



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

AIDANTS

Le Département  
prend soin de  
**VOUS**

AVANT  
TOUT!

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

 #AlpesMaritimes   DEPARTEMENT06

UNE ACTION RÉALISÉE POUR

**VOUS**

PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

# Édito

Aux côtés de nos aînés, les proches aidants apparaissent comme l'un des piliers du système de santé et de solidarité. C'est ainsi que le département des Alpes-Maritimes, dans la continuité de son engagement quotidien en faveur des seniors sur son territoire, s'est fixé comme nouvel objectif le développement d'une politique ambitieuse dédiée aux aidants afin de leur apporter soutien, aide et soulagement dans leur vie de tous les jours.

Ce plan départemental d'aide aux aidants s'adresse à vous tous, aidants non professionnels, qui accompagnez au quotidien ou régulièrement un conjoint, un parent ou un proche âgé et dépendant en vous proposant différentes solutions d'accompagnement et de soutien.

Il mobilise les services départementaux au plus près de vous ainsi que bon nombre de partenaires institutionnels et associatifs du Département, dans un esprit de coconstruction et d'innovation.

Vous trouverez ci-après une présentation de l'ensemble des actions qui vous sont proposées afin de vous accompagner dans vos démarches et de vous soutenir dans tous les aspects de votre vie quotidienne.

Avec ce plan départemental d'aide aux aidants, le Département des Alpes-Maritimes poursuit avec volontarisme sa mobilisation en faveur de tous les aînés, de leurs familles, afin de les accompagner et leurs apporter bienveillance et soutien.

**CHARLES ANGE GINESY**

Président du Département des Alpes-Maritimes





## Parlons-nous, rencontrons-nous, faisons le point

Où et quand vous le desirez, vous pouvez rencontrer un membre en entretien personnalisé. Nous vous aidons à faire le point.

.....



## Comprenons ce qu'il nous arrive pour appréhender, assumer et agir aux mieux

2 heures par mois, venez rejoindre nos ateliers d'information.

- Visioconférence
- Présentiel

### **Atelier « Prendre soin de soi »**

3 séances pour aborder notamment les thèmes suivants :



- Santé et offre de soins,
- Gestes et ateliers du bien-vieillir,
- Vie sociale et développement.

### **Atelier « Maintien à domicile »**

3 séances pour aborder notamment les thèmes suivants :



- Rester chez soi : le logement et l'adaptation du logement,
- La perte d'autonomie,
- Droits et protection juridique.

### **Atelier « Quand le maintien à domicile n'est plus possible : quelles autres formes de logement ? »**

3 séances pour aborder notamment les thèmes suivants :



- Les autres formes d'habitat,
- Les financements.



## Échangeons nos expériences, le groupe sera vous répondre

2 heures par mois, venez rejoindre nos groupes d'échanges.

- Visioconférence
- Présentiel

### Les thèmes proposés :

#### **La perte d'autonomie**

- 1 Comment vivre avec une personne dépendante pour sa vie quotidienne ?

#### **La confrontation**

- 2 La dépendance et la maladie sont des sujets difficiles à aborder ou à intégrer pour soi.

#### **L'isolement**

- 3 La relation aux autres, familiaux, amis, connaissances, contacts professionnels, est souvent altérée.

#### **Les limites / L'aide**

- 4 Pourquoi est-il nécessaire de prendre conscience de ses limites ? Connaître et accepter les relais.

#### **La culpabilité**

- 5 Mieux comprendre pour ne pas subir, partager ses ressentis avec d'autres.

#### **Soi**

- 6 S'autoriser à penser à soi, prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.

#### **L'avenir**

- 7 Comment envisager plus sereinement l'avenir et pouvoir anticiper.



## Les aides du Département

- Pour vous permettre de participer aux ateliers, des heures de garde sont prévues dans le cadre du plan APA.
  - Pour vous aider au financement de l'accueil de jour et de l'hébergement temporaire un forfait de 500 euros est alloué.
- .....



S'inscrire sur la plateforme  
[monvoisin06aducœur.fr](https://monvoisin06aducœur.fr)



Mise en relation des seniors et aidants avec des bénévoles pour favoriser le lien social et le soutien.



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

**06**

**PLAN DÉPARTEMENTAL D'AIDE AUX AIDANTS**

**Nom** ..... **Prénom** .....

**Adresse** .....  
.....  
.....

**Tél** ..... **e-mail** .....

Je souhaite :

- Bénéficier d'un entretien individuel avec un(e) professionnel(le) du Département dès à présent
- Participer au « parcours d'information et de sensibilisation »
- Intégrer un groupe d'échange des aidants
- Avoir des informations sur la plateforme Monvoisin06aducoeur.fr



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

**Département des Alpes-Maritimes**  
**Direction Autonomie et Handicap**  
Plan Départemental d'Aide aux Aidants

BP307  
06201 NICE CEDEX 03





## Le plan départemental d'aide aux aidants est piloté et mis en œuvre par :

le Département des Alpes-Maritimes

en partenariat avec  
la Mutualité Française PACA  
et France Alzheimer



Cette offre de proximité est soutenue par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

Avec le soutien de la



## Conférence des financeurs

de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Pour contacter le Département ou solliciter une aide, accédez à nos services en un clic sur :

[mesdemarches06.fr](https://mesdemarches06.fr)

