



Guide des aidants familiaux de la Haute Gironde



Edition 2026

Avant-Propos

Aider une personne malade, âgée ou en situation de handicap n'est pas toujours aisé. Cet engagement demande beaucoup de temps et d'énergie.

Parfois, l'accompagnement peut devenir éprouvant, avec une solitude et une fatigue qui s'installent.

En élaborant ce guide, les professionnels du territoire souhaitent soutenir les aidants familiaux de la Haute Gironde dans leur quotidien, tout en préservant leur qualité de vie.

Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

« L'aidant familial est une personne qui vient en aide à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne de son entourage, dépendante ou en situation de handicap, pour les besoins et les activités de la vie quotidienne. »

Vous avez des questions auxquelles vous ne savez pas répondre, ou vous êtes confrontés à des situations qui vous posent problème ?

Ce document, simple et concret, apporte des informations pratiques et des conseils utiles pour l'organisation du soutien à domicile. Tout en se souciant de votre proche, il vous invite à prendre soin de vous-même.

Ce guide ne présente pas l'ensemble des dispositifs du territoire. Nous avons privilégié les ressources existantes, durables, qui interviennent prioritairement en Haute Gironde et qui sont en mesure de vous informer et de vous orienter de manière personnalisée.

Sommaire

- 1 S'informer : par où commencer ? p.3
- 2 Organiser le maintien à domicile p.6
- 3 Aménager votre logement p. 8
- 4 Les droits de votre proche p.10
- 5 Vos droits p.15
- 6 Les alternatives au maintien à domicile p.17
- 7 Prendre du temps pour soi p.19
- 8 Les aides financières spécifiques p.23
- 9 Prendre soin de sa santé p.24
- 10 Les actions de soutien p.25
- 11 Accompagner la fin de vie p.28

Des points d'information à proximité

Vous vous posez de nombreuses questions sur l'**aide au retour à domicile**, le **transport**, le **portage des repas**, la **téléassistance**, l'**aide à domicile**...

Les **France Services** permettent aux usagers d'être accompagnés dans leurs démarches administratives et numériques du quotidien : déclaration fiscale, santé, famille, retraite, juridique logement ou emploi... Chaque communauté des communes dispose de son France Services.

CIAS et France Services de Blaye : 05 57 42 75 20 / 05 57 42 82 72
32 rue des Maçons, 33390 Blaye

CIAS et France Services de l'Estuaire : 05 57 32 66 99 puis tapez 1
17 avenue André Lafon, 33820 St Ciers sur Gironde

CIAS Latitude Nord Gironde : 05 57 58 67 16 et **France Services Latitude Nord Gironde** : 05 57 21 00 19
49 avenue du Général de Gaulle, 33920 St Yzan de Soudiac

SIAS et France Services du Grand Cubzaguais : 05 57 43 96 37
365 avenue Boucicaut, 33240 St André de Cubzac

*CIAS/SIAS : Centre/Service Intercommunal d'Action Sociale

Vous pouvez également vous renseigner auprès du **Pôle Territorial de Solidarité de la Haute-Gironde** situé 49 rue Rosa Bonheur, 33240 Saint André de Cubzac pour toute question sur la perte d'autonomie, vos droits, vos prestations, vos démarches, ... Contact : 05 57 43 19 22

Des professionnels pour vous aider au quotidien

Le **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** est un service de proximité qui accueille, informe et évalue les besoins des personnes âgées et/ou handicapées. L'équipe est composée d'agents d'accueil, de travailleurs sociaux, d'une psychologue d'aide aux aidants et d'un médecin. L'équipe coordonne, autour de la personne, les différentes interventions de professionnels du secteur sanitaire, social et médico-social, associatif, ...

Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) :
05 56 99 66 99 ou autonomiehautegironde@gironde.fr

Le **Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC)** informe, oriente et accompagne la population, et apporte un appui aux professionnels (évaluation, coordination, partage d'information, vigilance, ...). Il agit en faveur des parcours de santé quel que soit l'âge ou la pathologie des personnes. Un interlocuteur vous écoute, vous oriente et vous accompagne en lien avec les professionnels qui vous entourent. Vous pouvez également contacter le DAC pour échanger sur la situation d'un proche.

Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) :

0 809 109 109 ou contact@dac-33.fr

Une plateforme de répit : la Parenthèse des aidants

Une équipe de 3 personnes est présente du lundi au vendredi pour vous accueillir, vous conseiller et vous orienter vers les différents dispositifs existants. Ce centre ressource propose également des rencontres à thème et des activités de loisirs que vous pouvez partager avec votre proche.

Centre de ressources des aidants :

Jardin d'Oréda

6 bis lieu-dit Méthée, 33620 Cézac

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

06 19 65 05 54 (par précaution, appeler avant une 1^{ère} visite)

equipe.aidants@amsad33.fr

Une permanence est assurée au France Services de Blaye

Ma boussole aidants

Pour vous guider parmi une multitude d'acteurs et de services disponibles, Ma Boussole Aidants est un service digital gratuit qui centralise les informations et les aides disponibles autour de vous.

*Vous pouvez consulter le site internet de Ma Boussole Aidants :
www.maboussoleaidants.fr*

La communauté 360

La communauté 360 Gironde est une plateforme téléphonique d'écoute, d'information et d'orientation pour accompagner les personnes en situation de handicap et leur entourage dans leurs démarches et leur parcours médico-social.

Communauté 360 Gironde : 0 800 360 360
Appel gratuit

Les caisses de retraite

Au-delà du versement des pensions de retraite, les caisses de retraite organisent des actions de prévention pour favoriser le maintien à domicile de leurs assurés.

- **Accueil social de la Mutualité Sociale Agricole (MSA 33)** : 05 56 01 48 28
- **Service Action Sanitaire et Sociale CARSAT** : Vous pourrez retrouver diverses offres pour vous accompagner au quotidien sur le site <https://www.carsat-aquitaine.fr> et l'ensemble des programmations des actions de prévention disponible sur le site : <https://www.pourbienvieillir.fr/activites-prevention/>
- Certaines caisses de retraites (régimes spéciaux) peuvent aussi proposer des permanences au niveau local

Les caisses de retraite complémentaires du régime Agirc-Arrco (régime des salariés du secteur privé) peuvent apporter des aides aux cotisants et aux retraités via l'Agence Conseil Retraite. Une permanence est assurée localement au France Services de Blaye (05 57 42 82 72). Pour en savoir plus : **www.agirc-arrco.fr**

Pour connaître sa caisse : <https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>

Le forum Bien Vieillir en Haute-Gironde

Tous les ans, les partenaires organisent un forum à destination des seniors du territoire et de leurs aidants familiaux. Rapprochez-vous de votre communauté de communes pour plus de précisions.

Vous recherchez un Service Autonomie à Domicile

Le Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale (CCAS/CIAS) ou la mairie de votre commune peuvent vous fournir les coordonnées d'un organisme ou d'une association proche de chez vous.

Plusieurs services interviennent prioritairement sur le territoire mais cette liste n'est pas exhaustive. Pour avoir la liste complète à jour, contacter la Plateforme Accueil Autonomie du Département au 05 56 99 66 99 ou rendez-vous sur le site www.gironde.fr.

Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33

Service Autonomie à Domicile du CIAS Blaye : 05 57 42 75 23

Estuaire Services à Domicile (ESAD) : 05 57 32 66 99 puis tapez 3 ou 4

La personne aidée a besoin de soins

N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels de santé du territoire (votre médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute, ...). La liste est disponible sur : www.annuairesante.ameli.fr.

L'AMSADHG dispose d'un **Service Autonomie à Domicile (SAD)** qui assure des missions de soins et d'accompagnement à domicile.

Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33

L'association possède aussi une **équipe spécialisée Alzheimer « Mémo-SSIAD »** qui accompagne à domicile des personnes atteintes de la maladie de la mémoire en Haute-Gironde. Il s'agit d'un accompagnement transitoire de 15 séances pour favoriser le maintien à domicile. Un soutien à l'aidant est également apporté.

Mémo-SSIAD : 05 57 58 97 33
Sur prescription médicale

Des établissements de santé sont également présents sur le territoire :

Le Centre Hospitalier de la Haute Gironde : 05 57 33 40 00
L'Hospitalisation À Domicile des Vignes et des Rivières (HADVR)
– sur prescription du médecin généraliste ou spécialiste :
05 57 50 20 20 – www.hadvr33.fr

Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez prendre rendez-vous avec le **Médicobus**. Ce dispositif se déplace dans plusieurs communes de Haute-Gironde pour proposer un rendez-vous médical aux personnes éloignées du soin.

**Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS)
Haute-Gironde** : 05 57 43 50 22

Vous aidez une personne en situation de handicap

La MDPH est pour les personnes en situation de handicap et leurs familles le lieu d'orientation et de reconnaissance des droits. Elle reçoit et évalue toutes les demandes de droits individuels ou de prestations.

Pour connaître les aides de la MDPH, faire une demande et la suivre : www.mdph33.fr

Pour plus d'information :
Communauté 360 : 0 800 360 360

Différents services d'accompagnement à domicile existent sur le territoire et nécessitent une orientation MDPH : Service d'Accompagnement à la Vie Social (SAVS) ou Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH). Certains services disposent d'une autorisation départementale et/ou proposent un accompagnement spécifique selon le type de handicap.

Vous êtes propriétaire, bailleur ou locataire, et vous souhaitez réaliser des travaux d'amélioration ou d'adaptation de votre logement, plusieurs ressources existent sur le territoire.

Information sur le logement en Haute Gironde

La plateforme **Allo Habitat Haute Gironde** vous permet de trouver une réponse à votre demande (travaux de rénovation, projet de construction, situation de mal logement) : **www.allo-habitat-haute-gironde.fr**

Bénéficiaire d'un accompagnement pour réaliser vos travaux

Vous souhaitez avoir des conseils techniques, un appui administratif et financier, accéder à des aides financières ?

Vous pouvez contacter votre communauté de communes ou ces structures :

Plateforme de Rénovation Energétique de l'Habitat (ICARE)

05 24 73 86 22 ou icare@grand-cubzaquais.fr

SOLIHA

05 56 33 88 94 ou info.gironde@solihha.fr

Aides financières de l'Etat :

MaPrimeAdapt' est la principale aide de l'État pour l'adaptation à la perte d'autonomie. Elle est accessible aux propriétaires et copropriétaires, qu'ils occupent leur logement ou le mettent en location, et aux locataires du parc privé.

MaPrimeRénov' est la principale aide de l'État pour la rénovation énergétique. Elle est accessible à tous les propriétaires, qu'ils occupent leur logement ou le mettent en location.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : **france-renov.gouv.fr**

Être informé, conseillé et accompagné dans la prise en main des aides techniques

L'autonomie et la sécurité à domicile sont renforcées par l'utilisation des aides techniques : fauteuil roulant, matériel pour l'aide aux transferts, la toilette, la prise des repas, téléphone adapté, vidéoloupe, jeux adaptés, logiciels informatiques ... Le CICAT (Centre d'Information et de Conseil sur les aides techniques) et l'équipe EqLAAT (Equipe Locale pour l'Accompagnement à l'Acquisition des Aides Techniques) ont pour rôle de vous informer, vous conseiller, vous faire tester gratuitement toutes les solutions de compensation du handicap. Une évaluation des besoins sera effectuée gratuitement à domicile par un ergothérapeute : 3 à 5 RDV à domicile, essai de matériel, orientation vers les dispositifs de financement. Du matériel d'occasion remis en bon état d'usage et garanti jusqu'à 2 ans peut être proposé à moindre coût.

Pour toute demande d'information ou de RDV à domicile :

05 56 12 39 39, puis choix 5 - eqlaat@gihp-aquitaine.org

Pour tout don de matériel médicalisé et aide technique :

Contactez la RECYCLOTHEQUE® au 05 56 12 17 90

Préparer son déménagement

Des associations peuvent vous accompagner dans votre changement de lieu de vie sur le plan pratique (préparation en amont, tri des papiers, aide à la mise en carton, enlèvement des meubles, ...).

Atelier Reménagement :

05 56 92 80 35 / contact@atelier-remumenage.org

Dans le cadre d'une recherche de logement :

Pôle Ressource Logement adapté du GIHP : 05 56 12 39 39

Les aides financières et matérielles

Qu'elle soit âgée ou handicapée, la personne aidée peut bénéficier d'un certain nombre d'aides et d'allocations.

Votre proche est âgé dépendant

- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**

Il s'agit d'une allocation versée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. Elle couvre la totalité ou une partie des dépenses nécessaires à l'accomplissement des gestes essentiels de la vie quotidienne de la personne aidée (repas, courses, ménage...).

Que la personne âgée dépendante vive seule, en établissement spécialisé ou à votre domicile, elle pourra percevoir l'APA.

Le dossier de demande est à retirer auprès du Département (N° : 05 56 99 66 99) ou auprès de la commune (Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale ou mairie) du lieu de résidence de votre proche. Le dossier APA peut également être complété et suivi en ligne sur le site www.gironde.fr, dans la rubrique « Services en ligne » puis « première demande d'APA ». L'allocation est versée par le Département et son montant est calculé selon les ressources, le degré de dépendance de la personne ou de la structure d'accueil dans laquelle elle vit et du montant du plan d'aide mis en place.

- **La prestation de maintien à domicile pour les personnes âgées**

Des plans d'aide ou des prestations pour le maintien à domicile peuvent être attribués, sous conditions, aux usagers qui ne bénéficient pas de l'APA. Adressez-vous à votre organisme de retraite. Les mutuelles, assurances, caisses de retraite complémentaire peuvent également être sollicitées dans le cadre de leur action sociale.

Votre proche est en situation de handicap

Vous pouvez contacter la **Communauté 360** au 0800 360 360 ou la **Plateforme Accueil Autonomie du Département** au 05 56 99 66 99 pour demander les aides présentées ci-après.

- **La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)**

Elle s'adresse à toute personne en situation de handicap jusqu'à 60 ans, voire après sous certains critères. Votre proche peut utiliser cette prestation pour faire face à un certain nombre de dépenses liées à son handicap. Par exemple, elle permet la prise en charge d'une aide humaine (pour la toilette, par exemple), d'acquérir du matériel adapté, d'aider à l'aménagement du domicile, ...

- **L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)**

Cette allocation est attribuée (selon un plafond de ressources) aux personnes en situation de handicap âgées de plus de 20 ans avec un taux d'incapacité compris entre 50 et 80% et plus de 80%.

- **L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)**

Cette prestation familiale vise à soutenir les personnes assurant la prise en charge d'un enfant en situation d'handicap. Elle est attribuée pour l'enfant jusqu'à l'âge de 20 ans.

Si vous avez un enfant qui bénéficie de l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH), vous pouvez bénéficier de la prestation de compensation pour couvrir les frais d'aménagement de votre logement et/ou de votre véhicule.

- **La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)**

La qualité de travailleur handicapé peut être reconnue aux personnes âgées de 16 ans ou plus, exerçant ou souhaitant exercer une activité professionnelle. La RQTH offre certaines aides pour faciliter l'insertion professionnelle (aide à la recherche d'emploi et à la formation).

- **La Carte Mobilité Inclusion (CMI)**

La CMI remplace à partir du 01/07/2017 en Gironde, les cartes d'invalidité (CI), de priorité (CP) et de stationnement (CS). Cette carte prend la forme d'une carte de crédit où sont notées les mentions correspondant aux besoins de la personne. Elle permet de bénéficier de différents avantages fiscaux et commerciaux. Le dossier de demande peut être fourni par le Pôle Territorial de Solidarité de la Haute Gironde ou est téléchargeable sur www.mdph33.fr.

Les mesures de protection

Un accident, une maladie, ou tout simplement le vieillissement de la personne, amène souvent la famille et les proches à s'interroger sur la façon de protéger la personne et ses biens.

- **L'habilitation familiale**

L'habilitation familiale permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, époux, conjoint...) de représenter une personne soit pour passer un ou plusieurs actes (acceptation d'une succession, vente d'un bien immobilier, ...), soit de le représenter de manière générale aussi bien pour la gestion de son patrimoine que pour les actes relatifs à sa personne (soins, choix du lieu de résidence, ...). L'habilitation familiale n'est pas une mesure de protection juridique. Cette mesure est adaptée quand les membres de la famille s'entendent bien mais inadaptée en cas de conflit familial.

- **La mesure de sauvegarde de justice**

La sauvegarde de justice est une mesure de protection temporaire. Elle vise à protéger le majeur des actes qu'il aurait inconsidérément réalisés ou de ceux qu'il aurait négligés d'effectuer. Durant cette période, la personne conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, même de vendre ou de donner ses biens.

- **La curatelle**

Il s'agit d'un régime d'assistance et de conseil. Le majeur protégé conserve l'exercice de ses droits civiques, et peut faire seul les actes de la vie courante. Pour certains actes personnels (mariage, donation, action en justice...), il ne peut agir qu'avec l'assistance de son curateur.

- **La tutelle**

Il s'agit d'un régime de représentation continue dans tous les actes de la vie civile. Selon la nature de l'acte, le tuteur pourra agir seul, ou avec l'accord du Juge des Tutelles. Ce régime de protection est le plus « fermé ». La personne qui exerce la mesure, le « tuteur » ou le « curateur », peut être un membre de la famille ou un mandataire judiciaire professionnel.

Procédure

Les dossiers de demande de protection sont à retirer au Tribunal Judiciaire (TJ) du domicile de la personne ou à télécharger sur www.service-public.fr. Ils doivent être accompagnés d'une expertise médicale, réalisée par un médecin agréé auprès du TJ. Pour plus d'informations :

- **Guide pratique** sur www.gironde.gouv.fr
- **TJ de Libourne** : 05 57 55 36 80 et **TJ de Bordeaux** : 05 47 33 90 00

Organiser sa protection à l'avance

- **Le mandat de protection future**

Elle permet de désigner à l'avance la ou les personnes qui seront chargées de veiller sur sa personne et/ou son patrimoine, le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de la faire seule. Démarche à réaliser auprès d'un avocat ou d'un notaire.

- **La personne de confiance**

Chacun peut désigner un proche en qui il a confiance et qui accepte de jouer ce rôle. La personne de confiance peut accompagner son proche dans ses démarches et assister aux rendez-vous médicaux. Elle sera consultée en priorité par l'équipe médicale au cas où son proche n'est plus en état de faire part de ses décisions. Elle a un rôle consultatif. La désignation de la personne se fait par écrit.

La prévention de la maltraitance

Parfois, et malgré soi-même, la violence peut émerger... Par épuisement, découragement, indifférence ou seulement par ignorance, chacun est susceptible de devenir un jour maltraitant. Selon le Conseil de l'Europe, la maltraitance serait : « *Tout acte commis ou omis par une personne s'il porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, ou à la liberté d'une autre personne, ou compromet gravement le développement de sa personnalité et/ ou nuit à sa sécurité financière* ».

Quelques numéros utiles contre la maltraitance des personnes âgées et/ou en situation de handicap

Numéro national : 39 77 (7j/7 et appel gratuit)

Numéros Gironde :

- **ALMA 33 (Allô maltraitance)** : 05 56 01 02 18 (mardi et jeudi de 14h à 17h)
- **Plateforme Accueil Autonomie** : 05 56 99 66 99

Numéros utiles contre les violences intrafamiliales

Numéro intervenant Social en Gendarmerie : 06 35 15 56 02

Numéro d'aide aux victimes (Vict'Aid) : 05 56 01 28 69

Palais des Louves : 09 73 35 50 92

Numéros utiles contre les violences faites aux femmes

Numéro APAFED : 05 56 40 93 66 (écoute anonyme 24h/24 et 7j/7, accueil et hébergement d'urgence)

Numéro national : 3919 ou 114 par SMS

Pour toute urgence et intervention des forces de l'ordre :

Appelez le 17

La reconnaissance financière

- **Vous êtes l'aidant d'une personne âgée dépendante**

Si votre proche bénéficie de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), vous pouvez être salarié (sauf pour les conjoints) après accord du Département. La personne aidée doit alors vous déclarer auprès de l'URSSAF de la Gironde. Elle peut aussi vous payer au moyen des Chèques Emploi Service Universel (CESU) ou avec les chèques prépayés alloués par le Département.

- **Vous êtes l'aidant d'une personne en situation de handicap**

Si votre proche perçoit la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), vous pouvez être dédommagé. Si vous avez à votre charge une personne titulaire de la carte inclusion, vous bénéficiez, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

- **Vous êtes le parent d'un enfant handicapé**

Vous pouvez être dédommagé si avez dû réduire ou arrêter votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant. Un complément à l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH) pourra vous être attribué. Si votre enfant est titulaire de la carte mobilité inclusion, vous bénéficiez également, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

Les congés familiaux

- **Le congé de solidarité familiale**

Ce dispositif permet de s'absenter pour assister un proche **en raison de la gravité de son état de santé**. Le congé (d'une durée de 3 mois, renouvelable une fois) n'est pas rémunéré par l'employeur pendant la suspension du contrat de travail. Néanmoins, vous pouvez percevoir **une allocation journalière d'accompagnement**, versée par la CPAM ou la MSA. Pour un congé de solidarité familiale, la démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Plus d'informations :

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie : www.ameli.fr
La Mutualité Sociale Agricole Gironde : www.msa33.fr

- **Le congé de proche aidant**

Cette mesure permet de suspendre son activité pour s'occuper d'**un proche dépendant**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Le congé est ouvert à tout salarié. Sa durée est de **3 mois, renouvelables** dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Pendant le congé de soutien familial, le contrat de travail est suspendu et le salarié n'est pas rémunéré.

- **Le congé de présence familiale**

Ce congé permet de s'absenter pour s'occuper d'**un enfant** à charge de moins de 20 ans, **gravement malade, handicapé ou accidenté**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Le dispositif accorde un « capital » de 310 jours dans la limite de 3 ans, **renouvelables** en cas de rechute de l'enfant. Il est non rémunéré, mais en tant que salarié vous pouvez percevoir **une Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)**.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites internet de :

La Caisse d'Allocations Familiales : www.caf.fr
La Mutualité Sociale Agricole Gironde : www.msa33.fr

Les assurances vieillesse

Elles permettent de continuer à constituer les droits à la retraite lorsque la personne s'arrête de travailler ou réduit son temps de travail. Il existe :

- Assurance Vieillesse des Aidants
- Assurance Vieillesse des Parents au foyer

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la CAF, la MDPH, la MSA ou encore à la **Plateforme Accueil Autonomie du Département** : 05 56 99 66 99.

L'hébergement permanent

- **Les Accueillants Familiaux agréés**

Ce dispositif permet à des personnes âgées ou en situation de handicap d'être accueillies et hébergées en milieu familial. L'accueillant familial est un particulier ou un couple, qui sous réserve d'agrément délivré par le président du Département, offre à titre onéreux un lieu de vie.

Le Bureau des Accueils Familiaux et Collectifs : 05 56 99 34 07

- **Les Résidences Autonomie**

Les Résidences Autonomie (ex. logements foyers ou RPA) accueillent dans un logement indépendant aménagé, des personnes âgées de 60 ans et plus, majoritairement autonomes qui ne peuvent plus ou n'ont plus l'envie de vivre chez elles. Ces résidences autorisées par le Département se composent d'un ensemble de logements individuels et privatifs et d'espaces communs dédiés à la vie collective (hors soins) dans un cadre sécurisé. Des services collectifs y sont proposés dont l'usage est facultatif. Elles ont une vocation sociale, le coût des loyers y reste modéré. Les résidents peuvent bénéficier de différentes aides selon leurs ressources et leurs degrés de dépendance (APA à domicile, aides au logement CAF).

www.viatrajectoire.fr : ce site référence l'ensemble des Résidences Autonomie et vous offre la possibilité d'effectuer une recherche et une demande de places en ligne.

- **Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)**

L'EHPAD, établissement médicalisé, accueille à partir de 60 ans des personnes présentant une perte d'autonomie. Il offre un accompagnement adapté et individualisé au plus près des besoins, des goûts et des habitudes de vie, assurant l'hébergement et les soins nécessaires.

www.viatrajectoire.fr : ce site référence l'ensemble des EHPAD et vous offre la possibilité d'effectuer une recherche et une demande de places en ligne.

- **Les établissements d'hébergement pour personnes en situation de handicap**

Il existe différents types d'établissements qui accueillent les adultes en situation de handicap, selon leur capacité à exercer une activité professionnelle et leur niveau d'autonomie (orientation définie par la MDPH). Dans ces établissements, la personne y réside à temps plein et dispose d'une chambre qui lui est propre.

L'association EVA à Braud et Saint Louis : accueil de personnes en situation de handicap - 05 57 94 80 60

L'association ADAPEI à Blaye (Unité Hébergement pour travailleurs handicapés en ESAT) : 05 57 42 63 50

- **Les habitats partagés**

Ce dispositif permet à des personnes âgées ou en situation de handicap de vivre en colocation dans un habitat souvent plus économique que la plupart des logements. Ce type d'habitat convient parfaitement aux personnes âgées qui souhaitent préserver leur autonomie dans un cadre sécurisé.

Maison Partagée Donnezac : un mode d'habitation regroupée pour se loger dans un domicile ordinaire en colocation, partager des temps de vie sociale et être accompagné et soutenu dans son autonomie.
Renseignements : CIAS Latitude Nord Gironde – 05 57 58 67 16

Les possibilités de financements de l'hébergement permanent

Les Allocations logement

Des aides financières peuvent être attribuées aux résidents des foyers pour personnes en situation de handicap, des résidences autonomie ou en EHPAD.

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

L'APA est accordée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. L'établissement d'accueil se charge de la démarche.

L'Aide Sociale Départementale

Cette prestation est accordée sous diverses conditions (ressources, obligation alimentaire, etc.) et elle est récupérable sur succession (s'il y a) après le décès de la personne.

Vous avez besoin de temps pour vous, de repos, de vous absenter ou vous ne pouvez pas assurer temporairement l'accompagnement de votre proche : des solutions existent.

Le séjour répit des aidants de la Haute-Gironde

Le séjour de répit s'adresse aux aidants qui souhaitent se détendre et prendre du temps pour eux. Chaque année, fin septembre / début octobre, ce sont une vingtaine de personnes de Haute Gironde qui se retrouvent pendant 3 jours au Vitalparc de Lacanau-Océan. Un fil conducteur à ces 3 jours : le bien-être et la bonne humeur (relaxation, soins corporels, balades, vélo, soirées à thème, piscine). Un encadrement médico-social, jour et nuit, permet aux participants qui le souhaitent d'être accompagnés de leur proche en toute sécurité. Les organisateurs vous accompagnent pour rendre possible ce séjour (prise en charge de votre proche, coût financier...).

Pour toute information : prendre contact avec les CIAS mentionnés p 3.

La plateforme de répit « La parenthèse des aidants »

Vous vous occupez d'une personne malade, âgée ou en situation de handicap ? Vous avez besoin de souffler, de vous reposer, de vous ressourcer, de sortir de chez vous avec ou sans la personne que vous aidez ? L'AMSADHG a créé un centre de ressources des aidants situé à Cézac. Il offre un cadre convivial, propice à la sérénité, pour rencontrer et échanger avec d'autres aidants et participer, avec ou sans votre proche, à des ateliers axés sur le bien-être (jardinage, relaxation, sophrologie, massage, esthétique, cuisine, marche...). Ce centre s'appuie sur une équipe dédiée fonctionnant du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h. Cette équipe est là pour vous accueillir, vous conseiller, vous orienter gratuitement vers les dispositifs existants sur le territoire. Elle peut également se déplacer à votre domicile si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous déplacer pour un temps d'échange et d'information. Pour vous inscrire, contacter la Parenthèse des Aidants.

Parenthèse des aidants : 06 19 65 05 54 ou
equipe.aidants@amsad33.fr
www.amsad33.fr

Les loisirs

Se réserver des moments de pause quand on est aidant est essentiel. Cela peut commencer par prendre quelques minutes par jour : jardiner, lire, s'allonger, ...

Ces quelques pistes peuvent aussi vous aider à décompresser :

- Les clubs de loisirs, les clubs des aînés,
- Le cinéma (comme CinéPartage 1 fois/mois), le théâtre, la médiathèque, les expositions, les activités sportives, la vie associative, ...

Elles sont l'occasion de se changer les idées et de rompre la solitude.

Retrouvez l'ensemble des associations sportives, culturelles et de loisirs sur les sites des communautés de communes : Blaye, Estuaire, Latitude Nord Gironde et Grand Cubzaguais.

Office de tourisme Haute-Gironde : 05 57 42 12 09

Transport accompagné

Les communautés de communes de la Haute-Gironde ont mis en place un service de **Transport A la Demande** (TAD) pour transporter les personnes sur des trajets courts et occasionnels : courses, RDV chez le médecin, gare de proximité, ... Ce service fonctionne à partir de votre domicile.

Informations auprès de la communauté de communes de résidence

Pour réserver un transport : 0970 870 870

Si vous éprouvez des difficultés à vous déplacer, votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arcco met à votre disposition son service **SORTIR PLUS** pour vous accompagner, à pied ou en voiture. Ce service est réservé aux allocataires Agirc-Arcco (caisses de retraite complémentaire) de 75 ans et plus. Le service est gratuit, aucune participation financière n'est demandée au bénéficiaire.

Pour tout renseignement ou commande, contacter un Conseiller :

0 971 090 971 (*service gratuit + prix d'un appel*)

L'accueil de jour

Votre proche, âgé ou en situation de handicap, est accueilli pour la journée au sein d'une structure (EHPAD, foyer de vie), un à plusieurs jours par semaine. L'accueil de jour permet à votre proche de maintenir ou de restaurer une vie sociale à l'extérieur du domicile. De plus, des activités sont proposées pour stimuler les capacités cognitives et ainsi préserver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne.

L'accueil de jour, c'est aussi un temps de répit pour les aidants et la possibilité d'avoir des échanges réguliers avec l'équipe de l'accueil de jour. Ce dispositif permet ainsi de prolonger le maintien à domicile tout en permettant tant un premier contact avec une structure d'hébergement.

L'hébergement temporaire

Il s'agit d'une formule permettant l'accueil de votre proche de quelques jours à plusieurs semaines. Cette option s'adresse aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap dont le maintien à domicile est momentanément compromis (travaux dans le logement, absence de l'aidant...). Il permet aussi aux aidants familiaux d'avoir un relais pour s'accorder quelques jours de repos consécutifs.

Pour les personnes âgées

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou auprès de certaines caisses de retraite complémentaire (service action sociale).

Accueil de jour :

- L'EHPAD Le Mont des Landes à Saint Savin : 05 57 94 05 05
- L'EHPAD La Tour du Pin à Saint André de Cubzac : 05 57 94 02 50
- L'accueil de jour AMSAD Le Trait d'Union à Braud-et-Saint-Louis : 06 46 69 78 71 ou letraitdunion@amsad33.fr

Hébergement temporaire : plusieurs EHPAD et familles d'accueil agréées proposent de l'hébergement temporaire.

Halte-relais France Alzheimer : 06 89 42 10 92

Où se renseigner ?

- **Plateforme Accueil Autonomie** : 05 56 99 66 99 ou www.gironde.fr
- **www.viatrajectoire.fr**

Pour les personnes en situation de handicap

Le foyer occupationnel EVA propose des places d'accueil de jour et d'hébergement temporaire pour les personnes en situation de handicap disposant d'une orientation « foyer occupationnel » ou « foyer d'hébergement » par la MDPH. Les personnes peuvent bénéficier d'une aide financière du Département de la Gironde.

Où se renseigner ?

- **La plateforme Accueil Autonomie du Département** : 05 56 99 66 99
- **L'association EVA Braud et St Louis** : 05 57 94 80 60 (taper 6)

Dans certaines situations d'urgence, des solutions existent pour héberger votre proche sous certaines conditions. Plusieurs établissements pour personnes âgées ou personnes handicapées peuvent accueillir votre proche.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter : la **Plateforme Accueil Autonomie du Département** : 05 56 99 66 99

Autres actions de soutien :

Les **communautés de communes via leur dispositif d'action sociale** organisent chaque année des actions en direction des aidants. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre communauté de communes pour avoir des informations.

Une aide financière en cas d'hospitalisation de l'aidant

Les bénéficiaires de l'APA, dont le proche aidant doit être hospitalisé, peuvent demander une aide complémentaire pour renforcer les prises en charge professionnelles durant l'absence de l'aidant. Cette aide financière est prévue, sous condition de ressources, lorsque l'aidant assure une aide indispensable au maintien à domicile du bénéficiaire de l'APA et qu'il ne peut être remplacé par une autre personne à titre non professionnel. Une demande écrite, accompagnée de justificatifs, doit être adressée au Président du Conseil Départemental.

Contactez la Plateforme Accueil Autonomie au **05 56 99 66 99**

L'aide financière « Le répit des aidants »

Vous avez besoin de vous accorder un temps de répit (vacances, temps de repos chez soi) ? Si vous, ou votre proche aidé, êtes ressortissant de la **MSA Gironde**, cette-dernière peut vous apporter un soutien financier pour prendre en charge les frais liés à la mise en place d'un relais auprès de votre proche, en votre absence ou pour vous soulager.

De plus, vous avez la possibilité de solliciter l'action sociale de votre caisse de **retraite complémentaire Agirc-Arrco** pour une demande de soutien financier « répit d'aidant familial ».

Contact **accueil social MSA** : 05 56 01 48 28 (lun.-vend. de 9h-12h)
ou accueilsocial.blf@msa33.msa.fr

Contact **Agirc-Arrco** : actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr

L'aide à domicile momentanée

Elle permet d'intervenir auprès des personnes qui ne bénéficient pas d'une aide régulière mais qui rencontrent ponctuellement une situation qui fragilise – un handicap temporaire, une maladie, l'absence de l'aidant habituel... Elle est accordée à tous les retraités **Agirc-Arrco** âgés de 75 ans et plus, sans conditions de ressources, et permet de bénéficier de 10h d'aide à domicile pendant 6 semaines maximum

Contact : 0 971 090 971 (*service gratuit + prix appel*)

La prévention santé

L'**ASEPT Gironde** propose aux personnes de 55 ans et plus, des ateliers sur diverses thématiques : la mémoire, l'équilibre, le bien-être et la gestion du stress, la retraite, le numérique, le yoga du rire, l'habitat, le sommeil, les addictions. Vous y trouverez de l'information, des conseils mais aussi de la convivialité et une occasion de faire de nouvelles rencontres. Plusieurs d'entre eux sont organisés à proximité de chez vous, en Haute Gironde. Gratuit, sur inscription.

Retrouvez le programme sur le site internet www.asept-gironde.fr rubrique « agenda » ou contacter l'ASEPT au **05 57 99 79 39**

D'autres acteurs proposent des actions de prévention : Mutualité Française Gironde, Nutrmania, MSA, ... N'hésitez pas à vous rapprocher de ces structures.

Les bilans prévention

Pour faire le point sur votre santé, le **Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco Nouvelle-Aquitaine** propose des bilans de prévention personnalisés et gratuits. Ces bilans sont accessibles à partir de 50 ans avec un bilan dédié aux aidants familiaux

Instant aidant de la MSA : accompagnement social et de santé pour tout aidant, quel que soit son régime de sécurité sociale, afin de proposer un bilan global de prévention.

Agric-Arrco : 05 57 21 29 31 ou www.centredeprevention.fr (prise RDV)
Instant aidant MSA : 0805 690 630 (appel gratuit)

Les actions de prévention

Le **Camion Santé du Centre Hospitalier de la Haute Gironde** intervient auprès de toute la population de Haute-Gironde pour proposer des actions de prévention en santé (information, sensibilisation, ...). De plus, il relaie de nombreuses campagnes de santé publique sur le territoire.

CAMION SANTE : 05 57 33 46 63 ou s.berek@chblaye.fr

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien et vient perturber la relation que l'on avait avec son proche. Il faut trouver une nouvelle organisation, de nouvelles ressources et accepter ces changements. Cela n'est pas toujours évident. Des soutiens existent près de chez vous.

Se former

En Haute Gironde, il existe plusieurs types de formation pour les aidants familiaux.

- **Les formations France Alzheimer Gironde**

Votre proche est atteint d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, vous pouvez bénéficier gratuitement d'une formation pour mieux connaître la maladie, comprendre et aider votre proche, rencontrer d'autres familles et trouver des relais de proximité qui continueront à vous soutenir. Elle est d'une durée de 14h, souvent répartie entre 5 et 7 après-midis à raison d'une rencontre par semaine. L'animation est assurée par un psychologue libéral et un bénévole. Chaque année, deux formations sont organisées sur le territoire de la Haute Gironde, au printemps et à l'automne, dans différents lieux du territoire pour être au plus près des participants.

France Alzheimer Gironde :

06 89 42 10 92 ou francealzheimer33@gmail.com

- **Le programme A2PA : « Apprendre à mieux aider » par France Parkinson Gironde**

Votre proche est atteint d'une maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'un dispositif d'accompagnement gratuit pour répondre à vos questions et vous soutenir dans votre rôle d'aidant. Il s'agit d'une séance d'information puis d'une formation sur 6 modules.

Il existe également un **soutien psychologique pour les aidants** à raison de 5 séances.

Renseignements et inscriptions :

France Parkinson Gironde :

06 58 33 72 76 ou comite33@franceparkinson.fr

06 19 14 19 88 ou marie-claude.garric@yahoo.fr

Pour le soutien psychologique :

01 43 43 43 15 ou soutien@franceparkinson.fr

Entretien avec un aidant- ressource : aidants@franceparkinson.fr

Être soutenu psychologiquement

Le Département propose un soutien psychologique individuel ponctuel aux aidants de personnes âgées ou en situation de handicap rencontrant des difficultés (épuisement, souffrance psychologique, dépendance de la personne aidée, maladie d'Alzheimer, fin de vie, changement de cadre de vie, conflits familiaux, ...). Les rencontres se déroulent à domicile ou hors domicile, sur une durée moyenne de 1 à 6 mois selon les besoins (6 séances préconisées). Le psychologue pourra proposer un soutien spécifique et/ou une orientation vers d'autres dispositifs complémentaires si besoin.

Psychologue du Département

05 56 99 66 99 ou autonomiehautegironde@gironde.fr

France Alzheimer prend en charge le soutien psychologique en individuel ou familial à hauteur jusqu'à 5 séances par famille.

Enfin, vous pouvez faire appel à un psychologue libéral ou aux psychologues rattachés à certains dispositifs (consultation mémoire, SAD, ...).

Des associations à votre écoute

Vous pouvez participer à des discussions, des groupes de parole (France Alzheimer), des permanences avec d'autres aidants ou bénévoles, organisées par des associations représentant les malades et leurs familles. C'est l'occasion d'échanger sur vos craintes, besoins, questions ...

Vous pouvez contacter directement ces associations comme France Alzheimer, France Parkinson, la ligue contre le cancer, ...

France Alzheimer propose des cafés mémoires, des permanences à Saint-André-de-Cubzac et les groupes de parole.

Contact : 06 89 42 10 92

Vous pouvez aussi contacter France Assos Santé, organisation représentée des patients et usagers du système de santé.

France Assos Santé : 05 56 93 05 92
nouvelle-aquitaine@france-assos-sante.org

Créer du lien et partager

Le GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle) est ouvert aux personnes de moins de 65 ans fragilisées par des problèmes de santé et/ou isolés. Des animateurs sont présents sur place, et diverses activités sont proposées : jardin, cuisine, repas partagé, jeux de société, ateliers débats, sorties à l'extérieur...

GEM En Parallèle (St-André de Cubzac) :
05 40 10 89 77 - 06 10 51 20 67
animateurs.gem@amsad33.fr

Votre proche est en situation de fin de vie. Pour vous accompagner, vous et votre proche, durant ces moments difficiles, divers services existent à proximité.

Les soins palliatifs

Ces soins visent à préserver la qualité de vie de votre proche, à soulager ses douleurs physiques et apaiser sa souffrance psychologique. Les soins palliatifs sont accessibles sur prescription médicale du médecin traitant et sont intégralement remboursés par l'Assurance Maladie. Votre proche peut bénéficier des soins palliatifs à domicile.

Les équipes de soins palliatifs :

Service d'Hospitalisation à Domicile des Vignes et des Rivières (HADVR) – sur prescription du médecin généraliste ou spécialiste :
05 57 50 20 20 – www.hadvr33.fr

Equipe Mobile de Soins Palliatifs et d'Accompagnement (EMSPA).
Interventions à domicile et en institution.
05 57 55 16 18 – 05 57 55 15 57 ou emspa@ch-libourne.fr

L'EMSPA est située à l'hôpital de Libourne, pavillon 21, et se déplace au domicile, en institution (EHPAD), et en centre hospitalier Nord Gironde.

En Haute Gironde, le Centre Hospitalier de Blaye dispose de 5 lits de soins palliatifs et d'une équipe spécialisée.

LISP (Lits Identifiés de Soins Palliatifs)
Centre Hospitalier de la Haute Gironde : 05 57 33 46 42

Retrouvez tous les partenaires du guide des aidants familiaux de la Haute-Gironde :



Contacts : melissamathe.cls@gmail.com ou equipe.aidants@amsad33.fr