SOLIDAIRES DES AIDANTS

J'EMMÈNE VOTRE MARI CHEZ LE MÉDECIN

JE PEUX PRENDRE DU TEMPS POUR VOTRE MAMAN

POUVEZ-VOUS ALLER À LA PHARMACIE POUR MOI ?

QUI PEUT MONTER LE FAUTEUIL DE MON FILS ?

QUI VA AIDER MARCEL POUR SES COURSES ?

Et si votre voisin aidant pouvait compter sur vous ?

Et si vous en parliez avec lui ?

Familles Solidaires NATIONALE

Bleu Blanc ZÈBRE

VOISINS SOLIDAIRES
Les bons côtés d'être à côté

Avec le soutien de

AG2R LA MONDIALE

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco

Les proches aidants sont 11 millions

Ils aident un parent, un enfant, une personne de leur entourage rendue dépendante par l'âge, le handicap ou la maladie.
Il y en a forcément un tout près de chez vous qui peut compter sur vous !

- En France, **1 personne sur 6** est proche aidant.
- **62 %** des aidants exercent une activité professionnelle.
- 57 % sont des **femmes**.
- **44 %** disent avoir des difficultés à concilier leur accompagnement avec leur travail.*

Marguerite - 55 ans
Aidante de sa mère
en perte d'autonomie

Simon - 42 ans
Aidant de sa compagne
atteinte d'un cancer
du sein

Chloé - 35 ans
Aidante de son fils
atteint d'autisme

**Il y a beaucoup de gens
qui n'osent pas par peur d'être maladroit,
osez proposer votre aide !**

* D'après le plaidoyer du Collectif Je t'Aide 2022.

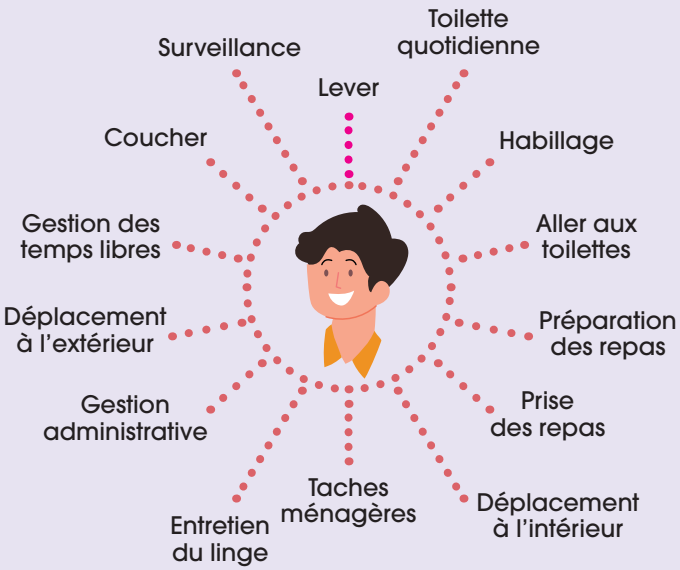
« On a presque plus de facilité à proposer de l'aide qu'à en accepter. »

Michèle,
aidante de sa fille

Pourquoi agir à leurs côtés ?

- Ils sont le dernier filet de sécurité pour leur proche vulnérable : gérer le quotidien, la santé, le budget...
- Cela n'arrive pas qu'aux autres : ils vivent une situation qui pourrait vous concerner un jour.
- Agir aujourd'hui, c'est préparer l'avenir pour vous et rendre plus vivable le présent des aidants, dans votre immeuble ou dans votre quartier.

Cercle des tâches de l'aidant



Devenir Solidaires des Aidants

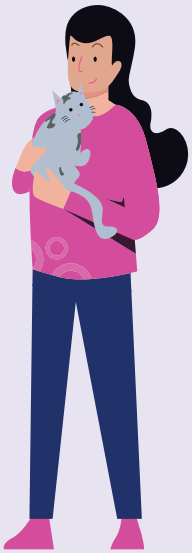
On commence par les bases :

Faites le point sur votre voisinage

- Y a-t-il dans des personnes dont un parent, un enfant, un proche est en perte d'autonomie ?
- À ma connaissance, les aident-ils dans certaines activités quotidiennes ?
- Une infirmière, une ambulance stationnent régulièrement devant chez vous / chez votre voisin ?
- Vous croisez des auxiliaires de vie dans le couloir / dans votre rue ?
- Vous avez appris que l'un de vos voisins avait eu un accident de la vie ?
- Votre voisin vit seul avec une personne en fauteuil roulant ou à mobilité réduite ?

Identifiez ce que vous pourriez faire pour aider votre voisin aidant et la manière dont vous lui proposeriez votre soutien.

Et concrètement ?



Les 6 familles d'aides à proposer

L'emploi du temps des aidants est souvent complexe, mêlant une vie professionnelle et une vie personnelle, conjuguées avec les besoins d'un parent vieillissant ou de toute autre personne ayant perdu une partie de son autonomie.
Voici quelques idées des aides que vous pouvez proposer :

Se déplacer

- Faciliter les déplacements et le stationnement de votre voisin.
- Proposer des navettes de temps en temps.
- Accompagner votre voisin à la pharmacie, à l'hôpital, chez le médecin…

« Le plus prenant ce sont tous les à-côtés ; l'accompagnement dans les papiers, les courses, aller à la pharmacie… Ce sont toutes les petites choses à côté qui grignotent votre quotidien, votre vie. »

Odile, aidante auprès de ses parents*

Pour aller plus loin : consulter les épisodes *Et dans ta vie d'aidant Les solidarités de proximité*

*Source : reportage Fr 3 Bretagne du 23/10/2019

Faire les courses

- Une baguette de pain de temps en temps.
- Les achats en grand volume, parlez-en à votre voisin !
- Demander si il manque quelque chose lorsque vous partez faire vos courses.

Rendre visite

- Quelques minutes, une heure, pour discuter.
- Plusieurs fois par semaine pour un café, un goûter.
- Proposer une distraction, un jeu, lire un livre…

Offrir un service ponctuel

- Proposer de garder un œil attentif à votre voisin de palier.
- Nourrir un animal.
- S'occuper des enfants pendant un rendez-vous.
- Surveiller la maison pendant les vacances.
- Arroser les plantes.

Une attention du quotidien

- Un petit mot et un sourire en les croisant dans le couloir, sur le pas de la porte ou à la fête des voisins, c'est déjà un premier contact.
- Retenir la porte de l'ascenseur ou de l'immeuble,

Orienter vers les aides et dispositifs de soutien

Retrouvez à la fin de ce fascicule les dispositifs clés vers lesquels orienter votre voisin.

« Mon voisin m'a proposé d'échanger sa place de parking, plus proche de la porte d'immeuble pour faciliter le quotidien avec ma fille en fauteuil. »

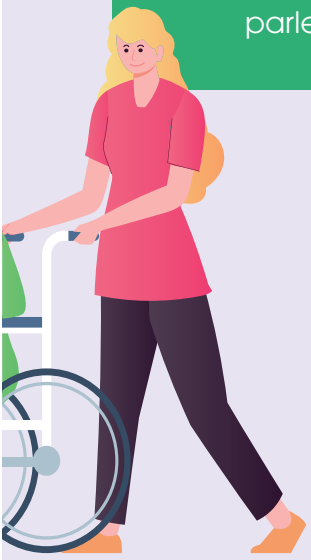
« Je peux rarement me permettre de laisser mon mari seul, ma voisine d'en face me rend régulièrement visite depuis l'été, des jeux, des discussions, c'est une vraie bulle d'air pendant la semaine ! »

Au travail aussi, soutenez les proches aidants

Écoute active
Une simple **oreille attentive** peut parfois faire la différence, vous pouvez offrir une **écoute active et bienveillante** à votre collègue.

Sourire
Un petit mot, un sourire en le/la croisant à l'imprimante, dans les couloirs ou au café, c'est déjà un premier soutien !

Dispositifs de soutien
Des dispositifs de soutien existent, pourquoi ne pas en parler ? Retrouvez les à la fin de ce fascicule.



Se poser les bonnes questions

Est-ce que j'ai la compétence pour aider ?

Est-ce que j'ai la légitimité pour aider ?

Est-ce que j'ai déjà eu l'occasion de dire bonjour à mon voisin/collègue ?

Cette personne a-t-elle manifesté le besoin d'être aidée ?

Qu'est-ce que je risque ?

Pour aller plus loin et vous faciliter la vie

Des solutions de proximité :

- **Médecins généralistes et professionnels de santé** peuvent être les tous premiers interlocuteurs de proximité.
- Le **CLIC**, dès lors que les proches aidés ont plus de 60 ans,
- Le **CCAS** d'une commune, pour orienter vers les professionnels de soin et accompagner dans les démarches administratives,
- La **MDPH** et le **Département,** lorsque le proche est porteur d'un handicap ou dépendant lié à l'âge.

Des solutions associatives :

- **Ma Boussole Aidants** propose des solutions géolocalisées au service des aidants.
- **L'Heure Civique** permet d'offrir ou de bénéficier d'une heure par mois pour aider un voisin qui en a besoin ou sa commune.
- **France Bénévolat**, le réseau d'entraide et de bénévolat à l'échelle nationale.
- **Collectif Je T'Aide**, pour agir et faire avancer les droits des aidants.
- **Soutenir un proche - Agirc-Arrco**, des solutions pour accompagner votre proche de plus de 75 ans.

Découvrez et téléchargeant gratuitement le kit « Solidaires des Aidants »

Quelques conseils pour une juste demande d'aide

- **Demander des services réalisables :** commencez par des choses simples : ramener une baguette de pain, aller acheter le journal.
- **Y aller progressivement :** la confiance se construit pas à pas, Parce que l'amitié et les liens sociaux se construisent dans la réciprocité, la spontanéité est importante et vous pouvez aussi rendre service en proposant de garder un œil sur le logement de votre voisin pendant les vacances, l'aider à naviguer sur Internet...
- **À chacun son rôle !** Votre voisin ne peut pas remplacer une aide à domicile ou un thérapeute.
- Personne n'imagine votre quotidien : **parlez de votre situation** avec votre voisin, surtout lorsqu'il vous y invite.

Les numéros utiles

Ligne Écoute Famille de l'Unafam
01 42 63 03 03
Du lundi au vendredi
de 9h à 13h et de 14h à 18h

Santé info droits
01 53 62 40 30
Lundi, mercredi et vendredi
de 14h à 18h
Mardi et jeudi de 14h à 20h

Avec nos proches
01 84 72 94 72
7J/7 de 8h à 22h

> **« Je n'arrivais pas à remplir mon formulaire sur internet, heureusement que mon jeune voisin m'a aidé. »**

J'ai besoin d'un coup de main !

On commence par les bases :

Faites le point sur ce que vous faites au quotidien et voyez où vous pouvez vous faire aider simplement.

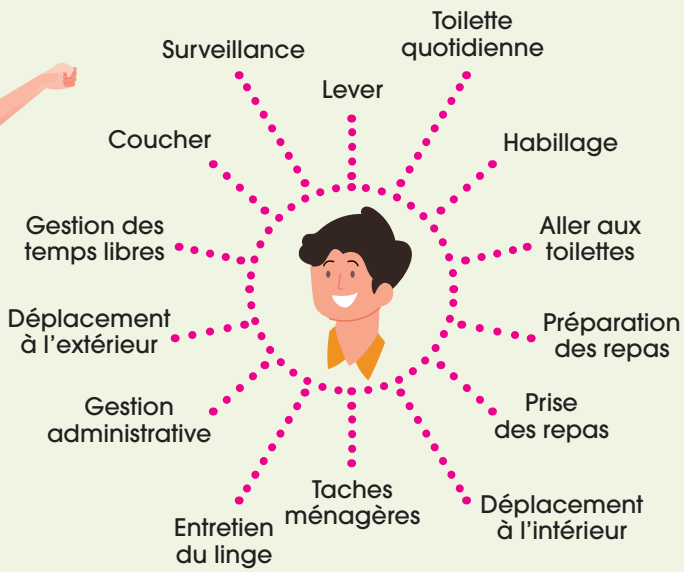
Identifiez les tâches qui vous prennent le plus de temps et où vous êtes le moins indispensable, cela vous permettra de préciser les services que vos voisins pourraient vous rendre en priorité.

Au travail

N'hésitez pas à informer votre employeur.

- Cela lui permettra de **mieux comprendre** votre quotidien et vos problématiques.
- Il peut vous orienter vers des **solutions existantes**.

Cercle des tâches de l'aidant



60 millions de bonnes volontés vous entourent

Il y en a forcément une sur laquelle vous pouvez compter quand vous en avez besoin.

À la maison, pourquoi oser solliciter votre voisinage ?

- Parce que pour être là durablement pour votre proche aidé, il est nécessaire de passer le relais. Pour cela, rien de tel que les solidarités de proximité !
- Votre voisinage peut résoudre un tas de tracasseries quotidiennes et vous apporter une aide précieuse.
- Demander de l'aide à un voisin, c'est préserver votre avenir, nouer des liens avec eux et rendre le quotidien plus agréable.
- Il y a sûrement un voisin dont les savoir-faire peuvent vous rendre service au quotidien !

« La voisine de mon père l'a relevé lorsqu'il est tombé dans la rue, et est restée avec lui le temps qu'il reprenne ses esprits. Elle m'a prévenue et rassurée. »

« Ma voisine a pris l'habitude d'amener mon fils chez son kiné chaque semaine en emmenant sa fille à son cours de piscine. »

SOLIDAIRES DES AIDANTS

J'EMMÈNE VOTRE MARI CHEZ LE MÉDECIN

JE PEUX PRENDRE DU TEMPS POUR VOTRE MAMAN

Vous aidez un proche.
Si vous saviez ce que vos voisins peuvent faire pour vous !

Et si vous en parliez avec eux ?

QUI PEUT MONTER LE FAUTEUIL DE MON FILS ?

POUVEZ-VOUS ALLER À LA PHARMACIE POUR MOI ?

QUI VA AIDER MARCEL POUR SES COURSES ?

Familles Solidaires NATIONALE

Bleu Blanc ZÈBRE

VOISINS SOLIDAIRES
Les bons côtés d'être à côté

Avec le soutien de

AG2R LA MONDIALE

RETRAITE COMPLEMENTAIRE agirc-arrco