

Newsletter n°3 de Centr'aider® - Spéciale COVID-19

Avril 2020



Pendant le confinement, quelles sont les solutions de soutien pour les proches aidants ? Vers qui les diriger ? Quels sont les dispositifs appropriés ? Comment faire face quand on est confiné avec un proche aidé ?

Centr'aider® propose aujourd'hui une **édition spéciale « COVID-19 »** pour aider à **orienter les proches aidants** vers des ressources et initiatives du territoire.

Soutien et écoute, conseils de professionnels, **activités culturelles**, de loisirs ou thérapeutiques, **une offre variée et innovante** accessible aux proches aidants pendant le confinement, **depuis chez eux**.

Bon confinement à tous et toutes ! Tous ensemble !



Les lignes d'écoute

Les lignes d'écoute pour les aidants sont une solution précieuse en temps normal mais davantage encore en période de confinement.

Anonymes et gratuites, elles peuvent s'adresser à toute personne en situation d'aide ou être dédiées à une pathologie ou à une thématique particulière. Elles permettent aux proches aidants, **d'être écoutés, d'être conseillés** sur l'attitude à adopter avec leur proche, de partager des solutions ou stratégies pour **faire face à cette situation exceptionnelle.**

Être écouté permet aussi de **rompre ou de limiter l'isolement** qui a pu s'installer du fait du confinement, et de ne plus se sentir seul.

Nous vous invitons donc à **proposer aux proches aidants les différentes lignes d'écoute** à leur disposition.

[Connaître les ressources spéciales COVID-19 \(non exhaustif\)](#)

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit



Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit parisiennes ne reçoivent plus les aidants pendant la période de confinement mais restent joignables grâce à leurs équipes en télétravail. Elles sont à l'écoute des proches aidants pour les aider et les accompagner pendant cette période de crise.

Elles s'adressent aux aidants d'un proche atteint d'une maladie neuroévolutive (maladie d'Alzheimer ou apparentée, maladie de Parkinson, sclérose en plaques...) ou d'un proche en perte d'autonomie, qui vit au domicile.

Les professionnels sont joignables par téléphone ou par mail.

Coordonnées des différentes Plateformes d'Accompagnement et de Répit parisiennes

Activités culturelles et de loisirs à consommer sans modération depuis chez soi !

Culture & Hôpital

Quand on est un proche aidant, **se divertir, avoir des activités de loisirs ou culturelles** participe au soutien, au bien-être et permet de mieux vivre la relation d'aide.

Pour que confinement ne rime pas avec isolement, **Culture et Hôpital** propose un programme varié et régulier pour permettre aux proches aidants de continuer à danser, chanter, écouter des concerts en direct, suivre des visites virtuelles, écrire de la poésie etc. **Ces ateliers et rendez-vous sont ouverts aux aidants accompagnés de leur proche ou non.**

Contact pour toute inscription ou information supplémentaire : accompagnement@culturehopital.org

[En savoir plus sur les modalités](#)

[Site d'information](#)



Comment continuer à proposer des activités à un proche fragilisé par les troubles cognitifs ?

Le confinement a pu contraindre à mettre entre parenthèses les **activités thérapeutiques** d'un proche atteint par des troubles cognitifs. Pour ne pas en perdre les bénéfices et **continuer d'agir sur les symptômes des maladies neuroévolutives**, les aidants peuvent cependant s'ils le souhaitent, continuer à proposer certaines activités à leurs proches.

Pour cela, **l'association Delta 7 propose des solutions** :



Des programmes d'**activités à distance** via la TV en ligne de l'association [Canal Delta 7](#).



Un [espace dédié aidant](#) disponible en accès libre avec plusieurs **ressources utiles et pratiques**.



Une [trame de stimulation cognitive](#) par téléphone à destination des **professionnels qui proposent des ateliers téléphoniques**.

[Site d'information](#)

[En savoir plus](#)

Pour nous connaître

Retrouvez la Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre dans le [Hors Série d'avril 2020 de UFC Que Choisir](#) ! Numéro spécial « **Accompagner le grand âge** » !

Merci à UFC Que choisir d'avoir présenté la **Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre**, structure pilote dans l'accompagnement de la personne âgée et de son proche aidant !

QUE CHOISIR HORS-SÉRIE **Argent**
MARS AVRIL 2020

ÉPARGNE RETRAITE
Que vaut le nouveau PER ?

AMÉNAGEMENT DU LITTORAL
8 sites exceptionnels menacés

Aidants familiaux
ACCOMPAGNER LE GRAND ÂGE

Activités, tarifs, cadre de vie...
1210 Ehpad visités

DOSSIER SPÉCIAL IMPÔTS
Toutes les nouveautés de 2020

UNE MAJORITÉ DE PERSONNES VIEILLISSENT DANS DE BONNES CONDITIONS, MAIS D'AUTRES ONT BESOIN D'ÊTRE ASSISTÉES, À LEUR DOMICILE OU DANS UNE STRUCTURE SPÉCIALISÉE. OR, AIDER UN PARENT EN PERTE D'AUTONOMIE IMPLIQUE DE FAIRE DES CHOIX, SOUVENT DOULOUREUX, PARFOIS DANS L'URGENCE LORSQUE LA DÉPENDANCE SURVIENT TROP RAPIDEMENT. VOICI NOS CONSEILS POUR S'Y RETROUVER.

PAR DAVID GARIJJA, PAULINE JANICOT ET MARIE PELLEFIGUE, AVEC SANDRINE GIROLLET

- 8** PRISE EN CHARGE
Les 8 questions à envisager si vous devenez aidant
- 9** AIDES FINANCIÈRES
À la maison ou en Ehpad
- 12** PAROLE D'EXPERT
Anne de Vire
- 13** ÉQUIPEMENTS, TRAVAUX...
L'adaptation du logement
- 15** SOLIDARITÉ FAMILIALE
Quelles sont vos obligations ?
- 16** L'AIDE AUX AIDANTS
Un soutien essentiel
- 19** VISITE DE M2A
Une structure pilote
- 20** DÉPENDANCE
Notre enquête dans 1210 Ehpad en France

VISITE DE LA M2A Une structure pilote

LA MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS EST UNE STRUCTURE PILOTE INSTALLÉE À PARIS 14^e. SON BUT : RÉUNIR DIVERS MÉTIERS POUR RÉPONDRE AUX SÉNIORES EN PERTE D'AUTONOMIE COMME AUX AIDANTS.

L'AIDE AUX AIDANTS Un soutien essentiel

LA PRISE EN CHARGE GLOBALE DES SÉNIORES EN PERTE D'AUTONOMIE EST TRÈS SOUVENT ASSURÉE PAR DES PROCHES. QU'IL S'AGISSE D'UN CONJOINT, D'UN ENFANT OU D'UN AIL. CES AIDANTS DOIVENT ÊTRE SOULAGÉS DE TEMPS EN TEMPS DE LEUR LOURDE TÂCHE POUR ÉVITER DE CRAQUER.

Nous restons à vos côtés

La Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre reste à vos côtés pendant cette période de confinement.

Pour toute information ou conseil supplémentaires sur les ressources disponibles pour les proches aidants : centraider@m2a.paris et **01 44 07 13 35**

Et n'oubliez pas, pour vous protéger et protéger les autres :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique
France

COVID-19

**ALERTE CORONAVIRUS
POUR SE PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES**

-  **Se laver très régulièrement les mains**
-  **Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir**
-  **Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter**
-  **Saluer sans se serrer la main, arrêter les embrassades**

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

 [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)  **0 800 130 000**
(appel gratuit)

© 2020 Gouvernement de la République Française

Copyright © 2020 Autonomie Paris Saint-Jacques - Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre, tout droit réservé.

Pour toute suggestion ou question, adressez un mail à communication@apsj.paris