



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.
- Accès gratuit à une plateforme qui permet de connaître toutes les aides auxquelles vous pouvez prétendre en France et en Outre-mer <https://app.toutesmesaides.fr/bienvenue/v1/company/ag2r-la-mondiale/mgFLqt0Uefk6Od4ILIPe>

Pour contacter l'équipe sociale de votre région :

<https://www.ag2rlamondiale.fr/nos-equipes-sociales-en-region>

N° Social : 0 969 36 10 43

Pour connaître les événements à venir dans votre région :

<https://www.ag2rlamondiale.fr/groupe/recherche-tous-les-evenements/action-sociale>

N° Social : 0 969 36 10 43

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)

- **"Ma Boussole Aidants"**, le site web qui simplifie la vie des aidants et leur permet de trouver des solutions personnalisées de proximité, quelles que soient la situation de son proche et sa localisation géographique. <https://maboussoleaidants.fr/>



www.aidonslesnotres.fr

Site web 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 - giaa@giaa.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

Rester chez soi ou changer de logement



Être guidé pas à pas avec « Orizea »

Ce service évoque avec vous toutes les solutions pouvant être mises en œuvre, du maintien à domicile à l'entrée en établissement, en vous aidant à vous poser les bonnes questions (Informations sur les coûts et les aides à solliciter).

Service gratuit pour trouver un lieu de vie adapté à vos besoins (résidences pour personnes âgées autonomes, établissements médicalisés pour personnes en perte d'autonomie type EHPAD, accueil de jour, accueil temporaire).

Contact : 01 41 05 27 58 - actionsociale.orizea@ag2rlamondiale.fr



Être accompagné avec le « Parcours Autonomie »

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé adapté à chacun de vos besoins pour anticiper ou gérer la perte d'autonomie. Financé par AG2R Agirc-Arrco, le Parcours Autonomie d'AG2R LA MONDIALE et ses partenaires vous permet d'accéder facilement à un ensemble de services coordonnés : réaliser un diagnostic pour améliorer votre vie à domicile, rechercher des aides financières ou des professionnels ou encore prévoir l'adaptation de votre logement.

Contact nos conseillers Orizea : 01 41 05 27 58



Être accompagné pour déménager

Vous êtes une personne âgée isolée ou en perte d'autonomie ou en situation de handicap, AG2R LA MONDIALE vous fait bénéficier gratuitement, avec **My Jugaad**, d'un service d'accompagnement au déménagement adapté à vos besoins : aide au tri, mise en cartons, réalisation des démarches administratives, sélection du déménageur, coordination avec prestataires, présence sur place, etc. Le coût du déménagement reste à votre charge.

Contact : 09 72 47 45 36 - <https://my-jugaad.eu>



Acheter du matériel médical recyclé à moindre coût

Pour faciliter votre mobilité, **Envie Autonomie** vous propose l'achat de matériel médical reconditionné (lits médicalisés, fauteuil roulant manuel ou électrique, lève-personnes, fauteuil releveur, cannes, déambulateurs, chaises de douche ...), entièrement contrôlé. Le coût est de 60 à 70 % moins cher que du neuf et le matériel est garanti deux ans.

Vous pouvez également donner votre ancien matériel.

Contact : 01 87 03 80 03 - noellie.frances@envie.org - <https://www.envieautonomie.org/>



Vivre en accueil familial

L'accueil familial est une alternative à la vie en établissement à moindre coût 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 âgées ou en situation de handicap. **CetteFamille** vous accompagne dans votre recherche : 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



Passer des nuits sereines avec une garde nuit

Ernesti met en relation des étudiants en santé et des aidants familiaux à la recherche d'une présence la nuit pour leur proche en perte d'autonomie (risque de chute, angoisse, désorientation, déambulation, ...). Ces étudiants assurent une présence humaine, vigilante, stimulante et sécurisante

Contact : 09 80 80 90 70 - www.ernesti.fr et indiquez que vous êtes allocataire ou aidant d'allocataire AG2R Agirc-Arrco



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 Handicap

Pour les familles ayant un enfant en situation de handicap, le **Réseau Passerelles** propose chaque été, des séjours familiaux de répit au sein de lieux de vacances ordinaires. Ces séjours combinent une offre de logement adapté, un espace d'accueil et la prise en charge de l'enfant, sur le lieu de séjour, par une équipe professionnelle. Coût accompagnement enfant pris en charge par AG2R LA MONDIALE.

Contact : <https://www.reseau-passerelles.org/index.php/contact> - <https://www.reseau-passerelles.org>. Indiquer que vous êtes client AG2R LA MONDIALE.



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

IRPA
INSTITUT DE RECHERCHES DÉTENDUES SUR L'AUTISME



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 Fraïsse-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.villagedefraïsse.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 votre gazette papier, grâce à vos photos numériques et vos messages. Elle 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

ARTZ

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

Découvrir nos guides et vidéos



Pour comprendre et se faire aider

Ce guide, réalisé en partenariat avec l'**IGS** (Institut de Gérontologie Sociale), permet de faire le point sur les droits des aidants familiaux et sur ceux des proches dépendants, tout en indiquant les interlocuteurs auxquels chacun peut s'adresser pour trouver de l'aide.

https://www.ag2rlamondiale.fr/files/live/sites/portail/files/pdf/pdf-non-indexe/AG2R-LA-MONDIALE-Action-sociale-IGS-Comprendre-et-se-faire-aider_BD.pdf



Pour aider ceux qui aident - Alzheimer

Le bien-être du malade Alzheimer dépend aussi de la capacité et de l'équilibre de l'aidant qui doit se ménager et prendre soin de lui. Ce guide, réalisé en partenariat avec l'**IGS** (Institut de Gérontologie Sociale) permet de combattre certaines idées reçues sur la maladie, donne des conseils et des outils pour trouver de l'aide et ne pas rester seuls.

https://www.ag2rlamondiale.fr/files/live/sites/portail/files/pdf/pdf-non-indexe/AG2R-LA-MONDIALE-Action-sociale-IGS-Pour-aider-ceux-qui-aident_BD.pdf



Pour aider les aidants en activité

Pour répondre aux besoins d'information des aidants en activité, souvent soumis à une charge importante, l'**Agirc-Arrco** a recensé dans un guide, l'ensemble des services proposés par ses caisses de retraite. Au total, plus d'une cinquantaine de solutions y sont répertoriées dans le but de simplifier la vie des aidants et leur permettre de poursuivre leurs activités dans les meilleures conditions.

<https://fr.calameo.com/read/002711729ad27393b1cb2>



« A chaque instant »

Une série de podcasts produite par AG2R LA MONDIALE. Quelles sont les histoires et le parcours des aidants et aidantes ? Comment vivent-ils leur rôle ? Pour le savoir, nous sommes allés à leur rencontre. Dans cette série de podcasts, c'est eux que vous entendrez. Eux, et parfois leur entourage ou des experts qui viendront nous éclairer sur la place des aidants dans la société.

<https://www.aidonslesnotres.fr/?s=podcast>

Je travaille tout en aidant un proche

L'Agirc-Arrco propose un webinar dédié aux salariés aidants pour faire le plein de conseils et d'infos « **Je travaille tout en aidant l'un de mes proches : des solutions pratiques pour alléger mon quotidien** »

https://www.youtube.com/watch?v=FsZ8AbMvxpl&list=PL7ToQffS_vdTftnJluXbj4_VVAXR1uHpL&index=63

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco