



# Être aidant d'un proche en perte d'autonomie

Personne âgée ou adulte handicapé



## Un Français sur six aide un proche

Face aux situations de handicap et de grand âge, le Département assure le rôle de premier acteur public de l'aide aux personnes.

Pour permettre à chacun de connaître ses droits et d'y avoir accès, notre collectivité développe des services publics de proximité, comme des espaces autonomie sur le territoire pour l'accompagnement des seniors et des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants.

J'attire toutefois votre attention sur les menaces qui pèsent sur l'avenir du Val-de-Marne et notamment le projet de fusion de notre département avec ceux des Hauts-de-Seine et de Seine-Saint-Denis au sein de la Métropole du Grand Paris. Ceci conduirait à la disparition des politiques publiques solidaires et utiles à tous que nous menons ici. Votre mobilisation sera indispensable pour les défendre.

Pour l'heure, je souhaite que ce guide et son annuaire vous permettent d'accéder à l'information sur vos droits, pour votre bien-être et celui de vos proches.

**Christian Fauier**  
Président du Conseil départemental

Le Département  
du Val-de-Marne  
aux côtés des personnes  
âgées, des personnes  
handicapées,  
et de leurs aidants.

**42 906**  
personnes aidées  
par le Département



Droit au répit



Aide à domicile



Aide en établissement



Téléassistance



Transport adapté

# Sommaire

■ <b>Savoir à qui s'adresser</b> .....	4
■ <b>Proposer un lieu de vie adapté</b> .....	9
■ <b>Aider à l'autonomie</b> .....	16
■ <b>Accompagner son proche dans les moments difficiles</b> .....	22
■ <b>Être soutenu en tant qu'aidant</b> .....	26

## Comment le Département aide-t-il les personnes âgées et les personnes handicapées ?

Il consacre près de 20 % de son budget aux personnes âgées et aux personnes handicapées, soit 310 millions d'euros. L'aide aux aidants est aussi un des objectifs prioritaires de notre politique en direction de ce public fragilisé. Ils sont le pivot indispensable d'un soutien à domicile.



**Brigitte Jeanvoine**  
Vice-présidente du Conseil départemental,  
déléguée aux solidarités en faveur  
de l'autonomie des personnes âgées  
et des personnes handicapées

# Savoir à qui s'adresser



## Des structures départementales, municipales ou associatives pour faciliter les démarches.

### Les centres locaux d'information et de coordination (Clic)

Les Clic sont des lieux de conseils, d'information et d'orientation pour les personnes âgées de 60 ans et plus et leurs aidants, financés par le Conseil départemental.

Leurs équipes informent sur l'ensemble des dispositifs d'aide et de soins, orientent vers les services appropriés, accompagnent les personnes dans leurs démarches, sur place, ou au domicile sur rendez-vous.

Une attention particulière est portée à la famille, à l'entourage et au voisinage. Il peut leur être proposé des lieux d'échange tels que des groupes de parole, des ateliers-débats ou une orientation vers des actions collectives de soutien.

*Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.*

### La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

La MDPH est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation pour les personnes handicapées, ou leur représentant légal.

**Ses principales missions sont :**

- accueillir, écouter, conseiller les personnes handicapées et leur famille ;
- évaluer les besoins de compensation des personnes handicapées ;
- aider à la formulation des demandes ;
- attribuer des prestations et proposer une orientation scolaire, médico-sociale ou professionnelle ;
- assurer le fonctionnement de la CDAPH (commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées).

La MDPH propose une aide à la formulation des demandes relevant de sa compétence.

*Voir coordonnées et horaires page 2 de l'annuaire central.*

## Les centres communaux d'action sociale (CCAS)

Ces structures municipales accueillent et informent les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

De nombreux CCAS proposent des prestations pour favoriser le soutien à domicile (portage de repas, aide ménagère, dépôt de demande de téléassistance...) et promouvoir les activités culturelles des retraités.

C'est auprès d'eux qu'il faut déposer un dossier d'aide sociale à l'hébergement pour financer une maison de retraite (EHPAD) ou un foyer d'accueil pour personnes handicapées.

*Liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr) ou par téléphone au 3994.*

## Les associations

Les associations représentant les personnes âgées et les personnes handicapées, les associations de loisirs, les associations spécialisées dans certaines maladies, les associations culturelles, voire confessionnelles peuvent être des lieux d'accueil et de ressources.

Elles informent et orientent les usagers et leurs aidants sur les dispositifs et les aides dont ils peuvent bénéficier. Elles peuvent également proposer des activités diverses, des sorties, des groupes de parole et d'échange.

*Liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr) ou contacter le CCAS du domicile du proche (liste consultable sur [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)).*

## Les espaces départementaux des solidarités (EDS)

Les EDS sont des structures départementales regroupant des professionnels de l'action sociale. Ils reçoivent les Val-de-Marnais rencontrant des difficultés sur le plan individuel, familial, économique ou social. Ils les informent sur les droits, les services, les aides et peuvent aussi les accompagner dans leurs démarches (demande de revenu de solidarité active (RSA), aide financière exceptionnelle, etc.)

*Voir coordonnées page 3 de l'annuaire central.*

## Accéder aux aides

### Pour un proche en perte d'autonomie dans les actes de la vie courante (toilette, habillage, déplacements...)

Une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de prestation de compensation du handicap (PCH) peut être déposée.

Un travailleur social de l'équipe APA (Conseil départemental) ou de la PCH (MDPH) évaluera le niveau d'autonomie et les besoins de la personne et de son aidant et pourra proposer un plan d'aide.

L'APA ou la PCH financent en partie les aides nécessaires pour le soutien à domicile ou pour une entrée en institution (aides à la toilette, techniques, aménagement du domicile, accueil temporaire...).

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central). Vous pouvez également consulter le guide pratique « L'allocation personnalisée d'autonomie » édité par le Département.*

### Pour un proche encore autonome, mais qui présente des fragilités

Il convient de faire appel au service social de la Caisse régionale d'assurance maladie d'Île-de-France (Cramif) ou à l'action sociale de la Caisse nationale d'assurance vieillesse (Cnav).

Pour les autres régimes de retraite, s'adresser au service d'action sociale de la caisse de retraite principale et/ou complémentaire.

*(voir coordonnées page 7 de l'annuaire central).*

Une évaluation des besoins est réalisée, dans le département, par deux structures, l'EVA ou l'UMEG, en complément de l'action du service social de la Cramif.

L'aide attribuée permet de mettre en place un ou plusieurs services (aide au ménage, aux courses, au transport, amélioration de l'habitat, aide au retour à domicile après hospitalisation, hébergement temporaire en établissement...). L'aide est limitée et est soumise à des conditions de ressources.

## Le bilan gérontologique hospitalier

Certains hôpitaux font passer des bilans gérontologiques aux personnes âgées. Il s'agit d'un bilan médical approfondi sans hospitalisation.

Ces hôpitaux permettent aussi de rencontrer des professionnels médico-sociaux qui apportent des conseils sur les aides existantes (service de soins infirmiers à domicile, aides techniques, accueil de jour...).

Il existe également des consultations mémoire qui évaluent les troubles de la mémoire en pratiquant des tests et des examens cliniques.

Parlez-en à votre médecin traitant.

*Voir coordonnées des lieux proposant des bilans gérontologiques et des consultations mémoire pages 6 et 7 de l'annuaire central.*

## Les unités mobiles interdépartementales (UMI)

Les UMI développent en priorité des solutions alternatives à l'hospitalisation psychiatrique. Elles mènent des actions de prévention, d'évaluation, d'apaisement et de réinsertion, qui sont mises en œuvre par une équipe pluridisciplinaire, spécialisée dans le domaine de l'autisme et des TED. Ces unités interviennent au sein des institutions ou des familles de façon souple et réactive, avec l'accord de toutes les parties, à la demande des parents ou d'un professionnel (sanitaire, médico-social, social, etc.).

*Voir coordonnées page 8 de l'annuaire central.*



# Proposer un lieu de vie adapté



## Le maintien à domicile peut être soutenu par plusieurs dispositifs.

### Faire appel à des relais à domicile

#### Les services d'aide à domicile (SAD)

Ils interviennent au domicile des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap se trouvant dans l'impossibilité d'accomplir seules certains actes de la vie quotidienne : aide à la toilette, habillage, prise des repas, transferts, services ménagers.

L'aide peut être assurée par :

- Un service qui emploie des aides à domicile (service prestataire). Le service assure le remplacement de son personnel et veille à la qualité de l'intervention.
- Un service qui trouve, pour le particulier, un professionnel et effectue l'ensemble des formalités administratives liées à l'emploi de ce salarié (service mandataire). Le particulier est alors l'employeur.
- L'aide à domicile peut également être assurée par l'emploi direct d'un salarié par le particulier lui-même (emploi de gré à gré).

*Liste des services d'aide à domicile consultable sur le site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr) ou en contactant le 3994.*

#### Les services de portage de repas à domicile

Ils s'adressent aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap, et peuvent être gérés par la commune, une association ou une entreprise.

Le coût du portage de repas peut être financé (en tout ou partie) par l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), ou par l'action sociale de la caisse de retraite principale (caisse qui verse la pension la plus élevée).

*Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)) ou le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

## Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Ils assurent des soins à domicile, sur prescription médicale, auprès des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. Parlez-en à votre médecin traitant.

*Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.*

## Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Elles s'adressent aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté diagnostiqués à un stade léger ou modéré. L'ESA a pour objectif de soutenir les personnes fragilisées par la maladie dans les actes de la vie quotidienne.

Sur prescription médicale du médecin traitant ou du spécialiste, les prestations de soins en réhabilitation et d'accompagnement sont prises en charge par l'Assurance maladie et sont réalisées au domicile.

*Voir coordonnées page 7 de l'annuaire central.*

## Les services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)

Les SAVS apportent à des adultes en situation de handicap, vivant à domicile, un soutien personnalisé qui favorise leur autonomie et leur intégration dans la vie sociale et professionnelle. Ils proposent des visites à domicile, des accompagnements dans les démarches administratives, l'organisation d'activités extérieures...

Ces services sont accessibles après décision de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). La demande est à déposer auprès de la MDPH.

*Voir coordonnées page 17 de l'annuaire central.*

## Les services d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)

Ils réalisent les missions d'insertion sociale et professionnelle dévolues aux SAVS en intégrant l'intervention de professionnels de santé.

Ces services sont accessibles après décision de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). La demande est à déposer auprès de la MDPH.

*Voir coordonnées page 17 de l'annuaire central.*

## Pouvoir contacter une téléassistance 24 heures sur 24

### Val'Écoute

Ce service permet à une personne abonnée d'être reliée à une station d'écoute 7/7 jours et 24/24 heures. La personne peut lancer un appel en appuyant sur une télécommande conservée sur soi. Elle peut alors dialoguer avec un professionnel formé à l'écoute et à l'analyse rapide de la situation.

En cas de besoin ou de déclenchement d'appel sans réponse de l'abonné, le professionnel peut faire intervenir les proches, amis ou voisins et conjointement, si nécessaire, les secours d'urgence.

La demande d'abonnement doit être effectuée auprès du CCAS du domicile de la personne concernée. Le plan d'aide de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et de la prestation de compensation du handicap (PCH) peut prévoir une prise en charge.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

## Aménager le logement

### Soliha Est parisien

Cette entreprise associative locale a pour mission de conseiller propriétaires et locataires sur le plan technique, juridique et financier pour l'amélioration de leur habitat. Elle aide les personnes à élaborer des projets, à constituer des dossiers, à obtenir des financements, à suivre les travaux.

Elle propose aux personnes en perte d'autonomie l'intervention d'ergothérapeutes ayant pour rôle d'évaluer et de proposer les modifications nécessaires, pour un meilleur aménagement du logement au regard du handicap (installation d'une barre d'appui dans la salle de bains par exemple).

*Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.*

## L'agence nationale de l'habitat (Anah)

L'agence accompagne les projets d'aménagement et apporte des aides pour financer ces travaux si le logement est mal adapté, ou s'il le devenait à court ou moyen terme.

*Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.*

### À savoir

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH) peuvent participer aux frais d'adaptation du logement. Certaines caisses de retraites et d'autres organismes peuvent également y contribuer.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic ou la MDPH.*

*Voir coordonnées page 2 de l'annuaire central.*

## Des solutions d'accueil temporaire peuvent compléter le maintien à domicile.

### Des relais d'accueil temporaire

#### L'accueil de jour pour les personnes souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés

Il concerne les personnes vivant à domicile en perte d'autonomie. L'admission est conditionnée par un bilan gériatrique préalable, établissant l'existence de troubles neurodégénératifs.

La personne peut être reçue à la journée ou à la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. Elle bénéficie d'activités visant à stimuler la mémoire et à maintenir son autonomie : ateliers, chant, activités physiques, sorties, activités conviviales, etc.

*Voir coordonnées page 8 de l'annuaire central.*

## L'accueil de jour pour les adultes en situation de handicap

Les accueils de jour sont des foyers de vie qui ne fonctionnent qu'en journée : ils ne proposent pas d'hébergement. Pour être accueilli, il faut avoir reçu une décision favorable de la CDAPH (demande à formuler auprès de la MDPH) et être doté d'une relative autonomie dans les actes de la vie quotidienne (marcher, se nourrir, aller aux toilettes...) mais avec une incapacité d'exercer une activité professionnelle. Ils offrent à leurs usagers des possibilités d'apprentissages pratiques, d'animation sociale et de loisirs.

*Voir coordonnées page 10 de l'annuaire central.*

## L'accueil de nuit pour les personnes âgées

La personne est accueillie de la fin d'après-midi jusqu'au lendemain matin.

Elle bénéficie des services de la maison de retraite (EHPAD), en particulier pour l'accomplissement des actes de la vie quotidienne : coucher, lever, habillage, toilette, prise de médicaments, de repas...

*Voir coordonnées page 14 de l'annuaire central.*

## L'hébergement temporaire

C'est une solution d'accueil à temps plein dont la prise en charge est limitée à 90 jours pour les bénéficiaires de la prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA). Pour les personnes en situation de handicap, une décision favorable préalable de la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) est nécessaire.

Les raisons d'un hébergement temporaire peuvent être multiples : pendant l'adaptation d'un logement, à la sortie de l'hôpital, en l'absence momentanée de l'aide à domicile ou de l'aidant ou, plus simplement, pour permettre à l'aidant de bénéficier d'un moment de répit.

L'accueil temporaire permet aussi une acclimatation progressive à la vie en collectivité lorsque l'on envisage une entrée en établissement.

*Voir coordonnées pages 11 et 13 de l'annuaire central.*

## L'accueil familial social

L'accueil familial social permet aux personnes âgées ou en situation de handicap, d'être accueillies à titre onéreux au domicile d'un particulier agréé par le Conseil départemental. Cet accueil peut être permanent, temporaire ou séquentiel, à temps plein ou à temps partiel, avec une prise charge possible par l'aide sociale.

*Pour plus de renseignements : 3994 ou sur le site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)*

## Si l'on héberge son proche chez soi, outre les services décrits plus haut, des aides financières peuvent faciliter cet accueil.

### Les aides financières pour un hébergement permanent

**Si le proche est bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH) :** il peut toujours en bénéficier. En cas de changement de département, il faut demander le transfert de son dossier au Conseil départemental du nouveau lieu de résidence.

**Si le proche est titulaire de la carte d'invalidité :** il peut être déclaré, par l'hébergeant, fiscalement à sa charge et faire bénéficier celui-ci d'une part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu.

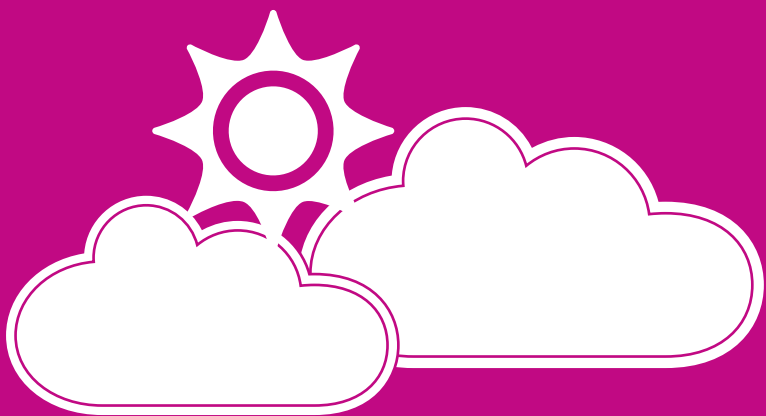
**S'il s'agit d'une personne âgée de plus de 75 ans ayant de faibles revenus hébergée gracieusement :** le montant des avantages en nature (hébergement, nourriture...) peut être déduit du revenu imposable, au titre des frais d'accueil (dans la limite d'un plafond annuel). Cependant, la personne hébergée devra ajouter ce montant à ses revenus.

### Les aides financières pour un hébergement temporaire

Si la personne aidée bénéficie déjà de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH), elle peut continuer à en bénéficier au domicile de son aidant.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic du domicile ou la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

# Aider à l'autonomie





**Pour favoriser l'autonomie, des services adaptés sont proposés dans différents domaines comme les transports, les activités, voire les vacances.**

## **L'aide aux démarches administratives**

Certaines associations et des CCAS mettent à disposition du public des écrivains publics qui aident à remplir les documents administratifs destinés à divers organismes tels que la Caisse d'allocations familiales (Caf), la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), les offices HLM (demande de logement), le Centre des impôts (déclaration de revenus), etc. L'entretien est confidentiel et gratuit.

Des associations proposent également d'accompagner physiquement les personnes dans leurs démarches administratives.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic, le CCAS ou l'EDS (coordonnées pages 2 et 3 de l'annuaire central).*

La MDPH propose aux personnes handicapées, ou leur représentant légal, une aide à la formulation des demandes relevant de sa compétence du lundi au vendredi de 9 heures à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30 (fermeture au public le mardi après-midi). Se présenter impérativement 30 minutes avant la fermeture. Possibilité d'être reçu sur rendez-vous de 13 h 30 à 16 heures le lundi, mercredi, jeudi et vendredi.

*Voir les coordonnées page 2 de l'annuaire central.*

## **L'aide à la mobilité**

### **Le service de transport adapté Filival**

Filival-Pam 94 est un service de transport à la demande adapté pour les Val-de-Marnais titulaires d'une carte d'invalidité justifiant d'une invalidité supérieure ou égale à 80 %, quels que soient leur âge et

leur handicap (en dehors des transports vers un établissement médico-social).

Des véhicules adaptés assurent les déplacements sur toute l'Île-de-France. Ces déplacements peuvent être réguliers ou occasionnels.

Afin de favoriser l'insertion professionnelle, la priorité est accordée aux déplacements domicile/travail.

L'utilisation du service est soumise à une participation financière de l'utilisateur et à une inscription préalable auprès de l'agence Filival-Pam 94. Elle peut s'effectuer par courrier ou directement à l'agence.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

## Le forfait de transport Améthyste

Le forfait de transport Améthyste offre la possibilité d'utiliser les transports en commun dans toutes les zones d'Île-de-France pour un coût réduit. Le Conseil départemental propose ce forfait à un tarif préférentiel pour les personnes en situation de handicap ou pour les plus de 60 ans non imposables. La demande peut être effectuée directement en ligne. Il est possible d'y télécharger les pièces justificatives, de compléter son formulaire de demande et d'effectuer le règlement en utilisant sa carte bancaire.

Le forfait Améthyste se charge directement sur la carte Navigo (mensuelle ou hebdomadaire) du demandeur.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

## La carte mobilité inclusion (CMI)

Cartes de priorité, d'invalidité ou de stationnement : depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2017, c'est la carte mobilité inclusion (CMI) qui les remplace. Destinée aux personnes en perte d'autonomie, sa demande se fait auprès de la MDPH ou en même temps qu'une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA). Elle peut comporter trois mentions : invalidité, priorité ou stationnement. C'est l'Imprimerie nationale qui la fabrique et l'envoie aux bénéficiaires après leur avoir demandé une photo.

A noter : pour ceux qui ont déjà une carte papier, celle-ci reste valable jusqu'à sa date d'expiration.

*Pour plus de renseignements : 3994 ou [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr), ou contacter la MDPH (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

## L'allocation taxi

Le Conseil départemental a mis en place l'allocation taxi pour les personnes âgées de 60 ans et plus ou les personnes en situation de handicap qui ont besoin d'être accompagnées pour effectuer leurs déplacements de proximité (démarches administratives, courses), se rendre à des activités de loisirs ou à une consultation médicale.

L'allocation taxi est une aide d'un montant annuel maximum de 183 euros.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

## Les dispositifs d'accompagnement à la mobilité

### L'accompagnement pédagogique « Wimoov »

Cet accompagnement a pour objectif de favoriser l'autonomie de la personne en situation de handicap pour lui apprendre à effectuer seule le déplacement choisi : formation à l'accès aux ressources Internet, à l'information sur les transports accessibles, accompagnement sur les lieux du trajet, apprentissage de l'usage des transports publics...

En treize heures de formation, le stagiaire apprend à maîtriser un trajet régulièrement emprunté (travail, famille...) grâce à l'accompagnement personnalisé d'un conseiller mobilité.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

### L'accompagnement RATP : les Compagnons du voyage

Cette association facilite l'accès des transports en commun à toute personne ayant des difficultés temporaires ou permanentes pour se déplacer seule, grâce à un accompagnement personnalisé de porte à porte, à Paris, en région Île-de-France, en France voire à l'étranger.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

Différents sites proposent également des informations sur les transports en commun accessibles aux personnes à mobilité réduite ou sur des sociétés de location de voitures adaptées.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

## Des temps d'accueil et de partage

### Les accueils de jour

Les accueils de jour sont des lieux de vie qui ne fonctionnent qu'en journée : ils ne proposent pas d'hébergement.

#### **L'accueil de jour pour les personnes souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés**

La personne peut être accueillie à la journée ou à la demi-journée, une à plusieurs fois par semaine. Elle bénéficie d'activités visant à stimuler sa mémoire et à maintenir son autonomie : ateliers, chant, activités physiques, sorties, activités conviviales, etc.

*Plus d'informations page 13 du guide. Coordonnées page 8 de l'annuaire central.*

#### **L'accueil de jour pour les adultes en situation de handicap**

Il offre à ses usagers des possibilités d'apprentissages pratiques, d'animation sociale et de loisirs.

*Plus d'informations page 14 du guide. Coordonnées page 10 de l'annuaire central.*

### Les groupes d'entraide mutuelle (GEM)

Gérés par et pour les personnes souffrant de troubles psychiques, les GEM sont des lieux de convivialité qui leur permettent de se rencontrer et de partager des activités.

Chacun participe, selon son rythme et ses envies, à la vie de la structure. Les usagers, adhérents du GEM, s'entraident, construisent des projets, reprennent confiance en eux, recréent des liens sociaux et s'ouvrent vers l'extérieur grâce à un réseau de partenaires sociaux, associatifs, artistiques.

L'accueil est assuré par des animateurs ou des coordinateurs qui accompagnent les usagers dans une démarche de progression vers l'autonomie.

*Voir coordonnées page 19 de l'annuaire central.*

## Les séjours de vacances

### Le programme seniors en vacances

Le programme seniors en vacances, financé par l'agence nationale des Chèques-Vacances (ANVC), permet aux personnes âgées de 60 ans et plus, retraités ou sans activité professionnelle, de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel, vers plus de 150 destinations, hors juillet et août.

*Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.*

### Les Villages vacances du Département

Le Conseil départemental gère deux Villages vacances permettant aux Val-de-Marnais de bénéficier de tarifs adaptés à leur budget : Guébriant en Haute-Savoie et Jean-Franco en Savoie.

Ces sites offrent un hébergement et une restauration avec un accueil professionnel et des conditions de séjour adaptées à tous.

A noter : le village de Guébriant propose trois appartements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

*Découvrez les Villages vacances Guébriant et Jean-Franco sur <http://villages-vacances.valdemarne.fr/>*

### Les séjours adaptés

Pour la personne accompagnée, les vacances sont l'occasion de vivre un moment de ressourcement grâce à des équipes et à des environnements adaptés.

Pour l'aidant, de nombreux dispositifs se développent, lui permettant de partir avec la personne qu'il soutient, accompagné par des professionnels qualifiés.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic ou la MDPH (voir coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

# Accompagner son proche dans les moments difficiles



## Organiser son entrée en établissement d'hébergement

Il peut s'agir d'un hébergement en maison de retraite (EHPAD ou USLD), en foyer d'hébergement pour personnes handicapées, en résidence autonomie (anciens foyers logements), en famille d'accueil etc.

Pour les personnes handicapées, une décision préalable d'orientation en établissement, délivrée par la Commission des droits pour l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH), est nécessaire.

Une personne accueillie dans un établissement habilité au titre de l'aide sociale ou en accueil familial social peut solliciter une prise en charge des frais d'hébergement lorsque ses ressources sont insuffisantes.

Il s'agit d'une mesure de solidarité mise en œuvre par le Département.

Une participation aux frais d'hébergement dite « obligation alimentaire » peut être demandée à certains membres de la famille (conjoint, enfant, gendre, belle-fille).

*Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (liste consultable sur [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)) ou le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central). Vous pouvez également consulter le guide pratique « Rechercher et financer une place en maison de retraite » édité par le Département.*

## Le protéger juridiquement

### Le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à une personne de désigner à l'avance la ou les personnes qu'elle souhaite voir être chargées de veiller sur sa personne et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, pour le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de le faire seule. Le mandat peut porter sur la protection de la personne, sur celle de ses biens ou sur les deux.

## Les mesures nécessitant l'intervention du juge des tutelles

### Les mesures de protection juridique

Il peut s'agir de la sauvegarde de justice, la curatelle ou la tutelle. Une personne qui est dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts peut bénéficier d'une mesure de protection juridique adaptée à l'altération de ses facultés mentales ou corporelles.

L'ouverture d'une mesure de protection juridique ne peut être demandée au juge des tutelles, auprès du Tribunal d'instance, que par la personne à protéger elle-même, son conjoint, un membre de sa famille, la personne en charge de sa protection, d'autres proches entretenant des relations étroites et stables avec elle.

Ces demandes sont obligatoirement accompagnées d'un certificat circonstancié, établi par un médecin choisi sur une liste établie par le procureur de la République. Ce médecin peut solliciter l'avis du médecin traitant de la personne qu'il y a lieu de protéger.

*Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ou le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

### L'habilitation familiale

Elle permet au proche d'une personne dans l'incapacité de manifester sa volonté (époux, partenaire de PACS, concubin, ascendant, descendant...) de la représenter dans tous les actes de sa vie ou certains seulement, selon son état.

L'habilitation familiale n'entre pas dans le cadre des mesures de protection juridique, même si elle nécessite l'intervention du juge des tutelles, car, une fois la personne désignée pour recevoir l'habilitation familiale, le juge n'intervient plus, contrairement à la sauvegarde de justice, la tutelle ou à la curatelle.

*Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ou le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*



## Accompagner son proche dans sa fin de vie

### S'il vit à domicile

Le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ou des infirmiers libéraux peuvent intervenir sur prescription médicale pour réaliser les soins infirmiers et les soins de nursing.

Des soins palliatifs peuvent également être nécessaires pour soulager la douleur, apaiser la souffrance psychique et sauvegarder la dignité de la personne en fin de vie. Ils peuvent être dispensés par des infirmiers libéraux et des services d'hospitalisation à domicile (HAD). Ils sont accessibles sur prescription médicale et remboursés par l'assurance maladie.

Sur le département, il existe deux réseaux de santé, Onco Ouest 94 et Partage 94, dont les professionnels se déplacent au domicile du patient pour évaluer les besoins et coordonner les interventions des professionnels sur le plan sanitaire, social, psychologique et diététique. Ces réseaux sont également destinés à aider la famille et les proches du malade.

*Coordonnées dans l'annuaire : réseaux de santé, p. 7; SSIAD, p. 14; services d'HAD, p. 18.*

### S'il réside en établissement d'hébergement

Les équipes des établissements médicalisés peuvent prodiguer des soins adaptés aux personnes âgées ou handicapées en fin de vie. Elles réalisent ainsi des soins de confort et assurent une présence accrue auprès de la personne. En lien avec le médecin traitant, le médecin coordinateur de l'établissement peut faire appel à un service d'hospitalisation à domicile. Ces professionnels viennent en appui de l'équipe soignante de l'établissement pour accompagner au mieux la personne dans ses derniers moments.

*Pour plus de renseignements, contacter le directeur d'établissement.*

### S'il est hospitalisé

Il est possible de bénéficier de soins palliatifs à l'hôpital :

- en étant soigné au sein d'unités spécifiques de soins palliatifs,
- en bénéficiant de l'accompagnement d'équipes mobiles de soins palliatifs qui interviennent à la demande dans les différents services de l'hôpital.

*Pour plus de renseignements, contacter le médecin de l'hôpital.*

# Être soutenu en tant qu'aidant



## Concilier sa vie professionnelle et son rôle d'aidant

Des dispositions sont prévues par la loi pour les salariés du privé et les fonctionnaires. Elles leur permettent de prendre des congés spécifiques ou d'adapter leur temps de travail afin d'accompagner un proche en fin de vie ou en perte d'autonomie importante.

### Le congé de proche aidant pour les salariés du privé

Il s'adresse aux salariés qui souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé, non rémunéré, est de droit pour le salarié qui en fait la demande (loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement transformant le congé de soutien familial en congé de proche aidant).

Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

### La disponibilité et le temps partiel pour les fonctionnaires

Les fonctionnaires peuvent bénéficier de deux dispositifs proches du congé de proche aidant :

#### La disponibilité

Un fonctionnaire en disponibilité cesse d'exercer son activité professionnelle pendant une certaine période. Il ne bénéficie plus de sa rémunération et de ses droits à l'avancement et à la retraite. Un fonctionnaire a le droit de demander sa disponibilité pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.

La disponibilité est accordée pour une durée maximum de trois ans avec possibilité de renouvellement.

#### Le temps partiel de droit

Un fonctionnaire a le droit d'obtenir un temps partiel pour donner des soins à un proche, conjoint ou parent, atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.

Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

## Le congé de solidarité familiale pour les salariés et les fonctionnaires

Le congé de solidarité familiale permet de s'absenter pour accompagner un proche en fin de vie. Sa durée maximale est de trois mois, renouvelable une fois. Avec l'accord de l'employeur, il peut être pris à temps partiel. Ce congé n'est pas rémunéré.

Ce congé est de droit si le salarié remplit les conditions pour en bénéficier : il ne peut donc pas être reporté ni refusé par l'employeur.

*Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)*

## L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)

L'AJAP est versée en cas d'accompagnement d'une personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Elle peut être attribuée au bénéficiaire d'un congé de solidarité familiale, à un ascendant, descendant, frère, sœur, personne de confiance de la personne accompagnée ou qui partage le domicile de celle-ci, ou à un demandeur d'emploi indemnisé. Cette personne doit avoir suspendu ou réduit son activité professionnelle (travailleur non salarié, exploitant agricole, profession libérale...).

*Pour plus de renseignements : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)*

## Aider son proche soi-même en étant rémunéré

Il est possible d'être rémunéré pour l'aide apportée à son proche en devenant son salarié. Il s'agit de l'emploi direct ou du gré à gré qui permet à la personne aidée de devenir l'employeur de son aidant. Si la personne en perte d'autonomie n'est pas bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), elle peut employer librement toute personne, y compris un membre de sa famille, en tant qu'aide à domicile.

Si elle bénéficie de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), elle peut employer un membre de sa famille, à l'exception de son conjoint, concubin ou partenaire de PACS. Si elle bénéficie de la prestation de compensation du handicap (PCH) elle peut employer un membre de sa famille, y compris son conjoint, concubin ou partenaire de PACS, sous certaines conditions.

L'APA et la PCH contribuent à la prise en charge des dépenses.

## Trouver du soutien en tant qu'aidant

### Les espaces de parole, d'échange et de bien-être pour les aidants

#### **Les groupes d'aide aux aidants des Clic, des associations, des services d'aide à domicile, des hôpitaux, des caisses de retraite**

De nombreux groupes de parole et d'échanges proposent de réunir les aidants afin de leur offrir un espace d'écoute, d'échange, face à leurs angoisses et difficultés, afin qu'ils se sentent moins isolés. Ils visent par ailleurs à lutter contre les risques d'épuisement, en apportant des conseils et des réponses concrètes aux aidants.

Les **Clic** portent une attention particulière aux aidants familiaux, à l'entourage et au voisinage. Ils sont des lieux d'écoute et de ressources à leur disposition et peuvent leur proposer des lieux d'échange tels que groupes de parole, ateliers-débats ou orienter vers des actions collectives de soutien.

Le **CliCafé**, situé à Créteil, est ouvert à tous les Val-de-Marnais. Il est destiné aux proches (conjoint, enfants, amis...) engagés dans un soutien à une personne âgée de 60 ans et plus qui réside à domicile ou en établissement pour :

- se « pauser » et prendre du temps pour soi ;
- garder du lien et se sentir moins seul ;
- faire part de ses difficultés et composer ensemble ;
- élaborer des projets pour soi et avec son proche.

Accueillis autour d'un café par une psychologue, les participants partagent leurs interrogations et leurs réflexions relatives à la maladie, à l'accompagnement que requiert leur proche, et s'apportent conseils et soutien.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic ou la MDPH (voir coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

#### **La Halte relais**

Organisée par l'association France Alzheimer Val-de-Marne, la Halte relais accueille conjointement la personne et son aidant familial. Au travers de temps d'activités et de convivialité, la Halte relais est un lieu de soutien, d'écoute, de compréhension et d'échanges.

L'aidant peut ainsi rencontrer de façon individuelle un psychologue ou participer à un moment d'échange avec d'autres familles pendant que son proche participe à des activités.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

### **Les ateliers bien-être ou relaxation pour les aidants**

Des associations proposent des ateliers de relaxation qui apportent aux aidants bien-être et détente sur des principes simples d'étirement, d'auto-massage et de techniques de respiration.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central) ou votre CCAS (liste consultable dans la rubrique « adresses utiles » du site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)).*

## **Prétendre au répit**

### **Le droit au répit**

L'aidant d'une personne âgée bénéficiaire de l'APA dispose d'un « droit au répit », notamment s'il a besoin d'une hospitalisation. Ce droit permet d'obtenir un financement supplémentaire, sous certaines conditions, pour l'hébergement temporaire, un renforcement des heures d'aide à domicile ou l'accueil de jour du proche âgé.

*Pour plus de renseignements, contacter le Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central).*

### **Les plates-formes d'accompagnement et de répit**

Ces plates-formes s'adressent aux aidants s'occupant d'une personne en perte d'autonomie ou à la personne aidée elle-même. Elles proposent un accompagnement simultané de l'aidé et de l'aidant selon diverses formes :

- **pour l'aidant**, un soutien individualisé, des réunions d'information, des rencontres conviviales permettant des échanges, des formations, l'organisation d'événements ;
- **pour l'aidé**, un accueil de jour ;
- **pour les deux**, des activités communes et des séjours de vacances.

*Voir coordonnées page 19 de l'annuaire central.*

## Le soutien téléphonique aux aidants

### **Le soutien téléphonique Val'Écoute**

Le dispositif Val'Écoute apporte une écoute sécurisante (voir page 12 du guide), mais également une aide psychologique aux aidants des personnes âgées et/ou handicapées abonnées à la téléassistance. Ce dispositif permet ainsi de soutenir les aidants, de prévenir les situations à risque, de rompre le sentiment d'isolement et de prévenir les risques d'épuisement.

Les aidants référencés peuvent accéder au service d'assistance psychologique par le biais d'une ligne téléphonique dédiée.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

### **Le soutien téléphonique proposé par des associations**

Des associations mettent à disposition des aidants des numéros d'appel pour les soutenir, prévenir les risques d'épuisement et d'isolement, les informer et les orienter.

*Plus de renseignements auprès du Clic (coordonnées page 2 de l'annuaire central) ou consulter le site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr).*

## Les activités « accessibles » dans le Département

### **Le comité départemental du tourisme du Val-de-Marne**

Cet organisme propose un grand nombre d'activités culturelles, sportives et de loisirs pour tous les Val-de-Marnais, y compris en perte d'autonomie.

*Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.*

### **Les sorties proposées par les CCAS**

De nombreux CCAS du Val-de-Marne proposent des activités et des sorties culturelles aux personnes âgées et aux aidants.

*Pour plus de renseignements, contacter le CCAS (coordonnées dans la rubrique « adresses utiles » du site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)).*

## **Les centres sociaux et socioculturels du Val-de-Marne**

Sur son territoire d'implantation, le centre social est un équipement de proximité qui accueille et porte une attention particulière aux familles et aux publics fragilisés ; c'est aussi un lieu de rencontres et d'échanges entre les générations, un lieu d'animation de la vie sociale locale, qui favorise la démocratie de proximité.

*Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.*

## **Formations et conseils aux aidants**

### **La formation des aidants**

#### **Formation des aidants familiaux**

L'association France Alzheimer Val-de-Marne propose un cycle de formation pour les aidants familiaux.

Gratuite, elle est ouverte à tous les aidants familiaux, amicaux et de voisinage du Val-de-Marne accompagnant au quotidien une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté.

*Voir coordonnées page 6 de l'annuaire central.*

#### **Formation des aidants de personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés**

L'espace conseils et accompagnement pour les aidants familiaux de personnes âgées (CAAPA) à l'hôpital Charles-Foix, propose depuis quelques années des cycles d'éducation thérapeutique aux aidants familiaux de personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer, ou d'une maladie apparentée, sous forme d'ateliers en groupe et d'entretiens individuels.

L'objectif principal est d'améliorer la qualité de vie du malade et de l'aidant.

*Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.*



## Les centres de ressource

Plusieurs centres de ressource informent, soutiennent et conseillent les familles de personnes handicapées autour de nombreuses problématiques (troubles psychiques, troubles autistiques, troubles de la parole et/ou du langage...).

Certains centres peuvent établir un diagnostic ou réaliser un bilan, orienter vers une prise en charge adaptée, ou mettre en relation avec des établissements adaptés.

*Voir coordonnées page 20 de l'annuaire central.*

## Le conseil juridique

### **L'aide juridique de la Fédération des particuliers employeurs (FEPEM)**

La FEPEM propose à ses adhérents de l'accompagnement et du conseil juridique. Cet accompagnement peut apporter des réponses à des questions d'ordre juridique : lors de la mise en place du contrat de travail ou lorsque des situations particulières sont à prévoir entre l'employeur et son salarié (congés payés, hospitalisation, rupture du contrat...).

Depuis 3 ans, le Département prend en charge l'adhésion à la FEPEM des bénéficiaires de la prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) qui emploient un ou plusieurs salariés à leur domicile, sous certaines conditions.

*Voir coordonnées page 5 de l'annuaire central.*

### **Conseil juridique des mutuelles et des assurances**

De nombreuses mutuelles et assurances proposent à leurs adhérents un service de conseil juridique et/ou fiscal pour les informer et les aider à faire face à des problèmes juridiques, fiscaux, financiers, etc.

*Pour plus de renseignements, contacter son assurance ou sa mutuelle.*

## Contre la maltraitance

La Fédération 3977 est un centre d'écoute téléphonique qui a pour mission le dépistage et la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées et les adultes handicapés.

Le coût de l'appel est celui d'une communication locale depuis un poste fixe.

Le 3977 s'adresse aux particuliers et aux professionnels :

- témoins de maltraitance envers une personne âgée ou un adulte handicapé ;
- s'interrogeant sur le bien-être d'une personne âgée ou d'un adulte handicapé ;
- ayant des difficultés dans l'aide apportée à une personne âgée ou un adulte handicapé.

## Droit des usagers

Dans le cadre de vos relations avec l'administration, vous disposez en tant qu'usager d'un droit de représentation afin de faire valoir vos droits et défendre vos intérêts.

## Le CIO

Le collectif interorganisation des retraités et personnes âgées du CODERPA 94 est une association qui agit pour la défense des intérêts des retraités et des personnes âgées, pour le respect de leur dignité et l'amélioration des conditions de vie des personnes fragilisées par le handicap, le vieillissement ou la diminution de leurs ressources.

*Plus de renseignements consulter le site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)  
Courriel : [cio.coderpa@valdemarne.fr](mailto:cio.coderpa@valdemarne.fr)*

## Les personnes qualifiées

Les personnes qualifiées assurent une médiation et accompagnent l'usager afin de lui permettre de faire valoir ses droits.

*Liste des personnes qualifiées dans Val-de-Marne sur le site [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)*

## Le médiateur du Département

Il s'agit d'un recours gratuit, amiable et indépendant destiné aux usagers des services publics départementaux lorsqu'ils rencontrent des différends avec le Conseil départemental.

Le médiateur départemental recherche une solution et vous apporte une réponse individualisée.

*[www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr)*

## Le défenseur des droits

Il s'agit d'une autorité administrative indépendante qui aide les usagers à résoudre leurs différends avec les services publics (préfecture, collectivité locale, hôpital, etc.), en recherchant des solutions (décision considérée comme erronée, inexécution d'un jugement favorable...)

Sa consultation est gratuite.

*Pour plus de renseignements, [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)*

## Les centres locaux d'information et de coordination (Clic)

Les Clic sont des lieux de conseils, d'information et d'échange pour les personnes âgées et leurs aidants. Financés par le Conseil départemental, ils sont gratuits et accessibles sans rendez-vous.

### Clic 1

#### Fontenay-sous-Bois

73, rue d'Estienne-d'Orves  
01 49 74 71 64  
clic1@mri-fontenay-sous-bois.fr

**Communes desservies :** Fontenay-sous-Bois, Saint-Mandé, Vincennes.

### Clic 2

#### Bry-sur-Marne

2, rue du 2-Décembre-1870  
01 49 83 18 95  
clic2@ch-bry.org

**Communes desservies :** Bry-sur-Marne, Champigny-sur-Marne, Nogent-sur-Marne, Le Perreux-sur-Marne, Le Plessis-Tréville, La Queue-en-Brie, Villiers-sur-Marne.

### Clic 3

#### Limeil-Brévannes

48, rue Henri-Barbusse  
0 800 589 365 (N° vert)  
clic.3@erx.aphp.fr

**Communes desservies :** Boissy-Saint-Léger, Chennevières-sur-Marne, Limeil-Brévannes, Mandres-les-Roses, Marolles-en-Brie, Noisieu, Ormesson-sur-Marne, Périgny-sur-Yerres, Santeny, Sucy-en-Brie, Valenton, Villecresnes, Villeneuve-Saint-Georges.

### Clic 4

#### Créteil

28, avenue de Verdun  
01 42 07 08 71  
clicsecteur4@yahoo.fr

**Communes desservies :** Alfortville, Bonneuil-sur-Marne, Créteil, Joinville-le-Pont, Saint-Maur-des-Fossés.

### Espace autonomie

Ouvert aux personnes âgées et aux adultes handicapés.

#### Maisons-Alfort

2, rue Louis-Pergaud  
3994  
clic5@valdemarne.fr

**Communes desservies :** Charenton-le-Pont, Maisons-Alfort, Saint-Maurice.

### Clic 6

#### Chevilly-Larue

4, place Nelson-Mandela  
01 48 53 79 09  
contact@clic6.org

**Communes desservies :** Ablon-sur-Seine, Chevilly-Larue, Choisy-le-Roi, Orly, Rungis, Thiais, Villeneuve-le-Roi.

### Clic 7

#### Vitry-sur-Seine

132-136, rue Julian-Grimau  
01 43 91 31 27  
clic7@wanadoo.fr

**Communes desservies :** Arcueil, Cachan, Fresnes, Gentilly, L'Haÿ-les-Roses, Ivry-sur-Seine, Le Kremlin-Bicêtre, Villejuif, Vitry-sur-Seine.

