergement

## Séjour de 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.

## Label « Tourisme&amp;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](mailto:ass-tourisme-et-handicaps@orange.fr) | [tourisme-handicaps.org](http://tourisme-handicaps.org)

## Séjours de répit pour votre proche

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](http://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](http://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](http://www.sejours.sielbleu.org)



Pour les personnes en situation de handicap



Pour les personnes âgées

## Séjours de répit pour le duo Aidant/Aidé

VRF Vivre le Répit en 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).

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..

Séjours Falret  

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

**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.

## VRF

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

**05 57 885 885**

contact@vrf.fr

## Les bobos à la ferme

Répit des aidants, handicap

www.lesbobos  
alaferme.fr

## Séjours Falret

**06 78 73 86 19**

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

Répit Alzheimer  
« Malades Jeunes »

**01 42 97 52 41**

sejoursvacances@  
francealzheimer.org

Int'act et APF Evasion proposent également des séjours pour le duo cf p.47

## 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.

## 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).

## 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).

## Séjour de répit pour l'aidant

## Le relais du bien-être

Séjour 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.

Gratuit sur critères.

Réseau  
Passerelles

www.reseau-  
passerelles.org

## L'Envol

**01 81 69 49 72**  
**07 62 31 33 44**

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

## Avma

**01 41 63 86 87**

infos@  
avma-vacances.fr

## Le relais du bien-être

**03 53 63 25 01**

stephanie.saffre@  
relaisdubienetre.com



Pour les personnes en situation de handicap



Pour les personnes âgées

## 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

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

## Autres solutions de répit

### 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.

#### 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



### 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 ou par la MSA pour tous les assurés, sans frais à avancer.

Plus d'information :

[monbilanprevention.sante.gouv.fr/](http://monbilanprevention.sante.gouv.fr/)

[msa.fr/lfp/mon-bilan-prevention](http://msa.fr/lfp/mon-bilan-prevention)

#### 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/](http://monespacesante.fr/)



#### Centres de prévention Agirc-Arrco

Si vous 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.centreprevention.fr](http://www.centreprevention.fr)

#### Consultations Aidant

Consultations pour les aidants proposées par l'hôpital de jour gériatrique du CH d'Eaubonne pour favoriser le maintien à domicile et la qualité de vie du binôme aidant aidé. Elles permettent d'évaluer la charge de l'aidant, de repérer d'éventuelles fragilités, notamment lorsque l'aidant est lui aussi âgé, et d'anticiper les difficultés susceptibles d'émerger au fil de l'évolution des troubles. Une orientation vers des professionnels extérieurs à l'hôpital est ensuite proposée.

Pour plus de renseignements, rapprochez-vous de l'Hôpital :

**01 34 06 63 22 / 20** | [sec.evalger@ch-simoneveil.fr](mailto:sec.evalger@ch-simoneveil.fr)

#### Programme ICOPE

Un programme de prévention de la dépendance pour les personnes âgées de 60 ans et plus. À travers l'application ICOPE monitor, évaluer les six fonctions essentielles au maintien de l'autonomie et identifier d'éventuelles anomalies à prendre en charge. Il est proposé de réitérer ce repérage tous les 6 mois.

Plus d'information :

[www.icope.fr/](http://www.icope.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** (incapacité permanente de 80% minimum) **ou une personne âgée en perte d'autonomie** (GIR 1 à 4).

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](http://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 à charge** (- de 20 ans) **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](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631)



➤ **Cumulable avec l'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.**

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 dispositifs pour les aidants.

### Informations complémentaires

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767)



➤ De nombreux formulaires dont vous pouvez avoir besoin sont disponibles sur le site de [centraider.fr](http://centraider.fr)

### Formulaires utiles

[www.centraider.fr/formulaires-utiles](http://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.

### Attestation aidant

[www.centraider.fr/formulaires-utiles/attestation-aidant/](http://www.centraider.fr/formulaires-utiles/attestation-aidant/)



### Aides fiscales

Vous pourriez bénéficier d'aides fiscales :

- déduction fiscale au titre de la pension alimentaire, si vous hébergez vos parents de + 75 ans avec de faibles revenus ou si vous participez aux frais d'hébergement en EHPAD
- déduction fiscale au titre des frais d'accueil, si vous hébergez une personne de + de 75 ans avec de faibles revenus (hors parents)
- déduction fiscale au titre de la pension alimentaire OU rajout d'une personne à charge, si vous hébergez une personne titulaire d'une CMI.
- crédit d'impôts (sous conditions), si vous aménagez votre logement pour accueillir votre proche fragilisé

### 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.**

### Informations complémentaires

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

[www.monparcours-handicap.gouv.fr/](http://www.monparcours-handicap.gouv.fr/)



### Être aidant salarié de son proche

Il est possible d'être rémunéré pour l'aide apportée à un proche âgé en perte d'autonomie, en devenant son salarié. L'aidant qui devient salarié de son proche peut cumuler cette activité avec une autre activité professionnelle dans les conditions fixées par la loi.

**Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA :** elle peut employer librement un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

**Si la personne âgée est bénéficiaire de l'APA :** la loi l'autorise à employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile (à l'exception du conjoint, concubin ou partenaire de PACS)

**Si la personne est bénéficiaire de la PCH :** il est possible de dédommager un aidant familial : l'époux, le concubin, le partenaire de Pacs, l'ascendant, le descendant...

Ce dédommagement est une somme d'argent et **non un salaire**.

**Le bénéficiaire de la PCH ne peut pas embaucher, en principe, l'une des personnes suivantes :**

- Personne avec laquelle il vit en couple
- Père ou mère
- Enfants
- Personne à la retraite
- Personne exerçant une activité professionnelle à temps plein

Toutefois, il peut embaucher un membre de sa famille si son état de santé nécessite **une aide totale** pour la plupart des actes essentiels de la vie quotidienne et une **présence constante ou quasi-constante**.

En embauchant le salarié, la personne aidée devient **particulier employeur**.

Les démarches de déclaration des salaires à l'Urssaf doivent être réalisées au moyen du Cesu déclaratif.

#### Informations complémentaires

[www.centraider.fr/etre-aidant/droits-des-aidants/indemnisations-des-aidants/indemnisation-aidant-pour-occuper-proche/](http://www.centraider.fr/etre-aidant/droits-des-aidants/indemnisations-des-aidants/indemnisation-aidant-pour-occuper-proche/)



#### Informations complémentaires Cesu déclaratif

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2912>



### 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 telles que :

- **l'information sur les droits**, les aides et les prestations sociales, l'orientation vers le bon organisme,
- **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).

*Retrait et aide à la complétude du dossier de l'APA dans certains CCAS  
Plus d'informations sur les CCAS p.16-17*

##### 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](http://www.assistarobase.fr/alzheimer)

##### Association Toupi

Spécialisée dans les handicaps cognitifs ou mentaux, elle 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](http://www.toupi.fr)

##### Fédération des malades et des handicapés

Association qui aide sur les démarches administratives comme le remplissage du formulaire MDPH, CPAM, dossier de retraite ...

##### Fédération malades & handicapés

**06 16 16 77 32**  
fmhvaldoise95@gmail.com

### 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.

#### 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 de ses usagers entre deux lieux situés en Île-de-France, sur la voie publique 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.

##### Roul'vers

Service solidaire de transport permettant d'accompagner les personnes âgées isolées ou les personnes dépendantes à des rendez-vous par exemple. N'hésitez pas à vous rapprocher des services sociaux ou des associations qui vous accompagnent car ils peuvent avoir une convention avec ce service.

##### Communauté 360



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

##### 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

##### Roul'vers

53, rue Francis Combe  
95300 Cergy

**01 30 30 96 60**

Lundi au vendredi,  
de 7h30 à 18h

#### Atchoum 95

Service de mobilité solidaire ou de covoiturage mettant en relation passagers et conducteurs. Vous demandez votre trajet en ligne ou par téléphone et un conducteur Atchoum viendra vous chercher. Le covoiturage permet un aller simple et le trajet solidaire un aller et retour. Possibilité de payer par carte bleue ou carte mobilité.

##### Atchoum 95

[www.atchoum.eu](http://www.atchoum.eu)

#### Carte Améthyste

Titre de transport pour les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes en situation de handicap de plus de 20 ans titulaires de la carte mobilité inclusion.

Le Département de l'Autonomie peut vous aider à récupérer le document ou à le compléter.

##### Carte Améthyste

[amethyste@valdoise.fr](mailto:amethyste@valdoise.fr)

**01 34 25 35 00**

De 9h à 12h

#### Services d'aide à domicile

Ils peuvent aider votre proche dans ses déplacements.

##### Services d'aide à domicile

<https://www.senior.valdoise.fr/1058-service-d-aide-a-domicile.htm>

#### En pratique

Rapprochez-vous de votre CCAS, certains mettent en place des aides au transport.

➤ **Sortir plus** : Pour les retraités de 75 ans et plus qui relèvent de l'AGIRC ARCCO 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](http://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).

## 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 dans les Yvelines depuis plus de 3 mois et **qui ont de faibles ressources\***.

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

*\* 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*

#### 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 du CCAS ou à défaut la mairie de votre ville de résidence pour obtenir le formulaire de demande d'Aide sociale.

#### 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 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 », 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

Pour obtenir le formulaire de demande : Télécharger le sur le site du Département ou sur le site national : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

Vous pouvez également vous rapprocher des mairies, des CCAS, des services d'aide à domicile ou des hôpitaux qui peuvent avoir à disposition des formulaires.

#### 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 Âgées Dépendantes (EHPAD) et des Unités de Soins de Longue Durée (USLD). L'APA n'est **pas récupérable sur succession**.

Dans le cadre de l'APA, l'aidant peut solliciter un **droit au répit ou une aide ponctuelle** en cas d'hospitalisation lorsque cela est nécessaire.

Vous devez être identifié dans le plan d'aide APA comme aidant de votre proche et avoir utilisé le plan d'aide dans son intégralité. Si vous souhaitez solliciter ce droit, rapprochez vous de la DA personnes âgées.

#### Formulaire unique APA/Caisses de retraite

[www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandedaidesalautonomieadomiciledespersonnesagees](http://www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandedaidesalautonomieadomiciledespersonnesagees)



\* GIR : Groupe Iso-Ressource correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée.

## 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**

#### Formulaire unique APA/Caisses de retraite

[www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandeaidesaautonomieadomiciledespersonnesagees](http://www.centraider.fr/formulaires-utiles/#demandeaidesaautonomieadomiciledespersonnesagees)



### 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). 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 d'Oise  
**01 34 25 16 50**  
[maisonduhandicap@valdoise.fr](mailto:maisonduhandicap@valdoise.fr)  
[services-en-ligne.valdoise.fr](http://services-en-ligne.valdoise.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 ou en ligne :  
**[www.ameli.fr/assure/droits-demarches/invalide-handicap/invalide](http://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/invalide-handicap/invalide)**

### 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.
- Selon l'âge :
  - ▶ Pour les enfants de moins de 20 ans : ouvrir droit à un complément d'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) et remplir les conditions d'éligibilité ;
  - ▶ Pour les adultes de 20 à 60 ans : remplir les conditions d'éligibilité ;
  - ▶ Pour les adultes de plus de 60 ans : avoir rempli les conditions d'éligibilité avant l'âge de 60 ans, ou remplir les conditions d'éligibilité et exercer une activité professionnelle.
- 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.

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

#### Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la MDPH du Val d'Oise  
**01 34 25 16 50**  
maisonduhandicap@valdoise.fr  
services-en-ligne.valdoise.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 accueilli 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 selon le type de dépenses effectuées.

#### Informations complémentaires

Rapprochez-vous de la MDPH du Val d'Oise  
**01 34 25 16 50**  
maisonduhandicap@valdoise.fr  
services-en-ligne.valdoise.fr



### Protéger et représenter mon proche au niveau juridique

#### Les mesures de protection

En tant qu'aidant, si votre proche n'est pas en mesure de prendre des décisions éclairées sur la gestion de son budget, de son patrimoine et/ou de 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.

#### 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.

Retrouver un modèle de désignation d'une personne de confiance et de directives anticipées sur le site [centraider.fr](http://centraider.fr)



## 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

3, rue Victor Hugo 95300 Pontoise  
cdca-vald'oise@justice.fr  
**01 72 58 72 94**

### 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



## Accompagnement juridique

### Droit pluriel

Information juridique gratuite à destination des personnes en situation de handicap et de leurs aidants.

#### Droit pluriel

09 80 80 01 49  
messagerie LSF

www.droitpluriel.fr/agir  
agir@droitpluriel.fr

### France TUTELLE

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

#### France TUTELLE

contact@francetutelle.org  
Prendre un rendez-vous téléphonique gratuit :



### 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

### PUPIL

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

#### PUPIL

pupil-app.fr

## Handi-droit

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

#### Handi-droit

**01 41 91 74 00**  
dd.92@apf.asso.fr

## Droits Quotidiens Legal Tech

Accompagne à la rédaction de mandat de protection future.

#### Droit Quotidiens Legal Tech

**04 67 58 52 09**  
contact@  
droitsquotidiens.fr

## ALTF Accompagner les tuteurs

Informe et soutient les tuteurs familiaux. Entretiens individuels et collectifs du lundi au vendredi.

#### ALTF

 **N°Vert**  
Appel gratuit  
**0 805 132 132**  
altf@casip-cojasor.fr



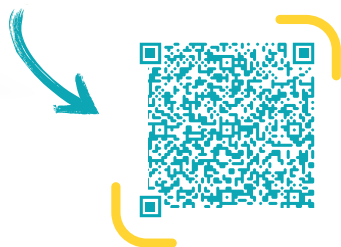
# centraider.fr



Recevez 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  
LE DÉPARTEMENT

