

CENTR'  AIDER



Guide des aidants 2025-2026

Paris

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 :
Août 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 plateformes d'accompagnement et de répit	11
Soutien de l'aidant à domicile	14
Les maisons des aînés et des aidants - dispositifs d'appui à la coordination	16
Maisons des Solidarités	18
Dispositifs et structures dédiés au handicap	20
Services dédiés à mon proche malade	23
Services dédiés à mon proche en soins palliatifs ou en fin de vie	24
Associations d'usagers, réseaux et centres ressources	26

ÉCHANGER ET ÊTRE SOUTENU

Médiation Aidants-Aidés	29
Café des aidants et groupe d'échange	30
Soutien psychologique individuel	36
Lignes d'écoute et de soutien	37
Pair-Aidance	38

M'INFORMER ET ME FORMER	40
--------------------------------	-----------

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Répit pour les proches aidants de personnes âgées	43
Répit pour les proches aidants de personnes en situation de handicap	50
Autres solutions de répit	53
Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant	55

MES DROITS ET CEUX DE MON PROCHE

Congés, indemnisations et droits pour les aidants	56
Aides financières pour le proche aidé	63
Aides à la mobilité	74
Protéger et représenter mon proche	76
Lieux d'accès aux informations juridiques	78
Accompagnement juridique	80

ZOOM SUR LES JEUNES AIDANTS	82
------------------------------------	-----------

Être soutenu en tant qu'aidant

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Être écouté Partager mon expérience Échanger avec d'autres aidants	- Groupe de parole - Café des aidants - Réseaux sociaux, forum - Soutien psychologique	• PFR (p.11) • Associations d'usagers (p.26)
Connaître la maladie / le handicap de mon proche	- Formations - Education thérapeutique du patient - Rendez-vous avec des professionnels	• Associations d'usagers (p.26) • Centre ressources thématiques (p.27) • PFR (p.11)
Être accompagné dans l'apaisement des tensions et l'élaboration de solutions concrètes	- Médiation Aidants-Aidés - Médiation entre aidants	• UDAF 75 (p.29) • Services de médiation (p.29)
Trouver du temps pour moi	- Accueil à la journée - Accueil de nuit - Hébergement temporaire - Intervention à domicile	• Centre d'Accueil de Jour (p.43) • Service d'aide à domicile (p.53) • Établissement d'accueil temporaire (p.46) •  PFR (p.11)
Gérer la fatigue et le stress	- Ateliers prévention bien-être - Ateliers santé aidants - Formation des aidants	• PFR (p.11) • Associations d'usagers (p.26)

Connaître mes droits et ceux de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Connaître les dispositifs existants que je peux solliciter en tant que salarié	- Aide financière - Congé proche aidant - Aménagement du temps de travail - Cotisation retraite	• Service RH / service social de l'entreprise de l'aidant • Comité d'entreprise de la société de l'aidant •  PFR (p.11)
Connaître les dispositifs existants pour mon proche (fonctionnement des services, aide au financement, aides ponctuelles)	- Pour mon proche âgé - Pour mon proche en situation de handicap	• M2A-DAC (p.16) • M2A-DAC (p.16) • MDPH (p.19) • Communauté 360 (p.21)



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 (libérale) • Association de bénévoles • Service d'aide à domicile (p.53)
	Rédaction de courriers	• Aide administrative • Association de bénévoles • Écrivain public
Démarches « entrée en maison de retraite »	Rechercher une maison de retraite	• Site internet Via trajectoire •  M2A-DAC (p.16)
	Compléter le dossier d'entrée	• Aide administrative • PAD (p.78)
Démarches entrée en établissement pour une personne en situation de handicap		• MDPH (p.20)
Demande de protection juridique	Mandat de protection future	• Notaire
	Sauvegarde médicale	• Médecin traitant
	Sauvegarde de justice Mesure de curatelle, de tutelle Habilitation familiale	• Tribunal judiciaire, juge des contentieux de la protection •  PAD (p.78)

 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 ?
Tâches ménagères	Entretien de la maison Entretien du linge	• Service d'aide à domicile (p. 53) • i M2A-DAC (p. 16)
Courses	Aide à domicile	• Service d'aide à domicile • i M2A-DAC (p. 16)
	Livraison à domicile	• Supermarché (sur internet)
Repas	Préparation du repas Aide à la prise du repas	• Service d'aide à domicile (p. 53)
	Portage de repas à domicile	• Portage de repas de la Ville • i MDS (p. 18) • Services de livraison privés
Présence à domicile	Aide à domicile journée/nuît	• Service d'aide à domicile (p. 53)
Matériel médical	Lit médicalisé, siège de douche, fauteuil roulant, cannes, produits pour incontinence...	• Sociétés de matériel médical • i ESCAVIE (p. 27) • Pharmacies
Aménager le logement	Évaluation de l'aménagement du domicile	• Ergothérapeute, • M2A-DAC (p. 16) et MDPH (p. 19)
Soins d'hygiène	Coiffeur, pédicure	• i MDS (p. 18) • Coiffeur et pédicure à domicile
	Aide à la toilette ; changement de protection...	• Cabinet infirmier libéral • Service de soins infirmiers à domicile SSIAD • Service d'aide à domicile (p. 54)
Coordonner les actions/ interventions pour mon proche	Pour mon proche âgé	• M2A-DAC (p. 16)
	Pour mon proche en situation de handicap	• MDPH (p. 19) • M2A-DAC (p. 16)
	Pour mon proche malade	• CRAMIF (p. 22) • M2A-DAC (p. 16)

i 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 ?
Actes médicaux/ paramédicaux	Préparation pilulier	• Pharmacie • Cabinet infirmier libéral
	Constantes, soins...	• Cabinet infirmier libéral
Professionnels de santé	Actes réalisés à domicile	• Audio prothésiste, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, opticien, orthoptiste, psychologue, radiologue, orthophoniste... • i M2A-DAC (p. 16)
	Téléconsultation de médecine générale ou de spécialiste (offre en déploiement)	• Infirmier libéral • Service de soins infirmiers
Sécurité de mon proche en cas de chutes, de malaises	Téléalarme Téléassistance	• Sociétés privées de téléassistance • MDS (p. 18)
Accompagnement véhiculé	Sorties avec véhicule	• PAM : accompagnement des personnes à mobilité réduite (p. 72) • Service de transport spécialisé de personnes • Ambulances • Service d'aide à domicile (p. 53)
Animal de compagnie	Garde en l'absence du maître Toilettage	• Services spécialisés • Associations (Pas bête...)
	Soins médicaux à domicile	• Vétérinaires à domicile
Accès aux clefs	Boitier à clefs Serrure numérique	• Sociétés privées ou MDS • i M2A-DAC (p. 16)

Être aidé financièrement dans la prise en charge de mon proche

Besoin	Quelle offre ?	À qui s'adresser ?
Établissement pour personnes âgées	APA	- Dossier d'APA en ligne sur le site du conseil départemental de Paris - MDS (p.18)  M2A-DAC (p.16)
	APL	CAF
	Aide sociale	MDS (p.18)
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	 M2A-DAC (APA, aide sociale et caisse de retraite) (p.16)
	S'il est en situation de handicap	MDPH (AEEH, PCH) (p.20)
Adaptation du logement	Aide à l'aménagement de l'habitat	- Agence Nationale pour l'amélioration de l'habitat (ANAH) - Bailleur social - Association SOLIHA - MaPrimAdapt' - Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV)



Réadaptation du Passeport de l'aidant parisien réalisé par le service d'aide à domicile APATD



Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR)

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

Ces plateformes peuvent :

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

En pratique

Une participation peut être demandée pour certaines activités selon les plateformes.



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>

PFR pour les aidants de proches atteints de maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie

- 1 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Nord DELTA 7**
8, 9, 10, 17, 18, 19^e arr.
5, rue Firmin Gémier, 75018 Paris
06 52 98 36 00 (Psychologue)
07 63 74 69 48 (Coordinatrice sociale)
par75@delta7.org

Delta 7 intervient aussi pour les aidants de proches en situation de handicap.

- 2 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Centre**
1^{er}, 2, 3, 4, 5, 6^e arr.
17, rue du Four, 75006 Paris
06 77 94 51 50
pfr@accueilsaintgermain.com
www.accueilsaintgermain.com

- 3 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Ouest Jeanne Garnier**
7, 15, 16^e arr.
55, rue de Lourmel, 75015 Paris
01 43 92 21 76
plateformerepit@jeannegarnier-paris.org
www.jeanne-garnier.org

En pratique

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit vous accueillent selon l'arrondissement du proche aidé. Chacune d'elles propose une offre de services aux aidants qui lui est spécifique.

- 4 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Sud Notre Dame de Bon Secours**
13, 14^e arr.
68, rue des Plantes, Porte D1, 75014 Paris
06 35 38 43 43
plateformederepit@ndbs.org
www.ndbs.org

- 5 Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Est Club des Aidants**
11, 12, 20^e arr.
10, rue Santerre, 75012 Paris
01 43 47 30 01
clubdesaidants@ose-france.org
www.ose-france.org

Plateforme et dispositif dédiés aux aidants de proches en situation de handicap

- 1 La Plateforme d'Accompagnement et de Répit Phare**
Unité Georges Lévy,
4, rue Santerre,
75012 Paris
01 48 87 91 30
phare@ose-france.org
www.ose-france.org

- 2 SAFIRH - Centre ressource pour les proches aidants parisiens d'une personne en situation de handicap**
203, rue la Fayette,
75010 Paris
01 40 33 98 76
safirh@casip-cojasor.fr
www.casip-cojasor.fr

- 3 Orientation Inclusion et soins Territoire Ile de France - Fondation St Jean de Dieu**
205, rue de Javel
75015 Paris
06 23 07 09 21
guichet-unique-idf@fondation-sjd.fr

- 4 Egaldia Plateforme d'accompagnement petite enfance et handicap**
11 - 13, rue de l'Escaut
75019 Paris
06 38 96 84 20
kathleen.lemoine@groupe-sos.org

En pratique

Ces services accueillent les aidants de proches en situation de handicap de tout Paris.



Soutien de l'aidant à domicile

AID&VOUS

AID&VOUS propose un accompagnement personnalisé directement à votre domicile.

Après une évaluation de vos besoins, une équipe pluridisciplinaire intervient pendant environ un an pour vous soutenir.

Cette équipe est composée de professionnelles qualifiées telles qu'une psychologue, sophrologue, socio-esthéticienne, coach en nutrition, avocate spécialisée en droit des familles, intervenante en Pilates et gériatre.

L'accompagnement comprend 8 rendez-vous, dont 2 avec la coordinatrice du dispositif : un premier temps en début de parcours pour recueillir vos attentes et évaluer vos besoins, et un second en fin d'accompagnement afin de faire un bilan de votre suivi, et si vous le souhaitez, vous orienter vers des dispositifs durables et adaptés à vos besoins.

Les 6 autres séances sont à choisir selon vos envies et besoins parmi les interventions proposées par notre équipe de socio-professionnelles.

Ces séances peuvent avoir lieu à votre domicile ou à la Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre, selon votre préférence.

Ce dispositif vous permet de bénéficier d'un temps de répit, de détente, et d'un accès à des informations concrètes sur les aspects médicaux ou juridiques.

Une participation de 25 € est demandée pour l'ensemble des rendez-vous.

AID&VOUS

caroline.lefebvre@m2apariscentre.fr

06 60 78 83 68

Dispositif intervenant sur l'ensemble du territoire parisien et destiné à toutes catégories d'aidants dont les aidants endeuillés (nouveau 2025 !).



Les Maisons des Aînés et des Aidants Dispositifs d'Appui à la Coordination (M2A-DAC)

Les M2A-DAC sont des **services d'accueil de proximité, d'information 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).

Si vous êtes aidant, elles sont **un des premiers services à contacter** pour vous repérer dans les démarches et les circuits administratifs et dans **les solutions qui existent** pour votre proche et pour vous-même, tout en vous permettant de prendre du recul.

Les équipes des M2A-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 M2A-DAC est de **favoriser le maintien à domicile** et d'aider à mieux structurer le parcours de santé, en tenant compte des souhaits de la personne concernée et des besoins des aidants.

Elles sont également **un service ressource** pour les professionnels des secteurs sanitaire, social et médico-social.

Elles ont également **un rôle d'animation auprès des professionnels** et des partenaires de leur territoire, elles participent à des instances territoriales entre professionnels et contribuent à l'observatoire partagé des besoins et de l'offre en santé.

En pratique

Les M2A-DAC vous informent selon l'arrondissement du proche aidé.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 18h00
et accueil physique (sur rendez-vous de préférence).

1 M2A-DAC Paris Centre Autonomie Paris Saint-Jacques

Territoire d'intervention :

1, 2, 3, 4, 5, 6^e arr.

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

01 44 07 13 35

contact.pariscentre@m2a-dac.com

Maison des aidants

21 place du Panthéon
75005 Paris

06 60 78 83 68

caroline.lefebvre@m2apariscentre.fr

2 M2A-DAC Paris Est HumanEst

Territoire d'intervention : 11, 12, 20^e arr.

20 rue du Sergent Bauchat,
75012 Paris

01 58 70 09 10

contact@humanest75.com

3 M2A-DAC Paris Nord-Est Union Retraite Action

Territoire d'intervention : 9, 10, 19^e arr.

126, quai de Jemmapes, 75010 Paris

01 40 40 27 80

contact.parisnordest@m2a-dac.com

4 M2A-DAC Paris Sud Nexumea

Territoire d'intervention : 13, 14^e arr.
58A, rue du Dessous des Berges,
75013 Paris

01 45 88 21 09

contact@nexumea.com

5 M2A-DAC Paris Ouest Dispositifs Santé Paris Ouest

Territoire d'intervention : 7, 15 et 16^e arr.

3 place Adolphe Chérieroux
75015 Paris

01 44 19 61 60

contact.parisouest@m2a-dac.com

6 M2A-DAC Paris Nord-Ouest Réseau Quiétude

Territoire d'intervention : 8, 17, 18^e arr.

56, rue Ordener, 75018 Paris

01 43 36 36 72

contact.parisnordouest@m2a-dac.com



Maisons des solidarités (MDS)

Les 17 Maisons des Solidarités (MDS) d'arrondissement s'adressent à tous les parisiens confrontés à des difficultés dans leur quotidien ou qui souhaitent s'informer sur leurs droits sociaux. Les MDS vous accueillent, vous orientent, vous informent et vous accompagnent dans vos démarches.

MDS Paris Centre

8, rue de la Banque, Paris 2^e
01 87 76 22 02
maisondessolidarites2@paris.fr

MDS Paris 5

21, pl. du Panthéon, Paris 5^e
01 87 76 85 05
maisondessolidarites5@paris.fr

MDS Paris 6

78, rue Bonaparte, Paris 6^e
01 87 76 20 06
maisondessolidarites6@paris.fr

MDS Paris 7

116, rue de Grenelle, Paris 7^e
01 87 76 20 77
maisondessolidarites7@paris.fr

MDS Paris 8

3, rue de Lisbonne, Paris 8^e
01 87 76 21 08
maisondessolidarites8@paris.fr

MDS Paris 9

6, rue Drouot, Paris 9^e
01 87 76 89 09
maisondessolidarites9@paris.fr

MDS Paris 10

23, bis rue Bichat, Paris 10^e
01 53 19 26 26
maisondessolidarites10@paris.fr

MDS Paris 11

130, av. Ledru Rollin, Paris 11^e
01 53 36 51 00
maisondessolidarites11@paris.fr

MDS Paris 12

108, av. Daumesnil, Paris 12^e
01 44 68 62 00
maisondessolidarites12@paris.fr

MDS Paris 13

146, bl. de l'Hôpital, Paris 13^e
01 87 76 13 13
maisondessolidarites13@paris.fr

MDS Paris 14

14, rue Brezin, Paris 14^e
01 53 90 32 00
maisondessolidarites14@paris.fr

MDS Paris 15

3, pl. A. Chérioux, Paris 15^e
01 56 56 23 15
maisondessolidarites15@paris.fr

MDS Paris 16

71, av. Henri Martin, Paris 16^e
01 87 76 10 16
maisondessolidarites16@paris.fr

MDS Paris 17

16/20, rue des Batignolles, Paris 17^e
01 87 76 15 17
maisondessolidarites17@paris.fr

MDS Paris 18

115, bis rue Ordener, Paris 18^e
01 53 09 10 10
maisondessolidarites18@paris.fr

MDS Paris 19

17, rue Meynadier, Paris 19^e
01 40 40 82 00
maisondessolidarites19@paris.fr

MDS Paris 20

62, rue du Surmelin, Paris 20^e
01 40 31 35 00
maisondessolidarite20@paris.fr



Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

Guichet unique pour toutes les **démarches liées aux diverses situations de handicap**.

La MDPH évalue la situation de la personne en lien avec la famille et les personnels soignants et **détermine le degré d'aides possibles** : ces aides peuvent être administratives (carte mobilité, RQTH...) ou financières.

L'avis de la MDPH est **nécessaire pour être admis** dans certaines structures ou services médico-sociaux.

MDPH

69, rue de la Victoire,
75009 Paris

Accueil téléphonique de 9h à 12h
et de 13h à 16h les lundis, mardis,
mercredis et vendredis

01 53 32 39 39

Accueil des usagers et de leurs
aidants sur RDV le mardi et le
mercredi et sans RDV le lundi et le
vendredi. De 9h à 12h et de 13h à
16h

contact@mdph.paris.fr

Accueil LSF les lundis et mardis
de 9h à 12h et de 13h à 16h

**Permanence du médiateur de la
Ville de Paris présent à la MDPH
tous les mercredis matin**



La MDPH près de chez vous

La MDPH propose d'apporter une réponse de proximité sur les territoires parisiens sur des questions diverses relatives à la MDPH. À raison d'une journée complète sur les arrondissements **UNIQUEMENT SUR RDV** :

LES LUNDIS

Maison des Solidarités Paris 10
23, bis rue Bichat

Maison des Solidarités Paris 20
62, rue du Surmelin

LES MARDIS

Mairie du 15^e arrondissement
31, rue Péclet

Maison des Solidarités Paris 12
108, avenue Daumesnil

LES MERCREDIS

Mairie du 13^e arrondissement
Place d'Italie

Maison des Solidarités Paris 14
14, rue Brézin

LES JEUDIS

Mairie du 17^e arrondissement
16-20, rue des Batignolles

Maison des Solidarités Paris 19
17, rue Meynadier

LES VENDREDIS

Maison des Solidarités Paris 18
115, bis rue Ordoner

Mairie du 11^e arrondissement
12, place Léon Blum

Comment prendre rendez-vous en ligne ?

Nous vous invitons à prendre un rendez-vous en ligne en tapant «MDPH près de chez vous Paris» sur google.

Sur cette page, vous devez sélectionner l'onglet "Votre demande" et puis l'objet de votre entretien dans la liste déroulante :

- Aide au remplissage du dossier
- Information sur les prestations MDPH
- Duplicata de notifications
- Savoir où en est le dossier
- Autre (préciser sur la page suivante)

Ensuite, vous devez sélectionner le lieu du rendez-vous et le créneau horaire qui vous convient parmi les propositions.

Aucune permanence n'est assurée durant les vacances scolaires.



ViaTrajectoire.fr : un site qui facilite les démarches de recherche d'établissements ou services médico-sociaux des personnes en situation de handicap

Communauté 360

Les **C360** s'adressent aux personnes en **situation de handicap**. Elles peuvent répondre plus particulièrement aux personnes et à leurs aidants qui ne parviennent pas à mettre en œuvre leur projet de vie.

Une modalité d'accès le **0 800 360 360**

Les appels sont réceptionnés par **une équipe de conseillers en parcours**. Cette équipe conseille, répond aux questions ou réoriente vers les services les plus compétents et/ou trouve une solution d'accompagnement en mobilisant les expertises du territoire.

Communauté 360

0 800 360 360

Numéro accessible aux personnes sourdes et malentendantes via le dispositif Acceo

c360paris@ose-france.org



La communauté 360 propose également un soutien aux projets et parcours de la vie des personnes en situation de handicap, à tout âge.

Vous pouvez solliciter un facilitateur qui vous aide à réfléchir à vos envies, faire des choix pour votre vie, dépasser les difficultés.



Services dédiés pour mon proche malade

Service social de la CRAMIF

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

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

La prévention de la désinsertion professionnelle

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

La sécurisation des parcours en santé

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

Informations complémentaires ou rendez-vous

Contactez le service social :

- Au 3646 et dire « service social »

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

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

Les associations d'usagers, les centres ressources ou encore les établissements de santé peuvent proposer de l'aide, du soutien aux patients et à leur entourage (voir p.28)

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

Quatre associations à Paris portent des équipes de soins palliatifs. Ces équipes informent, conseillent, orientent et accompagnent les patients atteints de maladies graves et leurs proches. Elles proposent aussi du soutien psychologique et d'autres soutiens en fonction des territoires.

Nexumea - Paris Sud

Coordination des soins palliatifs à domicile
13 et 14^e arr.

58A, rue du Dessous des Berges - 75013 Paris

01 45 88 21 09

esp@nexumea.com

Soins palliatifs à domicile 75 Ouest

porté par le DAC Paris Ouest et la maison
médicale Jeanne Garnier

7, 15 et 16^e arr

3, pl. Adolphe Chérioux - 75015 Paris

01 80 06 97 75

soinspalliatifs@75ouest.fr

Equipe mobile de soins palliatifs territorial Paris Nord- Réseau Quiétude

8, 9, 10, 17, 18 et 19^e arr.

Équipe mobile de soins palliatifs territoriale
à domicile

56, rue Ordener - 75018 Paris

01 43 36 20 27

equipe@emspt75nord.fr

HumanEst - Paris Est

Coordination des soins palliatifs à domicile
11, 12 et 20^e arr.

20, rue du Sergent Bauchet - 75012 Paris

01 58 70 09 10

contact@humanest75.com

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

Association Jalmalv Paris Île-de-France

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

08 05 65 00 56 

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

www.jalmalvparis.com

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie

Information, orientation et accompagne-
ment.

01 53 72 33 04

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

contact@spfv.fr

www.parlons-fin-de-vie.fr

Derniers Secours

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

106, avenue Emile Zola, 75015 Paris

derniers-secours@sfap.org

www.derniers-secours.fr

Être-là Grand Paris

Les bénévoles, en lien avec des soignants,
donnent de leur temps et vont à la rencontre
des personnes gravement malades ou en fin
de vie et de leurs proches.

39, av. de Clicly, 75017 Paris

01 53 42 31 33

www.etre-la-grand-paris.org

Voisins & Soins

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

Antenne Paris 14

01 80 87 35 95

paris-14@voisinsetsoins.org

Petits Frères des Pauvres

Des équipes bénévoles des Petits Frères des
Pauvres sont spécifiquement formées pour
entourer les personnes âgées en fin de vie.

19, cité Voltaire, 75011 Paris

01 49 23 13 00

www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-actions/
apporter-une-presence/personnes-malades-
ou-fin-de-vie

Aidants endeuillés

Empreintes - Accompagner le deuil

Accompagnement, formations et publica-
tions.

Ligne d'écoute téléphonique nationale

01 42 38 08 08

Ligne d'écoute, entretiens individuels ou
familiaux, groupes d'entraide, ateliers d'écri-
ture. Adultes, enfants, adolescents.

7, rue Taylor, 75010 Paris

contact@empreintes-asso.com

www.empreintes-asso.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 pathologie/handicap

A2MCL Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy

06 62 63 34 97
www.a2mcl.org

APF France Handicap

01 87 40 57 42

ASSOCIATION LÉA

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

08 05 95 08 74

ASSOCIATION VALENTIN HAÛY Avec les aveugles et les malvoyants

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

Cancer Contribution

Informier, mieux comprendre les besoins, orienter, lutter contre les inégalités d'accès et défendre les droits des patients et des proches. Colloque annuel, ateliers, enquêtes, publications, plateforme collaborative.
asso.cancercontribution@gmail.com
www.cancercontribution.fr

FFD Fédération Française des Diabétiques

01 40 09 24 25
www.federationdesdiabetiques.org

France Alzheimer

01 45 40 30 91
www.francealzheimer.org

France Parkinson

01 45 20 22 20
www.franceparkinson.fr

France Sclérose en Plaques

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

La ligue contre le cancer comité Paris 75

89 blv. Auguste Blanqui
75013 Paris
01 45 00 00 17
cd75@ligue-cancer.net

Les papillons blancs de Paris

Bénévoles à disposition des familles de la personne en situation de handicap mental/cognitif.

01 42 80 44 43

contact@papillonsblancsdeparis.fr

UNAFAM - Union

nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

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

01 42 63 03 03

www.unafam.org

Réseaux et Centres ressources

Céapsy Centre ressource sur les troubles psychiques

102, avenue du Général Leclerc, 75014 Paris

01 88 40 38 80

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

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

01 42 85 08 04

contact@cesap.asso.fr
www.cesap.asso.fr

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

CRFTC Centre Ressources Francilien du Traumatisme Crânien

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

01 48 97 97 20

contact@crftc.org
www.crftc.org

CRMH Centre de Ressources MultiHandicap

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

www.crmh.fr

42, av. de l'observatoire
75014 Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

Du lundi au vendredi,
de 9h à 17h

ERHR Équipes Relais Handicaps Rares

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

Elles peuvent être directement contactées par les personnes concernées, par les familles ou encore par les professionnels. Gratuits et accessibles sans notification MDPH.

01 42 31 07 85

iledefrance@erhr.fr

Escavie

Centre ressources de la CRAMIF dédié au handicap escavie.cramif@assurance-maladie.fr

01 40 05 67 51

Escavie 77 : conseils sur les aides techniques

01 44 65 79 14

Infosens

Réseau d'actions pour l'inclusion des personnes sourdes et malentendantes
254, rue Saint-Jacques,
75005 Paris
www.infosens.fr

Intim'Agir

Centre ressource régional avec et pour les personnes en situation de handicap.
www.creai-idf.fr
intimagir@creai-idf.fr

Maladies rares info services

0800 40 40 43 (numéro vert appel gratuit)
www.maladiesraresinfo.org

Notitia

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

Réseau SLA IDF

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

RESRIP Réseau Rhumatismes Inflammatoires Pédiatriques

06 08 99 45 57
contact@resrip.fr

SEP Sindefi

01 58 43 39 00
Sindefi.org
coordination@sindefi.org

Tamis

Annuaire de ressources sur l'autisme en Île-de-France
www.tamis-autisme.org



Médiation Aidants-Aidés / entre Aidants / autres

La médiation permet de faciliter le dialogue et la communication entre les personnes, dans la confidentialité, la neutralité, le respect de l'autonomie.

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

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

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

CMFM Centre de Médiation et de Formation à la Médiation

Médiation interpersonnelle : famille, aidants, personnels accompagnants, voisins

01 44 64 84 70

Répondre à toute situation de tension ou de conflit relatée par un aidé ou un aidant : relation avec famille, voisin, professionnel de santé, aide à domicile, ...
mediation.senior@cmfm.fr

UDAF Médiation pour aidants et aidés

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

UDAF 75

28, place Saint-Georges
75009 Paris
01 48 74 80 74
udaf75@udaf75.fr
www.mediation-aidants-aides.fr



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

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

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

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

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

En pratique

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



PARIS 2

Organisé par : Atmosphère
22, rue du Sentier (Fond de la cour)
01 55 34 13 10
rabiaa.gadrouz@
fondationpartageetvie.org
Un samedi par mois de 10h30 à 12h

PARIS 3

Organisé par : Atmosphère Aides et Soins à Domicile
CAJ des Francs Bourgeois
29, ter rue des Francs Bourgeois
01 55 34 13 10
Un samedi par mois de 10h30 à 12h

PARIS 5

Organisé par : FOSAD
Café Le Cristal
96, bd Port Royal
01 44 41 70 70
psychologue@fosad.asso.fr
Un mercredi par mois de 15h à 16h30

PARIS 6

Organisé par : M2A-DAC et PFR Paris Centre
Café les Éditeurs
4, carrefour de l'Odéon
06 77 94 51 50
pfr@accueilsaintgermain.com
Un mercredi par mois de 17h à 18h30

PARIS 9

Organisé par : ADIAM
01 42 80 34 73
contact@adiam.net
Un mercredi par mois de 14h à 15h30

PARIS 10

Organisé par : SAFIRH
203, rue La Fayette
75010 Paris
01 40 33 98 76
Tous les 1^{er} lundis du mois de 14h à 15h30



PARIS 12

Organisé par : APSSAD
Le Phénix
234, rue du Fg Saint-Antoine
01 44 85 29 00

Un mercredi par mois de 14h30 à 16h
Organisé par : PRO BTP

Rue de la Croix Nivert
01 55 76 15 30 (taper 3)
Un mardi par mois de 15h30 à 17h

PARIS 15

Café des aidants Assad XV et Pro BTP
Café au Rond Point
196, rue de la Croix Nivert
dr7asl@probtpt.com
Un mardi par mois de 16h à 17h30

PARIS 16

Organisé par : Bien chez soi
Bô Zinc
59 avenue Mozart,
01 44 85 29 00
Un mardi par mois de 15h à 16h30

PARIS 17

Organisé par : Les amis
Café des petits frères
47, rue des Batignolles
07 55 65 95 45
Un jeudi par mois de 14h à 15h30

Organisé par : L'association Delta Au Bistrot
« Au dés calés »
180, rue Legendre
06 52 98 36 00
Un mardi par mois de 17h à 18h30

PARIS 19

Organisé par : APATD
102, bd Sérurier
01 53 19 87 00
Un samedi par mois de 10h à 11h30

PARIS 20

Organisé par :
Fondation Leopold Bellan
29, rue Planchat
01 47 97 10 00
cafedesaidants-amsad@fondationbellan.org
Un mercredi par mois de 14h30 à 16h



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 groupes d'échange

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

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

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

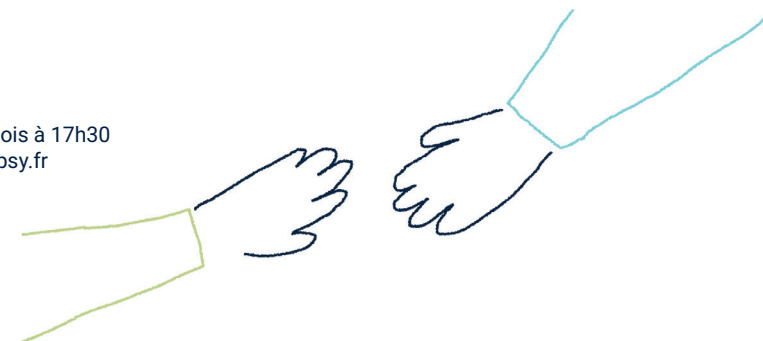
En pratique

Les groupes d'échange se réunissent à date fixe et au même lieu.
Certains groupes d'échange peuvent demander une participation financière.

Groupe d'entraide pour les aidants endeuillés

Le Lien Psy

17, rue du four
75006 Paris
01 77 75 97 13
Un mardi par mois à 17h30
contact@lelienpsy.fr



Quelques groupes d'échange à Paris

Paris 6

Animé par France Alzheimer
M2A-DAC Paris Centre
11, rue de l'École de Médecine

01 45 40 30 91

Un vendredi par mois de
14h30 à 16h30

Organisé par : M2A-DAC
Paris Centre
11, rue de l'École de Médecine

01 44 07 13 35

Un vendredi par mois

Paris 9

Organisé par : Les papillons
blanc de Paris

85, rue La Fayette

01 42 80 44 43

contact@papillonsblanc
deparis.fr

Une fois par mois

Paris 10

Organisé par : ASAD
Animé par France Alzheimer
132, rue Fg Saint-Denis

01 53 26 25 10

Un vendredi par mois de 14h
à 16h

Paris 12

Organisé par : Plateforme
d'Accompagnement. et de
répit des aidants PHARE

01 48 87 91 30

4 Rue Santerre

Organisé par : Plateforme
d'Accompagnement. et de
répit des aidants PHARE

Soutien aux parents
d'enfants en difficultés ou
parents endeuillés suite au
suicide de leur enfant.

5, rue Guillaumot Paris 12

01 42 66 55 55

Les lundis de 10h à 12h

Paris 13

Organisé par : Plateforme
d'Accompagnement et de
répit Notre-Dame-de-Bon
Secours

8, av de la Porte d'Ivry

01 55 03 09 76

Pour les aidants de per-
sonnes âgées ou avec une
maladie neurologique

Paris 14

Organisé par : CRMH

Groupe Fratrie
(7-12 ans & 13-18 ans)

42 rue de l'observatoire

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

Tous les deux mois, le
samedi

Paris 15

Organisé par : Accueil de
jour de Jeanne Garnier
55, rue de Lourmel

01 43 92 21 98

Un vendredi par mois de 14h
à 16h par France Alzheimer
et un mardi par mois de
14h à 15h30 par France
Parkinson

Paris 18

Organisé par : Plateforme
d'Accompagnement et de
Répit Paris Nord DELTA 7

5, rue Firmin Gémier

06 52 98 36 00

Dates flexibles

Paris intra-muros

Organisé par : Coeur de
maman

8 groupes de parole pour
les mamans ayant un enfant
malade ou en situation de
handicap

06 64 61 85 31

06 85 21 78 98

Groupes d'échanges pour les aidants de proches en EHPAD

EHPAD Péan

9, rue de la Santé, 75013 Paris

01 77 75 97 13

Tous les mois de 18h à 19h30

Groupes d'échange en présentiel
et en visio

21, pl. du Panthéon - Mairie du 5^e arr.
75005 Paris

07 64 50 90 73

jbrachetvelu@delta7.org

Un lundi par mois de 10h à 12h

Groupe Parlons d'amour

01 77 75 97 13

contact@lelienpsy.fr

Un lundi par mois à 15h

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

Un jeudi par mois à 17h

28, av. de la Porte d'Ivry, 75013 Paris

Groupe d'échange pour aidants dont le proche
est hospitalisé à domicile

Nouveau Souffle

En partenariat avec l'APHP

Groupes d'échange et d'entraide - s'écouter,
se questionner, se soutenir.

07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52

aidants@nouveausouffle-asso.com

Un mardi par mois à 18h en visio

Groupe d'échange en visio

La Ligue contre le cancer

01 45 00 99 18 | cd75@ligue-cancer.net

Une fois par mois



Pour découvrir d'autres groupes d'échange, vous pouvez contacter :
France Alzheimer Paris au 01 45 40 30 91 - fraparisen@gmail.com
France Parkinson Paris au 01 84 60 69 50 - comite75@franceparkinson.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 :

- au sein de certaines M2A-DAC (coordonnées p.16)
- dans l'offre de soutien des Plateformes d'Accompagnement et de Répit (coordonnées p.11)
- au sein des associations de malades comme France Alzheimer, France Parkinson.
- au sein de certains services à domicile intervenant auprès de votre proche aidé.

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

Le Lien Psy

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

L' Epoc Espace Psychanalytique d'Orientation et de Consultations

Espace de prévention et de soutien en direction des aidants.

Consultations psychologiques et ateliers à visée thérapeutique (yoga)

06 84 23 52 89

contact@lepoc.org
www.lepoc.org

Soutien Insertion Santé

Accompagnement social, psychosocial et professionnel aux personnes ayant des troubles psychiques et/ou des problématiques addictions.

01 53 62 64 66

www.soutien-insertion-sante.fr

Permanence psychologique gratuite pour les aînés et les aidants du 13^e et 14^e.

9, bis rue Abel Hovelacque

06 11 31 56 32

En pratique

Ces consultations à domicile sont réservées aux personnes ne pouvant se déplacer pour consulter dans les structures de soins. Elles sont payantes. « Mon soutien psy » c'est le remboursement par la CPAM de 60% de la consultation (+40% par la complémentaire santé) pour 12 séances par année civile et par personne. Chaque séance est facturée 50€ par les psychologues partenaires du dispositif.

Lignes d'écoute et de soutien

Afsep Association française des sclérosés en plaque

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

 **N°Vert 0 805 691 379**

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

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique.

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

www.allo-alzheimer.fr

Association Jalmarv Paris Île-de-France

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

 **N°Vert 08 05 65 00 56**

du lundi au vendredi entre 14h et 19h

www.jalmarvparis.com

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, 7j/7

www.avecnosproches.com

France Parkinson

Ligne nationale d'écoute et de soutien

01 43 43 43 15

Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et le mardi de 18h à 19h30

Ligue contre le cancer

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

 **N°Vert 0 800 940 939**

COACHING

Nouveau Souffle (association)

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

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

07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52

www.nouveausouffle-asso.com

ARGOS 2001

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

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

Lundi au vendredi de 10h à 13h.



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/

La pair-Aidance

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

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

Maison des Usagers (MDU)

Lieu d'entraide et de relais en santé mentale pour les patients, les proches et les aidants. Les associations d'usagers y organisent régulièrement des permanences d'information, d'écoute et de soutien, soit dans les locaux de la Maison des Usagers sur le site Sainte-Anne, soit directement sur les sites d'hospitalisation et ambulatoires.

MDU

GHU Paris
Rue Cabanis

01 45 65 74 79

maison-des-usagers@ghu-paris.fr

Accès gratuit, sans rendez-vous

Contactez une association d'usagers

- Guide Centr'aider : page 22
- [Psychom.org](https://www.psychom.org) : Recensement des associations sur la santé mentale
- [France-assos-sante.org](https://www.france-assos-sante.org) : Recensement des associations agréées d'usagers du système de santé (toutes pathologies confondues)

Le cœur du Nid

Application de proximité qui met en relations des parents d'enfants en situation de handicap et des bénévoles (formés et suivis par l'équipe de professionnels). Elle a pour objectif d'accompagner et soutenir les familles ayant un enfant porteur de handicap en favorisant les échanges, l'entraide, le soutien et le partage de bonnes pratiques.

Le cœur du Nid

Pour télécharger l'application



La Maison Perchée

Association de pair-aidance pour les jeunes adultes vivant avec un trouble psy et leurs proches.

La Maison Perchée

59, av. de la République,
75011 Paris

CEAPSY

La permanence du pair-aidant professionnel du CEAPSY est accessible en semaine de 9h30 à 12h30.

CEAPSY

102, av. du Général
Leclerc
75014 Paris

01 88 40 38 80



Les Groupes d'entraide mutuelle (GEM) sont des associations portées par des personnes concernées par un trouble psychique, avec l'aide d'animateurs salariés. Ils proposent un lieu pour se rencontrer, avec des activités artistiques ou de loisirs. Les GEM du département sont sur le site du Collectif National Inter Gem : www.cnigem.fr



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

AIDFORPOLY

Formation aidants polyhandicap
www.aidforpoly.org

CRMH Centre de Ressources Multihandicap

Formations pour les familles et les professionnels sur le polyhandicap.

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

France Alzheimer

Renseignements sur les modalités et les lieux

01 45 40 30 91

France Parkinson

Programme A2PA (formations, rencontres thématiques, échanges).

aidants@franceparkinson.fr

IME Cap autisme

Développement des habilités parentales. Programme s'adressant aux familles d'enfants ayant un TSA et âgé de - 8 ans.
dhp@afg-autisme.com

Kocoya ThinkLab

Formation sur l'utilisation des outils numériques destinée aux aidants.

01 83 79 11 11

M2A-DAC Paris Centre

Programme AIDMA d'éducation thérapeutique du patient pour les aidants. En collectif ou en individuel.

01 44 07 13 35

contact.pariscentre@m2a-dac.com

aidma@apsl.paris

Programme EHPAD AIDANT

Renseignements sur les modalités et les lieux

06 23 01 23 85

ehpad.aidant@aphp.fr

RHAPSOD'IF

Sensibilisation à l'hygiène bucco-dentaire pour les aidants de personnes vivant avec un handicap.

formation@rhapsodif.fr



Des formations en ligne

Association française des aidants

www.aidants.fr

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

www.cesap.asso.fr

Collectif je t'Aide

Chaine Youtube avec des webinaires sur les solutions pour les aidants

www.youtube.com/@collectifjetaide/streams

CRAIF Centre Ressource Autisme Île-de-France

Formations destinées aux aidants qui accompagnent une personne autiste

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

Happy Visio

Programme de conférences d'information et de soutien.

www.happyvisio.com

(inscription avec le code partenaire AIDANTS75).

01 76 28 40 84

CRMH

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

www.crmh.fr/formations/

Form'aid@nts

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

www.formaidants.fr

RePairs Aidants

Action de sensibilisation-formation à destination des aidants familiaux en présentiel ou en distanciel (thématiques, échanges, ateliers bien-être)

www.repairsaidants.com

Rhapsody

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

contact@guide-rhapsody.fr

www.guiderhapsody.fr

Savoir Être Aidant

www.savoiresentraidant.fr

Soutenir les Aidants

www.soutenirlesaidants.fr

Nouveau Souffle

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

07 69 60 86 17 / 09 80 90 78 52

www.nouveausouffle-asso.com



Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit, (coordonnées p. 12-13). Se renseigner directement auprès des structures.

Le répit

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

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



Répit pour les proches aidants de personnes âgées

Accueils de jour

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

En pratique

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

PARIS 3

Edith Kremsdorf - OSE
16, rue du Pont aux Choux
01 44 59 92 22

PARIS 4

**Les Francs Bourgeois
Partage et vie**
29 ter, rue des Francs
Bourgeois
01 44 54 30 90

PARIS 6

Saint-Germain
17, rue du Four
01 46 33 72 18

PARIS 9

**Geneviève Laroque
Croix Saint-Simon**
10, rue de la Tour des Dames
01 55 32 09 35

PARIS 11

**Marie de Miribel
Croix Saint-Simon**
7-9, rue de l'Asile Popincourt
01 48 06 70 25

PARIS 12

Joseph Weill - OSE
30 bis, rue de Santerre
01 55 78 29 70

PARIS 13

La Villa Rubens
Groupe ACPPA
9-11, rue de la Santé
01 55 43 19 19

PARIS 13

Porte du Sud - ISATIS
28, avenue de la Porte
d'Ivry
01 55 03 09 76

PARIS 13

La Vie en Mauve - COALLIA
10, rue Annie Girardot
01 44 16 16 44

PARIS 14

**Notre-Dame de Bon
Secours - NDBS**
68, rue des Plantes
01 40 52 42 66
06 09 85 87 50

PARIS 15

Mémoire Plus - ISATIS
127, rue Falguière
01 43 06 43 12

PARIS 15

Madeleine Meyer - OSE
14, rue Mère Marie
Skobtsov
01 85 46 08 42

PARIS 15

**Espace Aurélie Jousset-
Jeanne Garnier**
108, av. Emile Zola
01 43 92 21 98
« Halte Relais » un samedi
par mois pour les aidants
et les aidés

PARIS 16

Jean Colin- FIR
49, avenue
Théophile Gaultier
01 85 56 00 92

PARIS 17

CASA 17 - DELTA 7
51, avenue de Saint-Ouen
01 46 07 43 33

PARIS 18

CASA 18 - DELTA 7
5, rue Tristan Tzara
01 42 05 10 12

PARIS 19

CASA 19 - DELTA 7
66-74, rue
du Général Brunet
01 40 03 98 80

PARIS 19

Alice Guy - COS
10, rue Colmar
01 70 60 75 97

PARIS 20

L'Étimoë
Croix Saint-Simon
29, rue de Fontarabie
01 43 73 31 76

PARIS 20

Les Balkans - CASVP
1, allée Alquier Debrousse
01 43 67 62 37

Qu'est-ce qu'une Halte Relais ?

En collaboration avec France Alzheimer, l'Espace Jeanne Garnier organise des Haltes Relais un samedi par mois dans leurs locaux.

Des **couples « aidants / aidés »** connaissant l'accueil de jour, rencontrent des couples « aidants / aidés » souhaitant le découvrir en douceur. Les aidants et les aidés participent chacun à des ateliers puis terminent la journée par un atelier commun.

Pour plus d'informations (dates précises, programme...) voir la Gazette des Aidants sur le site de la Plateforme d'Accompagnement et de Répit Jeanne Garnier.

www.jeanne-garnier.org

Les hébergements temporaires

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

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

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

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



Établissements réservés à l'hébergement temporaire

PARIS 13 Les Cantates*	133, rue Nationale	01 45 85 75 64
PARIS 19 Fondation Maison des Champs*	13, quai de la Garonne	01 48 03 86 10

Établissements ayant des places d'hébergement temporaire

PARIS 3 Résidence du Marais	11 bis, rue Barbette	01 53 01 39 39
PARIS 7 Résidence Jeanne d'Arc*/**	21, rue du Général Bertrand	01 53 86 05 70
PARIS 7 Résidence de Sèvres	81 bis rue Vaneau	01 40 48 31 00
PARIS 10 Magenta**	54, rue des Vinaigriers	01 55 26 95 50
PARIS 11 Les Ambassadeurs*/**	125, rue de Montreuil	01 44 93 33 40
PARIS 12 Les Arcades**	116, avenue Daumesnil	01 43 46 26 00
PARIS 13 ACPA Péan*/**	9, rue de la Santé	01 55 43 19 19
PARIS 13 La Maison des Parents	67A, rue du Château des Rentiers	01 53 79 91 91
PARIS 13 La Maison du Parc*/**	81 bis, rue de l'Amiral Mouchez	01 58 10 09 20
PARIS 13 Les Gobelins*/**	35-40, rue Lebrun	01 85 53 16 16
PARIS 13 Les Jardins d'Iroise de Paris*/**	19 bis, rue Domrémy	01 44 06 08 00
PARIS 13 Résidence Saint-Jacques**	3, passage Victor Marchand	01 40 78 99 99
PARIS 14 Les Jardins d'Alésia**	187 bis, avenue du Maine	01 53 90 28 28
PARIS 14 Korian Brune*/**	117, boulevard Brune	01 53 90 20 50
PARIS 15 Korian Champs de Mars	64, rue de la Fédération	01 56 58 33 33
PARIS 15 Villa Lecourbe	286, rue Lecourbe	01 72 36 11 00
PARIS 16 Les Terrasses de Mozart*/**	11 bis, rue de la Source	01 53 92 83 00

* établissements habilités à l'Aide Sociale pour l'hébergement temporaire

** unité protégée

PARIS 16 Trocadéro*	7-9 bis, rue du Bouquet de Longchamp	01 40 60 38 30
PARIS 17 Jacques Barrot*	16, rue Gilbert Cesbron	01 43 13 10 01
PARIS 17 Korian Monceau	26, rue Médéric	01 42 12 95 95
PARIS 18 Les Issambres*/**	111, boulevard Ney	01 85 53 23 32
PARIS 18 Ornano*/**	10-14, rue Baudelique	01 85 53 40 57
PARIS 19 Alice Guy*/**	10, rue de Colmar	01 85 56 28 27
PARIS 19 Amaraggi*	11, boulevard Serrurier	01 53 19 84 84
PARIS 19 Edith Piaf*/**	50, rue des Bois	01 48 03 96 00
PARIS 19 Le Canal des Maraichers*/**	136, boulevard Mac Donald	01 44 65 66 67
PARIS 19 Les Jardins de Belleville*	259, rue de Belleville	01 83 97 70 00
PARIS 19 Les Musiciens**	7-9, rue de Germaine Taillefer	01 40 40 54 00
PARIS 19 Océane**	23, rue Raoul Wallenberg	01 85 53 16 22
PARIS 20 Les Amandiers*/**	5-7, rue des Cendriers	01 43 58 90 00
PARIS 20 Saint-Simon*/**	127 bis, rue d'Avron	01 44 93 63 00
PARIS 20 Repotel Paris Gambetta	163, avenue Gambetta	01 40 30 32 13

* établissements habilités à l'Aide Sociale pour l'hébergement temporaire

** unité protégée

En pratique

Le coût peut être en partie pris en charge par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou par la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), voire par l'Aide Sociale.

Séjour répit

ANCV Agence Nationale pour les Chèques-Vacances

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

ANCV**09 69 32 06 16**

rngantsi@ancv.fr

www.ancv.com/action-sociale

- **Aides aux Projets Vacances** : Pour les aidants de personnes en situation de handicap, gravement malades ou dépendantes.
- **Bourse solidarité vacances** : Pour les aidants sous conditions 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 adaptées aux structures accompagnant les publics suivants : Personnes âgées dépendantes, GIR 1 à 4 notamment, Personnes âgées handicapées vieillissantes, Personnes gravement malades atteintes d'une ALD 30, Proches aidants.

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

Int'act

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

Int'act**01 83 81 67 11**

sejours@int-act.fr

www.int-act.fr

Travel Âge

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

Travel âge**06 16 56 50 34**contact@travel-age.fr
www.travel-age.com**Avma**

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

Avma**01 41 63 86 87**

infos@avma-vacances.fr

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

Réseau Passerelles

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

L'Envol

Organise des **programmes adaptés aux jeunes malades de 6 à 25 ans et à leur famille** (séjours adaptés, ateliers à l'hôpital, sorties récréatives et kits d'activités).

La Villa Grenadine

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

Les battantes face au handicap

Les objectifs de l'association sont de :

- Rompre l'isolement des parents d'enfants en situation de handicap
- Prévenir l'épuisement parental
- Créer un réseau de soutien solidaire, en organisant des sorties, des activités, des rencontres conviviales
- Favoriser l'expression des ressentis des parents et leur offrir un espace d'écoute

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

La Villa Grenadine

Centre Lecourbe
205, rue de Javel
75015 Paris

01 53 68 43 00
01 48 28 50 35

reliances-lecourbe@
fondation-sjd.fr

Les battantes face au handicap

La Maison de la vie associative et citoyenne

18, rue Ramus
75020 BP 37 Paris

06 66 22 42 47

lesbattantesfaceauxhandi-
caps@gmail.com
de 9h00 à 17h00

Répit pour les aidants de personnes en situation de handicap

Séjours Falret

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

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

Séjours répit Alzheimer « Malades Jeunes »

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

Tourisme&handicaps

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

Maison des Répits Adultes

Accueille des adultes en situation de polyhandicap dont handicaps rares. Elle est ouverte le week-end et une partie des vacances scolaires de la région. Il faut bénéficier d'une notification accueil temporaire de la MDPH.

Séjours Falret

06 78 73 86 19

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

Séjours répit Alzheimer « Malades Jeunes »

01 42 97 52 41

sejoursvacances@
francealzheimersjd.org

Tourisme&handicaps

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

Maison des Répits Adultes

Centre Lecourbe
205, rue de Javel
75015 Paris

reliances-lecourbe@
fondation-sjd.fr

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

Les bobos à la ferme

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

Les bobos à la ferme

Répit des aidants,
handicap
www.lesbobosalaferme.fr

Siel bleu

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

Séjours Siel Bleu

03 76 33 00 62

www.sejours.sielbleu.org

APF Evasion

Spécialiste de **l'organisation de séjours de vacances** adaptés aux personnes en situation de handicap et de leurs aidants **en France et à l'étranger**.

APF Evasion

01 40 78 56 62

apf-evasion.org
evasion@apf.asso.fr

Baluchonnage ou cousinage

Le Baluchonnage, ou cousinage, 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. Certains services proposent une intervention de 48h à 10 jours par an.

Pour connaître les services qui proposent cette solution et les conditions tarifaires, rapprochez vous de votre PFR (p. 12-13)

Baluchon de France

07 85 40 70 84

info@baluchonfrance.com

www.baluchonfrance.com

Service d'aide à domicile et garde de nuit

Mon aide à domicile

Le comparateur officiel de services d'aide à domicile à Paris pour les seniors et les personnes en situation de handicap.

Mon aide à domicile

www.monaideadomicile.paris.fr/monaideadomicile/

Ernesti

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

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

Ernesti

09 80 80 90 70

du lundi au vendredi
de 9h - 18h30.

www.ernesti.fr

Take-Caire

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

Take-Caire

06 78 49 88 37

take-caire.fr

Cohabitation intergénérationnelle

Ensemble2générations

Cohabitation habitat intergénérationnel, ils proposent à des seniors ayant une chambre libre d'accueillir des jeunes, en échange de services ou d'une présence bienveillante et d'un loyer modéré.

Le Pari Solidaire

Le Pari Solidaire est l'association pionnière à but non lucratif de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Elle a déjà accompagné plus de 5 000 cohabitations intergénérationnelles à Paris et en Île-de-France.

Maison Saint Bernard

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

Autres solutions de répit

Association Atmosphère

Matinée/journée de répit aidant-aidé le 1er samedi de chaque mois à l'accueil de jour Frانس Bourgeois.

Le relais atypique

Accompagne les familles d'enfants TSA gratuitement (ateliers, sorties, bien-être).

Culture et Hôpital

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

Ensemble 2 générations

06 86 50 66 77

contact@
ensemble2generations.fr

Le Pari Solidaire

01 42 27 06 20

contact@leparisolidaire.fr

Maison Saint Bernard

contact@
maisonsaintbernard.org

Association Atmosphère

01 55 34 13 10

www.atmosphere-domicile.fr

Le relais atypique

06 68 51 50 27

le.relais.atypique@gmail.com

Culture et Hôpital

01 82 09 37 68

www.culturehopital.eu

Prendre soin de ma santé en tant qu'aidant

Mon bilan prévention

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

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

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

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



Mon Espace Santé

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

Application téléchargeable sur smartphone.



Plus d'information :
monespacesante.fr/



Centres de prévention Agirc-Arrco

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



HDJ fragilité aidant de Broca. Pour les aidants de plus de 60 ans, sur orientation d'un professionnel. secretariat.hdj.brc@aphp.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.

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



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. Au cours de sa carrière, il peut être pris pour 4 proches différents

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



Congé de présence parentale

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

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

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

Informations complémentaires

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



Le saviez-vous ?

La ville de Paris propose une allocation de soutien aux parents d'enfants handicapés. C'est une aide financière de 153€/mois pour les familles ayant à charge un ou plusieurs enfant(s) en situation de handicap, calculée en fonction des ressources déclarées sur les impôts des parents et versée mensuellement pour chaque enfant en situation de handicap.

Pour en savoir plus sur les conditions et en faire la demande, rapprochez vous de la Maison des Solidarités (p. 18) ou consultez l'onglet aides sociales sur paris.fr



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/F1767



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

Formulaires utiles

www.centraider.fr/formulaires-utiles



Aides spécifiques de la ville de Paris en soutien à la solidarité familiale

Allocation d'Accompagnement

Pour qui ?

Les personnes qui arrêtent volontairement et totalement leur activité professionnelle pour s'occuper d'un parent en fin de vie ou d'un enfant malade.

C'est quoi ?

Une aide est versée mensuellement pour une période maximale de 3 mois.

Dans le cas d'un enfant mineur, l'aide peut être prolongée par période de 3 mois, dans la limite de 9 mois supplémentaire, si les revenus mensuels des parents de ce dernier n'excèdent pas 4 575€/mois.

Le montant mensuel de l'aide est de 610€/mois maximum et ne peut pas excéder la perte de revenus liée à l'arrêt de l'activité professionnelle.

Quelles conditions ?

- Habiter Paris et y avoir résider au moins 3 ans sur les 5 dernières années précédant la date de la demande.
- Le parent en fin de vie doit faire l'objet de soins palliatifs et doit être un ascendant ou descendant en ligne directe, un conjoint, un ascendant ou descendant en ligne directe du conjoint, un frère ou une sœur, pour le demandeur.
- L'enfant doit être un mineur et à charge fiscale du demandeur. Il doit également faire l'objet de soins palliatifs ou être atteint d'une grave maladie ou être hospitalisé, avec la présence nécessaire d'un parent à ses côtés.
- Justifier de la régularité du séjour en France

Allocation familiale pour le maintien à domicile d'un parent âgé

Pour qui ?

C'est une prestation qui peut être versée à une personne qui vit effectivement avec un ou plusieurs membres de sa famille, âgés de plus de 75 ans.

C'est quoi ?

Cette allocation vise ainsi à soutenir les familles dans les éventuelles dépenses occasionnées en matière de logement ou de recours à des services d'assistance.

Le montant de l'allocation est de 153 €/mois. Elle est versée pour chaque parent âgé de plus de 75 ans.

L'allocation familiale pour le maintien à domicile d'un parent âgé est accordée pour un an

Quelles conditions ?

- Habiter à Paris
- Justifier d'un lien de parenté jusqu'au 4ème degré avec le parent âgé.
- Avoir un impôt sur le revenu soumis au barème de l'administration fiscale (ligne 14) inférieur ou égal à 2 130€.
- Le parent âgé doit disposer de ressources mensuelles inférieures ou égales à 1 525 €.
- Justifier de la régularité du séjour

Comment faire la demande ?

En vous rapprochant de la Maison des Solidarités (p.18), dossier de demande accessible en ligne sur le site <https://www.paris.fr/>

Autres droits des aidants

Aidants en activité professionnelle

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

Aides fiscales

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

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

Attestation aidant

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



Informations complémentaires

www.caf.fr
www.monparcours handicap.gouv.fr/



Être aidant salarié de son proche

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

► Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA :

elle peut employer librement un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

► Si la personne âgée est bénéficiaire de l'APA :

la loi l'autorise à employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile (à l'exception du conjoint, concubin ou partenaire de PACS)

► Si la personne est bénéficiaire de la PCH :

il est possible de dédommager un aidant familial : l'époux, une personne avec laquelle il vit en couple, l'ascendant, le descendant...

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

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

- une personne avec laquelle il vit en couple
- son père ou sa mère
- ses enfants
- une personne à la retraite
- une personne exerçant une activité professionnelle à temps plein

Toutefois, elle 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, vous **devenez particulier employeur**.

Informations complémentaires

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



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

Cesu déclaratif

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



Aides financières

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



Prestations et aides sociales proposées par la Ville de Paris

Les aides à domiciles

« Paris domicile » est le service d'aides et de soins à domicile de la Ville de Paris. « Paris Domicile » a pour mission de contribuer au maintien à domicile des parisiens âgés ou en situation de handicap, via une offre de services diversifiée, sous forme :

- d'aides aux actes essentiels de la vie quotidienne (entretien du cadre de vie, aide aux repas, courses...)
- de soins infirmiers, d'hygiène et de confort réalisés à domicile sur prescription médicale.

Le service intervient 7 jours sur 7

Prestations à domicile

Pour les personnes de plus de 65 ans en perte d'autonomie ou aux personnes en situation de handicap.

- Coiffure et/ou pédicure à domicile
- Téléalarme
- Portage de repas à domicile

Participation financière en fonction du barème de revenu

Restaurants Émeraude

Les restaurants Émeraude, sont une offre de restauration de la Ville de Paris destinée aux personnes de plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail) ou aux personnes en situation de handicap dépendantes et qui habitent à Paris depuis au moins 3 ans. Les restaurants sont ouverts uniquement le midi pour le déjeuner, du lundi au vendredi. Certains restaurants sont également ouverts le samedi.

Il est possible de prendre un dîner à emporter, en ayant préalablement commandé auprès du restaurant.

Le prix du repas est calculé en fonction de vos ressources

Aides sociales parisiennes

- Paris logement

La Ville de Paris peut verser une prestation intitulée Paris Logement afin d'aider les Parisiens à mieux supporter leurs dépenses de logement.

Cette aide est versée sous condition aux personnes seules et les couples sans enfant ou ayant un enfant à charge. Ils doivent être locataires en titre et titulaires du bail du logement occupé à titre principal.

- Paris Solidarité

pour garantir un minimum de ressources aux seniors de 65 ans et plus (ou de 60 ans et plus si elles sont reconnues inaptes au travail) ou aux personnes en situation de handicap dépendantes qui disposent de faibles revenus.

Pour bénéficier de cette aide, il faut notamment avoir ouvert l'ensemble des droits légaux auxquels vous pouvez prétendre (exemples : retraites, pensions, Allocation de solidarité aux personnes âgées - ASPA, Revenu de Solidarité Active, Allocation Adulte Handicapé, etc.).

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 à Paris 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.*

En pratique

Les heures d'aide à domicile prises en charge par l'aide sociale légale sont assurées par des services prestataires ayant signé une convention avec la Ville de Paris et par les services « Paris domicile » de la Ville de Paris.

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

Elle n'est pas cumulable avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Informations complémentaires

Le formulaire de demande d'ASL et services habilités : www.paris.fr

01 43 47 80 80

le mardi et le jeudi de 9h30 à 12h30

L' Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Modalités

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

- Être âgé de 65 ans ou être en situation de handicap.
- Disposer de ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

- Résider en France de façon stable et régulière, ou avoir un titre de séjour en cours de validité.

En pratique

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

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

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 d'une surveillance régulière.

Le montant de l'allocation est calculé en fonction des ressources du foyer.



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.

Informations complémentaires

Le formulaire de demande d'APA (il peut être saisi en ligne) et les renseignements complémentaires se trouvent sur le site : www.apa.paris.fr

Vous pouvez également retirer le dossier et obtenir des renseignements auprès de la M2A-DAC (voir p.16) ou de la mairie de résidence du proche aidé.



Les aides des caisses de retraite

Modalités

Les caisses de retraite peuvent proposer à leurs pensionnés des **aides financières pour participer au financement d'heures d'aides à domicile, de portage de repas et d'aides techniques**, sous conditions de ressources.

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

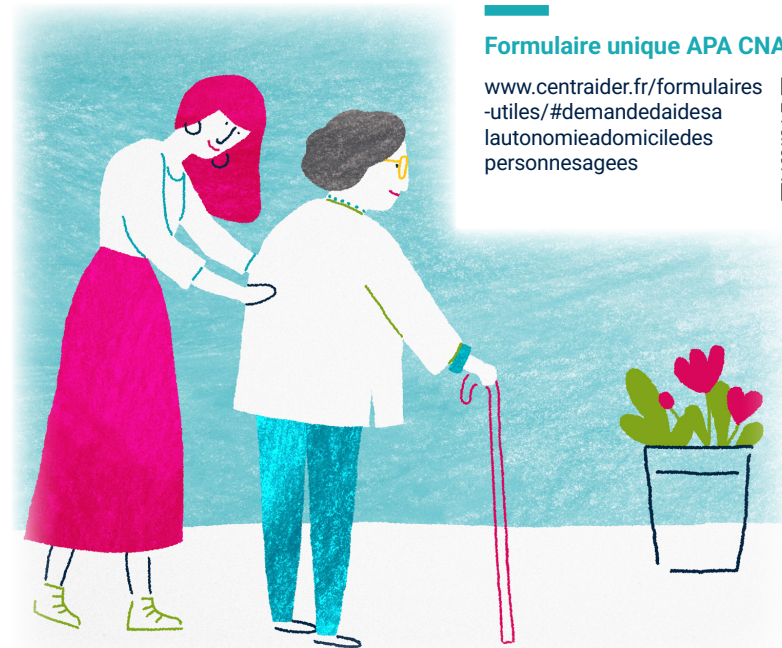
Informations complémentaires

Rapprochez-vous 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 CNAV

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



Les aides des caisses de retraite complémentaires

Modalités

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

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

Mutuelle et complémentaire santé

Modalités

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

En pratique

Vous rapprocher de votre mutuelle ou de votre complémentaire santé.

Le saviez-vous ?

Complément Santé Paris. Cette aide de la Ville, peut aider les seniors à régler une partie de leurs frais d'adhésion à une mutuelle ou à un organisme complémentaire de santé.

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus (ou de plus de 60 ans si elles sont reconnues inapte au travail) qui disposent de ressources modestes sans toutefois pouvoir bénéficier de la complémentaire santé solidaire (C2S) de l'assurance maladie.

Plus d'info : www.paris.fr/pages/aides-sociales-pour-les-seniors-2968

Pour les moins de 60 ans

L' Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)

Modalités

L' AAH permet de garantir un **revenu minimum aux adultes en situation de handicap**.

Critères d'attribution :

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

En pratique

L' AAH est accordée par la MDPH, son versement est effectué par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Les revenus du conjoint ne sont pas pris en compte pour le calcul de l'allocation.

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

Toutefois, il est possible de conserver l'AAH après 62 ans (et ne pas passer à l'ASPA) si le taux d'incapacité est supérieur à 80%.

Informations complémentaires

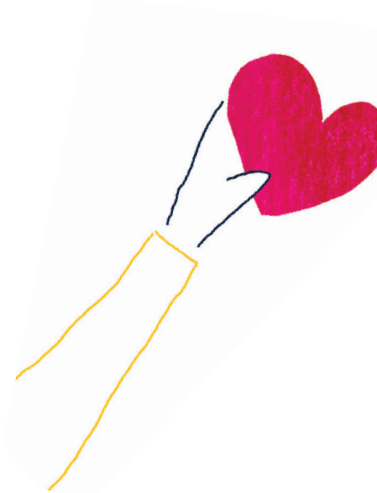
MDPH :

69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39

Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr



La pension d'invalidité

Modalités

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

Critères d'attribution :

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

En pratique

La pension d'invalidité relève de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAMIF). Elle est attribuée à titre provisoire et peut être modifiée, suspendue ou supprimée selon l'évolution de la situation. La demande peut être formulée à l'initiative de l'organisme de Sécurité Sociale ou de la personne concernée.

Informations complémentaires

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



La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Modalités

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

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

Critères d'attribution :

- Avoir **une difficulté absolue** ou au moins **deux difficultés graves** parmi les 20 activités du référentiel d'accès à la PCH.
- Être âgé de **moins de 60 ans**. Une dérogation d'âge est possible pour :
 - Les personnes dont le handicap répondait aux critères d'attribution de la PCH avant 60 ans.
 - Les personnes qui exercent toujours une activité professionnelle et dont le handicap répond aux critères d'attribution de la PCH.
 - Les personnes qui bénéficient de l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP).
- Résider en France

En pratique

Si la PCH a été accordée avant 60 ans, il est possible de continuer à en bénéficier après 60 ans si les conditions d'attribution sont toujours remplies. On peut alors opter pour la PCH ou l'APA à chaque fin de droit.

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

Informations complémentaires

MDPH :
69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr

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.
- Etre à charge des parents. Il n'est pas possible de bénéficier de l'AEEH si l'enfant est en internat avec une prise en charge intégrale des frais de séjour par l'Assurance Maladie, l'Etat ou l'Aide Sociale. Cependant, l'AEEH peut être versée lorsque l'enfant placé en internat revient au foyer pendant les vacances scolaires, en fin de semaine, etc.

En pratique

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

Un complément peut être accordé.

Informations complémentaires

MDPH :
69 rue de la Victoire, 75009 Paris
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 15h

01 53 32 39 39
Les lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 9h à 16h

contact@mdph.paris.fr
www.handicap.paris.fr



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.

Paris en compagnie

Bénévoles qui se mobilisent pour favoriser la mobilité des aînés. Accompagnement gratuit dans les déplacements de proximité pour des sorties de loisirs, de convivialité, médicales ou administratives.

Pass Paris Senior / Pass Paris Access

Le Pass Paris Seniors pour les personnes âgées de plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si elles sont reconnues inaptées au travail) et le Pass Paris Access pour les personnes en situation de handicap sont des aides qui permettent sous condition de ressources de pouvoir voyager gratuitement dans les transports en commun du réseau Ile-de-France.

PAM Francilien

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

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

contact@pam.
iledefrance-mobilites.fr

www.pam.iledefrance-
mobilites.fr

Paris en compagnie

01 87 74 75 76
allo@parisencompagnie.org

Pass Paris Senior / Pass Paris Access

www.paris.fr/pages/aides-
sociales-pour-les-
seniors-2968

➤ **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 dans les lieux publics

La carte mobilité inclusion (CMI) mention invalidité :

La mention «invalidité» vous donne droit :

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

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

La mention «stationnement» vous donne droit :

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

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

Protéger et représenter mon proche au niveau juridique

Les mesures de protection

En tant qu'aidant, si votre proche n'est pas en mesure de prendre des décisions éclairées sur la gestion de son budget, de son patrimoine et/ou de son quotidien, 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
- **Etre consulté par les médecins** pour rendre compte des volontés de son proche, s'il n'est pas en mesure d'être consulté lui-même.
- Aider le proche à prendre des décisions concernant sa santé et participer au recueil de son consentement (par exemple, lors d'une campagne de vaccination).

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

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

Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

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

Points d'Accès au Droit

Point Accès au Droit 13

L 13h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 18h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
J 9h30 - 13h, 14h - 17h30
V 13h - 17h30

33, boulevard Kellermann,
75013 Paris

01 55 78 20 56
pad13@casp.asso.fr

Point Accès au Droit 15

L 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
J 9h30 - 13h, 14h - 18h30
V 13h - 17h30

22, rue de la Saïda,
75015 Paris

01 45 30 68 60
pad15@casp.asso.fr

Point Accès au Droit 18

L 13h30 - 17h15
M 9h30 - 12h30, 14h - 17h15
M 9h - 12h30, 14h - 17h15
J 14h - 18h30
V 9h30 - 12h30, 14h - 17h15

2, rue de Suez,
75018 Paris

01 53 41 86 60
contact.pad18@
droitsdurgence.org

Point Accès au Droit 19

L 13h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
J 9h30 - 13h, 14h - 18h30
V 13h - 17h30

53, rue Compans,
75019 Paris

01 53 38 62 30
pad19@casp.asso.fr

Point Accès au Droit 20

L 14h - 17h30
M 9h30 - 12h30, 14h - 17h30
M 9h30 - 12h30, 14h - 19h30
J 9h30 - 12h30, 14h - 17h30
V 9h30 - 12h30

18, rue Ramus,
75020 Paris

01 53 27 37 40
contact.pad20@
droitsdurgence.org

Maisons de la Justice et du Droit

Maison de la Justice et du Droit Nord-Est

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

15-17, rue du Buisson
Saint-Louis, 75010 Paris

01 53 38 62 80
mjd-paris-nord-est@
justice.fr

Maison de la Justice et du Droit Sud

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

99, rue d'Alleray,
75015 Paris

01 45 45 22 23
mjd-paris-sud@
justice.fr

Maison de la Justice et du Droit Nord-Ouest

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

16-22, rue Jacques Kellner,
75017 Paris

01 53 06 83 40
mjd-paris-nord-ouest@
justice.fr

En pratique

Pour les PAD et les MJD, il est nécessaire de prendre rendez-vous par téléphone ou sur place pour bénéficier d'une consultation.



Accompagnement juridique

Droit pluriel

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

Droit pluriel

09 80 80 01 49

messagerie LSF

www.droitpluriel.fr/agir

agir@droitpluriel.fr

France TUTELLE

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

France TUTELLE

contact@francetutelle.org

Prendre un rendez-vous téléphonique gratuit :



UDAF 75

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

UDAF 75

01 44 53 48 73

Lundis et mercredis matins

tuteursfamiliaux@udaf75.fr

PUPIL

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

PUPIL

pupil-app.fr

Handi-droit

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

Handi-droit

01 41 91 74 00

dd.92@apf.asso.fr

Droits Quotidiens Legal Tech

Accompagne à la rédaction de mandat de protection future.

Droit Quotidiens Legal Tech

04 67 58 52 09

contact@droitsquotidiens.fr

Association Toupi

Spécialisée dans les handicaps cognitifs ou mentaux (autisme, trisomie 21, troubles dys, troubles associés à une déficience intellectuelle).

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

ALTF Accompagner les tuteurs

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

ALTF

N°Vert

Appel gratuit

0 805 132 132

altf@casip-cojasor.fr

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

Association JADE

07 67 29 67 39

jeunes-aidants.com

Tu as un frère ou une sœur en situation de handicap ?

Centre de Ressources Multihandicap

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

CRMH Paris

42 av. de l'Observatoire,
75014 Paris

01 53 10 37 37

contact@crmh.fr

Tu accompagnes un proche qui souffre de troubles psychiques ?

Funambules-Falret

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

Funambules-Falret

27-29, rue Pajol
75018 Paris

01 84 79 74 60

lesfunambules@
oeuvre-falret.asso.fr

Groupe Entr'aidant

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

Association Nouveau Souffle

09 80 90 78 52

contact@
nouveausouffle-asso.com

Trouver le bon lieu d'information

M2A DAC

Un des premiers services à contacter pour se repérer dans les démarches et circuits administratifs et dans les solutions qui existent pour l'aidant et votre proche. *Plus d'infos p. 16*

Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR)

Selon tes besoins, tu pourras bénéficier d'un soutien psychologique ou de moments d'échanges. Tu auras la possibilité de participer à des ateliers d'activités artistiques ou de bien être. *Plus d'infos p.11*

Maisons des Solidarités (MDS)

Points d'accueil, d'information et d'orientation les Maisons des Solidarités d'arrondissement s'adressent à tous les parisiens confrontés à des difficultés dans leurs quotidiens ou qui souhaitent s'informer sur leurs droits sociaux.

Plus d'infos p.18

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

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

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

Link'aidant
Association JADE

jeunes-aidants.com



Fil santé jeunes

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

Fil santé jeunes

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](http://lapausebrindille.org/brindecoute)

Rencontres en visio
tous les derniers
mercredis du mois



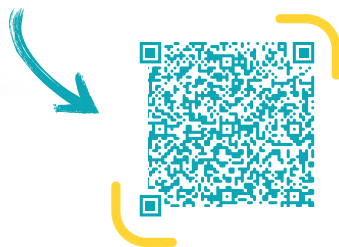
centraider.fr



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'aiders®

CENTR'aiders



Yvelines
Le Département