



## L'ANNUAIRE DES RESSOURCES

### ASSOCIATIONS

#### SPÉCIALISÉES

Si la pathologie de votre proche est bien identifiée, les associations spécialisées sont de bonnes interlocutrices. Elles ont développé une connaissance et une expertise de la pathologie et de ses conséquences pour l'entourage. Certaines proposent des formations pour les aidants, voire des solutions de répit, comme l'association France Alzheimer et l'Association des paralysés de France (APF).

#### DÉDIÉES AUX AIDANTS

- > **Association française des aidants.** Fondée en 2003, elle entend soutenir les aidants, quelle que soit la pathologie de l'aidé. Les ressources sont nombreuses : formations, fonds documentaire, ateliers dédiés à la santé des aidants, etc.  
**01 45 48 02 60**  
ou [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)
- > **Collectif inter-associatif d'aide aux aidants familiaux (CIAAF).** Créé il y a dix ans, il est composé d'associations d'aidants, de personnes en situation de handicap ou malades. Il œuvre à la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société.  
[www.ciaaf.fr](http://www.ciaaf.fr)
- > **Le Collectif inter-associatif de soutien aux aidants de Poitou-Charentes (Casa).** Il offre ateliers, solutions de répit, écoute, etc.  
**05 45 32 43 17** ou [www.soutien-aux-aidants.fr](http://www.soutien-aux-aidants.fr)

#### ÉMANANT DE FAMILLES

- > **L'Union nationale des associations familiales (Unaf)** milite pour les droits des familles et prend une part active dans la reconnaissance des droits des aidants.  
**01 49 95 36 00**  
ou [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

### GUIDES PRATIQUES

- Utiles et concrètes, ces lectures renseignent sur les aspects logistiques, financiers et juridiques.
- > **Aidant familial, le guide de référence,** édité par la Documentation française en 2014, coll. Prévenir & accompagner. Cet ouvrage liste les interlocuteurs des aidants, les droits de l'aidé et de l'aidant, propose une méthode pour organiser son quotidien et rappelle les solutions de répit à disposition.
  - > **Les petites recettes entre aidants,** de Annick Toczé et Pierre Denis, fondateur du site [aidantattitude.fr](http://aidantattitude.fr). Les auteurs font partager leur expérience avec humour en décrivant les sept étapes de l'accompagnement d'un proche.
  - > **Aidants familiaux : guide à destination des entreprises - 2014.** Conçu par l'Observatoire sur la responsabilité sociétale des entreprises et l'Unaf, ce guide est une mine d'informations sur les droits des salariés aidants et les solutions envisageables pour leur faciliter la conciliation entre la vie professionnelle et l'accompagnement intensif d'un proche.

- > **Guide pour les aidants,** édité par Retraite plus, une caisse de retraite complémentaire. Facile à lire et assez complet, ce guide évoque la situation des aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, les solutions pratiques pour les aidants, les droits des aidés et leur protection.

> **L'aide aux aidants : à l'aide ! Concepts, modèles, méthodes et défis,** publié sous la direction de Jean Bouisson et Hélène Amieva, éd. In Press. Cet ouvrage sociologique met en perspective plusieurs situations « d'aidance ».

- > **Être aidant au quotidien,** réalisé par Klesia (retraite complémentaire, santé, prévoyance) et l'Association française des aidants. Ce guide est organisé en grands chapitres thématiques qui explicitent les solutions développées par Klesia, tout en donnant des adresses génériques intéressantes.

### SITES INTERNET

- > **Agevillage,** une plateforme Internet dédiée au grand âge. Informations, conseils, adresses, services et forum des aidants en ligne.  
[www.agevillage.com](http://www.agevillage.com)
- > **La maison des aidants,** un site collaboratif créé par des professionnels du grand âge à destination des aidants. Il recense les initiatives en direction des aidants et propose des formations.  
[www.lamaisondesaidants.com](http://www.lamaisondesaidants.com)



ÉMANANT D'AIDANTS

> **Aidant attitude.**

Ce site, créé par Pierre Denis, ex-aidant, donne des conseils et des fiches pratiques, mais il privilégie avant tout le témoignage et le soutien entre aidants.

[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)

> **La compagnie des aidants.**

Créé par une ex-aidante, Claudie Kulak, ce réseau d'entraide privé (une partie est payante) est réservé aux adhérents : annuaire des aidants visant l'entraide locale, bourse d'échange de matériel, renvoi vers des services payants à domicile. Coût : 24 € par an. Le site est agréé « services à la personne » et ouvre droit à une défiscalisation.

<https://lacompagniedesaidants.org>

ÉMANANT DE SOCIÉTÉS

La Macif et Novartis s'intéressent depuis longtemps aux problématiques des aidants. Ils sont désormais rejoints par de nombreuses sociétés, qui prennent la mesure du nombre d'aidants parmi leurs clients ou leurs sociétaires.

> **Le site de la Macif.**

Créé en 2007, il veut fonctionner comme une plateforme de ressources dédiée aux aidants. Actualités, informations exhaustives sur les aides disponibles pour les aidés, glossaire des sigles, annuaire des interlocuteurs pertinents, renvoi vers des sites permettant de télécharger les

documents administratifs ou proposant une écoute téléphonique.

[www.aveclesaidants.fr](http://www.aveclesaidants.fr)

> **Le site de Novartis :**

informations médicales, administratives et logistiques destinées à faciliter la vie.

<http://prochedemalade.com>

> **Le site de La Banque postale :**

informations médicales, conseils pratiques sur les gestes du quotidien (exemple : éviter les fausses routes à table) ou l'aménagement de la maison, pour les vacances, etc.

[www.vivreenaidant.fr](http://www.vivreenaidant.fr)

> **Le site du Crédit agricole :**

liste des associations soutenues dans toute la France, renvoi vers des formations d'aidants tous azimuts.

[www.etreaidant.com](http://www.etreaidant.com)

> **Le site du groupe AG2R :**

conseils pratiques et communauté d'aidants pour échanger.

[www.aidonslesnotres.fr](http://www.aidonslesnotres.fr)

**MAINTENIR UNE VIE PROFESSIONNELLE**

> **Responsage** est une plateforme d'aide aux salariés créée en 2013. Il s'agit d'une assistance téléphonique dédiée aux conséquences du grand âge : un expert écoute la demande du salarié aidant et renvoie une réponse écrite sous trois jours, lue et commentée ensuite par téléphone. Le service s'adresse aux entreprises et coûte 14 € par an et par salarié.

[www.responsage.com](http://www.responsage.com)

**AVOIR DES MOMENTS DE RÉPIT**

QUELQUES HEURES

> Les accueils de jour s'occupent des personnes âgées dépendantes pendant une journée, voire plusieurs jours de la semaine. France Alzheimer a développé des haltes relais, accueils d'une demi-journée. Informations auprès du Clic, du CCAS ou de l'assistante sociale de l'hôpital.

QUELQUES JOURS

> **Séjour en Ehpad**

(établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes).

[www.accueil-temporaire.com](http://www.accueil-temporaire.com) ou auprès du Clic et du CCAS

> **Accueil dans une famille agréée**

de personnes âgées dépendantes, de porteurs de handicap ou malades.

[www.famidac.fr](http://www.famidac.fr)

PENDANT LES VACANCES

Les formules dédiées aux aidants sans distinction de pathologie demeurent encore rares.

> **L'association France Alzheimer.**

C'est elle qui a développé le plus de formules de « séjour répit » pour les couples aidé-aidant, avec des animations encadrées par des bénévoles, ou pour des aidants isolés.

> **Le Casa** organise des « vacances partagées » qui mélangent les publics.

> **L'APF** a réalisé un guide des lieux de vacances accessibles : [www.vacances-accessibles.apf.asso.fr](http://www.vacances-accessibles.apf.asso.fr)

**TROUVER DE L'ENTRAIDE**

VOUS POUVEZ VOUS DÉPLACER

> L'Association française des aidants a mis en place des Cafés des aidants et France Alzheimer organise des cafés Alzheimer.

> Selon la pathologie de votre proche, vérifiez si l'association spécialisée qui s'en occupe propose, elle aussi, de tels espaces d'écoute et d'échange.

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS DÉPLACER

> **L'association Au bout du fil**

est une plateforme d'écoute et d'entraide téléphonique gratuite. De chez soi, on peut prendre rendez-vous pour être appelé par des bénévoles.

01 70 55 30 69

ou [www.auboutdufil.org](http://www.auboutdufil.org)

> **La Région Ile-de-France**

finance un système gratuit de mise en relation entre aidants. Il s'agit d'une plateforme

Internet d'aide géolocalisée. On s'inscrit et on lance une alerte en cas de besoin, pour avoir un conseil, trouver une

personne susceptible d'aller chercher les médicaments à sa place, par exemple. [www.e-aidants.com](http://www.e-aidants.com)

> **L'association Avec nos proches**

a un réseau téléphonique gratuit d'entraide dédié aux aidants d'un proche âgé. Les parrains et marraines, aidants aguerris, sont à l'écoute, sans distinction de pathologie du proche aidé.

01 84 72 94 72 ou [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

**SUIVRE UNE FORMATION**

> Ces formations ne visent pas à se substituer à l'intervention des professionnels, même si certaines peuvent vous apprendre des gestes de maintenance. Elles permettent de mieux connaître les pathologies qui affectent les proches diminués et les incidences sur leur façon de se comporter. Elles sont utiles pour repérer le moment où l'aidant peut « craquer » et pour prévenir la maltraitance.

VOUS POUVEZ VOUS DÉPLACER

> **France Alzheimer** organise des formations pour les proches des malades atteints d'Alzheimer.

> **L'Association française des aidants** s'adresse aux aidants, quelle que soit la pathologie de l'aidé.

> **Le CIF-Aidants**, de la Maison des aidants, dispense des formations sur Bergerac (Dordogne), mais renvoie aussi vers des formations se déroulant ailleurs : 05 53 24 97 27 ou [www.aidesauxaidants.com](http://www.aidesauxaidants.com)

VOUS NE POUVEZ PAS VOUS DÉPLACER

> L'association Au bout du fil, en collaboration avec la Compagnie des aidants, a mis en place, depuis peu, des ateliers de formation par téléphone, avec dix thématiques dédiées aux aidants. Le coût est de 14 €, que la caisse de retraite peut prendre en charge.