KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

ETRE AIDANT AU QUOTIDIEN

Marie-Blanche MIGEON

PRÉSENTATION DE L'ADAL

Association née en 1992, A la Découverte de l'Age Libre (ADAL) œuvre dans un objectif de prévention globale, physique, mentale, sociale, partagée entre l'investissement collectif et l'engagement individuel.

Nos actions et les activités tournent autour de différentes thématiques de prévention avec la recherche d'effets durables pour chacun mais aussi en termes de santé publique.

Des interventions sous forme de conférence, d'ateliers et de séjours sont spécifiquement dédiées aux aidants familiaux : elles proposent des pistes pour aider à conserver des habitudes de vie et des activités qui permettent à l'un comme à l'autre de trouver des sources de distractions, d'épanouissement, de partage mais également des aides et des stratégies facilitant le mieux être au quotidien.

VIEILLESSE ET VIEILLISSEMENT…

Qu'est-ce que le vieillissement ?
Qui concerne-t-il ?

A propos de l'avancée en âge :
le vieillissement normal et le vieillissement pathologique

Qu'est-ce que la vieillesse ?

Les représentations du « grand âge »

ETRE AIDANT

- **Se reconnaitre comme aidant**
- **Une place spécifique, un engagement à anticiper en connaissance de cause**
- **Une réorganisation familiale et / ou amicale**
- **Etre aidant /être aidé ?**

DES SOUTIENS POSSIBLES

A qui s'adresser et pourquoi ?

Les acteurs de proximité et les instances existantes :

Le rôle du CCAS, des MAIA, du CLIC, de la MDPH, du Conseil Départemental,…

MDPH
Maisons Départementales des personnes handicapées

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

CLIC
Centre Local d'Information et de Coordination

CCAS
centre communal d'action sociale

Association Française des aidants

MAIA

L'ACTION SOCIALE KLESIA AUX CÔTÉS DES AIDANTS

ECOUTE CONSEIL ORIENTATION

- **L'Action sociale KLESIA peut vous aider à trouver des réponses adaptées à vos besoins et attentes : aide au quotidien, solutions de répit, dispositifs de vacances, lieux de parole et d'échanges, accès aux droits…**

- **Des aides individuelles peuvent être attribuées pour vous aider pour : concilier vie personnelle et vie professionnelle, faciliter la gestion du quotidien, prendre du répit**
  - Chéquiers CESU et/ou allocation de répit

- **L'Action sociale met à votre disposition le service ORIZEA pour vous accompagner si besoin dans la recherche d'un établissement**
  - Médicalisé ou non, temporaire ou permanent, selon la zone géographique

- **Elle noue des partenariats avec des associations qui peuvent apporter des réponses spécifiques et ciblées selon la situation que vous vivez**

- **Un seul numéro** N°Cristal 09 69 39 00 54
  APPEL NON SURTAXE

PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

A qui s'adresser et pourquoi ?

Café des aidants®

- **Les besoins possibles de soutien : le besoin d'écoute, d'échanges, de réflexion, d'entraide, de répit…**
- **Les solutions existantes : entourage, groupe d'aide aux aidants, formations diverses, « café des aidants», groupe de parole, écoute téléphonique,…**
- **Les solutions de répit, tant pour l'aidant que pour la personne aidée : les séjours vacances, les « séjours de répit », l'accueil temporaire ou en journée,…**

VRF
VACANCES RÉPIT FAMILLES

S'INFORMER ET ÊTRE SOUTENU

ETRE ECOUTÉ, PARTAGER L'EXPÉRIENCE DES AUTRES…

Avec Nos Proches

Ligne d'écoute téléphonique de soutien des aidants, animée par des bénévoles anciens aidants

01 84 72 94 72

www.avecnosproches.com

Cafés des Aidants

Lieux ressources de rencontres et d'échanges, animés par un travailleur social et un psychologue

Dans toute la France

www.aidants.fr

France Alzheimer

Groupes de paroles, haltes répit, formation des aidants, plate-forme en ligne d'information

01 42 97 96 45

www.francealzheimer.org

France Parkinson

Formation des aidants avec une approche globale de la maladie ainsi que des ateliers thématiques

01 45 20 22 20

www.franceparkinson.fr

SÉJOURS DE RÉPIT

SE DÉTENDRE, RETROUVER L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE…

Vacances Répit Familles

3 villages de vacances labellisés dotés d'une structure médicalisée proposant des activités différenciées pour l'aidant et le proche aidé

- **VRF Les Cizes (39) adapté aux personnes en situation de handicap moteur**
- **VRF La Salamandre (49) adapté aux personnes atteintes de maladies invalidantes**
- **VRF Touraine (37) adapté aux personnes âgées en perte d'autonomie**

contact@vrf.fr / 05 57 88 58 85

Séjours vacances Répit-Alzheimer

12 destinations en France, encadrés par des bénévoles

- **Séjour à THEME : activité commune pour l'aidant et l'aidé**
- **Séjour DETENTE : activités séparées et communes pour le couple aidant/aidé**
- **Séjour SOLO : pour les aidants seuls**

sejoursvacances@francealzheimer.org / 01 42 97 52 41

Séjours de répit de l'Œuvre Falret

Pour les aidants accompagnant un proche ayant des troubles psychiques, pour prendre du recul et retrouver l'énergie nécessaire au quotidien

repit.info@oeuvre-falret.asso.fr / 06 78 73 86 19

PRÉSERVER SA SANTÉ

PRÉVENIR LES RISQUES, NE PAS S'OUBLIER…

Centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco

Parcours de prévention médico-psycho-social adapté à la situation de l'aidant
Assuré par une équipe de professionnels : médecin, psychologue…
Recommandations, ateliers et conférences pour prendre en main sa santé
Des centres dans toute la France

www.centredeprevention.com

Le parcours est entièrement pris en charge par l'Action sociale KLESIA

Gym Aidant - Aidé

Un programme d'activité physique adapté à domicile
- ✓ **12 séances d'environ 1 heure pour l'aidant et son proche**

Un moment de détente et de partage pour sortir des gestes du quotidien et redonner confiance à l'aidé

La prestation est totalement financée par KLESIA

N°Cristal 09 69 39 00 54
APPEL NON SURTAXE

DES AIDES POUR LE DOMICILE
POUR LA PERSONNE AGÉE EN PERTE D'AUTONOMIE

UNE ACTION SOCIALE
Retraite complémentaire agirc-arrco

- **Aide momentanée à domicile**
  - 75 ans et + rencontrant une difficulté passagère
    - immobilisation temporaire, absence de la famille…
  - Aide ponctuelle au ménage, à la préparation des repas, aux courses…

- **Bien chez moi**
  - Diagnostic et recommandations d'un ergothérapeute
  - Aménagement de l'habitation
  - Gestes et postures pour faciliter et sécuriser la vie quotidienne
  - Préconisation de l'achat de petit matériel

- **Sortir Plus**
  - 75 ans et + et éprouvant des difficultés à se déplacer
  - Accompagnement à pied ou en voiture
  - Chez le coiffeur, faire ses courses, voir des spectacles…

- ✓ Ces prestations sont des actions mutualisées Agirc-Arrco : elles sont accessibles quelle que soit l'institution de retraite
- ✓ Seule une participation forfaitaire symbolique, d'un maximum de 30 €, peut vous être demandée selon la prestation
- ✓ Un seul numéro

  0 971 090 971

LA RECHERCHE D'ÉTABLISSEMENT

- **La question de l'entrée en établissement est difficile…**
  - **Informez-vous le plus en amont possible sur les différentes solutions existantes**
  - **Discutez-en au préalable pour éviter les situations d'urgence**
- **Nos équipes sont là pour vous conseiller et vous accompagner dans la recherche d'un établissement de retraite**
  - **C'est le service ORIZEA d'aide à la recherche de solutions d'hébergement pour les personnes âgées.**
- **KLESIA peut notamment vous recommander**
  - **Les 64 résidences du Parc Agirc-Arrco**
  - **Les droits réservataires de KLESIA**
    - 2 700 places réservées dans des établissements situés sur tout le territoire en contrepartie de financements de la construction ou de la rénovation des établissements

ORIZEA
Pour un lieu de vie adapté à l'avancée en âge

- **<u>Un seul numéro</u>**

N°Cristal 09 69 39 00 54
APPEL NON SURTAXE

➡klesia.fr

➡ N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

KLÉSIA

PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES