



**6 oct.  
2023**



**JOURNÉE  
NATIONALE**  
des  
**aidant.e.s**

agir tous  
ensemble



**La Journée Nationale des Aidants  
c'est le 6 octobre!**

Cet événement a pour but de valoriser  
l'action des millions d'aidants qui,  
au quotidien, apportent une aide précieuse  
aux personnes âgées, invalides, malades,  
handicapées, ...



# JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

## Penser aussi à soi...

**Vous accompagnez une personne malade, âgée ou handicapée...  
Pour être en mesure de lui apporter l'aide nécessaire,  
il faut vous faire aider,  
et ne pas oublier de penser aussi à vous-même.  
Nous vous proposons **5 conseils pour vous préserver** :**



### **1 Informez-vous :**

Allez chercher l'information nécessaire pour la prise en charge de votre proche et renseignez-vous sur les aides auxquelles vous avez droit auprès du médecin traitant, des associations ou bien encore des assistantes sociales, CCAS, CLIC, Conseil Général, CRAM, etc.



### **2 Faites-vous aider :**

N'attendez pas d'être trop fatigué pour vous faire aider et n'hésitez pas à faire appel aux professionnels et aux associations. Les autres membres de la famille, vos amis ou voisins peuvent aussi vous rendre service et partager avec vous quelques tâches.



### **3 Accordez-vous des moments de répit :**

N'hésitez pas à vous octroyer des périodes de répit et quelques distractions. Pratiquez une activité sportive, culturelle, qui vous permette de rencontrer d'autres personnes. Il est essentiel que vous puissiez « souffler » et avoir des moments pour vous.



### **4 Partagez vos émotions :**

Quel que soit votre statut (parent, enfant ou autre), vous êtes en droit de laisser émerger vos sentiments. Sachez que votre entourage n'attend pas de vous une force constante, et comprendra vos moments de faiblesse.



### **5 Prenez soin de votre santé :**

Parlez avec votre médecin en cas de découragement, de fatigue ou d'irritabilité. N'attendez pas d'être dépassé ou épuisé par la situation ; vous devez, vous aussi, prendre soin de votre santé et garder une bonne hygiène de vie.

**Et surtout,  
gardez confiance en vous !**



# JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

... et pour penser à soi ...

## Le saviez-vous ?

### L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

Depuis le 1er octobre 2020, les aidants ont la possibilité de prendre des congés pour accompagner un proche malade en étant indemnisé si ce proche bénéficie d'un taux d'incapacité égal ou supérieur à 80% ou évalué sur un GIR 1 à 3 par la MDA.

En effet, un projet de décret encadre les modalités de mise en œuvre de cette allocation journalière, fixée à :

- ✓ 62,44€/jour
- ✓ 31,22€/par demi-journée

Ce texte adapte également les règles d'attribution de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Pour percevoir cette allocation, le proche aidant peut ainsi suspendre momentanément son activité professionnelle. La durée maximale de cette indemnisation est fixée à 3 mois (66 jours) sur l'ensemble d'une carrière.

Un aidant bénéficiaire du congé peut également choisir de réduire son activité à temps partiel.

*Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le service social de l'HAD :*

*<https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/handicap/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa>*

## Hôpital À Domicile Saint Sauveur

*« Des professionnels de Santé,  
les repères de votre foyer »*



27, Route de Bouchemaine – BP 10015  
49135 SAINTE GEMMES SUR LOIRE CEDEX

Tél : 02.41.24.60.00

# Les ressources à votre disposition

**Différentes structures existent pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant.**



**N'hésitez pas à vous renseigner :**

## Pour tous les aidants :

[accueil-temporaire.com](http://accueil-temporaire.com)

Portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants

[aidants.fr](http://aidants.fr)

Site de l'Association Française des Aidants

[cnsa.fr](http://cnsa.fr)

Site de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

[france-assos-sante.org](http://france-assos-sante.org)

Site de l'Union nationale des associations

[unaf.fr](http://unaf.fr)

Site de l'Union Nationale des Associations Familiales

[voisinssolidaires.fr](http://voisinssolidaires.fr)

Site de l'Association Voisins Solidaires

*Des actions pour les aidants sont aussi proposées par les caisses de retraite (Klesia, aggirc arcco, etc) de même que par certaines caisses complémentaires (Groupama, Mutualia, etc).*

*N'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos caisses*

## Pour les aidants confrontés aux situations suivantes :

[afsep.fr](http://afsep.fr)

Site de l'Association Française des Sclérosés en Plaques

[afm-telethon.fr](http://afm-telethon.fr)

Site de l'Association Française contre les Myopathies

[acfos.org](http://acfos.org)

Site de la Fédération des Parents ayant des Enfants Déficients Auditifs

[apf.asso.fr](http://apf.asso.fr)

Site de l'Association des Paralysés de France

[desballonspourgrandir.com](http://desballonspourgrandir.com)

Association de parents d'enfants atteints de cancer  
[desballonspourgrandir@gmail.com](mailto:desballonspourgrandir@gmail.com)

[ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

Site de la Ligue contre le Cancer

[sosprema.com](http://sosprema.com)

Site de l'Association d'aide aux familles d'enfant prématuré

[traumacranien.org](http://traumacranien.org)

Site de l'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés crâniens et cérébrolésés

[unafam.org](http://unafam.org)

Site de l'Union Nationale des Familles et Amis de Malades psychiques

[unapei.org](http://unapei.org)

Site de l'Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis

## Le petit + : Des dispositifs existent aussi au niveau local pour vous aider dans l'accompagnement d'un proche en Maine-et-Loire :

**Parkinson 49**

Centre Jean Macé  
106-110 rue du Pré Pigeon  
49 000 ANGERS  
[parkinson49.fr](http://parkinson49.fr)  
☎ 02 41 47 53 70

**aidants49.fr**

Centre de Ressources et de soutien aux aidants du Maine-Et-Loire, visant à :

✓ Recenser l'information sur les actions et lieux ressources près de chez vous

✓ Ecouter, informer & orienter les proches aidants

✓ Accompagner & proposer du répit

Communauté 360 du Maine-Et-Loire

☎ 0800 360 360

[e.helbert@mda.maine-et-loire.fr](mailto:e.helbert@mda.maine-et-loire.fr)

**France Alzheimer 49**

Espace bien vieillir  
16 avenue Jean XXIII  
49 000 ANGERS  
[francealzheimer49.fr](http://francealzheimer49.fr)  
☎ 02.41.87.94.94

Plateforme d'Accompagnement

et de répit du CCAS d'Angers

15 Rue César Geoffray  
49 100 Angers

☎ 02 41 24 15 26

Dispositif d'Accueil Module d'Aide au Répit (DAMAR) pour les enfants

**APF France handicap**  
[apf49.fr](http://apf49.fr)

☎ 02 41 96 91 27

[associationjetaide.org](http://associationjetaide.org)

**N'hésitez pas à consulter le Kit des Aidants, premier kit en ligne à destination de toutes les personnes qui aident un proche (rubrique « je suis aidant.e », page « kit des aidants »)**

