

CENTR'  AIDER



Guide
des
aidants
Yvelines
2025

Quelles
solutions
pour vous
aider ?

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

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

Retrouvez la version mise à jour sur centraider.fr

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

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

Autonomie Paris Saint-Jacques

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

01 44 07 13 35

Responsable de rédaction : Marie Bouchaud

Design graphique et illustrations : Vérane Cottin

Imprimé en France par Iropa

Mise à jour : Janvier 2025

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

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

▶ **Je l'aide de façon régulière**

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

Je suis aidant(e)





À QUI M'ADRESSER SELON MES BESOINS ?	6
TROUVER MON LIEU D'INFORMATION	
Les services dédiés aux aidants	12
Les services d'information, d'accompagnement et de coordination	15
- Services dédiés pour mon proche âgé	20
- Services dédiés pour mon proche en situation de handicap	21
- Services dédiés pour mon proche malade	24
- Services dédiés pour mon proche en fin de vie / en soins palliatifs	25
Associations d'usagers et Centres ressources	27
ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU	
Médiation Aidant-Aidé / entre Aidants	30
Cafés des aidants	31
Groupes d'échange	33
Soutien psychologique individuel	36
Lignes d'écoute et de soutien	37
M'INFORMER ET ME FORMER	
Formation pour les proches aidants	38
PRENDRE DU TEMPS POUR SOI	
Répit (<i>Par une présence à domicile, pour les proches aidants d'une personne âgée ou en situation de handicap, séjour de répit, autres solutions de répit</i>)	40
Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant	58
MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE	
Congés et indemnités pour les aidants	60
Autres droits des aidants	62
Aides financières pour le proche aidé	64
Aides à la mobilité	71
Protéger et représenter mon proche au niveau juridique	73
Protéger et représenter mon proche au niveau médical	74
Lieux d'accès aux informations juridiques	75
Accompagnement juridique	77
ZOOM SUR LES JEUNES AIDANTS	
Rencontrer des jeunes dans la même situation, bénéficier de temps pour soi	80
Trouver le bon lieu d'information	81
Ressources en ligne - Lignes d'écoute	82

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 - Réseaux sociaux, forum - Soutien psychologique	• PFR (p.12) • Associations d'usagers (p.27)
Connaître la maladie de mon proche	- Formations - Rendez-vous avec des professionnels	• Associations d'usagers (p.27) • Centre ressources thématiques (p.28) • PFR (p.12)
Être accompagné dans l'apaisement des tensions et l'élaboration de solutions concrètes	- Médiation Aidants Aidés	• Service de médiation (p.30)
	- Soutien psychologique ponctuel	• PFR (p.12)
Trouver du temps pour moi	- Accueil à la journée - Accueil de nuit - Hébergement temporaire - Intervention à domicile	• i PFR (p.12) • Centre d'accueil de jour (p.43) • Service d'aide à domicile (p.41) • Établissement d'accueil temporaire (p.48) • Cohabitation intergénérationnelle (p.42)
Gérer la fatigue et le stress	- 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 • i PFR (p.12)
Connaître les dispositifs existants pour mon proche (fonctionnement des services, aide au financement, aides ponctuelles)	Pour mon proche âgé	• Mairie / CCAS (p.14) • Allô Autonomie (p.15) • DAC si situation complexe (p.18)
	Pour mon proche en situation de handicap	• Mairie / CCAS (p.14) • Allô Autonomie (p.15) • DAC si situation complexe (p.18) • Communauté 360 (p.21)
	Pour mon proche malade	• Allô Autonomie (p.15) • CRAMIF (p.24)

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	• Aide administrative • Association de bénévoles • Service d'aide à domicile (p.41)
	Rédaction de courriers	• Aide administrative • Association de bénévoles • Ecrivain public
Démarches « entrée en maison de retraite » (EHPAD)	Rechercher une maison de retraite	• Site pour-les-personnes-agees.gouv.fr • Site Via trajectoire • i PFR (p.12)
	Compléter le dossier d'entrée	• Aide administrative • Mairie / CCAS (p.14)
Démarches « entrée en établissement pour une personne en situation de handicap » (soumis à une notification MDPH)	Informé et orienter vers un établissement	• Allô Autonomie (p.15)
	Compléter le dossier d'entrée et rechercher un établissement	• Site internet Via trajectoire • Structures locales handicap (p.22)
Demande de protection juridique	Mandat de protection future	• Notaire
	Sauvegarde médicale	• Médecin traitant
	Sauvegarde de justice Mesure de curatelle, de tutelle Habilitation familiale	• Tribunal d'instance, juge des contentieux de la protection • i Points justice (p.75) • i Accompagnement juridique (p.77)

À qui m'adresser selon mes besoins






Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Tâches ménagères	Entretien de la maison	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile (p.41) •  Allô Autonomie (p.15)
	Entretien du linge	
Courses	Aide à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile (p.41) •  Allô Autonomie (p.15)
	Livraison à domicile	
Repas	Préparation du repas Aide à la prise du repas	<ul style="list-style-type: none"> • Service d'aide à domicile (p.41)
	Portage de repas à domicile	
Présence à domicile	<ul style="list-style-type: none"> - Logement intergénérationnel - Aide à domicile journée/nuit - Relayage 	<ul style="list-style-type: none"> •  Allô Autonomie (p.15)
Matériel médical	Lit médicalisé, fauteuil roulant, cannes, produits pour incontinence...	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés de matériel médical • Pharmacies
Aménager le logement	Évaluation de l'aménagement du domicile	<ul style="list-style-type: none"> •  Allô Autonomie (p.15) • Pôle autonomie habitat
Soins d'hygiène	Coiffeur, pédicure	<ul style="list-style-type: none"> • Coiffeur et pédicure à domicile • Cabinet infirmier libéral • Service de soins infirmiers à domicile SSIAD • Service d'aide à domicile (p.41)
	Aide à la toilette ; changement de protection...	
Coordonner les actions/ interventions pour mon proche	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> •  Allô Autonomie (p.15) • DAC si situation complexe (p.18) • SRAD-CRT (p.20)
	Pour mon proche en situation de handicap	

 Services qui peuvent vous informer sur les offres et /ou vous aider à les mettre en place.

À qui m'adresser selon mes besoins

Répondre aux besoins de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Convivialité, lien social	Pour mon proche âgé	<ul style="list-style-type: none"> •  Allô Autonomie (p.15) •  Mairie / CCAS (p.14)
	Pour mon proche en situation de handicap	
Actes médicaux/ paramédicaux	Préparation pilulier	<ul style="list-style-type: none"> • Pharmacie • Cabinet infirmier libéral • Services de soins infirmiers à domicile
	Constantes, soins...	
Professionnels de santé	Actes réalisés à domicile	<ul style="list-style-type: none"> • Audio prothésiste, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, opticien, orthoptiste, psychologue, radiologue, orthophoniste, ergothérapeute...
	Téléconsultation de médecine générale ou de spécialiste (offre en déploiement)	
Sécurité de mon proche en cas de chutes, de malaises	Téléalarme Téléassistance	<ul style="list-style-type: none"> • Mairie / CCAS (p.14) • Sociétés privées de téléassistance
Accompagnement véhiculé	Sorties avec véhicule	<ul style="list-style-type: none"> • PAM : accompagnement des personnes à mobilité réduite (p.71) • Service de transport spécialisé de personnes (p.70) • Ambulances •  Aide à la mobilité des Mairie / CCAS (p.14) • Service d'aide à domicile (p.41)
Animal de compagnie	Garde en l'absence du maître Toilettage	<ul style="list-style-type: none"> • Services spécialisés • Associations •  Mairie / CCAS (p.14)
	Soins médicaux à domicile	
Accès aux clefs	Boitier à clefs Serrure numérique	<ul style="list-style-type: none"> • Sociétés privées •  Mairie / CCAS (p.14)

Être aidé financièrement dans la prise en charge de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Établissement pour personnes âgées	APA	<ul style="list-style-type: none"> • Dossier d'APA disponible sur le site du conseil départemental des Yvelines • i Allô Autonomie (p.15) ou Mairie / CCAS (p.14)
	Allocation logement	• CAF / MSA
	Aide sociale	• Mairie / CCAS (p.14)
Aide à domicile, téléalarme, hébergement temporaire, aide au repas, fournitures pour incontinence, transport accompagné, aides techniques	S'il est âgé de plus de 60 ans (Caisse de retraite ou APA)	• i Allô Autonomie (p.15)
	S'il est en situation de handicap (AEEH, PCH)	<ul style="list-style-type: none"> • i Allô Autonomie (p.15) • MDPH (p.21)
Adaptation du logement	Pour les personnes âgées (caisse de retraite, APA, MaPrim'Adapt...)	<ul style="list-style-type: none"> • i Allô Autonomie (p.15) • Pôle habitat
	Pour les personnes en situation de handicap (PCH, MaPrim'Adapt...)	<ul style="list-style-type: none"> • i Allô Autonomie (p.15) • Pôle habitat



Les services dédiés aux aidants

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)

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

Ces plateformes peuvent :

- Vous apporter des **informations**, proposer des **formations** pour faire face à la prise en charge du proche aidé mais aussi des conseils et des propositions 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 et vous proposer des **solutions de répit** pour du temps libre, vous reposer, etc.

En pratique

Pour bénéficier des offres gratuites des Plateformes d'Accompagnement et de Répit des Yvelines vous devez :

- accompagner un proche fragilisé par l'âge, la maladie, le handicap
- résider vous même dans les Yvelines

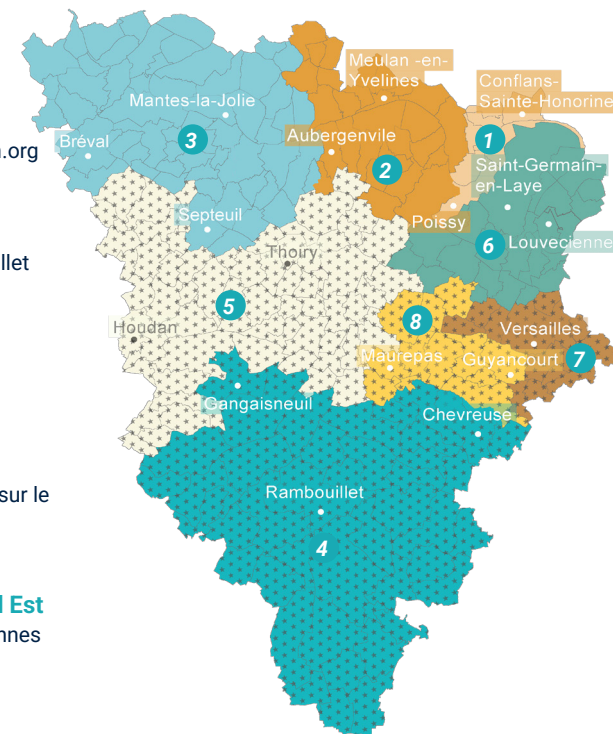


Retrouvez la vidéo explicative :

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 l'âge, la maladie, le handicap.

- 1 PFR Pôle gérontologique Richard**
2 bd Richard Garnien - Conflans-Ste-Honorine
01 34 90 45 55 - 06 74 56 80 50
pfr@epsms-richard.fr
- 2 AYDA Action Yvelinoise au Développement de l'Aide aux Aidants**
en partenariat avec la PFR Richard
25 avenue des Aulnes - Meulan en Yvelines
01 34 74 80 60
ayda@alds.org
- 3 PFR Fondation Leopold Bellan**
8 rue Castor - Mantes-la-Jolie
01 30 94 99 84
plateforme.mantes@fondationbellan.org
- 4 PFR Part'age Sud Yvelines**
7 rue Pierre et Marie Curie - Rambouillet
06 07 11 84 47
plateforme.aidant@icsy.fr
- 5 PFR Part'age Centre Yvelines**
06 07 84 44 52
plateforme.aidant.cy@icsy.fr
Sur RDV à domicile et permanences sur le territoire
- 6 PFR Saint-Joseph Yvelines Nord Est**
45 rue du Général Leclerc - Louveciennes
01 30 18 01 55 - 08 00 07 84 30
plateformeaidants-78sjl@monsieurvincent.org
- 7 PFR Grand Versailles**
6 av. du Maréchal Franchet-d'Esperey - Versailles
01 39 63 73 88
service.contact.plateforme@lpv.univ.fr
- 8 PFR de St Quentin**
Travaille en étroite collaboration avec l'IPS
3 place de la Mairie - Trappes
01 84 75 59 48
contact.plateformesq@lpv.univ.fr



La Maison des Aidants en soins palliatifs intervient sur la **zone étoilée**
 Plus d'informations au 01 84 75 59 49 - aidantsp@lpv.univ.fr

Les services d'information et d'accompagnement

Les services communaux d'information et d'accompagnement

Votre commune ou votre intercommunalité met en oeuvre la politique sociale et anime des actions de prévention et de développement social en liaison avec les institutions publiques et privées à destination de tous.

Le CCAS peut accompagner à la constitution des dossiers : d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie, d'aide sociale, de demande d'aides à domicile, MDPH, etc...

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.

Missions éventuelles :

- Accompagnement dans les démarches administratives, téléassistance, portage de repas, transport...
- Attribution des aides financières : allocation énergie, complémentaire santé ...
- Accès aux droits

Les services d'information, d'accompagnement et de coordination départementaux et de la MDPH

Allô Autonomie - 0 801 801 100

Un numéro unique Allô Autonomie pour vous orienter vers les aides ou vers les interlocuteurs adaptés dans toutes les questions qui concernent les seniors et les personnes en situation de handicap. Les téléconseillers peuvent notamment vous orienter pour une demande d'ouverture de droits ou d'adaptation de l'habitat.

Mon Espace Autonomie

C'est un site dédié au bien vieillir et à l'autonomie des personnes âgées et des personnes en situation de handicap résidant dans les Hauts de Seine et les Yvelines.

Ce site d'orientation et de partage d'information propose un bouquet de services composé de solutions variées autour de l'adaptation de l'habitat, la prévention, le lien social, l'aide aux aidants et la téléassistance.

Mon Espace Autonomie propose également un espace dédié aux proches aidants. Depuis leur espace personnel, les aidants suivent et participent à la coordination des acteurs médico-sociaux autour de leur proche aidé à travers un cahier de liaison numérique. Ils peuvent également accéder aux solutions et services adaptés à leurs besoins et référencés dans l'annuaire Centr'aider®.

Allô Autonomie

0 801 801 100
(prix d'un appel local | Accessible aux personnes sourdes et malentendantes «via acceo»)

Du lundi au jeudi, de 8h30 à 17h30 et le vendredi, de 8h30 à 16h30
autonomie78@yvelines.fr

Les demandes d'aides peuvent aussi être réalisées sur www.78-92.fr via des formulaires en ligne au sein de la rubrique Aides et Services.

Mon Espace Autonomie

Découvrez Mon Espace Autonomie



Les Pôles Autonomie Territoriaux (PAT)

Les Pôles Autonomie Territoriaux (PAT), guichets de proximité du Département et de la MDPH, ont pour missions :

- Informer les aidants et les aidés sur l'ensemble des ressources existantes (aide à la personne, offre de soins à domicile, établissements et services)
- Accueillir, informer et orienter les personnes âgées et en situation de dépendance ainsi que les personnes en situation de handicap pour les aider à mieux vivre au quotidien.
- Évaluer les besoins et les droits des personnes âgées et/ou en situation de handicap.

P.A.T Boucles de Seine

1 Antenne Ouest
9, rue Armagis
78100 Saint-Germain-en-Laye
bouclesdeseine-ouest@mda.yvelines.fr

2 Antenne Est
44 rue Gambetta
78800 Houilles
bouclesdeseine-est@mda.yvelines.fr

P.A.T Seine Aval

3 Antenne Ouest
Immeuble Hermès
1, rue de la Somme
78200 Mantes-la-Jolie
seineaval-ouest@mda.yvelines.fr

4 Antenne Est
5 grande rue
78480 Verneuil sur seine
seineaval-est@mda.yvelines.fr

5 P.A.T Grand Versailles

32, rue Jean Mermoz
78000 Versailles
grandversailles@mda.yvelines.fr

6 P.A.T Saint-Quentin

28, rue Roger Hennequin
78190 Trappes
saintquentin@mda.yvelines.fr

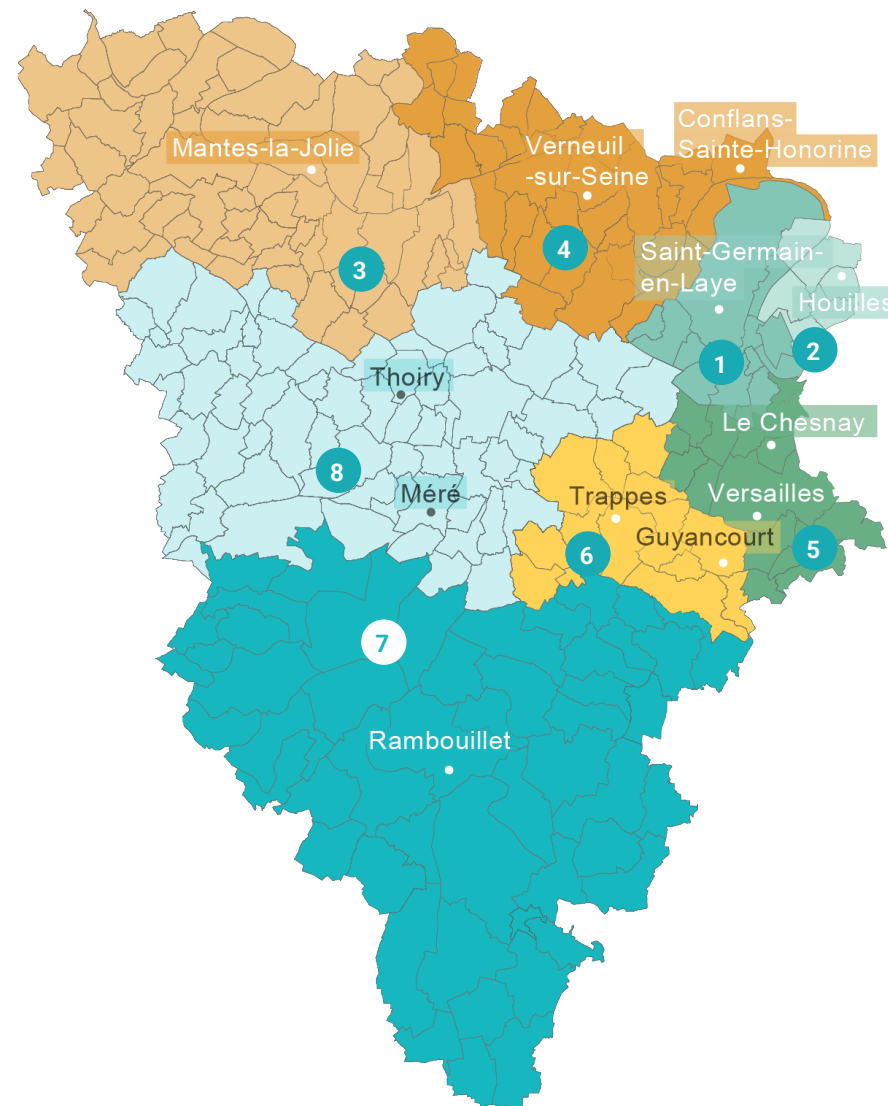
7 P.A.T Terres d'Yvelines

Antenne Sud
26 rue Louis Pasteur
78120 Rambouillet
sudyvelines@mda.yvelines.fr

8 Antenne Centre
ZI Nord Est
3 rue de la Chasière
78490 Méré
centre-yvelines@mda.yvelines.fr



Accueil physique du lundi au jeudi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.



Numéro unique : 0 801 801 100
pour joindre les Pôles Autonomie Territoriaux
du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 16h30

Les services d'information, d'accompagnement et de coordination

Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC)

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

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 mieux structurer **le parcours de santé**, en tenant compte des souhaits de la personne concernée et des besoins des aidants.

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

En pratique

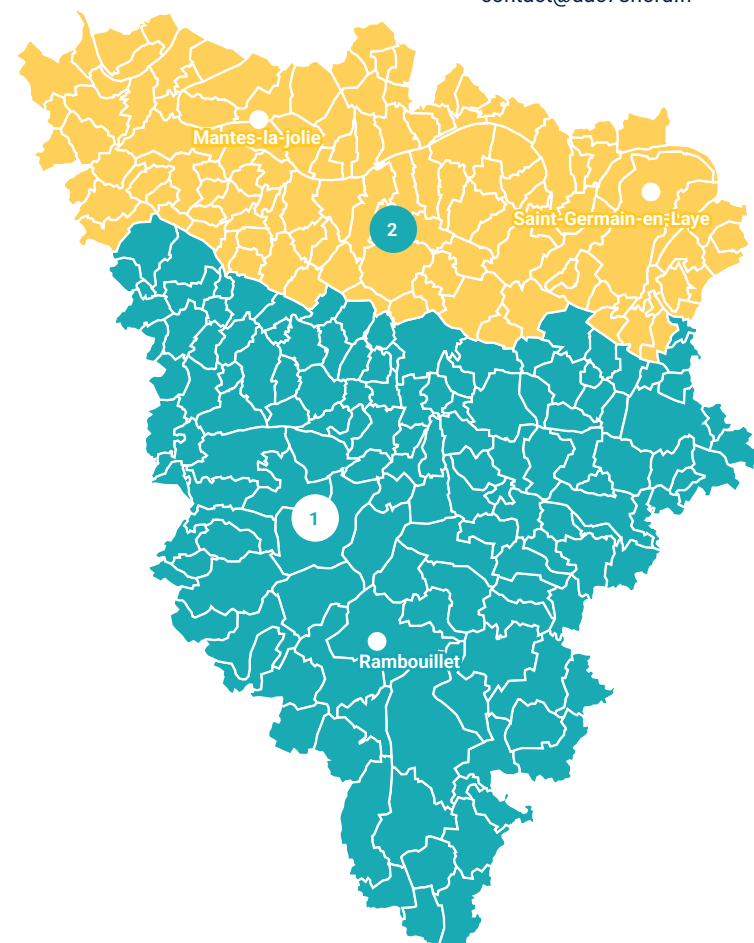
Les DAC vous informent selon la commune de résidence du proche aidé.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 18h.

1 DAC 78 Sud
Association DACTYS
18 avenue Dutartre
78150 Le Chesnay-Rocquencourt
01 30 24 62 12
contact@dactys.eu

2 DAC 78 Nord
Association DACYN

- **Antenne de Mantes-la-Jolie**
Centre médico-social du Lac
rue René Duguay Trouin
78200 Mantes-la-Jolie
- **Antenne de Saint-Germain-en-Laye**
155 rue du Président Roosevelt
78100 Saint-Germain-en-Laye

01 86 39 03 50
contact@dac78nord.fr



Les services dédiés pour mon proche âgé

Centres de Ressources Territoriales pour personnes âgées (CRT) et Service renforcé à domicile (SRAD)

Les CRT et les SRAD 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.

CRT Conflans St Honorine

EHPAD Richard
2, bd Richard Garnier
01 39 19 40 00
crt@epsms-richard.fr

SRAD Le Pecq

SSIAD Simad
54, route de Sartrouville
01 34 51 19 19
contact@simad.fr

CRT Lepine Versailles

53, rue des Chantiers
01 39 49 61 16
crt@lepineversailles.fr

CRT Magnanville

1, place Leopold Bellan
01 30 98 19 28
crt78nord@fondationbellan.org

CRT Maule

La Mésangerie Fondation Partage et vie -
2, route de Jumeauville
07 45 86 11 66
lamesangerie@fondationpartageetvie.org

SRAD Sartrouville

EHPAD Stéphanie
1, rue Bordin
01 39 14 28 54
06 42 50 68 28
celine.vallet@croix-rouge.fr

SRAD Vernouillet

EHPAD Arpavie
06 61 85 01 05
4, avenue du clos des Vignes
myarpavie.clos-pries.coord@arpavie.fr

SRAD Viroflay

EHPAD La Source
8, avenue de Versailles
01 39 43 41 40 / 06 60 78 20 35
jlarbi@fondationcos.org

Services dédiés pour mon proche en situation de handicap

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Les missions de la MDPH 78 sont réalisées par les Pôles autonomies territoriaux, **guichet unique** d'accès simplifié aux droits et prestations pour les personnes handicapées (enfants et adultes).

La MDPH a pour mission **d'accueillir, d'informer, de conseiller** et d'évaluer les besoins de compensation des personnes en situation de handicap.

La Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) **prend les décisions d'attribution ou de refus des prestations financières**, cartes, orientation en services et établissements médico-sociaux, parcours scolaires et orientations professionnelles.

Communauté 360

La **C360** s'adresse aux personnes **en situation de handicap**. Elle porte une attention particulière aux personnes et à leurs aidants qui ne bénéficient pas d'un accompagnement ou du soutien d'un professionnel.

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

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

MDPH Yvelines

MDPH 78
(adresse administrative)
TSA 60100
78539 Buc cedex
Contacter le PAT (p. 16)
0801 80 11 00
<https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/78>



Communauté 360

 **0 800 360 360**

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes « via ACCEO »

Léa

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

- Accompagnement personnalisé pour les dossiers MDPH, AJPP..
- Mise à disposition d'outils gratuits (guides, prêt de matériel...)
- Activités pour toute la famille
- Permanence téléphonique et soutien psychologique...

Léa



0 805 950 874

info@asso-lea.org



Mon Parcours
handicap



Services dédiés pour mon proche en situation de handicap de plus de 60 ans

CŒUR Handi'Âge

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans les différents aspects du vieillissement des personnes en situation de handicap. Elle propose une évaluation globale et un accompagnement (social, psychologique, ergo...)

Pour bénéficier du dispositif :

- personnes en situation de handicap dont l'avancée en âge a un retentissement dans la vie de tous les jours
- âgées de +/- 60 ans (avec dérogation pour les moins de 60 ans)
- vivant en établissement médico-social (FH, FV, FAM) sur le territoire de Grand Versailles, Saint-Quentin ou Terres d'Yvelines

CŒUR Handi'Age c'est aussi pour :

- les proches aidants : soutien psychologique, répit, conseils et accompagnement dans les démarches quotidiennes
- les professionnels : Appui ressource, conseils sur l'avancée en âge des personnes en situation de handicap

CŒUR Handi'Âge

06 70 84 12 49

coeurhandiage@fadg.org

Équipe mobile maintien à domicile des personnes handicapées vieillissantes

Évalue, coordonne et accompagne dans les actes de la vie quotidienne, soutient et propose un accompagnement psychologique des personnes accompagnées et de leurs aidants. Pour bénéficier du dispositif :

- Vivre sur une des 58 communes du Mantois
- Avoir plus de 45 ans, avoir une reconnaissance CDAPH, être atteint de déficiences intellectuelles, psychiques ou troubles de l'autisme (TSA), être en capacité de communiquer verbalement.

Équipe mobile PHV

1 place Léopold Bellan
78200 Magnanville

01 30 98 19 28

phvdom.magnanville@
fondationbellan.org

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

Si vous relevez du régime agricole, vous pouvez contacter le service social de la MSA au 01 30 63 88 80

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

Les équipes de soins palliatifs interviennent auprès de toute personne atteinte d'une maladie grave, évolutive ou en phase terminale nécessitant des soins actifs délivrés dans une approche globale de la personne. L'objectif des soins palliatifs est de soulager les douleurs physiques et les autres symptômes, mais aussi de prendre en compte la souffrance psychique, sociale et spirituelle.

Les soins palliatifs et l'accompagnement sont interdisciplinaires. Ils s'adressent au malade en tant que personne, à sa famille et à ses proches, à domicile ou en institution.

Équipes Mobiles de Soins Palliatifs Territoriales (EMSPT)

Elles ont la possibilité de prescrire et se déplacent à domicile.

EMSPT Dactys (sud du département)

01 30 88 88 94

EMSPT de Poissy/Saint-Germain

01 39 27 54 50

Équipes de Soins Palliatifs

Saint Germain en Laye

01 86 39 03 52

contact@dac78nord.fr

Grand Versailles

01 30 24 62 12

contact@dactys.eu

Terres d'Yvelines

01 30 24 62 12

contact@dactys.eu

Mantes-la-Jolie

01 86 39 03 54

contact@dac78nord.fr

Saint Quentin en Yvelines

01 30 24 62 12

contact@dactys.eu

Centre ressource

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie

Information, orientation, écoute, soutien et accompagnement (pas de visite à domicile).

01 53 72 33 04

mardi & jeudi après-midi de 14 h à 17h30

contact@spfv.fr

www.parlons-fin-de-vie.fr

Associations soutenant les aidants de proches en fin de vie

Derniers Secours

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

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

Voisins & Soins

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

01 42 53 25 15
contact@voisinsetsoins.org

Association Jalmalv 78

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

07 69 55 95 90
jalmalv.yvelines@gmail.com
www.jalmalv78.com



Associations d'usagers

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

Par maladie/handicap

A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

06 62 63 34 97
www.a2mcl.org

APF France Handicap

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

APAJH 78 Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

Propose le service «Handicap Assistance» pour accompagner toute l'année et répondre aux interrogations du quotidien.

01 61 37 08 00
contact@apajh-yvelines.org

Association autisme en IDF

01 55 43 84 38
www.autisme-en-idf.org

Association Valentin Haüy Avec les aveugles et les malvoyants

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

Cancer Contribution

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

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

FFD Fédération Française des Diabétiques

01 40 09 24 25
www.federationdesdiabetiques.org

France Alzheimer

Formation des Aidants, groupe de parole, entretien individuel, soutien psychologique

01 39 50 03 86
6, pl. Royale
78000 Versailles
contact78@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org/yvelines

France Parkinson

Programme A2PA pour les proches aidants des personnes malades de Parkinson.

07 64 76 28 56
aidants@franceparkinson.fr

France Sclérose en Plaques

01 43 90 39 39
www.france-sclerose-en-plaques.org

Trouver mon lieu d'information

La note Rose

Sensibilisation cancer du sein, accompagnement, soins supports

07 49 09 30 27

lanoterose78.fr

Ligue contre le cancer

01 39 50 24 51

cd78@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net

Oppelia 78 - Addiction Santé Solidarité

01 39 27 90 71

admissionkairos@oppelia.fr

www.oppelia.fr

Second souffle

S'adresse aux familles d'enfants, jeunes et adultes en situation de handicap. Projet gratuit d'accompagnement, à destination des parents et de leurs enfants en situation de handicap ou non, âgés de 6 ans à 18 ans, ateliers, accueil, moments de répit...

30, bis rue de grosrouvre

78940 La Queue lez Yvelines

07 60 90 03 36

secondsouffle78@gmail.com

Tombé du nid

Aide et conseil des familles avec un enfant en situation de handicap.

06 29 19 18 49

elodie.frazzi@tombedunid.fr

www.tombedunid.fr

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

13, rue Hoche
78000 Versailles

01 39 54 17 12

78@unafam.org

www.unafam78.com

Permanence téléphonique
accueil famille par des bénévoles :

01 39 49 59 50

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

La maison de l'autisme

10, rue Waldeck Rochet
93300 Aubervilliers

0 800 71 40 00

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

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

www.cesap.asso.fr

Centre de Ressources Francilien du Traumatisme Crânien

Immeuble l'Eurocenter
80, rue de Paris,
93100 Montreuil

01 48 97 97 20

contact@crftc.org

www.crftc.org

Céapsy Centre ressource sur les troubles psychiques

102, avenue du Général
Leclerc - 75014 Paris

01 88 40 38 80

Maladies rares info services

0800 40 40 43

ONCORIF

Dispositif Spécifique Régional
du Cancer en Ile- de-France
7, bd Saint-Michel
75005 Paris

01 44 06 00 90

www.oncorif.fr

Trouver mon lieu d'information

RESRIP Réseau rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

06 08 99 45 57

contact@resrip.fr

Notitia

Annuaire des établissements
et services polyhandicap

www.notitia.crmh.fr

Structure régionale neuro SEP Synapse

Équipe pluridisciplinaire
accompagnant les patients
souffrant de SEP et maladie de
Parkinson et leurs proches.

Hôpital du Vésinet

72, av. de la princesse

01 30 15 85 44

reseau.sep.idf.ouest@
orange.fr

www.sepouest.fr

SensYcap78

Réseau de professionnels
et de proches aidants de
personnes avec autisme

06 66 09 50 52

www.sensycap.fr

contact@sensycap78.fr

Réseau SLA IDF

Institut de neurologie
5^{ème} étage
47, bd de l'Hôpital
75013 Paris

01 53 61 28 78

CRMH Centre de Ressources MultiHandicap

Dédié à l'accompagnement
des personnes polyhandi-
capées, 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

Aidants endeuillés

Empreintes - Accompagner le deuil

Écoute, accompagnement et formations.

01 42 38 08 08

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

7, rue Taylor - 75010 Paris

contact@empreintes-asso.com

www.empreintes-asso.com

Association Jalmalv 78

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

07 69 55 95 90

jalmalv.yvelines@gmail.com

www.jalmalv78.com

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'Etat, impartial**, indépendant et sans pouvoir de décision.

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

Médiation Aidants-Aidés/ entre Aidants

APME

01 30 21 75 55

mf@apme-mediation.com

Alternative

01 30 74 49 34

contact@alternative78.org

Horizon 78

06 18 29 65 79

www.horizon78-conseil-conjugal-et-familial.com

Médiateurs dans la ville

Plateforme d'écoute

01 39 52 19 49

www.mediateurs-dans-la-ville.fr

mdv.rondpoint@orange.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 ?

BOIS D'ARCY

Organisé par : PFR La Porte Verte

Salle du CCAS

38, av. Paul Vaillant-Couturier

01 30 63 73 88

JOUY EN JOSAS

Organisé par : PFR La Porte Verte

Au vieux Moulin (Salle du CCAS)

2, rue Oberkampf

01 30 63 73 88

CONFLANS-STE-HONORINE

Organisé par : PFR Richard

Café des aidants en activité professionnelle

2, bd Richard Garnier

06 74 56 80 50

pfr@epsms-richard.fr

Un samedi par mois

MARLY-LE-ROI

Organisé par : CCAS de Marly-le-Roi

25, chemin des Moines

01 30 61 60 81

Un lundi par mois, de 14h à 15h30.

POISSY/ CONFLANS

Organisé par la PFR Richard

01 34 90 45 55

pfr@epsms-richard.fr

Un mardi par mois.

➤ Pour des informations plus complètes et actualisées sur les lieux, jours et horaires, consultez le site de l' Association française des aidants : aidants.fr
Les cafés des aidants® sont accessibles à tous quel que soit le lieu de résidence.



RAMBOUILLET

Organisé par : PFR Part'Age
Café de la Bergerie Nationale
Parc du Château
01 61 08 66 61

Un vendredi par mois, de
14h15 à 15h45.

RICHEBOURG

Organisé par : Fondation
Mallet
22, route de Gressey
01 34 85 36 00

Un lundi par mois, de 15h30
à 17h.

VERSAILLES

Organisé par : PFR La Porte
Verte
Café en présentiel
6, avenue Franchet d'Esperey
01 39 63 73 88

Un jeudi par mois, de 14h à
15h30.



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

Certains groupes d'échange peuvent demander une participation financière.

BONNIÈRES-SUR-SEINE

Organisé par : PFR Seine
Aval Ouest
La Tisanerie
1, rue Thy le Château
01 30 94 99 84
plateforme.mantes@fonda-
tionbellan.org

CHATOU

Organisé par : Médiateurs
dans la ville
4, rue du général Collin
01 39 52 19 49
mdv.rondpoint@orange.fr
*Ouvert à tous sans obligation
de vivre dans les Yvelines.*

HOUDAN

Organisé par : Hôpital de
proximité de Houdan
42, rue de Paris
01 30 46 98 22
gcandeiller@ght78sud.fr
Un samedi par mois de 10h
à 12h

LE PERRAY EN YVELINES

Organisé par : PFR Catalpa
Maison des solidarités
5, rue de l'Eglise
01 61 08 66 61
plateforme.aidants@icsy.fr

LE VÉSINET

Organisé par : PFR de
Louveciennes
Résidence Happy Seniors
3, promenade Utrillo
06 45 90 77 30
plateformeaidants-78sjl@
monsieurvincent.org

LOUVECIENNES

Organisé par : PFR de
Louveciennes
45, rue du Général Leclerc
06 80 00 78 30
plateformeaidants-78sjl@
monsieurvincent.org

MAGNANVILLE

Organisé par : Pôle Gérontologique de la Clinique de Magnanville

Salle de spectacle Anne des Landes

1, pl. Léopold Bellan

06 76 11 64 13

Un jeudi par mois à 14h30

MANTES-LA-JOLIE

Café rencontre

Organisé par PFR Seine Aval Ouest

8, rue Castor

01 30 94 99 84

plateforme.mantes@fondationbellan.org

CVS de Gassicourt

1, place Paul Bert

01 34 78 99 70

cvsgassicourt@manteslajolie.fr

MAULE

Organisé par AYDA

Résidence Harlay de Sancy

12, rue d'Agnou

01 34 74 80 60

Une fois par mois, de 14h30 à 16h30

MEULAN

Organisé par AYDA

La Ferme Paradis
Chemin Vert

01 34 74 80 60

Un lundi par mois, de 14h30 à 16h30

MONTIGNY-LE BRETONNEUX

Café mémoire aidant/aidé

Brasserie Le Marina

26 Place Etienne Marcel

06 72 70 58 55

fay.acgabriel@gmail.com

MORAINVILLIERS

Cellule d'écoute SensYcap78

Tenue par les parents d'enfants TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme)

77, Grande rue

06 66 09 50 52

SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Organisé par : PFR de Louveciennes

Club Louis XIV
Pl. André Malraux

06 80 00 78 30

plateformeaidants-78sjl@monsieurvincent.org

SARTROUVILLE

Organisé par : PFR de Louveciennes

EHPAD Stéphanie
1, rue Bordin

06 45 90 77 30

plateformeaidants-78sjl@monsieurvincent.org

Groupe en visio

PFR DELTA 7

06 52 79 18 61

PAR94@DELTA7.ORG

GROUPE D'ÉCHANGES
AIDANTS-EHPAD

DE 10H À 12H LE VENDREDI

NOUVEAU SOUFFLE

Groupe d'entraide pour les aidants en visio.

Tous les jours de 9h à 18h.

09 80 90 78 52

aidants@nouveausouffle-asso.com

www.nouveausouffle-asso.com

AVEC NOS PROCHEs

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

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

MÉDIATEURS DANS LA VILLE

Groupe d'échange pour les aidants (organisation à la demande)

01 39 52 19 49

mdv.rondpoint@orange.fr

Groupe pour les aidants de Parkinson

FOURQUEUX

Espace Pierre Delanoë

06 19 98 27 03

proggeband@gmail.com

Un samedi par mois

Groupe pour les aidants de proches en EHPAD

L'À-VENIR AIDANT

53, rue des chantiers
78000 Versailles

01 39 49 61 16

2 mardis par mois

Groupes pour les aidants de malades Alzheimer et maladies apparentées

TRAPPES

Espace 1901
22, rue Maurice Ravel

06 72 70 58 55

fay.acgabriel@gmail.com

Sur rendez-vous uniquement

LES MUREAUX

Organisé par AYDA pour les aidants de malades d'Alzheimer jeunes
12, rue d'Agnou

07 62 86 31 61

delphine.decorte@Alds.org

CONFLANS-SAINT-HONORINE

Organisé par France Alzheimer

06 33 35 78 14

1^{er} samedi du mois, de 10h à 12h Sur inscription

COEUR D'YVELINES

Organisé par France Alzheimer

06 30 14 36 75

jean-paul.gilbert@wanadoo.fr

Sur inscription

SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

Organisé par France Alzheimer

06 49 75 92 80

fay.saintgermain@gmail.com

Sur inscription

VERSAILLES

Organisé par France Alzheimer

07 84 64 53 16

fourniersylvie@hotmail.fr

Sur inscription

VERNEUIL-SUR-SEINE

Organisé par France Alzheimer

06 19 95 21 33

francinediez@yahoo.fr

Sur inscription

Le Chesnay-Rocquencourt

Parole de famille

18, av. Dutartre

grandversailles@mda.yvelines.fr

1^{er} lundi du mois

Groupes pour les proches de personnes malades et/ou handicapées psychiques

MAUREPAS, VERSAILLES, RAMBOUILLET

Organisé par l'UNAFAM

Animés par une psychologue clinicienne et un bénévole.

01 39 54 17 12

SARTROUVILLE

Café des aidants du pavillon Séraphine

Rencontre mensuelle pour les parents et accompagnants d'enfants en situation de handicap. Animé par Ambassade Autisme

01 61 30 50 25

cap-autonomie-seraphine@ville-sartrouville.fr

Soutien psychologique individuel

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

Des psychologues peuvent vous accompagner et/ou vous orienter :

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

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

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

Le lien psy Espace Psychanalytique d'Orientation et de Consultations

Accompagnant à paris ou en visio des aidants endeuillés.

01 77 75 97 13

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h.
contact@lelienpsy.fr

En pratique

Ces consultations à domicile proposées par l'EPOC et le Lien Psy sont réservées aux personnes ne pouvant se déplacer pour aller consulter dans les structures de soins. Elles sont payantes.

Lignes d'écoute et de soutien

Avec Nos Proches

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

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

www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique.

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

www.allo-alzheimer.fr

Jalmaalv 78

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

07 69 55 95 90

jalmav.yvelines@gmail.com

www.jalmaalv78.com

UNAFAM

Service écoute famille

01 42 63 03 03

du lundi au vendredi de 9h à 13h & de 14h à 8h
le vendredi de 14h à 17h

Nouveau souffle

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

www.nouveausouffle-asso.com

Demande d'accompagnement par formulaire d'inscription



MAVY Maltraitance des Adultes Vulnérables Yvelines

Lutte contre la maltraitance des majeurs vulnérables.

Lundi au vendredi, de 9h30 à 12h30

01 39 55 58 21

Victime ou témoin de maltraitance ?

3977

Du lundi au vendredi : 9h - 19h
Samedi et dimanche : 9h - 13h & 14h - 19h



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/

Formation

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

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



Des formations en présentiel

France Alzheimer

Renseignements sur les modalités et les lieux

01 39 50 03 86

contact78@francealzheimer.org

France Parkinson

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

aidants.parkinson@gmail.com

Instance de coordination Sud Yvelines (ICSY)

Renseignements sur les modalités et les lieux

01 60 08 66 60

Le Pavillon Séraphine

Lieu ressource de conseil, d'accompagnement et de formations adaptées aux besoins des enfants et des jeunes en situation de handicap et de leurs proches.

20, bis quai de Seine
78500 Sartrouville

01 61 30 50 25

cap-autonomie-seraphine@ville-sartrouville.fr

UNAFAM

Journées d'information pour mieux connaître les différents troubles psychiques.

Ateliers de 3 jours pour apprendre à faire face dans la durée.

01 39 54 17 12

CRMH Centre de Ressources Multihandicap

Formations pour les familles et les professionnels sur le polyhandicap.

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr



Des formations sur internet

Association Française des Aidants

www.aidants.fr

Savoir être aidant

www.savoiretainant.fr

Soutenir les aidants

www.soutenirlesaidants.fr

Compagnie des aidants

Formation et sensibilisation en ligne pour les proches aidants. Programmes dédiés, communauté d'entraide, podcasts, et la Caravane Tous Aidants pour soutenir et accompagner les professionnels et les aidants.

www.lacompaniedesaidants.fr

Collectif je t'aide

Chaine Youtube avec des webinaires sur les solutions pour les aidants

www.youtube.com/@collectifjetaide/streams

CRAIF

Formations destinées aux aidants qui accompagnent une personne autiste
formation-craif.org/pour-les-aidants/

Nouveau souffle

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

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

www.cesap.asso.fr

Form'aid@nts

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

www.formaidants.fr

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

CRMH

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

www.crmh.fr/formations/



Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit. Se renseigner directement auprès des structures ou sur www.soutenirlesaidants.fr/recherche/formations

Le répit

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

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



Baluchonnage ou relayage

Le Baluchonnage, ou relayage, est un soutien à l'aidant.

Un accompagnateur spécialisé, le Baluchonneur, remplace l'aidant à domicile pendant plusieurs jours consécutifs (24h/24) en prenant soin de la personne aidée, afin de lui permettre de profiter d'un moment de répit. L'intervention de ce professionnel unique au domicile de la personne aidée peut être d'une durée de 36h à 6 jours.

AMICIAL 78 FRENEUSE

09 70 82 13 49

freneuse@amicial.fr

BALUCHON DE FRANCE

07 85 40 70 84

info@baluchonfrance.com

www.baluchonfrance.com

Service d'aide à domicile et garde de nuit

Services d'aide à domicile

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

Services d'aide à domicile

Liste des SAAD https://78-92.fr/fileadmin/user_upload/Annuaire_SAD_78.pdf

Accueil familial

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

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

Pour plus d'informations : accueil_familial_pa_ph@yvelines.fr

Cohabitation intergénérationnelle

Ensemble2générations

L'association ensemble2générations propose à des seniors ayant une chambre libre d'accueillir un jeune, en échange d'une présence rassurante le soir et la nuit, de menus services ou d'un loyer modéré.

Ensemble 2 générations

78 Nord
06 27 39 78 41 / 06 26 66 29 51

78 Sud
06 15 09 26 97
yvelines@ensemble2generations.fr

Groupe SOS La Cohab

Association à but non lucratif de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Mise en relation de personnes de plus de 60 ans, disposant d'une chambre à louer pour des jeunes de 18 à 30 ans. Appui et suivi des binômes.

Groupe SOS La Cohab

01 58 30 55 55

info@groupe-sos.org

Répit à domicile proposé par les PFR

Forfait temps libre

Un(e) auxiliaire de vie sociale ou intervenant(e) qualifié(e) propose des moments conviviaux, des activités et une présence à la personne aidée sur son lieu de vie.

Ce forfait est proposé par les PFR de Louveciennes, Mantes, Versailles et Conflans-Sainte-Honorine

Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Accueils de jour

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

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

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

En pratique

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

CONFLANS-SAINTE-HONORINE

EHPAD Richard

2, bd Richard Garnier
01 34 90 45 55

HOUDAN

Dumonthier

42, rue de Paris
01 30 46 98 66

LOUVECIENNES

EHPAD Résidence Saint Joseph

45, rue du Général Leclerc
01 39 18 01 55

MAGNY-LES-HAMEAUX

Le Merantais

415, route de Trappes
01 34 98 30 67

MANTES-LA-JOLIE

EHPAD Léopold Bellan

8, rue Castor
01 30 94 99 00

MEULAN

Champs Élysées

3, rue des Annonciades
01 30 22 52 51 ou 43 12

MONTESSON

EHPAD Léopold Bellan
205, av. Gabriel Péri
01 75 97 41 04

Henri Matisse

10, rue Jean Jaurès
01 30 09 65 00

PLAISIR

Le Galion
Chemin rural
01 30 79 88 99

RAMBOUILLET

Le Catalpa
13, rue Pasteur
01 61 08 66 66

Accueil de jour itinérant Clairefontaine

Destiné aux personnes vivant à domicile et présentant des troubles cognitifs légers à modérés. L'accueil de jour itinérant est le principe d'un accueil de jour classique mais il se tient sur des communes différentes en fonction des jours de la semaine.

01 34 94 50 00 | reception.clairefontaine@korian.fr

CLAIREFON- TAINE-EN-YVELINES

Salle André Moutier
12, chemin de l'Essart
le mardi

SAINT-GERMAIN-EN- LAYE

Étape 3A
4, rue de Trouville
01 30 61 23 15

SARTROUVILLE

EHPAD Les Oiseaux
17, rue du Lieutenant
Rousselot
01 39 14 96 11

TRIEL-SUR-SEINE

La Roseraie
10 bis, rue de l'Hautil
01 81 76 03 61

RAIZEUX

Centre intergénérationnel
22, rue du Tilleul
le lundi & mercredi

VERSAILLES

EHPAD Lepine
53, rue des Chantiers
01 39 50 61 16

La Porte Verte

6, av. du Maréchal Franchet
d'Esperey
01 39 63 74 91
adj.lepine@lepineversailles.fr

VIROFLAY

**Résidence médicalisée
COS La Source**
6, av. de Versailles
01 39 43 41 40

SAINT-LÉGER-EN- YVELINES

Salle intergénérationnelle
le jeudi

Haltes répit

Les haltes Répit Alzheimer sont des lieux d'accueil non médicalisés. Elles accueillent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée (stade léger à modéré) une à deux demi-journées par semaine. Des activités adaptées et visant à maintenir le lien social sont assurées par une équipe de bénévoles formés.

Centrées sur l'écoute et le partage, elles permettent également aux aidants de prendre du temps pour eux.

MEULAN

**Halte Répit de la fédération
ALDS**
25 avenue des Aulnes
01 34 74 80 60

CHATOU | CROISSY- SUR-SEINE | MONTES- SON

**Halte détente Répit
Alzheimer Boucle de Seine
Sud**
01 39 52 67 75

LA CELLE-SAINT- CLOUD

**Halte détente Répit
Alzheimer**
2, bis av. des Étangs
01 39 69 16 65

SARTROUVILLE

**Halte détente Répit
Alzheimer**
1, rue Bordin
06 63 51 67 29
mardi de 14h à 17h
Participation de 5€
[accueil.crf Sartrouville@
yahoo.fr](mailto:accueil.crf Sartrouville@yahoo.fr)

GUYANCOURT

**Halte détente Répit
Alzheimer**
79 rue Eugène Violet Le Duc
01 34 61 43 76

VERSAILLES

**Halte détente Répit
Alzheimer**
01 39 50 11 94



Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Les hébergements temporaires

L'hébergement temporaire est une solution de répit par une prise en charge du proche âgé en perte d'autonomie. Il s'agit **d'un accueil de jour et de nuit** au sein d'un Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD).

Il peut être **ponctuel ou régulier** (financement dans le cadre de l'APA limité à 3 mois par an) **continu ou non**.

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

Pour votre proche, cela 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

Dossier de demande



Établissements ayant des places d'hébergement temporaire

AUBERGENVILLE* **	Résidence Les jardins Médicis	7, rue du Bois de Tonnerre	01 85 53 17 46
CHATOU	Résidence Marconi	6, rue Marconi	01 30 09 85 00
CONFLANS STE HONORINE* **	EHPAD Richard	2, boulevard Richard Garnier	01 34 90 44 44
JOUY EN JOSAS* **	EHPAD Juliette Victor	13, rue des Fonds	01 34 65 00 29
LE CHESNAY ROCQUENCOURT* **	Korian Villa Saint-Antoine	16, boulevard Saint-Antoine	01 39 23 34 34
LE PECQ* **	EHPAD Les Tilleuls	4, impasse du quai Voltaire	01 39 21 92 00
LOUVECIENNES* **	Résidence Saint Joseph	45, rue du Général Leclerc	01 39 18 01 55
MAGNANVILLE* **	EHPAD Léopold Bellan	1, place Léopold Bellan	01 30 98 19 00
MANTES-LA-JOLIE* **	EHPAD Leopold-Bellan	8, rue Castor	01 30 94 99 00
MANTES-LA-VILLE*	EHPAD Fontaine Médicis	20, rue des Près	01 30 92 86 79
MONTESSON* **	EHPAD Léopold Bellan	205, avenue Gabriel Péri	01 75 97 41 00
MONTIGNY LE BRE-TONNEUX* **	EHPAD Château de la Coudre	2, bis des IV pavés du roi	01 30 48 25 20
SARTROUVILLE	EHPAD Les Oiseaux	17, rue du Lieutenant Rousselot	01 30 86 20 00
SARTROUVILLE	EHPAD Stéphanie	1, rue Bordin	01 39 14 28 54
ST REMY LES CHEVREUSE*	Village senior Saint-Rémy	66, chemin de la Chapelle	01 30 47 00 00
ST REMY LES CHEVREUSE	EHPAD Les Eaux vives	2, rue Lamartine	01 30 47 80 00
VERNOUILLET * ** (accueil d'urgence)	EHPAD Le Clos des Priés	4, av. du Clos des Vignes	01 39 71 68 58
VERSAILLES* ** (accueil d'urgence)	EHPAD Lepine	53, rue des chantiers	01 39 50 61 16
VIROFLAY* **	EHPAD La Source	8, avenue de Versailles	01 39 43 41 40

*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 qui oeuvre 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 sans condition de ressources.
- **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 seul ou avec la personne aidée.
- **Personnes en perte d'autonomie et aidants** : aide financière pour concrétiser des projets de vacances adaptés 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 (Affection Longue Durée) Proches aidants.

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.

ANCV

09 69 32 06 16

rngantsi@ancv.fr

www.ancv.com/action-sociale

Séjours Siel Bleu

03 76 33 00 62

www.sejours.sielbleu.org

Séjours de répit pour les proches aidants de personnes âgées de plus de 60 ans

Int'act

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

Int'act

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

Travel Âge

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

Travel Âge

06 16 56 50 34
www.travel-age.com

Avma

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

Avma

01 41 63 86 87
infos@
avma-vacances.fr

Les Grands Monts

Organise des **séjours aidants/aidés** permettant la prise en charge de la personne accompagnée et des moments d'échanges pour l'aidant.

Les Grands Monts

04 50 78 53 55
communication@
mbo2.fr

Séjours vacances répit Alzheimer

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

Séjours vacances répit Alzheimer

01 42 97 52 41
sejoursvacances@
francealzheimers.org

VRF Vacances Répit Familles

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

VRF

Accompagnement aidants/aidés dans un Village Répit Famille
www.vrf.fr
05 57 885 885
contact@vrf.fr

➤ Certaines PFR organisent des séjours de répit aidants/aidés, voir page 13



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

Réseau Passerelles

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

Association À Bras Ouverts

ABO est une association d'inspiration chrétienne ouverte à tous, fondée en 1986 et implantée désormais dans une vingtaine de villes en France. Elle rassemble le temps d'un week-end ou d'un court séjour des accompagnateurs bénévoles de 18 à 35 ans et des jeunes porteurs de handicap.

Association Sensycap78

Sensycap78 est à l'initiative des « samedis tranquilles ». Organisation de journées de détente et d'activités amusantes. Accueil de petits groupes d'enfants répartis en binôme (un enfant, un accompagnateur professionnel).

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

Association À Bras Ouverts

09 82 46 60 83
www.abrasouverts.fr

Association Sensycap78

06 66 09 50 52
www.sensycap.fr

Répit pour les proches aidants d'enfants en situation de handicap

Centre de loisirs adapté La Roseraie à Carrières-sur-Seine

L'IME la Roseraie, établissement du Pôle Enfance et Jeunesse de l'association AVENIR APEI, a ouvert en 2019 un Centre de Loisirs Adaptés (CLA) dont l'objectif est d'offrir un espace de loisirs à des enfants et/ou adolescents âgés de 6 à 17 ans.

Le Centre de Loisirs Adaptés propose un temps d'accueil sur les temps extra-scolaires, ce qui correspond au moment de la fermeture des IME (2^{ème} semaine des vacances scolaires puis les 2 dernières semaines de juillet) de 8h30 à 18h et des temps périscolaires, après l'IME. Diverses activités sont proposées sur différents sites de l'association (Carrières Sur Seine et Conflans Ste Honorine).

Une participation financière est demandée pour toute inscription et le transport de l'enfant est assuré par la famille.

Association DU FUN POUR TOUS

L'association "Du Fun pour Tous" permet l'accompagnement d'enfants en situation de handicap mental et/ou avec des troubles du spectre autistique les soirs de semaine, les mercredis et pendant les vacances scolaires.

AELI

06 56 84 05 25

cla-imelaroseraie@avenirapei.org
www.avenirapei.org/
project/ime-laroseraie

AELI

06 76 89 12 13

www.dufunpourtous.fr



Pour plus d'informations sur les centres de répit adaptés et obtenir les coordonnées des établissements, contactez la Communauté 360 au 0 800 360 360.

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

Tourisme&handicaps

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

Tourisme&handicaps

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

VRF Vacances Répit Familles

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

VRF

Accompagnement
aidants/aidés dans
un Village Répit
Famille
www.vrf.fr
05 57 885 885
contact@vrf.fr

Les bobos à la ferme

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

Les bobos à la ferme

Répit des aidants
handicap
www.lesbobos
alaferme.fr

Séjours Falret

Séjour Répit : un 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.

Séjours Falret

06 78 73 86 19
repit.info@falret.org
www.falret.org

Séjour Parenthèse : un 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 pour apporter encouragement, réconfort et s'occuper de l'organisation de leurs activités.

Valentin Haüy

Vacances adaptées pour les personnes déficientes visuelles.

Valentin Haüy

01 44 49 29 55
sejourvacances@avh.
asso.fr

APF Evasion

Propose différentes formules de séjours adaptés vous permettant de profiter de vos vacances en fonction de vos besoins en termes de soins, accompagnement et matériel spécifiques.

APF Evasion

01 40 78 56 62
apf-evasion.org

Séjours vacances répit Alzheimer

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

Séjours vacances répit Alzheimer

01 42 97 52 41
sejourvacances@
francealzheimer.org

Autres solutions de répit pour les personnes en situation de handicap

Groupe d'entraide mutuelle (GEM)

Les GEM sont des associations portées par et pour des usagers en santé mentale ; ils reposent sur le principe de pair-aidance. Souvent implantés au cœur de la ville, ils permettent de se retrouver, de s'entraider, d'organiser des activités visant au développement personnel, de passer des moments conviviaux et de créer des liens.

GEM

www.yvelines.fr/wp-content/uploads/2023/2023_Carte_groupes-dentraide-mutuelle-gem.pdf

Association AFAD

L'AFAD (Association Aide Familiale à Domicile) Ile-de-France gère plusieurs services de TISF (Technicien.ne.s de l'Intervention Sociale et Familiale), d'AVS (Auxiliaire de Vie Sociale) et d'Aides à Domicile pour les familles, les personnes âgées, les personnes en situation de handicap ou pour les personnes rencontrant momentanément des difficultés.

Financée en grande partie par la CAF et l'Assurance Maladie, le reste à charge pour les familles est minime.

Association AFAD

www.afad-idf.asso.fr

Et Après Services

Et Après Services propose une gamme de plusieurs services à disposition de la personne en situation de handicap et de sa famille afin de faciliter leur quotidien : garde spécialisée, accompagnement en lien avec des psychologues et des orthophonistes, sorties et loisirs, soutien scolaire, accompagnement sur le temps du périscolaire.

Et Après Services

etapres-services.fr

Hapaulo

Plateforme babysitting spécialisée à destination des enfants, adolescents, jeunes adultes aux besoins spécifiques.

Hapaulo

www.hapaulo.fr

Association les Pépites de Sartrouville

L'association "les Pépites de Sartrouville" propose du soutien scolaire, des opérations de sensibilisation mais également des stages multisports au service de l'insertion et de l'épanouissement de jeunes issus de quartiers défavorisés ainsi que des personnes en situation de handicap.

Association les Pépites

06 51 24 73 20
Positivetaville@
yahoo.com

Comité Départemental Handisport 78

Organiser, proposer des activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap physique, moteur et sensoriel.

CD Handisport 78

06 07 61 94 56
handisport.yvelines@
wanadoo.fr

Comité Départemental du sport adapté 78

Organiser, proposer la pratique d'activités physiques et sportives aux personnes en situation de handicap mental ou psychique.

CD sport adapté 78

contact@
sportadapte78.org

Association D'un corps à l'autre :

L'association "D'un corps à l'autre" propose du sport et des séjours adaptés au service de l'insertion et de l'épanouissement des personnes en situation de handicap dans plusieurs départements en France dont les Yvelines.

Association D'un Corps à l'autre

06 20 93 75 58
duncorpsalautre@
gmail.com

Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant

Hôpital de jour aidant des Yvelines

Deux matinées de consultations programmées afin de proposer aux proches aidants un bilan complet (médical, nutritionnel, psychologique et social).

Plus d'informations auprès de la PFR (01 39 63 73 88 service.contact.platforme@lpv.univ.fr) ou de l'HDJ de la Porte Verte (01 39 63 74 30 marion.dumain@lpv.univ.fr)

Mon bilan prévention

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

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

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

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



Si vous relevez de la MSA, des bilans de santé sont proposés pour les aidants.

Plus d'informations : www.msa.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

Examen de prévention santé

Accessible aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité, cet examen est pris en charge à 100 %, sans avancer les frais.

Proposé par le centre d'Investigations Préventives et Cliniques (IPC)

Mantes-la-Jolie

Rue René Duguay Trouin

06 43 89 92 90

as.mantes@ipc.asso.fr

Trappes

IPC à l'institut de promotion de la santé

3 place de la Mairie

01 53 67 35 35

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/



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, invalide, en perte d'autonomie ou âgé avec lequel il réside ou entretient des liens étroits et stables.**

Ce droit vaut pour une **durée maximale de 3 mois** (sauf dispositions conventionnelles autres), possiblement fractionnable ; **il peut être renouvelé.**

Ce congé peut être indemnisé par l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), qui permet de compenser une partie de la perte de salaire, dans la limite de 66 jours sur l'ensemble de la carrière.

Depuis le 1^{er} janvier 2025, il peut être utilisé pour 4 proches au cours de sa carrière, soit 4 fois 66 jours au cours de la carrière.

Informations complémentaires

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



Le droit aux congés concerne également les personnes en recherche d'emploi percevant le chômage.

Congé de présence parentale

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

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

Ce congé peut être indemnisé par l'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP).

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).

Informations complémentaires

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



Informations complémentaires

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



Autres droits des aidants

Aidants en activité professionnelle

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

Aides fiscales

L'hébergement d'un parent âgé, d'un proche de plus de 75 ans sans ressources suffisantes, d'une personne titulaire de la CMI invalidité donne le droit à une part supplémentaire. En cas de participation aux frais d'hébergement en EHPAD ou aux frais de travaux d'aménagement du domicile, possibilité de déduire la somme versée.

Assurance Vieillesse des Aidants

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.**

Cette assurance vieillesse permet à tous les aidants de valider des trimestres pleins de retraite sur des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel pour s'occuper de leur proche.

Guide des salariés aidants

www.centraider.fr/boite-outils/outils-par-thematiques/#salariesaidants



Informations complémentaires

www.centraider.fr/formulaires-utiles/affiliation-a-lassurance-vieillesse/



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

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



Informations complémentaires Cesu déclaratif

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



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 01/01/2025 est de 1 034,28€/mois pour une personne seule et 1 605,73 €/mois pour deux conjoints, concubins ou partenaires pacsés. 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 à défaut de la mairie de votre ville de résidence ou téléchargez sur le site www.yvelines.fr.

Pour les plus de 60 ans

L' Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Modalités

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

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

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

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

Informations complémentaires

Rapprochez-vous du CCAS de votre ville ou du pôle autonomie territorial pour obtenir le formulaire de demande d'APA ou sur le site du département :

<https://www.yvelines.fr/solidarite/autonomie/allocations-aides-financieres/lal-location-personnalisee-dautonomie-apa-personnes-agees/demande-daides-a-lautonomie-a-domicile-pour-les-personnes-agees/>

ou réalisez votre demande en ligne sur le site du département des Yvelines :

<https://78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/allocation-personnalisee-dautonomie-apa>



En pratique

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

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

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

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

Formulaire unique APA/Caisses de retraite

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



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/#demandedaidesalautonomieadomiciledespersonnesagees



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 (CNRA, 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.

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

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 votre Pôle autonomie territorial (page 16), guichet de proximité de la MDPH

En pratique

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

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

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

Informations complémentaires

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

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Modalités

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

La PCH est destinée à compenser des charges précises liées à : un besoin d'aide humaine, un besoin d'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 votre Pôle autonomie territorial (page 16), guichet de proximité de la MDPH ou en ligne via <https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/78>

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

Modalités

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

Critères d'attribution :

- Une incapacité d'au moins 80%.
- Une incapacité comprise entre 50% et 79%, si l'enfant fréquente un établissement spécialisé ou si son état exige le recours à un dispositif adapté ou à des soins préconisés par la MDPH.
- Être à charge des parents. Il n'est pas possible de bénéficier de l'AEEH si l'enfant est en internat avec une prise en charge intégrale des frais de séjour par l'Assurance Maladie, l'Etat ou l'Aide Sociale. Cependant, l'AEEH peut être versée lorsque l'enfant 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 votre Pôle autonomie territorial (page 16), guichet de proximité de la MDPH



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.

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.

Services d'aide à domicile

Ils peuvent aider votre proche dans ses déplacements.

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

Carte Améthyste

amethyste78@yvelines.fr
01 39 07 81 20/ 84 44
Du mardi au jeudi de 9h à 12h

Services d'aide à domicile

Liste des SAAD https://78-92.fr/fileadmin/user_upload/Annuaire_SAD_78.pdf

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, 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 des lieux publics

La carte mobilité inclusion (CMI) mention invalidité :

La mention «invalidité» vous donne droit :

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

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

La mention «stationnement» vous donne droit :

- au stationnement gratuit et sans limitation de durée

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

Protéger et représenter mon proche au niveau juridique

Les mesures de protection

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

L'habilitation familiale :

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

Mandat de protection future

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

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

Protéger et représenter mon proche au niveau médical

Personne de confiance

La personne de confiance peut assurer les missions suivantes :

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

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

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

Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

Vous pouvez trouver un modèle sur le site centraider.fr :

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



Directives anticipées

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

Vous pouvez trouver un modèle sur le site centraider.fr



Lieux d'accès aux informations juridiques

Ces Points Justice sont **ouverts à tous** et proposent **gratuitement** : des informations et consultations juridiques, des aides et accompagnements dans les démarches administratives et juridiques, notamment en matière de protection de votre proche fragilisé, ainsi qu'un accès à des médiations et conciliations. Des permanences juridiques sont proposées dans les mairies.

CDAD Yvelines

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

CDAD des Yvelines

www.cdad-yvelines.justice.fr

30 39

Service et appel gratuits

Maisons de la Justice

Toutes les permanences sont sur rendez-vous.

Val de Seine

79, bd Victor Hugo
78130 Les Mureaux

01 34 92 73 42

maisonjustice.smmjd@orange.fr

Saint-Quentin en Yvelines

Antenne de Trappes
3, pl. de la mairie
78190 Trappes

01 30 16 03 20

maison.justice.tra@sqy.fr

Saint-Quentin en Yvelines

Antenne de Guyancourt
Place François Rabelais
78280 Guyancourt

01 39 30 32 40

maison.justice.guy@saint-quentin-en-yvelines.fr

Points Justice

Achères

8 allée Simone Signoret
01 39 22 12 87
 pad-acheres78@wanadoo.fr

Carrières-ss-Poissy

124, rue Maurice Berteaux
01 30 74 21 01

Chanteloup-lesVignes

2, rue Paul Gauguin
01 39 74 03 30
 pad@chanteloup-lesvignes.fr

Fontenay-le-Fleury

Place du 8 mai 1945
01 30 14 33 00
 pointjustice@fontenay-le-fleury.fr

Limay

5, avenue du Président Wilson
01 34 97 27 27

Mantes-la-Jolie

254, bd Maréchal Juin
01 30 94 84 11
 pointjustice@manteslajolie.fr

Mantes-la-Ville

60, rue Maurice Berteaux
06 23 33 83 64
01 30 98 27 58
 pointjustice@manteslaville.fr

Maurepas

Rond-point Jean Moulin
01 30 66 53 48
 franceservices@maurepas.fr

Poissy

8, bis bd Louis Lemelle
01 39 65 23 11
 point-justice@ville-poissy.fr

Saint-Germain-en-Laye

34, rue André Bonenfant
01 30 87 22 26
 pointjustice@saintgermainenlaye.fr

Sartrouville

Point Justice et PAD (aides aux démarches administratives) labellisé France Services
 118, av. Georges Clémenceau
01 61 04 20 99
 cap-autonomie-pada@ville-sartrouville.fr

Versailles

6, impasse des gendarmes (entrée C)
01 30 97 83 00

Point Justice « Jeunes »

Permanences d'un juriste sur rendez-vous pour les jeunes de 13 à 29 ans, le 1^{er} mercredi du mois.

Chanteloup-les-Vignes

6, rue des Pierreuses
 78570 Chanteloup-les-Vignes

01 34 01 10 54
 coordinatrice-bij@chanteloup-les-vignes.fr

Accompagnement juridique

Droit pluriel

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

France TUTELLE

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

Handi-droits APF France handicap

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

Droits Quotidiens Legal Tech

Accompagne à la rédaction de mandat de protection future.

Droit pluriel

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

France tutelle

09 83 59 78 03
 contact@francetutelle.org

Handi-droits APF

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

Droit Quotidiens Legal Tech

04 67 58 52 09
 contact@droitsquotidiens.fr

UDAF 78

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

UDAF 78

01 39 20 14 40

contact@udaf78.asso.fr

PUPIL

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

PUPIL

pupil-app.fr

Association Toupi

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

Association Toupi

07 81 82 45 62

toupi@outlook.fr

www.toupi.fr

ATY Association Tutélaire des Yvelines

Service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux. Information sur les mesures de protection et soutien technique pour en faire la demande, la réalisation des démarches administratives...

ATY Association Tutélaire des Yvelines

Permanence téléphonique mardi et vendredi de 9h à 12h

01 39 24 18 90

accueil@at-yvelines.fr

www.at-yvelines.fr

Les jeunes aidants

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative et régulière à un proche malade, en situation de handicap et/ou en perte d'autonomie.

Entre 18 et 25 ans, on parle de jeune adulte aidant.

En France, ils seraient environ 700 000 et 3 par classe. Ce chiffre est approximatif car ils sont peu visibles et difficiles à identifier.



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 et de psychologues, les ateliers sont conçus pour te permettre de prendre du temps pour toi. L'objectif de ces rencontres est de passer de bons moments avec des jeunes qui vivent une situation similaire. Des séjours inter-régionaux sont organisés pour les jeunes aidants.

UNAFAM

Espace de rencontres et d'échanges destinés aux personnes confrontées aux troubles psychologiques d'un frère ou d'une soeur.

Samedi : 14h15 > 16h15 & 17h > 19h | Mardi : 18h30 > 20h30

IPS

Groupe de parole

Tu accompagnes un proche qui souffre de troubles psychiques ?

Funambules-Falret

Tu pourras bénéficier d'informations, de séances de soutien psychologique individuelles mais également de temps d'échanges collectifs.

JEFpsy Jeune Enfant Fratrie

Site dédié à des jeunes qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques.

Association JADE

07 67 29 67 39

jeunes-aidants.com

UNAFAM

En visio ou en présentiel.
Inscriptions par SMS.

06 72 95 48 78

efs.unafam@gmail.com

IPS

3, pl. de la Mairie Trappes
01 30 16 17 80
sante@sqy.fr
sqy.fr/ips

Funambules-Falret

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

JEFpsy

www.jefpsy.org

Trouver le bon lieu d'information

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.

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Point d'information de proximité présent sur chaque commune, ayant pour rôle d'informer et d'orienter vers l'ensemble des services disponibles à proximité de leur domicile les personnes fragilisées par l'âge, la maladie, le handicap et de leurs proches.

Ils se chargent également d'instruire les demandes d'aides financières pour la mise en place des aides à domicile et peuvent proposer des services tels que le portage de repas à domicile, la télé assistance ou encore l'aide à la mobilité...

En pratique

Si tu es scolarisé tu peux aussi parler de ta situation à **un infirmier, un psychologue scolaire** ou au **service social de ton établissement**

Si tu es au collège ou au lycée, tu peux aller vers 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 est totalement gratuit et anonyme et s'adresse aux jeunes adultes aidants (18-25ans).

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.

Link'aidant
Association JADE

jeunes-aidants.com



Fil santé jeunes

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

Fil santé jeunes

N°Vert
0 800 235 236

de 9h à 23h



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.

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



Intim'agir

Proposé par le CREAI, ce site aborde les sujets de la vie affective et sexuelle, la parentalité et la lutte contre les violences.

Intim'agir

www.intimagir.fr

➤ **JEDA Jeune et déjà aidant**
Un site dans lequel tu retrouveras des témoignages de jeunes aidants
www.jeda.fr/

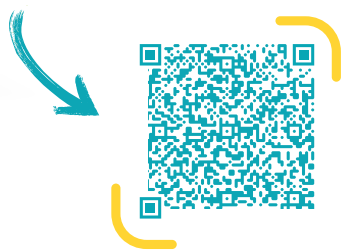
centraider.fr



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



DONNEZ-NOUS VOTRE AVIS SUR NOS OUTILS !



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



Suivez-nous



centraider.fr



Centr'aider®

CENTR'AIDER



Yvelines
Le Département