



## Les indispensables pour prendre soin de mon proche

Avant toute chose, pour connaître les aides, **CONTACTER** :

1. **sa complémentaire santé, sa caisse de retraite ou son organisme de prévoyance.**
2. **Le CCAS de la mairie** (Centre communal d'action sociale)
3. **Le CLIC** de son département (Centre local d'information et de coordination gérontologique)  
<http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr/clic/donneesDpt/construireRechercher.do>

Aménager le domicile		
Guide « Vieillir et bien vivre chez soi »		<a href="http://www.anah.fr/fileadmin/anahmedias/Textes_et_publications/vieillir-chez-soi.pdf">www.anah.fr/fileadmin/anahmedias/Textes_et_publications/vieillir-chez-soi.pdf</a>
Accompagnement et conseil (PACT)	01 42 81 97 70	<a href="http://www.pact-arim.org">www.pact-arim.org</a>
Financement (Agence Nationale de l'Habitat)	01 44 77 39 39	<a href="http://www.anah.fr/les-aides/">www.anah.fr/les-aides/</a>
Ergothérapie (Association Nationale Française des Ergothérapeutes)	01 45 84 30 97	<a href="http://www.anfe.fr">http://www.anfe.fr</a>
Financements possibles de l'ergothérapie	06 19 80 22 22	<a href="http://www.synfel-ergolib.fr/l-exercice-liberal/les-financements">http://www.synfel-ergolib.fr/l-exercice-liberal/les-financements</a>
Aides à domicile		
Associations (annuaire)	01 42 09 73 15	<a href="http://www.admr.org">www.admr.org</a>
Chèque info-service (un service des URSSAF)	0 820 00 23 51	<a href="http://www.cesu.urssaf.fr">www.cesu.urssaf.fr</a>
Professionnels (annuaire)	32 11	<a href="http://www.servicesalapersonne.gouv.fr/">www.servicesalapersonne.gouv.fr/</a>
Soins à domicile		
Professionnels (annuaire)	01 42 09 13 00	<a href="http://www.sanitaire-social.com/annuaire/services-de-soins-infirmiers-a-domicile-ssiad/3">www.sanitaire-social.com/annuaire/services-de-soins-infirmiers-a-domicile-ssiad/3</a>
Remboursements	Voir le médecin traitant ou l'Assurance Maladie	
Hospitalisation à domicile	Voir le médecin traitant ou l'hôpital	
Hébergement		
Baluchonnage	Voir le CLIC	
Résidence de services (annuaire)		<a href="http://www.lesresidenceservices.com">www.lesresidenceservices.com</a>
Accueil temporaire jour/nuit (le GRATH)	02 97 65 12 34	<a href="http://www.accueil-temporaire.com">www.accueil-temporaire.com</a>
Hébergement (Annuaire)	01 42 09 13 00	<a href="http://www.sanitaire-social.com">www.sanitaire-social.com</a>
Maison de retraite, EHPAD (Retraite Assistance)	01 40 24 02 24	<a href="http://www.retraite-assistance.fr">www.retraite-assistance.fr</a>
Accueil familial (Famidac)	04 75 88 38 64	<a href="http://www.famidac.fr">www.famidac.fr</a>
Pratique		
Réductions d'impôts		<a href="http://www.service-public.fr/">www.service-public.fr/</a>
Etre salarié de son parent (URSSAF)	0 820 00 23 78	<a href="http://www.cesu.urssaf.fr">www.cesu.urssaf.fr</a>
Droit de la santé (Collectif Interassociatif sur la Santé)	0 810 004 333	<a href="http://www.leciss.org/sante-info-droits">www.leciss.org/sante-info-droits</a>
Accompagnement transports (Compagnons)	01 58 76 08 33	<a href="http://www.compagnons.com">www.compagnons.com</a>

Que pensez-vous de cette fiche ? Faites-nous part de vos idées ou questions pour l'enrichir au fil du temps :  
[contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com) ou 01 77 62 40 69



## Les indispensables pour prendre soin de soi

Prendre soin de soi, c'est aussi pouvoir prendre soin de l'autre, mieux et plus longtemps...

Partager entre aidants		
Forums internet		<a href="http://www.aidautonomie.fr">www.aidautonomie.fr</a>
Réseau social (internet)		<a href="http://www.lacompagniedesaidants.org">www.lacompagniedesaidants.org</a>
Réseau social téléphonique	01 8 472 9 472	<a href="http://www.avecnosproches.com">www.avecnosproches.com</a>
Café des aidants (liste villes)	01 43 39 19 74	<a href="http://www.aidants.fr">www.aidants.fr</a>
Soutien psy		
Le relai des aidants	01 79 64 48 99	
Formation		
Gestes d'urgence		La croix rouge / la protection civile
Formation « aidant »	01 53 42 46 01 05.53.24.97.27	<a href="http://www.aidants.fr/centre-de-formation">www.aidants.fr/centre-de-formation</a> ou <a href="http://www.aidesauxaidants.com">www.aidesauxaidants.com</a>
Se reporter aux associations spécialisées (à la page « L'aide adaptée selon votre situation »)		
Congés		
Congé de soutien familial ou de solidarité familial (3 mois)		<a href="http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F1767.xhtml">vosdroits.service-public.fr/particuliers/F1767.xhtml</a>
Santé et bien-être		
Activité physique adaptée	03 88 32 48 39	<a href="http://www.sielbleu.org">www.sielbleu.org</a>
Séniors en vacances (liste associations)	3240	<a href="http://seniorsenvacances.ancv.com/Porteurs-de-projet/Les-porteurs-de-projets">seniorsenvacances.ancv.com/Porteurs-de-projet/Les-porteurs-de-projets</a> ou <a href="http://www.vacances-ouvertes.asso.fr/aidants/">www.vacances-ouvertes.asso.fr/aidants/</a>

Guide de l'aidant familial : <http://www.accueil-temporaire.com/le-guide-de-l-aidant-2-3955.html>

Que pensez-vous de cette fiche pratique ? Faites-nous part de vos idées ou questions afin qu'on l'enrichisse au fil du temps... en cliquant [ici](#) ; par email à [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com) ou au 01 77 62 40 69



## L'aide adaptée selon votre situation

<b>Deuil</b> (la FAVEC)	0 800 005 025
<b>Planning familial</b>	0 800 115 115
<b>Santé (Ecoute)</b>	0 800 150 160
<b>Maltraitance personnes âgées ou handicapées</b>	39 77

<b>Alzheimer</b> et maladies apparentées (France Alzheimer)	0 811 112 112 (France Alzheimer) 0811 740 700 (Allo Alzheimer) de 20h à 22h
<b>AVC</b> (France AVC)	04 74 21 94 58
<b>Cancer</b>	0 810 810 821 (Ecoute Cancer) 0 810 111 101 (Allô Ligue contre le cancer)
<b>Diabète</b> (Allô diabète)	32 60 (Dire « Allô Diabète »)
<b>Handicap mental</b> (ADAPEI)	01 44 85 50 50
<b>Handicap moteur</b> (Association des paralysés de France)	0 800 500 597 (handicap moteur) 0 800 854 976 (écoute psychologue)
<b>Hépatite</b> (association de malades)	04 73 91 53 75
<b>Hépatites</b> Info Service	0 800 845 800
<b>Maladies Psychiques</b> (UNAFAM)	01 53 06 30 43 (« Ecoute Famille »)
<b>Maladies rares</b> et orphelines	01 56 53 81 36
<b>Myopathie</b> (association française contre les myopathies)	0 810 811 088
<b>Parkinson</b> (France Parkinson)	01 45 20 22 20
Paralyse Supranucléaire Progressive	01 42 96 41 56
<b>Sclérose</b> en plaque (Ecoute)	0 800 854 976
<b>Sida</b> info service	0 800 840 800

Se reporter aussi à l'annuaire des associations de santé : [www.annuaire-aas.com](http://www.annuaire-aas.com)

Que pensez-vous de cette fiche ? Faites-nous part de vos idées ou questions pour l'enrichir au fil du temps : [contact@avecnosproches.com](mailto:contact@avecnosproches.com) ou 01 77 62 40 69