



Les AIDANTS en Ile de France

Ouvrez les liens avec le clic droit de votre souris et sélectionnez "Ouvrir le lien dans un nouvel onglet" ou "dans une nouvelle fenêtre".

* MAJ régulières sur notre site internet



PLAN RETRAITE

Pour Bien Choisir
Sa Maison de Retraite

APPEL ET SERVICE GRATUITS

Chrystèle Fernandez - Conseillère Technique

Tél. fixe direct : 09.75.55.61.46 (prix d'un appel local, non surtaxé)



Email : planretraite@orange.fr

<https://www.plan-retraite.fr/>

Depuis plus de 25 ans,
une qualité d'écoute et de conseil,
un service à dimension humaine.



Découvrez notre « Guide pratique de l'entrée en Maison de Retraite »
en scannant ce QR code ou sur <https://www.infomaisonsderetraite.fr/guide/>



PLAN RETRAITE

0 800 575 584 Service & appel gratuits

N° Vert en appel gratuit depuis un poste fixe



« Près de 4 millions de personnes déclarent apporter une aide régulière à un senior vivant au domicile, en raison de son âge ou d'un problème de santé. Par leur présence et leurs actions, les proches aidants jouent un rôle déterminant pour le maintien au domicile (soutien moral, aide pour les actes de la vie quotidienne, aide financière ou matérielle...). »

DREES Études et Résultats N° 1255 février 2023

Actualité et dossier en santé publique N° 109 décembre 2019



Association Française des Aidants - aidants.fr

« Depuis sa création en 2003, l'**Association Française des Aidants** milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. »

- **Les Cafés des Aidants ®** : « Ce sont des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un travailleur social et un psychologue ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée. »
- **Les Formations des Aidants en présentiel** : « Ces formations ont pour objectif de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation avec son proche afin de trouver les réponses adéquates à ses situations, mais également de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi. »



LIEN **FORMATION gratuite des Aidants en ligne** - formation.aidants.fr



Association Avec nos Proches - avecnosproches.com

« Depuis 2012, l'**Association Avec Nos Proches** soutient par téléphone les proches aidants, toutes les personnes qui accompagnent un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge (ligne nationale d'écoute et d'information, partages d'expériences entre aidants, actions de prévention et de sensibilisation...) » - Tél 01.84.72.94.72



PDF **Mon journal santé d'aidant**

« Ce journal propose des pages informatives et des exercices personnalisés pour permettre à l'aidant de cheminer dans son rôle et d'accéder aux ressources. »





Les AIDANTS en Ile de France

Ouvrez les liens avec le clic droit de votre souris et sélectionnez "Ouvrir le lien dans un nouvel onglet" ou "dans une nouvelle fenêtre".



Plateformes d'accompagnement et de répit en IDF

Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie et de personnes atteintes d'une maladie chronique invalidante ou en situation de handicap.



LIEN [En SAVOIR + sur les Plateformes d'accompagnement et de Répit pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

LIEN [ANNUAIRE des Plateformes d'accompagnement et de Répit soutenirlesaidants.fr](https://soutenirlesaidants.fr)



Les plateformes d'accompagnement et de répit en Ile de France :

- o Notre Dame de Bon Secours – 75 Paris 13e 14e – Tél 06 35 38 43 43
- o Jeanne Garnier – 75 Paris 7e 15e 16e – Tél 01 43 92 21 76
- o St Germain Paris Centre – 75 Paris 6e – Tél 01 46 33 72 18
- o Club des Aidants Joseph Weill – 75 Paris – 11er 12e et 20e – Tél 01 43 47 30 01
- o Delta 7 Paris Nord – 75 Paris 8e, 9e, 10e, 17e, 18e, 19e Tél 07 63 74 69 48
- o Le Répit Avonnais – 77 Avon – Tél 01 60 57 01 60
- o Le nid des aidants – 77 La Ferté sous Jouarre – Tél 06 46 32 91 92
- o Etablissement public gérontologique – 77 Tournan-en-Brie – Tél 01 64 42 18 08
- o Centre Hospitalier Arpajon – 91 Arpajon – Tél 01 64 92 95 02
- o Hôpital Gériatrique Les Magnolias – 91 Ballainvilliers – Tél 01 69 80 46 64
- o Le nid des aidants – 91 Yerres – Tél 01.69.83.53.92
- o Catalpa Hôpital de Rambouillet – 78 Rambouillet – Tél 06 07 11 84 47
- o Ehpad Richard – 78 Conflans Ste Honorine – Tél 01 34 90 45 55
- o Hôpital La Porte Verte – 78 Versailles – Tél 01 39 63 73 88
- o Delta 7 Hauts de Seine Centre Nord – 92 Neuilly – Tél 07 67 15 71 26
- o Les Camélias Fondation Aulagnier – 92 Bois-Colombes – Tél 01 47 81 90 11
- o Les Abondances – 92 Boulogne-Billancourt – Tél 01 41 22 57 51
- o Fondation Odile Lannelongue – 92 Vanves – Tél 01 46 42 31 51
- o Saint Vincent de Paul – 93 Stains – Tél 01 48 27 70 67
- o La voix des aidants – 93 Aulnay-sous-Bois – Tél 01 72 88 88 55
- o Le relais – 93 Pré st Gervais – Tél 01 56 27 06 90
- o Emile Gérard – 93 Livry Gargan - Tél 01 41 70 77 32
- o La rencontre des Aidants – 94 Fontenay-sous-Bois – Tél 06 27 82 58 88
- o La maison des aidants de l'Abbaye – 94 Saint-Maur-des-Fossés – Tél 01 74 02 05 71
- o Les Pastoureaux – 94 Valenton – Tél 01 56 87 21 31
- o Delta 7 Val de Marne Ouest – 94 Villejuif – Tél 06 52 79 18 61
- o Hôpital Novo – 95 Pontoise – Tél 01 30 75 49 96
- o Maison Entraide – 95 Corneilles-en-Parisis – Tél 06 69 63 61 19



LIEN [Le Lien Psy sur Paris et en Petite Couronne](https://lelienpsy.fr) - lelienpsy.fr
Suivi psychothérapique et programme de sensibilisation - Tél 01 77 75 97 13
Les séances se déroulent à domicile ou à l'association.



LIEN [Association JALMALV PARIS Ile de France](https://jalmalvparis.com) - jalmalvparis.com
Accompagner les personnes atteintes de maladie grave et/ou en fin de vie, quels que soient leur âge et l'endroit où elles se trouvent. Proposer un soutien aux personnes endeuillées.
Soutenir les familles, les proches - Ligne d'aide aux aidants : 0805 650 056 Service et appel gratuits



LIEN [Savoir être aidant : la formation dédiée aux aidants](https://savoiretainaidant.fr) - savoiretainaidant.fr
VIDEOS : rôles des aidants, mobilité, bien-être et corps, les maladies cognitives, les dispositifs d'aides, innovations et vieillissement.





Les AIDANTS en Ile de France

Ouvrez les liens avec le clic droit de votre souris et sélectionnez "Ouvrir le lien dans un nouvel onglet" ou "dans une nouvelle fenêtre".



Baluchon France - baluchonfrance.com

« Le **Baluchonnage** est un service de répit et d'accompagnement à domicile avec un intervenant unique. Il est destiné aux proches aidants de personnes aidées en perte d'autonomie pour lesquelles le changement d'environnement et d'habitudes est hautement préjudiciable, ou encore pour celles qui ont des troubles si sévères qu'elles nécessitent un besoin de surveillance constant... (c'est un) dispositif de répit et d'accompagnement de longue durée à domicile permettant à un intervenant unique de prendre la place de l'aidant 24h/24 jusqu' à 6 jours consécutifs...

Selon la situation de l'aidant ou de l'aidé, des aides au financement du Baluchonnage existent. »



LIEN [Les services de Baluchonnage en Ile de France](http://baluchonfrance.com) - baluchonfrance.com



L'Accueil de Jour

L'Accueil de Jour est proposé dans certains Ehpad ou dans des structures autonomes. Il s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de troubles cognitifs (maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées). Il peut être un **complément au maintien à domicile** en permettant une stimulation et en proposant des ateliers à visée thérapeutique (mémoire, équilibre...). Il apporte aussi un **soutien à l'entourage** en particulier pour l'aidant. Cet accueil peut apporter une réponse à des besoins individuels ou être un lieu de rencontre pour les personnes isolées. Il permet aussi de préparer une éventuelle admission future en Ehpad en évitant une rupture brutale entre domicile et structure d'hébergement.



LIEN [En SAVOIR + sur l'Accueil de Jour](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr) - pour-les-personnes-agees.gouv.fr

LIEN [ANNUAIRE des Accueils de Jour](#)

1/ « **Je choisis un annuaire** », sélectionnez "**Accueil de jour**" dans le menu déroulant.

2/ Renseignez "**Je précise ma localisation**", puis cliquez sur "**Rechercher**"

3/ Vous pouvez filtrer les résultats dans "**Type d'accueil**" :

- [Pour un Accueil en structure autonome](#), cochez "**Structure dédiée à l'accueil de jour**".

- [Pour un Accueil de Jour en Ehpad](#), cochez "**Accueil de jour en EHPAD**".



Répit et relais des proches aidants

Le montant maximum du plan d'aide peut être majoré dans certaines situations dans le cas d'un "proche aidant". Est considéré comme "proche aidant" toute personne qui assure une présence ou une aide indispensable à la vie à domicile du bénéficiaire de l'APA, et qui ne peut être remplacé pour ce faire par une autre personne à titre non professionnel.

L'équipe médico-sociale apprécie le besoin de répit de l'aidant **à l'occasion d'une première demande ou d'une demande de révision, ou à la demande du proche aidant** (dispositifs d'accueil temporaire en établissement ou en famille d'accueil, dispositifs de relais à domicile...).



LIEN [Art D232-9-1 à D239-2 CASF](http://legifrance.gouv.fr) - legifrance.gouv.fr



Les AIDANTS en Ile de France

Ouvrez les liens avec le clic droit de votre souris et sélectionnez "Ouvrir le lien dans un nouvel onglet" ou "dans une nouvelle fenêtre".

1. Droit au répit de l'aidant

Le proche aidant peut bénéficier d'un droit au répit s'il a besoin de se reposer. Attention, ce forfait répit n'est possible qu'à la condition que le plan d'aide soit déjà utilisé à son maximum et que l'aidant soit bien déclaré en tant que tel !

Montant maximum de la majoration du plan d'aide : 548.54 € par an.

2. Hospitalisation de l'aidant

En cas d'hospitalisation de l'aidant, le montant mensuel maximum du plan d'aide peut être augmenté ponctuellement.

Montant maximum de la majoration du plan d'aide : 1 089.91 € par hospitalisation.



Evaluation et prévention du risque d'épuisement de l'aidant

• Echelle de ZARIT

L'échelle de ZARIT est un auto-questionnaire qui permet aux aidants d'évaluer leur propre charge physique et mentale. Si vous vous sentez en difficulté, il est important d'en parler à votre médecin traitant et aux professionnels qui vous entourent.

- PDF Echelle de ZARIT - klesia.fr
- LIEN Faire un point sur votre situation d'aidant en ligne - klesia.fr
- LIEN MINI ZARIT : Testez le fardeau de l'aidant en quelques secondes - maeker.fr

• jaidejemevalue.fr - france-repit.fr

« La **Fondation France Répit** a élaboré un **outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement**. Cet outil entend permettre aux proches aidants :

- de prendre conscience du risque d'épuisement auquel ils peuvent être confrontés
- de le mesurer au fil du temps
- de mobiliser des solutions de répit et d'accompagnement adaptées à leur situation. »
- LIEN En SAVOIR + sur l'outil d'évaluation - cramif.fr
- LIEN Vidéo de présentation de l'outil d'évaluation
- PDF Présentation de l'outil « J'aide, je m'évalue ® » - jaidejemevalue.fr



LIEN Centr'aider.fr

« Le site ressources des aidants en Ile de France »

75 GUIDE des aînés et des aidants de la ville de Paris - paris.fr

77 GUIDE des proches aidants en Seine et Marne - seine-et-marne.fr

78 CARNET à l'attention des aidants des Yvelines - maillage78.sante-idf.fr

91 GUIDE des aidants de l'Essonne - essonne.fr

92 GUIDE des aidants des Hauts de Seine - centraider.fr

93 GUIDE des aidantes et des aidants - seinsaintdenis.fr

94 GUIDE Être aidant d'un proche en perte d'autonomie - valdemarne.fr

95 GUIDE des aidants du Val d'Oise - centraider.fr





Les AIDANTS en Ile de France

Ouvrez les liens avec le clic droit de votre souris et sélectionnez "Ouvrir le lien dans un nouvel onglet" ou "dans une nouvelle fenêtre".



GUIDES PRATIQUES pour les aidants

PDF GUIDE PRATIQUE « Être aidant au quotidien » - klesia.fr



« Ce guide apporte des solutions personnalisées dans l'information, le soutien, l'orientation ou le financement de dispositifs d'accompagnement ou de répit tout en prenant en compte la situation personnelle des aidants, sa complexité et ses contraintes. »



PDF Le GUIDE PRATIQUE du répit - Agirc Arrco maboussoleaidants.fr
LIEN maboussoleaidants.fr ANNUAIRE de services géolocalisés Agirc Arrco



PDF GUIDE pour les Aidants : « BESOIN DE REPIT » - solidarites-sante.gouv.fr
17 Fiches-repère pour vous aider

J'ai besoin d'informations et de ressources, de relai et de soutien à domicile, de relai et de soutien la nuit, de relai et de soutien à l'extérieur du domicile, d'échanger et de partager, de vacances...
« Ce guide composé de 17 fiches-repère a été élaboré, en lien avec des associations, pour présenter quelques formes de répit existantes pour répondre aux difficultés des aidants au quotidien, mais surtout à leur besoin de répit. »



PDF GUIDE « Aidants : et votre santé si on en parlait ? » - aidants.fr
« S'informer et se repérer dans sa santé lorsque l'on est aidant »

LIEN France Alzheimer : Des actions adaptées pour les aidants - francealzheimer.org
Formation des aidants, entretiens individuels, groupes de parole, Webinaires

LIEN France Parkinson : Quand on est aidant - franceparkinson.fr

LIEN Programme A2PA de France Parkinson (Aide et Accompagnement des Proches Aidants)

LIEN PAM francilien, service de transport public - pam.iledefrance-mobilites.fr
pour faciliter les déplacements des personnes à mobilité réduite, handicapées ou dépendantes.

PDF GUIDE utilisateur PAM francilien



Qui sommes-nous ?

0 800 575 584

Service & appel gratuits



PDF Flyer de présentation PLAN RETRAITE

○ UN SERVICE A DIMENSION HUMAINE

Depuis 1996, notre service gratuit d'informations gérontologiques et sociales est spécialisé dans l'aide à la **recherche de maisons de retraite en Ile de France et province proche, en particulier pour les situations d'URGENCE.**

○ SPECIFICITES et ATOUTS de notre SERVICE

- > Un interlocuteur unique, fiable et expérimenté
- > Une qualité de service
- > Un accompagnement humain avec des valeurs sociales



Service et Appel Gratuits - Tél Fixe 09.75.55.61.46 - planretraite@orange.fr - infomaisonsderetraite.fr

