CENTR'
AIDER

Aidants de personnes âgées à Paris

Quelles sont les solutions qui peuvent vous aider ?

Vers qui vous diriger ?

www.apsj.paris

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. Toutefois, pour ceux ayant un coût cela sera précisé.

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. Nous remercions nos financeurs pour leur soutien et leur confiance.

Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre
11, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris
01 44 07 13 35

Responsable de rédaction : Marie Bouchaud
Agence : Tulipes & Cie
Design graphique et illustrations : Vérane Cottin
Typographie : Roboto, Christian Robertson

Ce guide est non exhaustif. Il est amené à évoluer régulièrement. Retrouvez la dernière version sur le site www.apsj.paris

Imprimé en France
Mise à jour : juillet 2022

SOMMAIRE

JE SUIS AIDANT 5

DISPOSITIFS D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'ACCOMPAGNEMENT 7

Les Maisons des Aînés et des Aidants 8

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit 10

Vers qui me diriger ? 13

ÉCHANGE ET SOUTIEN COLLECTIF POUR LES PROCHES AIDANTS 14

Les Cafés des Aidants® de l'Association Française des aidants 14

Les groupes de parole 16

Autres dispositifs de soutien 16

ÉCHANGE ET SOUTIEN INDIVIDUEL POUR LES PROCHES AIDANTS 18

Le soutien psychologique individuel 18

Les lignes d'écoute et de soutien 20

FORMATION POUR LES PROCHES AIDANTS 21

Des formations en présentiel au sein d'une structure 21

Des formations à distance via internet 22

Conseils pour les proches aidants 22

RÉPIT POUR LES PROCHES AIDANTS 25

Les accueils de jour pour la personne aidée 25

Les hébergements temporaires pour la personne aidée 27

AUTRES DISPOSITIFS À CONNAITRE 31

Pour les personnes aidées : les Équipes Spécialisées Alzheimer (ESA) 31

Pour les proches aidants : Passerelle Assist'aidant® 33

INFORMATIONS À CONNAÎTRE 35

Le congé de proche aidant 35

Des aides financières 37

Lieux d'accès aux informations juridiques 40

POUR EN SAVOIR PLUS 43

Sites d'informations générales 43

Sites par thématique ou pathologie 43

PRÉCONISATIONS 44

- 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

MAISON

Les Maisons des Aînés et des Aidants

Les Maisons des Aînés et des Aidants sont des **services d'accueil de proximité,** d'information et de coordination, dédiés aux personnes âgées et aux aidants.

Ils sont un des premiers services à contacter pour **être informé** dans les démarches à effectuer, les moyens à mettre en œuvre et les décisions à prendre.

Les professionnels des Maisons des Aînés et des Aidants effectuent des visites au domicile des personnes âgées pour **évaluer leurs besoins et leur proposer un accompagnement personnalisé dans la mise en place des aides et des soins,** en lien avec les professionnels du secteur médical et paramédical et du maintien à domicile (services à domicile, service APA, etc.).

Ces structures ont également des **missions de soutien aux proches aidants.**

En qualité d'aidant, solliciter un appui par la Maison des Aînés et des Aidants, vous permet de vous repérer dans les démarches, les circuits administratifs et les solutions qui existent pour vous et votre proche, tout en vous permettant de prendre du recul.

En pratique

Les Maisons des Aînés et des Aidants vous accueillent par territoire d'intervention, selon l'arrondissement du proche aidé.

1 Maison des Aînés et des Aidants Centre

Territoire d'intervention : 1, 2, 3, 4, 5, 6e arr.

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

01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris

2 Maison des Aînés et des Aidants Est

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

20 rue du Sergent BAUCHAT, 75012 Paris

01 58 70 09 10
contact.est@m2a.paris

3 Maison des Aînés et des Aidants Nord-Est

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

126, quai de Jemmapes, 75010 Paris

01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris

4 Maison des Aînés et des Aidants Sud

Territoire d'intervention : 13 et 14e arr.

9, rue Guyton-de-Morveau, 75013 Paris

01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

5 Maison des Aînés et des Aidants Ouest

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

24, boulevard de Grenelle, 75015 Paris

01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris

6 Maison des Aînés et des Aidants Nord-Ouest

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

3, place Jacques Froment, 75018 Paris

01 53 11 18 18
contact.nordouest@m2a.paris

Se renseigner directement auprès des structures pour connaître les horaires et les modalités d'accueil

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit

Les Plateformes d'Accompagnement et de Répit (PFR) apportent un soutien et un accompagnement aux aidants de proches atteints de maladie neuroévolutive ou en perte d'autonomie.

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...
- Vous orienter vers des **solutions de répit** pour du temps libre, vous reposer…

En pratique

Chaque Plateforme d'Accompagnement et de Répit propose une offre de services aux aidants qui lui est spécifique et vous accueille selon l'arrondissement du proche aidé.

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

Plateforme d'Accompagnement et de Répit Paris Centre

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

1-3, rue Princesse,
75006 Paris

06 77 94 52 62
06 77 94 51 50
pfr@accueilsaintgermain.com
www.accueilsaintgermain.com

Plateforme d'Accompagnement et de Répit Notre Dame de Bon Secours

13, 14e arr.

68, rue des Plantes,
Porte D4,
75014 Paris

01 40 52 42 48
06 35 38 43 43
plateformederepit@ndbs.org
www.ndbs.org

Plateforme d'Accompagnement et de Répit Jeanne Garnier

7, 15, 16e arr.

106, avenue Emile Zola,
75015 Paris

01 43 92 21 76
plateformerepit@adc.asso.fr
www.jeanne-garnier.org

Plateforme d'Accompagnement et de Répit DELTA 7

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

5, rue Firmin Gémier,
75018 Paris

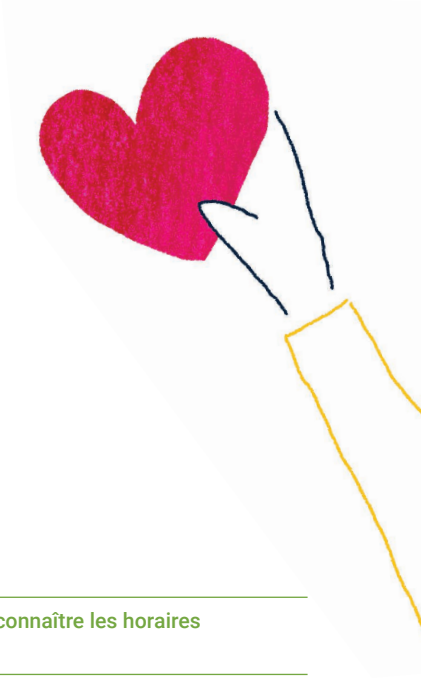
01 42 29 29 94
06 51 01 77 91
par75@delta7.org
www.delta7.org/fr/node/9

Plateforme d'Accompagnement et de Répit Club des Aidants

11, 12 et 20e arr.

10, rue Santerre,
75012 Paris

01 43 47 30 01
clubdesaidants@ose-france.org
www.ose-france.org



Se renseigner directement auprès des structures pour connaître les horaires et les modalités d'accueil

Vers qui me diriger ?

M'informer, mettre en place ou renforcer les **aides pour mon proche**

- **Les Maisons des Ainés et des Aidants**

Connaitre les **aides financières possibles** pour ma situation et celle de mon proche

- **Les Maisons des Ainés et des Aidants**

Être conseillé sur les **activités de la vie quotidienne de mon proche** (toilette, courses, repas, accompagnement à l'extérieur, aide administrative, présence…)

- **Les Maisons des Ainés et des Aidants**

Être aidé pour la **coordination des professionnels** intervenant pour mon proche

- **Les Maisons des Ainés et des Aidants**

Renforcer ou développer mes **connaissances ou compétences sur la maladie** de mon proche

- **Plateforme d'Accompagnement et de Répit**

Être **écouté ou soutenu** sur mon vécu propre, mes ressentis (en individuel ou en groupe)

- **Plateforme d'Accompagnement et de Répit**

Trouver des **solutions de répit**

- **Plateforme d'Accompagnement et de Répit ou Maison des Ainés et des Aidants**

Prendre du **temps pour moi**

- **Plateforme d'Accompagnement et de Répit**

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

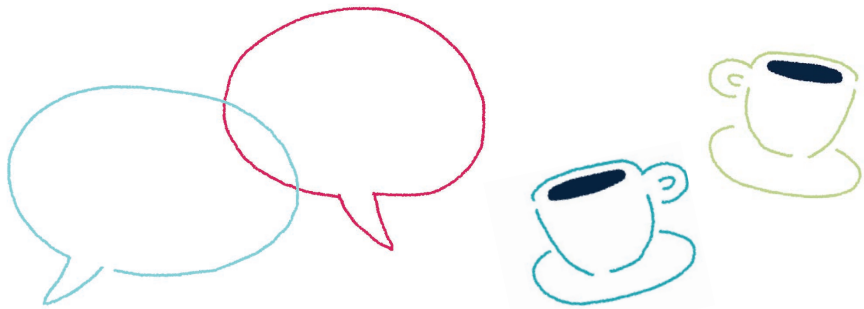
L'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle anime notamment le réseau national des Cafés des Aidants®.

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 3

Café des aidants

Organisé par : Atmosphère

Résidence Au Maire
2ter, rue Au Maire,
75003 Paris
01 55 34 13 10

Un samedi par mois
de 10h30 à 12h

PARIS 6

Café des aidants Odéon

Organisé par : M2A et PFR Paris Centre

Café les Éditeurs
4, Carrefour de l'Odéon,
75006 Paris
01 44 07 13 35

un mercredi par mois
de 17h à 18h30

PARIS 9

Café des aidants

Organisé par : ADIAM

42, rue le Peletier,
75009 Paris
01 42 80 34 73

Un mardi / 2 mois de 14h30
à 16h30

PARIS 12

Café des aidants

Organisé par : APSSAD

Le Phénix
234, rue du Fg St-Antoine,
75012 Paris
01 73 54 01 40

Un mercredi par mois
de 14h30 à 16h

PARIS 13

Café des aidants

Organisé par : Espace Réunica Solidarité

24, rue des Frigos,
75013 Paris
01 87 27 28 13

Un lundi par mois de 17h30
à 19h

PARIS 14

Café des aidants Montparnasse

Organisé par : Fosad
et Notre Village

Café Gaité
10, rue de la Gaité,
75014 Paris
01 53 58 33 50

Un mercredi par mois
de 15h à 17h

PARIS 15

Café des aidants

Organisé par : Pro BTP

Restaurant La Piazza
34, rue de Vouillé,
75015 Paris
01 55 76 15 30

Jours et horaires variables,
contacter les organisateurs

PARIS 16

Café des aidants Mirabeau

Organisé par : La vie
à domicile

Le petit Bistrot d'Auteuil
8bis, rue Verderet,
75016 Paris
01 53 70 41 95

Un jeudi par mois de 15h30
à 17h

PARIS 19

Café des aidants Paris 19

Organisé par : Association APATD

12, rue Georges Thill,
75019 Paris
01 53 19 87 00

Un samedi par mois
de 10h30 à 12h

PARIS 20

Café des aidants

Organisé par : Fondation Léopold Bellan

29 rue Planchat,
75020 Paris
01 47 97 10 00

Un mardi par mois
de 15h à 16h30

Pour plus d'informations sur les horaires et les programmes, consultez le site de l'Association Française des aidants : www.aidants.fr

Les groupes de parole

Plusieurs associations ou autres types de structures proposent des **groupes de parole.**

Les groupes de parole 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 de parole 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 de parole se réunissent à date fixe et au même lieu.
Certains groupes de parole peuvent demander une participation financière.

Autres dispositifs de soutien

Culture & Hôpital

- Accompagnements personnalisés au travers de l'Art et la Culture
- Séjours culturels, stages artistiques, ateliers, balades, actions de répit…
- Dispositif DUCADE, Dispositif DUCA, Bulle de Bonheur

21, rue Raymond Losserand, 75014 Paris
01 82 09 37 68
www.culturehopital.eu

Quelques coordonnées de groupes de parole à Paris :

1 Plateforme de Répit Delta 7

5, rue Firmin Gémier,
75018 Paris
06 52 98 36 00

Dates flexibles

2 Accueil de jour Saint-Germain

17, rue du Four,
75006 Paris
06 82 40 81 65

Un mardi par mois

FRANCE PARKINSON

3 Accueil de jour Jeanne Garnier

55, rue de Lourmel,
75015 Paris
01 43 92 21 98

Un vendredi par mois

FRANCE PARKINSON

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

4 ASAD

132, rue Fg St-Denis,
75010 Paris
01 53 26 25 10

Un vendredi par mois

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

5 Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre

11, rue de l'École
de Médecine,
75006 Paris
01 40 52 46 68

Un vendredi par mois

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

6 Maison des Aînés et des Aidants Paris Centre

11, rue de l'École
de Médecine,
75006 Paris
01 44 07 13 35

Un vendredi par mois

PARIS ars

MAISON des aînés et des aidants

AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

Pour découvrir d'autres groupes de parole, 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

Le soutien psychologique individuel

Le soutien psychologique est un **espace de paroles** 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 et 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 Maisons des Aînés et des Aidants
- dans l'offre de soutien des Plateformes d'Accompagnement et de Répit
- au sein des associations de malades comme France Alzheimer, France Parkinson, etc.
- au sein de certains services à domicile intervenant auprès de votre proche aidé

Se renseigner directement auprès des structures si ce soutien est disponible ou possible

Le Lien Psy

Psychothérapie et soutien psychologique à domicile.

01 77 75 97 13 – contact@lelienpsy.fr – www.lelienpsy.fr

LE LIEN PSY

En pratique

Ces consultations à domicile sont réservées aux patients ne pouvant se déplacer pour aller consulter dans les structures de soins ; elles sont payantes.

Les lignes d'écoute et de soutien

Avec Nos Proches

Ligne d'écoute et d'information de 8h à 22h, 7 jours/7
Partage d'expériences, écoute entre aidants
Information et orientation : animée par une communauté de bénévoles qui sont tous d'anciens aidants.

01 84 72 94 72 (coût d'un appel local) – www.avecnosproches.com

Allo Alzheimer

Ligne d'écoute téléphonique de 20h à 22h, 7jours/7

09 70 81 88 06 (coût d'un appel local) – www.allo-alzheimer.fr

Unafam - Écoute Famille

Union Nationale des Amis et des Familles de 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 (coût d'un appel local) – www.unafam.org

Empreintes - Accompagner le deuil

Soutien après un deuil

01 42 38 08 08 (coût d'un appel local) – www.empreintes-asso.com

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, le lundi de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 15h30, les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 10h00 à 12h30 et de 14h à 17h00

08 05 65 00 56 (numéro vert appel gratuit) – www.jalmalvparis.com

Formation pour les proches aidants

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.

En pratique

Les formations sont souvent composées de modules avec des thèmes définis à l'avance (ateliers à thèmes).

Des formations en présentiel au sein d'une structure

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

Renseignements sur les modalités et les lieux : 01 40 52 46 68

FRANCE PARKINSON

Programme A2PA (formations, rencontres thématiques, échanges).
Renseignements sur les modalités et les lieux : aidants.parkinson@gmail.com

MAISON AUTONOMIE PARIS SAINT-JACQUES

En collectif ou individuel
Renseignements sur les modalités et les lieux : 01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris

PROGRAMME EHPAD AIDANT

Renseignements sur les modalités et les lieux : 06 23 01 23 85
ehpad.aidant@aphp.fr

Des formations sont également proposées via les Plateformes d'Accompagnement et de Répit, (coordonnées p. 10 & 11). Se renseigner directement auprès des Plateformes.

Des formations à distance via internet

Association Française des aidants
www.aidants.fr

Compagnie des Aidants
www.lacompagniedesaidants.org

Savoir être Aidant
www.savoiretreaidant.fr

Conseils pour les proches aidants

GERIATRIE ONLINE

Gériatrie online
www.geriatrieonline.com

Aidant Attitude
www.aidantattitude.fr

Les accueils de jour pour la personne aidée

L'accueil de jour est une solution de répit pour vous soulager par une prise en charge de votre proche âgé fragilisé par une maladie neurodégénérative ou apparentée.

L'accueil est proposé en journée uniquement, pour un à trois jours généralement. Ces journées ont pour objectif de **stimuler les capacités** de la personne âgée pour permettre une vie à domicile le plus longtemps possible. Les accueils de jour proposent **des activités et un accompagnement thérapeutiques.**

En pratique

L'entrée est conditionnée par une visite de préadmission. Le nombre de jours est déterminé en fonction du projet thérapeutique et des places disponibles. Le tarif à la journée est calculé sur la base de l'avis d'imposition de l'année précédente. L'accueil de jour est payant. Sous certaines conditions, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie peut être sollicitée pour financer une partie du coût.

PARIS 3

Edith Kremsdorf
16, rue du Pont aux Choux, 75003 Paris
01 44 59 92 22

PARIS 4

Les Francs Bourgeois
29 ter, rue des Francs Bourgeois, 75004 Paris
01 44 54 30 90

PARIS 6

Saint-Germain
17, rue du Four, 75006 Paris
01 46 33 72 18

PARIS 9

Geneviève Laroque
10, rue de la Tour des Dames, 75009 Paris
01 55 32 09 35

PARIS 11

Marie de Miribel
7-9, rue de l'Asile Popincourt, 75011 Paris
01 48 06 70 25

PARIS 12

Joseph Weill
30bis, rue de Santerre, 75012 Paris
01 55 78 29 70

PARIS 13

La Villa Rubens (Groupe ACPPA – Péan)
9/11, rue de la Santé,
75013 Paris
01 55 43 19 19

PARIS 13

Isatis Porte du Sud
28, avenue de la Porte d'Ivry, 75013 Paris
01 55 03 09 76

PARIS 13

Coallia La Vie en Mauve
10, rue Annie Girardot,
75013 Paris
01 44 16 16 44

PARIS 14

Notre-Dame de Bon Secours
68, rue des Plantes,
75014 Paris
01 40 52 42 88 /
06 35 38 43 43

PARIS 15

Mémoire Plus
127, rue Falguière,
75015 Paris
01 43 06 43 12

PARIS 15

Madeleine Meyer
14-18, rue Mère Marie Skobtsov,
75015 Paris
01 85 46 08 42

PARIS 15

Espace Jeanne Garnier
55, rue de Lourmel,
75015 Paris
01 43 92 21 98

« Halte Relais » un samedi par mois pour les aidants et les aidés

PARIS 16

Accueil de jour Dr Jean Colin
49, avenue Théophile Gaultier, 75016 Paris
01 85 56 00 92

PARIS 17

CASA DELTA 7
51, avenue de Saint-Ouen,
75017 Paris
01 46 07 43 33

PARIS 18

CASA DELTA 7
5, rue Tristan Tzara,
75018 Paris
01 42 05 10 12

PARIS 19

CASA DELTA 7
66-74, rue du Général Brunet, 75019 Paris
01 40 03 98 80

PARIS 19

Alice Guy
10, rue Colman,
75019 Paris
01 85 56 28 27

PARIS 20

L'Etimoë
29, rue de Fontarabie,
75020 Paris
01 43 73 31 76

PARIS 20

Les Balkans
1, allée Alquier Debrousse,
75020 Paris
01 43 67 62 37

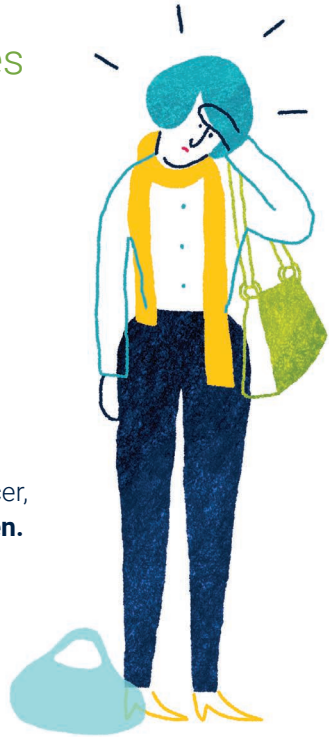
Qu'est-ce qu'une Halte Relais ?

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

https://www.jeanne-garnier.org/

Les hébergements temporaires pour la personne aidée



L'hébergement temporaire en établissement est une **solution de répit** pour soulager l'aidant par une prise en charge de son proche âgé en perte d'autonomie. Il s'agit d'un hébergement de jour et de nuit, 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, il 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.

En pratique

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

Établissements ayant des places d'hébergement temporaire :

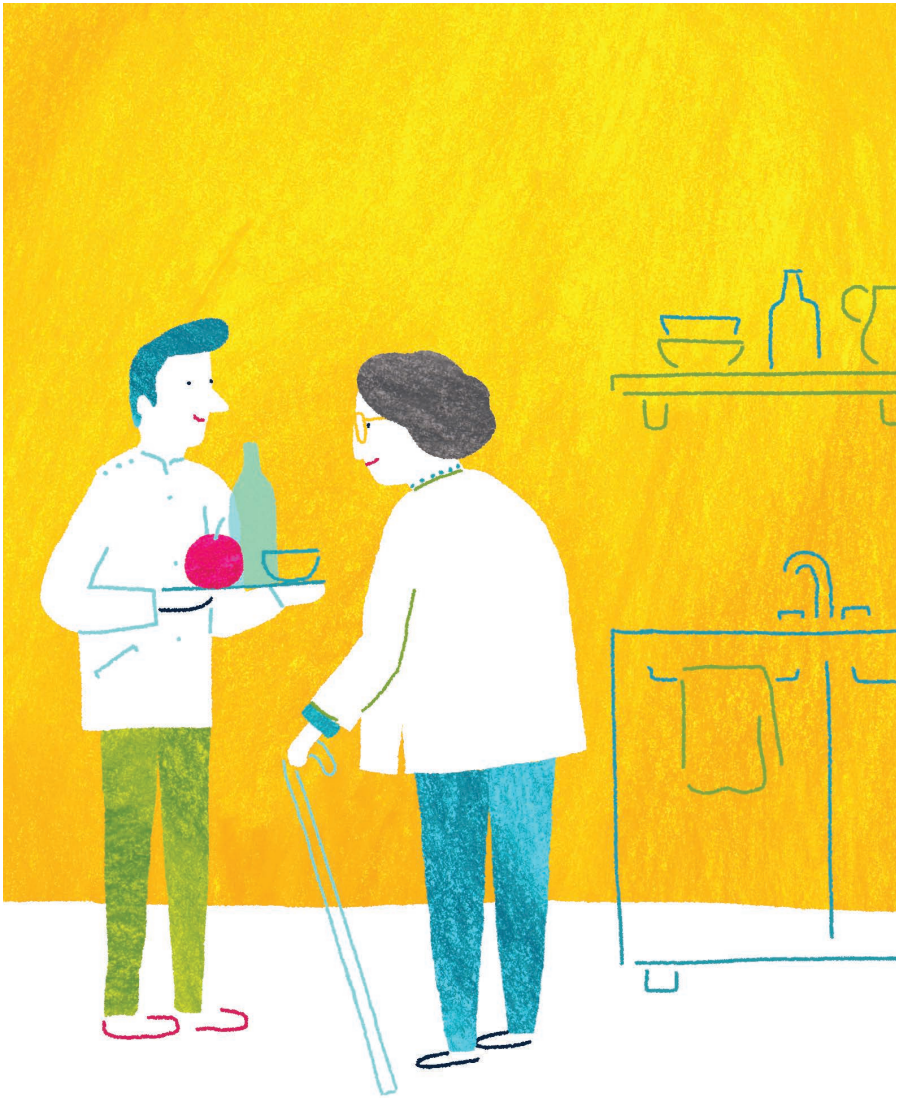
PARIS 3	**Résidence du Marais**	11, bis rue Barbette	01 53 01 39 39
PARIS 7	**Résidence Jeanne d'Arc**	21, rue du Général Bertrand	01 53 86 05 70
PARIS 9	**Les Parentèles de la rue Blanche**	49, rue Blanche	01 70 98 40 40
PARIS 10	**Magenta**	54, rue des Vinaigriers	01 55 26 95 50
PARIS 11	**Les Ambassadeurs***	125, rue de Montreuil	01 44 93 33 40
PARIS 12	**Les Arcades**	116, avenue Daumesnil	01 43 46 26 00
PARIS 13	**ACCPA 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***	81bis, 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***	19bis, rue Domrémy	01 44 06 08 00
PARIS 13	**Saint-Jacques**	3, passage Victor Marchand	01 40 78 99 99
PARIS 14	**Les Jardins d'Alésia**	187, avenue du Maine	01 53 90 28 28
PARIS 14	**Brune**	117, boulevard Brune	01 53 90 20 50
PARIS 14	**Saint-Augustin***	68, rue des Plantes	01 40 52 54 30
PARIS 14	**Sainte-Monique***	66, rue des Plantes	01 40 52 41 48
PARIS 15	**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 15	**Villa Danielle Torelli***	31, rue Olivier de Serre	01 79 97 86 80

PARIS 16	**Les Terrasses de Mozart**	11bis, rue de la Source	01 53 92 83 00
PARIS 16	**Trocadéro***	7-9bis, 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	**Les Artistes de Batignolles**	5, rue René Blum	01 42 26 81 11
PARIS 17	**Parc Monceau**	26, rue Médéric	01 42 12 95 95
PARIS 18	**Les Issambres**	111, boulevard Ney	01 85 53 23 32
PARIS 18	**Robert Doisneau***	51, rue René Clair	01 53 09 83 00
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	**Gautier Wendelen***	11, rue Mélingue	01 53 38 47 30
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 réservés à l'hébergement temporaire :

PARIS 13	**Les Cantates***	133, rue Nationale	01 45 85 75 64
PARIS 15	**Résidence Aurélie Jousset***	108, avenue Emile Zola	01 45 77 98 98
PARIS 19	**Fondation Maison des Champs***	13, quai de la Garonne	01 48 03 86 10

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



Pour les personnes aidées : les Équipes Spécialisées Alzheimer (ESA)

L'Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA) intervient à domicile, pour des prestations dites **de soins, d'accompagnement et de réhabilitation.** Elle s'adresse prioritairement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée dont le diagnostic a été posé, qui sont à un stade léger ou modéré de la maladie mais ayant des répercussions sur la vie quotidienne. Les séances ont pour objectif de stimuler, valoriser, maintenir l'autonomie et les capacités de la personne, d'adapter son environnement de vie…

Selon les équipes, des séances peuvent être dédiées au proche aidant.

En pratique

L'Équipe Spécialisée Alzheimer est une équipe composée de professionnels du soin en gérontologie. Elle intervient à domicile sur prescription médicale (12 à 15 séances par an).

PARIS 2

ESA Atmosphère

Territoires : 1, 2, 3, et 4e arr.

22, rue du Sentier,
75002 Paris
01 55 34 13 10

Accompagnement pour la personne aidée et l'aidant

PARIS 5

ESA Fosad

Territoires : 5, 6 et 13e arr.

35, rue Pierre Nicole,
75005 Paris
01 44 41 70 70

PARIS 7

ESA ABRAPA

Territoires : 7e arr.

10bis rue Amélie,
75007 Paris
01 43 06 22 60

PARIS 9

ESA ADIAM

Territoires : 9, 10, 11, 18, 19 et 20e arr.

42, rue Le Peletier,
75009 Paris
01 42 80 43 49

PARIS 10

ESA ASAD

Territoires : 9 et 10e arr.

132, rue du Faubourg Saint-Denis, 75010 Paris
01 53 26 25 00

PARIS 11

ESA VYV CARE

Territoire : 11e arr.

36, rue du Chemin Vert,
75011 Paris
01 48 06 80 44

PARIS 11

ESA AG11

Territoire : 11e arr.

9, rue de Gerbier,
75011 Paris
01 43 48 02 20

Pas de séance dédiée aux aidants mais une psychologue est disponible

PARIS 12

ESA APSSAD

Territoire : 12e arr.

224, rue du Faubourg Saint-Antoine, 75012 Paris
01 73 54 01 40

PARIS 14

ESA Assistance Paris

Territoires : 13 et 14e arr.

20, villa Lourcine,
75014 Paris
01 45 65 65 65

PARIS 14

ESA VYV CARE (Fondation HSM)

Territoire : 14e arr.

12, rue Boyer Baret,
75014 Paris
01 45 42 29 29

PARIS 15

ESA ASSAD XV

Territoire : 15e arr.

201, rue Lecourbe,
75015 Paris
01 44 19 45 92

PARIS 16

ESA La Vie à Domicile

Territoires : 8 et 16e arr.

3, rue de la Faisanderie,
75016 Paris
01 53 70 41 95

PARIS 17

ESA Les Amis

Territoire : 17e arr.

7, rue Jacquemont,
75017 Paris
01 44 85 29 07

PARIS 19

ESA SOS Seniors

Territoires : 10, 18, 19 et 20e arr.

9-21, sente des Dorées,
75019 Paris
01 48 03 87 30

PARIS 19

ESA Fondation Maison des Champs

Territoire : 19e arr.

16, rue du Général Brunet,
75019 Paris
01 48 03 86 10

PARIS 20

ESA ADMR

Territoire : 20e arr.

148-154, rue des Pyrénées,
75020 Paris
01 40 32 47 30

Pour les proches aidants : Passerelle Assist'aidant®

« Passerelle Assist'aidant® : Aller au-devant et au domicile des aidants familiaux » a pour objectif **d'apporter un soutien en fonction des besoins de l'aidant et de lui offrir un plan d'aide personnalisé.** Il permet aussi d'améliorer la qualité de vie de la famille en tentant d'apaiser, s'il y a lieu, les tensions existantes.

Selon l'évaluation initiale réalisée par une psychologue, l'équipe pluridisciplinaire vous proposera ses interventions de sophrologue, ou de coach en nutrition, gériatre, conseiller en droit de la famille, ergothérapeute, socioesthéticienne, professeur de Pilates. Les six séances se dérouleront sur une année maximum.

En pratique

Une participation de 10 € au 1er novembre 2020 est demandée pour les 6 séances.

À ce jour réservé aux aidants dont le proche est domicilié sur les arrondissements suivants : du 1er au 7e, 13e, 14e et 15e arrondissements.
01 44 07 13 35– contact75@assistaidant.org

Le 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** (avec une incapacité permanente d'au moins 80 %) **ou un proche âgé et en perte d'autonomie** (GIR 1, 2 ou 3). Ce droit vaut pour une durée maximale de 3 mois (sauf dispositions conventionnelles autres), possiblement fractionnable ; il peut être renouvelé sans toutefois dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière, pour tous les salariés du secteur privé, les agents du secteur public, les indépendants, ainsi que les demandeurs d'emploi.

Le salarié doit formuler sa demande auprès de son employeur (modèle de demande sur le site servicepublic.fr https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46971).

Ce congé peut être indemnisé par l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), qui permet de compenser une partie de la perte de salaire. Son montant journalier au 30/09/2020 est de 43,83 € pour une personne vivant en couple et de 52,08 € pour une personne seule, dans la limite de 22 jours d'AJPA par mois (66 jours pour l'ensemble de la carrière du salarié); elle peut être versée à la demi-journée.

Le salarié doit formuler la demande de prestation auprès de la Caisse d'Allocations Familiales (faire une demande de prestation sur le site caf.fr https://wwwd.caf.fr/wps/portal/caffr/aidesetservices/lesservicesenligne/faireunedemandedeprestation#/maladieethandicap/dajpa).

Ce proche peut être :

- la personne avec qui le salarié vit en couple,
- son descendant, l'enfant dont elle assume la charge ou son collatéral jusqu'au 4e degré (frère, sœur, tante, oncle, cousin(e) germain(e), neveu, nièce...),
- l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au 4e degré de la personne avec laquelle le salarié vit en couple,
- une personne âgée ou handicapée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

En savoir plus sur le congé de proche aidant sur le site servicepublic.fr : https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920
Le GIR (groupe iso-ressources) correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. Le GIR d'une personne est calculé à partir de l'évaluation effectuée à l'aide de la grille AGGIR. Il existe six GIR : le GIR 1 est le niveau de perte d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible

Des aides financières

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Modalités

L'APA est une **allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.**

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.).

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.

Pour se renseigner sur l'APA : site internet : www.pour-les-personnes-agees-gouv.fr
Déposer une demande en ligne sur www.apa.paris.fr ou retirer un dossier auprès de la mairie d'arrondissement de la personne âgée.

Les proches aidants peuvent bénéficier d'une aide d'une valeur pouvant atteindre 500 € (509,75 € au 01/04/2020, soit 0,453 fois le montant mensuel de la MTC) ; cette aide sera estimée lors de la première visite d'évaluation, ou bien lors d'une visite de réévaluation.

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).

Avant l'âge de 60 ans, vous pouvez vous diriger vers la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour solliciter la Prestation Compensatrice du Handicap (PCH). Attention : la PCH n'est pas cumulable avec l'APA.
MDPH : 69, rue de la Victoire, 75009 Paris, 01 53 32 39 39 - handicap.paris.fr

LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITES

Modalités

Les caisses de retraite développent une politique **d'action sociale** destinée à prévenir le risque de perte d'autonomie des personnes âgées. Elles mettent en place et soutiennent des offres de prévention, des informations et des conseils pour bien vivre sa retraite, des programmes d'actions collectives de prévention pour bien vieillir sous forme d'ateliers (atelier équilibre, nutrition, mémoire…).

Elles peuvent également, sous conditions de ressources, participer au financement d'heures d'aide à domicile, du portage de repas, de la téléalarme.

En pratique

S'adresser auprès de la caisse de retraite pour laquelle vous avez cotisé le plus grand nombre de trimestres.

L'AIDE SOCIALE LÉGALE

Modalités

L'Aide Sociale Légale est une aide destinée aux personnes ayant 65 ans et plus, ou entre 60 et 65 ans mais ayant été déclarées «inapte au travail», ou aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans, résidant à Paris depuis plus de 3 mois et **ayant de faibles ressources*.**

Elle prend en charge les frais d'intervention d'une aide à domicile.

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

** inférieures au plafond d'attribution de l'ASPA. Pour indication le plafond au 01/01/2020 est de 903,20 €/mois pour une personne seule et 1 402,22 € 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 le Département de Paris ou par les services Paris domicile du Centre d'Action sociale de la Ville de Paris. Ce sont ces services qui se chargeront de la constitution du dossier.

IMPORTANT : Après décès du bénéficiaire, les sommes avancées au titre de l'aide sociale à domicile sont récupérables sur succession.

L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH)

Modalités

Lorsque la situation du proche malade le nécessite et que le maintien au domicile n'est plus possible, temporairement ou définitivement, une entrée en établissement peut être adaptée.

Si les ressources financières ne dépassent pas un certain montant, l'aide sociale à l'hébergement (ASH) permet de **financer un hébergement temporaire ou définitif en EHPAD** (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), ou en **USLD** (unité de soins de longue durée). Ces établissements doivent être habilités à recevoir des bénéficiaires d'aide sociale.

En pratique

Pour être éligible à l'Aide Sociale à l'Hébergement, il faut :

- être âgé de 65 ans (ou 60 ans dans le cas d'une inaptitude reconnue au travail),
- résider en France de façon stable et régulière, ou avoir un titre de séjour en cours de validité,
- disposer de ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

Lieux d'accès aux informations juridiques

Ces lieux, Points d'Accès au Droit (PAD), Maisons de la Justice et du Droit (MJD) et le Bus Barreau de Paris Solidarité, sont ouverts à tous et proposent gratuitement des informations et consultations juridiques, des aides et accompagnements dans les démarches administratives et juridiques ainsi qu'un accès à des médiations et conciliations.

En pratique

Il est nécessaire de prendre rendez-vous par téléphone ou sur place pour bénéficier d'une consultation, sauf pour le Bus, accueil sans rendez-vous.

Point Accès au Droit 13

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

33, boulevard Kellermann,
75013 Paris
01 55 78 20 56
Pad13.paris@orange.fr

Point Accès au Droit 15

L 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 18h
M 9h30 - 13h, 14h - 18h
J 9h30 - 13h, 14h - 19h30
V 14h - 17h30
S Fermé

22, rue de la Saïda,
75015 Paris
01 45 30 68 60
Pad15.courriel@orange.fr

Point Accès au Droit 18

L Fermé
M 9h - 12h30, 13h30 - 18h
M 9h - 12h30, 13h30 - 18h
J 13h30 - 18h
V 9h - 12h30, 13h30 - 18h
S 9h30 - 12h30

2, rue de Suez,
75018 Paris
01 53 41 86 60
Contact.Pad18@orange.fr

Point Accès au Droit 19

L 13h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
M 9h30 - 13h, 14h - 17h30
J 9h30 - 13h, 14h - 19h
V 13h - 17h30
S Fermé

53, rue Compans,
75019 Paris
01 53 38 62 30
Pad19.courriel@gmail.com

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
S Fermé

18, rue Ramus,
75020 Paris
01 53 27 37 40
Contact.pad20@wanadoo.fr

Maison de la Justice et du Droit Nord-Est

L 9h - 12h30, 13h30 - 17h
M 9h - 12h30, 13h30 - 17h
M 9h - 12h30, 13h30 - 17h
J 9h - 12h30, 13h30 - 17h
V 9h - 12h30, 13h30 - 17h
S Fermé

15-17, rue du Buisson St-Louis, 75010 Paris
01 53 38 62 80
Mjd-paris-nord-est@justice.fr

Maison de la Justice et du Droit Sud

L 9h- 12h30, 13h30 - 17h
M 9h- 12h30, 13h30 - 17h
M 9h- 12h30, 13h30 - 17h
J 9h- 12h30, 13h30 - 17h
V 9h- 12h30, 13h30 - 17h
S Fermé

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

L 9h - 13h, 14h - 17h
M 9h - 13h, 14h - 17h
M 9h - 13h, 14h - 17h
J 9h - 13h, 14h - 17h
V 9h - 13h, 14h - 17h
S Fermé

16-22, rue Jacques Kellner,
75017 Paris
01 53 06 83 40
Mjd-paris-nord-ouest@justice.fr

Le bus Barreau de Paris Solidarité

Le bus Barreau de Paris Solidarité propose des **permanences gratuites** permettant de rencontrer des **avocats** qui pourront répondre aux diverses **interrogations juridiques des seniors, de leurs proches ou des professionnels qui les accompagnent.**

Qu'il s'agisse de situations de grande fragilité impliquant par exemple des mesures de curatelle ou de tutelle, de questions liées aux soins ou de problématiques touchant à la retraite, à l'accès à un logement ou à des prestations sociales, les avocats peuvent répondre aux questions dans le domaine civil, pénal, social et administratif.

2, rue Eugène Spuller,
75003 Paris.
Devant la Mairie du 3e arrondissement
Tous les premiers mardis du mois, de 12h à 15h
barreausolidarite@avocatparis.org
www.barreausolidarite.org

Des permanences juridiques sont proposées dans les mairies d'arrondissement, se renseigner auprès de sa mairie.

Sites d'informations générales

- **Portail national :** www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr (Information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches)
- **Association Française des Aidants :** www.aidants.fr
- **La Compagnie des aidants :** www.lacompagniedesaidants.org
- **La Journée des Aidants :** www.lajourneedesaidants.fr
- **Aidant Attitude :** www.aidantattitude.fr
- **Site d'information pour seniors/aidants :** www.agevillage.com
- **Ville de Paris :** www.paris.fr

Sites par thématique ou pathologie

- **Association France Alzheimer :** www.francealzheimer.org
- **Association France Parkinson :** www.franceparkinson.fr
- **Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy :** ww.a2mcl.org
- **Accueil familial :** www.famidac.fr - www.cettefamille.com
- **Viatrajectoire** (hébergement temporaire, permanent) : www.viatrajectoire.fr
- **Vacances Répit Famille :** www.vrf.fr
- **Ensemble 2 générations** (cohabitation intergénérationnelle) : www.ensemble2generations.fr
- **Allo Alzheimer :** www.allo-alzheimer.fr
- **Association Valentin Haüy** (aveugles et malvoyants) : www.avh.asso.fr

Je suis un aidant

Nous vous préconisons les solutions/orientations suivantes :

☐ Maison des Aînés et des Aidants : .....

.....

☐ Plateforme d'Accompagnement et de Répit : .....

.....

☐ Soutien de l'aidant en individuel : .....

.....

☐ Soutien de l'aidant en collectif : .....

.....

☐ Formation pour les aidants : .....

.....

☐ Répit : .....

.....

☐ Autres préconisations : .....

.....

Ce guide ne peut être vendu. Ne pas jeter sur la voie publique