

## Nos équipes sont à votre écoute

### ACTEURS LOCAUX

→ **Délégation France Handicap  
Délégation de la Mayenne**

53 place de Mettmann  
53000 Laval  
T 02 43 59 03 70  
dd.53@apf.asso.fr

→ **ADAPEI 53**

24 rue Albert Einstein  
CS 81435  
53014 Laval  
T 02 43 67 95 46  
accueil@adapei53.fr

→ **ADMR de la Mayenne**

18 rue des Drs Calmette et Guerin  
53000 Laval  
T 02 43 59 17 40  
contact@fedes53.admr.org

▶ **N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXE



## Être aidant au quotidien

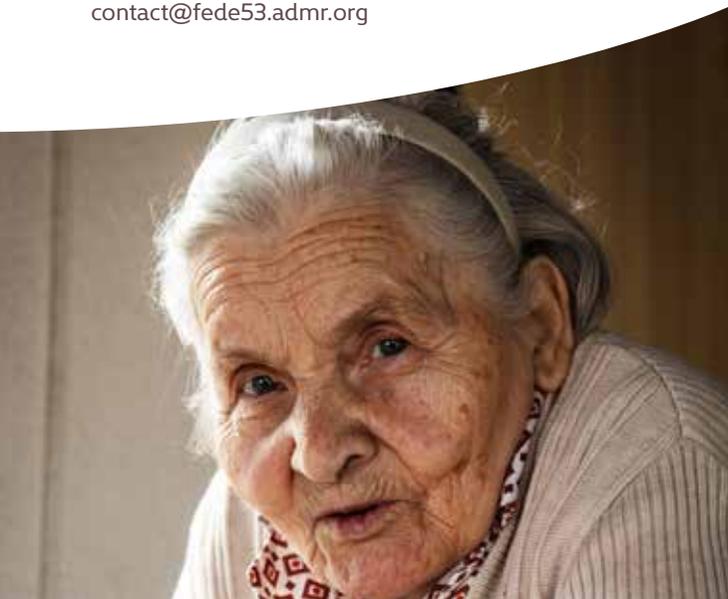
CONTACTS UTILES

**KLÉSIA**  
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

73-700.101/21  
PHOTOS : THINKSTOCK - PHOTONONSTOP

**53**  
MAYENNE

**KLÉSIA**  
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES



## RELAIS INSTITUTIONNELS

### AU NIVEAU RÉGIONAL

#### → CARSAT

Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail  
<https://www.carsat-pl.fr/>  
Pour les aidants vivant en pays de Loire,  
contacter le : **36 60**

### AU NIVEAU DÉPARTEMENTAL

À tous les moments de nos vies, nous sommes tous susceptibles d'avoir besoin d'une aide pour trouver des solutions et bénéficier de nos droits sociaux. Le Département offre un service de proximité sur tout le territoire :

#### → Conseil départemental de la Mayenne

39 rue Mazagran  
53000 Laval  
T 02 43 66 53 53  
<https://www.lamayenne.fr/form/formulaire-decontact>

#### → Maison Départementale des Personnes Handicapées

Centre Jean Monnet  
12 quai de Bootz  
CS 21429  
53014 Laval Cedex  
T 02 43 677 577  
mda@lamayenne.fr

#### → CLIC de Laval

Espace Joinville  
26 avenue du Général de Gaulle  
T 02 53 22 70 03

## Interlocuteurs RETRAITE COMPLÉMENTAIRE



Le centre de prévention **BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO** s'adresse en priorité aux personnes retraitées des institutions de retraite Agirc et Arrco, ainsi qu'à leur conjoint et aidants familiaux :

→ Parcours de prévention spécifique pour les aidants :  
<https://www.centredeprevention.com>

Centre de prévention Bien vieillir  
Agirc-Arrco Nouvelle Aquitaine  
T 05 57 21 29 31  
accueil@cpbvaabordeaux.fr

**L'ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO** soutient les aidants familiaux pour concilier leur vie d'aidant et leur vie professionnelle, sociale et familiale. La retraite complémentaire met à disposition des solutions de répit et d'accompagnement pour les soulager dans leur rôle d'aidant.

<https://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/>

→  **N°Cristal 0 971 090 971**  
APPEL NON SURTAXE



**MA BOUSSOLE AIDANTS** est un service digital qui centralise l'accès aux informations et aides disponibles en proximité pour les aidants et leurs proches. Son objectif ? Vous faire gagner du temps et de l'énergie grâce à des réponses claires, fiables et personnalisées.

<https://www.maboussoleaidants.fr/>

## PARTENAIRES KLESIA

Former, informer, accompagner, orienter, soutenir... Pour aider les personnes malades et leurs proches aidants, KLESIA s'est entouré de partenaires associatifs.



→ Délégation de la Mayenne  
17 rue de Rastatt  
53000 Laval  
T 02 43 69 06 88  
francealzheimer53@gmail.com



→ Comité de la Mayenne  
T 06 62 24 81 83  
comite53@franceparkinson.fr



**AVEC NOS PROCHES**  
Écoute & Info pour les aidants

→ Contact : T 01 84 72 94 72  
<http://www.avecnosproches.com/>