



Aidants : agir pour préserver votre équilibre de vie

AG2R LA MONDIALE met à votre disposition une offre de services variés pour vous soutenir dans l'accompagnement de votre proche fragilisé par la maladie, le handicap ou la perte d'autonomie. Avec nos partenaires, nous vous proposons des solutions facilitant votre vie au quotidien.

S'informer et être soutenu

Ecoute, Conseil et Soutien financier pour bien vivre à domicile

- Réponses adaptées et personnalisées sur l'aide à domicile, l'adaptation du logement, le handicap, les solutions de répit...
- Informations et conseils sur les dispositifs légaux, la recherche d'organismes sur toutes les questions de la vie quotidienne,
- Accompagnement pour constituer un dossier d'aide financière complémentaire, si besoin.

Pour contacter l'équipe sociale de votre région :

actionsociale@ag2rlamondiale.fr

tel : 0 969 36 10 43 (coût d'un appel local)

Dispositifs Agirc-Arrco pour bien vieillir chez soi

- **Aide à domicile momentanée** : pour la personne aidée en cas d'incapacité temporaire de l'aidant (hospitalisation, absence, maladie...). Mise en place sous 48h (10h maximum).
- **Sortir Plus** pour faciliter les déplacements : rendez-vous médicaux, coiffeur, théâtre...
Règlement du prestataire par chèque spécifique.
- **Diagnostic Bien chez Moi** : pour faciliter les gestes de la vie quotidienne et adapter son logement si besoin.
Venez visiter l'**Espace Idées Bien Chez Moi** entièrement aménagé au 7 cité Paradis (Paris 10^e).



Un numéro de téléphone unique pour ces 3 prestations dédiées aux 75 ans et +
Contact : 0 971 090 971 (Coût d'un appel local)

www.aidonslesnotres.fr

Site internet gratuit d'informations, de conseils d'experts et forum d'échanges entre proches aidants.

Contact : www.aidonslesnotres.fr



Ligne d'écoute et de soutien dédiée à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, animée par des bénévoles formés.

Contact : 0 970 818 806 - 7/7j - de 20h à 22h (coût d'un appel local) - www.allo-alzheimer.fr



Quand le quotidien devient difficile à gérer, que la fatigue s'installe, des psychologues vous proposent, par téléphone, un soutien individuel à la relation d'aide et des solutions personnalisées adaptées.

Contact : 01 79 64 48 99 - du lundi au vendredi de 9h à 17h (coût d'un appel local)



Accompagnement et soutien des aidants de personnes déficientes visuelles à travers différentes solutions sur mesure : aide dans les démarches administratives, lecture à domicile, activités culturelles, groupes de parole...

Contact : 01 47 34 30 00 - gjaa@gjaa.org - www.apidv.org



Ligne d'écoute, de soutien et d'entraide, animée par un réseau d'anciens aidants, formés et expérimentés.

Contact : 01 8 472 9 472 - 7/7j - de 8h à 24h (coût d'un appel local) - contact@avecnosproches.com - www.avecnosproches.com



Info proche Aidant.e, au sein d'un Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF), permet aux personnes aidantes de bénéficier de conseils juridiques gratuits d'accès aux droits, de médiation familiale, de soutien psychologique et/ou d'un accompagnement personnalisé vers l'emploi.

Contact : ipa@fncidff.fr - www.infofemmes.com



Formation des aidants (en présentiel - dans des structures locales - ou en ligne) afin de vous questionner, de comprendre votre situation et de trouver des réponses adéquates.

Contact : www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-action-pres-de-chez-soi/formation-aidants-0

Cafés des aidants, pour échanger et rencontrer d'autres proches aidants dans un cadre convivial, animé par des professionnels.

Contact : www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants

Trouver une solution d'hébergement adaptée



Écoute et conseil pour trouver des lieux de vie adaptés aux besoins de vos proches

- Evaluer ensemble la situation et évoquer toutes les solutions pouvant être mises en œuvre, du maintien à domicile à l'entrée en établissement.
- S'informer sur les dispositifs existants et les aides possibles.
- Trouver des établissements adaptés aux besoins (médicalisé type EHPAD, accueil de jour, accueil temporaire).

Contact : 01 41 05 27 58 - www.ag2rlamondiale.fr

L'accueil familial : une alternative à l'hébergement collectif

Un accompagnement sur-mesure, complet et gratuit, pour trouver un accueil familial, pour les personnes âgées ou en situation de handicap, hébergées au domicile de professionnels dans un cadre chaleureux. Structure à taille humaine, les accueillants familiaux sont agréés et formés par leur conseil départemental et peuvent héberger une à trois personnes. L'accueil familial est une alternative à la vie en établissement à moindre coût. Par sa souplesse, la formule se prête à tout type de projet de vie : prise en charge permanente ou temporaire (sortie d'hospitalisation, transition vers une structure médicalisée...), à temps plein ou partiel.

Contact : 01 84 80 88 71 - alm.as@cettefamille.com - www.cettefamille.com



Trouver des solutions de relais ou de répit



Trouver un accueil temporaire

Ce site internet recense différentes structures (des solutions médico-sociales ou spécialisées, plateformes de répit, des solutions en milieu ordinaire) avec plus de 4000 solutions d'accueil temporaire pour personnes âgées dépendantes, adultes et enfants en situation de handicap.

Contact : www.accueil-temporaire.com/trouver-une-place



Vivre le Répit en Famille® (VRF)

Séjours de vacances aidants-aidés dans trois lieux de vacances et de loisirs associant des activités et un accompagnement médico-social adapté pour la personne aidée.

Vous pouvez bénéficier, selon vos revenus, d'une prise en charge de 75 à 85 % du coût de votre premier séjour, par votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

Contact : 05 57 885 885 (coût d'un appel local) - www.vrf.fr



Séjours de répit Handicap

dans un gîte touristique éco-responsable classé 3 étoiles et labellisé "Tourisme & Handicap", adapté aux handicaps moteurs, mentaux, visuels, auditifs. Axé sur le bien-être et situé en pleine campagne à proximité de la mer, ce corps de ferme typique rénové bénéficie de l'environnement propice de la Côte d'Opale.

Contact : 06 35 36 60 96 - bonjour@lesbobosalaferme.fr - www.lesbobosalaferme.fr



Séjours Vacances-Répit Alzheimer®

Séjours de vacances adaptés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants, partout en France. Pour mieux en profiter, vous choisissez votre programme de vacances parmi "Détente", "Répit", "Malades Jeunes" ou "Aidants Isolés" et vous êtes accueillis par une équipe de bénévoles formés et de soignants.

Contact : 01 42 97 53 51 - sejoursvacances@francealzheimer.org - www.francealzheimer.org



Séjours de répit Autisme (IRPA)

Séjours de répit pour les familles et leur enfant/jeune adulte avec Trouble du Spectre Autistique (TSA) au Village de Fraisse-Terre d'Avenir à Leuc près de Carcassonne : un cadre apaisant, au cœur d'une nature préservée sur un domaine agro-touristique, pour prendre du repos et recréer du lien. Votre enfant bénéficiera d'activités psychopédagogiques, sensorielles et motrices, notamment l'équithérapie, et votre famille pourra se détendre et se ressourcer grâce à des activités de relaxation, de bien-être, des balades et des temps de partage afin de rompre avec les difficultés et les tensions du quotidien.

Contact : 04 68 79 63 63 - contact@irpa.fr - www.villagedefraisse.org



Le Baluchonnage®, une solution novatrice de répit de longue durée à domicile

Un accompagnateur spécialisé remplace l'aidant à domicile pour plusieurs jours consécutifs (24h/24) en prenant soin de la personne aidée afin de permettre à l'aidant de profiter d'un moment de répit. Au terme de sa mission, le professionnel rédige un Journal d'Accompagnement pour soutenir l'aidant et lui proposer des stratégies d'intervention adaptées à sa situation. Un site internet permet de trouver des structures qui mettent en œuvre le baluchonnage.

Contact : 07.85.40.70.84 - info@baluchonfrance.com - www.baluchonfrance.com/nos-services



Prendre soin de soi



Bilan de prévention santé dès 50 ans pour les proches aidants

Bilan médico-psycho-social personnalisé dans les Centres de prévention Agirc-Arrco. Des conférences d'informations et ateliers de prévention santé (sommeil, activité physique, mémoire, nutrition...) y sont également proposés.

Contact : www.centredeprevention.com/trouver-un-centre



Activités physiques adaptées pour entretenir votre forme, avec des professionnels, près de chez vous ou à votre domicile (dispositif Domisiel).

Contact : 0 388 324 839 (coût d'un appel local) - contact@sielbleu.org - www.sielbleu.org



Auto-formations et tutoriels sur les bons gestes et postures pour apprendre à mieux accompagner votre proche au quotidien, et préserver votre santé (lève-personne, aide au relevé après une chute, transferts, habillage, repas...).

Contact : lacompaniedesaidants.org/se-former



Conférences et ateliers interactifs en ligne à suivre gratuitement depuis chez vous, sur un ordinateur ou une tablette, sur des sujets liés à la santé, au bien-être ou encore à l'accompagnement des aidants.

Indiquez le code AG2R, lors de votre inscription au bas du formulaire.

Contact : 01 76 28 40 84 - contact@happyvisio.com - www.happyvisio.com



Gazette familiale pour entretenir le lien avec votre famille et vos proches. Créer vous-même, grâce à vos photos numériques et vos messages, la gazette papier qui sera livrée au domicile de votre proche. Pour bénéficier de l'offre gratuite pendant 2 mois, entrez le code AG2R.

Contact : 02 46 84 02 82 - www.famileo.com



L'art accessible à tous pour découvrir gratuitement et virtuellement, depuis chez vous, et avec votre proche atteint de la maladie d'Alzheimer, les plus beaux musées parisiens et des événements artistiques, sans billetterie, ni file d'attente.

Contact : art-accessible.actionculturellealzheimer.org



Conseils en nutrition et recettes adaptées pour cuisiner au quotidien, vite et bien. Nutri-culture met gratuitement à la disposition des aidants, familles et cuisiniers, une centaine de recettes simples et adaptées aux besoins et aux capacités de la personne aidée. Des cours sont également dispensés pour vous former.

Contact : www.nutri-culture.com