

JE T'AIDE, je m'aime, ils m'aident



LINE



GÉRARD



THÉO



MARIE

Nous sommes 11 millions à prendre
soin d'un proche fragilisé...

JE T'AIDE,



LINE

“ Le jour je suis salariée,
le soir, je cuisine pour
mon père ”



GÉRARD

“ Je suis retraité et
aussi le soignant
de ma femme ”



THÉO

“ Je suis étudiant, je
veille sur mon petit
frère ”



MARIE

“ Je suis maman,
j'accompagne chaque
jour mon fils dans sa
rééducation ”

**NOUS SOMMES DES
PROCHES AIDANTS**

QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?



Un **proche aidant** est une personne qui a un lien étroit et stable avec une personne en perte d'autonomie, et qui lui **vient en aide**, de manière régulière et fréquente, à titre **non professionnel**, pour accomplir des activités de la vie quotidienne telles que :

- Repas
- Ménage
- SOUTIEN MORAL**
- Aide aux soins*
- COURSES**
- Coordination des intervenants extérieurs*
- GESTION FINANCIÈRE**
- Démarches administratives*
- ...



PROCHE AIDANT : QUEL IMPACT SUR LA SANTE ?



La santé se définit comme «**un état de complet bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Organisation Mondiale de la Santé).

Si l'aide à un proche constitue une expérience riche, elle peut s'accompagner de problèmes de sommeil, de douleurs physiques et peut conduire à un isolement social.

ET MOI COMMENT JE ME SENS ?

Testez votre santé en 5 questions



Comment je dors en ce moment ?

Ai-je de l'appétit ?

Est-ce que je vois mes amis, ma famille ?

Ai-je des loisirs ?

Ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux ?

Est-ce que je m'accorde du temps pour ma santé ?

je m'aime,

DES AS'TUCES



“ Je peux aller au yoga parce qu'une aide à domicile passe tous les soirs chez mon père ”



LINE



GÉRARD

“ J'ai plus de temps pour prendre soin de moi depuis qu'une infirmière s'occupe de ma femme ”

“ Deux fois par semaine, mon frère est pris en charge, ça me libère l'esprit ”



THÉO



MARIE

“ Je me suis inscrite à une formation avec d'autres aidants : les échanges m'apaisent ”

**ET MOI, QUELS
SONT MES ATOUTS ?**



A LA CARTE



Solutions de répit pour les aidants :

L'Accueil de jour : Accueil thérapeutique à la journée pour la personne malade. L'accueil de jour a pour objectif de maintenir l'autonomie afin d'optimiser le maintien à domicile, tout en soulageant l'entourage. Il fonctionne à la journée ou à la demi-journée.

La Halte-Répit et la Halte-Relais : Temps d'accueil de l'aidé et/ou du couple aidant-aidé à la demi-journée

L'hébergement temporaire : Hébergement provisoire de la personne malade en établissement pendant 3 mois maximum

AIDE FINANCIÈRE AU RÉPIT DE L'AIDANT :

Pour les personnes bénéficiant d'un plan APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) à domicile sous certaines conditions, une aide financière afin de permettre le répit ou de pallier à une hospitalisation de l'aidant principal peut être sollicitée. S'adresser à la Maison Départementale de l'Autonomie MDA.

Congé du proche aidant : Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée (taux d'incapacité au moins égal à 80%) ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie ouvrant droit à l'APA.

Les salariés prenant ce type de congé peuvent ouvrir le droit à l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), sous conditions, versé par la CAF ou la MSA.

Les caisses de retraites peuvent également apporter une aide pour financer un hébergement temporaire ou des services à domicile.

**Pour plus de renseignements
contactez le Clic de votre secteur**

VOUS AVEZ LES CARTES EN MAIN,

A VOUS DE JOUER !



ils m'aident



Plateforme d'accompagnement
et de répit.

Intervention à domicile sur
Cholet et 25 km alentours

02 41 75 49 33



Accueil sur rendez-vous à
Cholet, activités sur inscrip-
tion à Cholet, Saint-Macaire-
en-Mauges et Chemillé.

02 41 87 94 94



Parkinson 49

02 41 47 53 70



Cholet

06 81 73 05 42



Ecoute-Info pour les aidants

02 41 36 04 44



CLIC : rue Robert Schuman
La Loge - BEAUPREAU

02 41 71 77 00



CLIC : 24 avenue Maudet
Pôle Social - CHOLET
sur rendez-vous

02 41 30 26 34

Avec la participation du collectif d'aide aux aidants :

- UDAF 49
- Relais et Présence
- Malakoff Humanis
- Centre Hospitalier de Cholet
- France Parkinson
- Parkinson 49
- France Alzheimer 49
- Clic IGEAC

Le Collectif d'aide aux Aidants du Choletais est né il y a quelques années d'une volonté des différents acteurs locaux œuvrant tous auprès des aidants familiaux d'échanger et de s'harmoniser afin de proposer des offres diversifiées et complémentaires aux aidants. Le collectif travaille chaque année à la mise en place d'une action commune dans le cadre de la journée nationale des aidants.

Avec le soutien financier de l'Association des Clubs services



L'association des **clubs-service du Choletais** est constituée du rassemblement des clubs suivants :

- Anysetiers du Choletais
- Kiwanis club du Choletais
- Lions club Cholet Cité
- Lions Club Cholet Mauges
- Rotary Cholet
- Rotary Cholet Mauges

Depuis 10 ans cette association organise, tous les deux ans, une action au profit d'une cause humanitaire. La dernière en date avait pour objet de **promouvoir l'aide aux aidants à travers le Clic du Choletais**. Cette manifestation s'est déroulée le **mardi 9 novembre 2021** suivie de l'édition d'un support d'informations destiné aux aidants.