

Association des Paralysés de France
Délégation des Alpes Maritimes
3 Avenue Antoine Veran 06100 NICE
Tél. 04 92 07 98 00 - Fax. 04 92 07 07 24
apf.dd06@wanadoo.fr

Renseignements :

Site de l'APF : www.apf.asso.fr
Blog délégation: dd06.blogs.apf.asso.fr
Site du SAVS SAMSAH APF 06 : savs.apf06.fr

Accès:

- Autoroute A8- sortie Nice-Nord
- En bus : Lignes 1,4 ou 7
(arrêt Jean Bares - accessible)
- En Tramway : arrêt Comte de Falicon
10 minute à pied



**GUIDE PRATIQUE
A DESTINATION DES AIDANTS FAMILIAUX**



Introduction

Ce livret s'adresse aux aidants familiaux de personnes en situation de handicap moteur.

Qu'est-ce qu'un aidant familial ? Etes-vous un aidant familial ? Si vous venez en aide depuis toujours, des années à un proche sans vous être jamais posé la question de votre « statut », la définition qui suit doit vous permettre de vous reconnaître :

L'aidant familial est une personne qui vient en aide à titre non professionnel, pour partie ou totalement à une personne dépendante de son entourage pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut prendre plusieurs formes : soins d'hygiène ou de confort, accompagnement à la vie sociale, démarches administratives, veille, surveillance, soutien psychologique, activités domestiques, sont citées parmi les activités les plus souvent évoquées dans la définition du CIAFF (Collectif Inter Associatif d'Aide aux Aidants Familiaux : <http://www.ciaaf.fr>). Cette liste n'est pas exhaustive, les aidants assurent aussi une présence, une compagnie. Ils créent les conditions pour pouvoir communiquer (voir, entendre, parler), ils assurent la continuité des soins, aident à se déplacer dans et hors du logement. Les aidants familiaux le sont du fait de leur lien affectif avec la personne qu'ils aident et de la proximité géographique avec son domicile.

Ce livret est fait pour vous, il est destiné à vous informer sur les différentes possibilités d'aide et des soutiens dont vous-même et la personne que vous aidez pouvez bénéficier. Il comporte des informations pratiques dans les domaines légaux et administratifs, le domaine de la santé, des loisirs et des moyens de compensations techniques. Conçu comme un guide, il répertorie les contacts et adresses utiles.

Le mot de la directrice :

« Le thème des aidants familiaux est à la mode, c'est depuis deux ans une préoccupation des pouvoirs publics et on assiste à une floraison d'initiatives pour soutenir les aidants familiaux, on dirait qu'on les découvre, on les compte, on les décrit, on constate qu'ils ne prennent pas soin de leur propre santé, qu'ils s'épuisent et surtout qu'ils sont la clef de voûte du maintien à domicile d'une grande partie des personnes dépendantes... Rappelons que les aidants familiaux ont toujours été au centre des préoccupations de l'APF, association de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leur famille, depuis sa création en 1933. C'est parce que le handicap concerne aussi la famille et les proches que nous souhaitons dans ce livret donner

une information synthétique, faciliter le repérage des moyens existants localement pour répondre aux besoins et aux attentes des aidants familiaux et aux questions qu'ils se posent, qu'ils nous posent.....Est- il possible de se faire aider, qu'est -ce que je peux déléguer ? A qui ? Comment ? Sur le plan pratique (l'aide aux gestes essentiels), administratif et juridique (mesures de protection juridiques), si je n'étais plus là ou que je ne pouvais plus assumer ce rôle auprès de la personne que j'aide, quelles solutions pour me remplacer temporairement, définitivement, comment préparer l'avenir ? »

Nathalie RENARD

Ce livret a été réalisé par l'équipe du Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) et du Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes handicapés (SAMSAH) de l'Association des Paralysés de France (APF) des Alpes Maritimes en collaboration avec des aidants familiaux (parents, époux).

Nous tenons particulièrement à remercier Madame VIAN et Madame CHARRIERE pour leur investissement dans l'élaboration de ce document.

Merci également à AG2R La Mondiale qui a financé l'impression de ce livret.

Nous souhaitons pouvoir faire évoluer ce document en fonction de vos remarques et vos suggestions à nous communiquer via notre site internet : www.savs-samsah-apf06.fr rubrique « nous contacter », par courrier SAVS SAMSAH APF 06, 3 avenue Antoine Véran 06100 Nice ou par mail : savs.nice@apf.asso.fr.

SOMMAIRE

I Les droits de la personne en situation de handicap.....	p 5
I.1 Où s'adresser: la Maison Départementale de la Personne Handicapée (MDPH)	p 5
I-2 Les allocations enfants et adultes	p 9
I-3 La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)	p 10
A) L'aide humaine :	p 10
B) Les aides techniques	p 14
C) L'aménagement du logement	p 14
D) L'aménagement du véhicule	p 15
E) Surcoût lié au transport	p 16
F) Charges spécifiques financées par la PCH	p 16
G) Les aides animalières	p 16
II L'aidant familial	p 18
II-1 Définition	p 18
II-2 Dédommagement, rémunération	p 18
II-3 L'évolution professionnelle	p 19
II-4 L'assurance vieillesse, la retraite	p 19
II-5 Le congé de soutien familial	p 20
III Mettre en place une mesure de protection juridique	p 22
II-1 La sauvegarde de justice : un régime provisoire	p 22
II-2 La curatelle : un régime d'assistance	p 23
II-3 La tutelle : un régime de représentation	p 23
II-4 Organiser une protection à l'avance, le mandat de protection future ...	p 24
II-5 Organiser sa propre protection juridique	p 24
IV SE PRESERVER POUR MIEUX AIDER	p 25
IV-1 Besoin de repos : Quels sont les relais possibles pour s'accorder du répit ?	p 25
A) Les auxiliaires de vie, de jour, de nuit	p 25
B) L'accueil temporaire.....	p 27
C) Les activités de loisirs	p 29
IV-2 Se faire soigner lorsqu'on est aidant	p 30
IV-3 Prévenir les maux de dos	p 31

IV -4 Le soutien psychologique	p 32
4-4-1 Le psychologue clinicien	p 33
4-4-2 Le psychiatre	p 34
4-4-3 Le « Rendez-vous des aidants »	p 34
4-4-5 Les services « APF Écoute Infos ».....	p 35

**V- AU DELA DE L'AIDE DANS LE QUOTIDIEN AVOIR DES LOISIRS
AVEC LA PERSONNE AIDEE P 36**

Lieux accessibles dans le 06 pour SORTIR ENSEMBLE – Pratiquer des loisirs
(LIEUS CULTURELS, sport, nature).

VI- INFORMATIONS RESSOURCES P 46

VII- GLOSSAIRE P 47

VIII- ANNEXES

Les aidants familiaux sont le pivot de la vie à domicile de nombreuses personnes en situation de handicap mais êtes-vous certain de bien connaître les droits propres auxquels peut prétendre la personne handicapée que vous accompagnez et qui pourraient faciliter VOTRE quotidien (aides techniques, recours à des auxiliaires de vie, séjour temporaire en établissement).

La chapitre qui suit résume les droits des personnes en situation de handicap et doit vous permettre de vérifier que les droits propres de la personne aidée sont ouverts et que tout ce que la loi permet pour compenser le handicap est en place.

I Les droits de la personne en situation de handicap

I.1 Où s'adresser pour les connaître et les faire valoir ?

A la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) des Alpes Maritimes. La MDPH a été créée par la loi du 11 février 2005 pour « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ». Il s'agit d'un lieu unique d'accueil et de reconnaissance des droits pour l'ensemble des personnes en situation de handicap, enfants et adultes, et quel que soit leur handicap. Les demandes formulées à la MDPH sont examinées par la Commission des Droits et de l'Autonomie qui statue.

MDPH mode d'emploi : Ses principales missions :

- Elle accueille et informe la personne en situation de handicap sur ses droits.
- Elle l'accompagne et la conseille dans ses démarches.
- Elle l'aide à la formulation de son projet de vie.
- Elle évalue les besoins de compensation liés au handicap.
- Elle instruit les demandes (sur la base de son projet de vie et des référentiels réglementaires) et les soumet par décision à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées C.D.A.P.H).
- Elle notifie et assure le suivi des décisions prises par la C.D.A.P.H.
- Elle désigne un référent pour l'insertion professionnelle.
- Elle nomme un référent pour le traitement des litiges afin de faciliter la mise en œuvre des droits.
- Elle donne accès à une mission de conciliation par l'intervention de personnes qualifiées.
- Elle assure le secrétariat du fonds départemental de compensation du handicap.

Quelles demandes à la M.D.P.H. pour quels types d'aides ?

La personne en situation de handicap a des droits en matière d'allocations, de scolarité, d'accueil en établissement médicosocial, de vie professionnelle

(demande de reconnaissance de travailleur handicapé, accompagnement vers l'emploi et à la formation professionnelle), de financement des aides techniques, des aides humaines (auxiliaires de vie), d'aménagement du logement, du véhicule, d'attribution de cartes (carte d'invalidité, carte européenne de stationnement, carte de priorité) .

Comment et où adresser les demandes ? Un formulaire unique reprenant toute cette liste de droits et les demandes pour les obtenir a été établi par la MDPH. Il permet d'exprimer l'ensemble des attentes qui pourront être détaillées dans la partie intitulée « projet de vie ». Cette partie est très importante. Sur cette base l'équipe de la MDPH viendra réaliser une évaluation à domicile et proposera un plan personnalisé de compensation permettant de réaliser le projet de vie. Ce formulaire peut être obtenu par téléphone ou téléchargé sur le site internet. Une fois complété, il doit être retourné à la MDPH.

<http://www.mdp06.fr/fr/aides-et-prestations/formulaires/formulaires-demandes/>

M.D.P.H 06

. Accueil téléphonique

- Le numéro vert (appel gratuit à partir d'un téléphonique fixe) vous permet d'obtenir immédiatement des renseignements d'ordre général.

➤ **N° VERT 0 805 560 580**

DE 8H30 à 20H du lundi au samedi.

. Accueil physique

- De 9h à 13h du lundi au vendredi
Accès privilégié pour les personnes à mobilité réduite :
- 27, boulevard Paul Montel- Nice Leader
Bâtiment Ariane- 06200 Nice

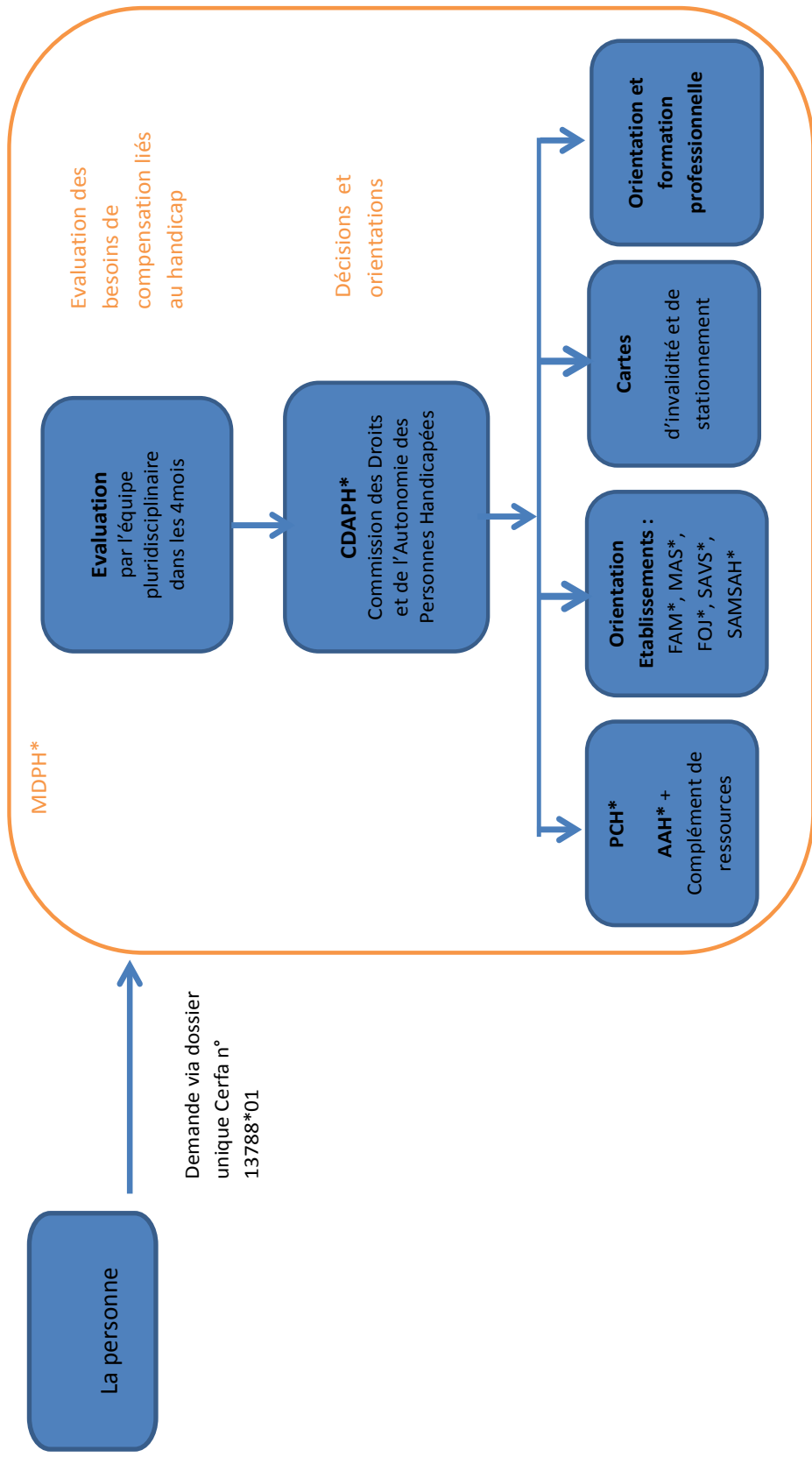
Autre accès possibles :

- Nice Leader- Bâtiment Ariane
66,68 route de Grenoble
06200 Nice

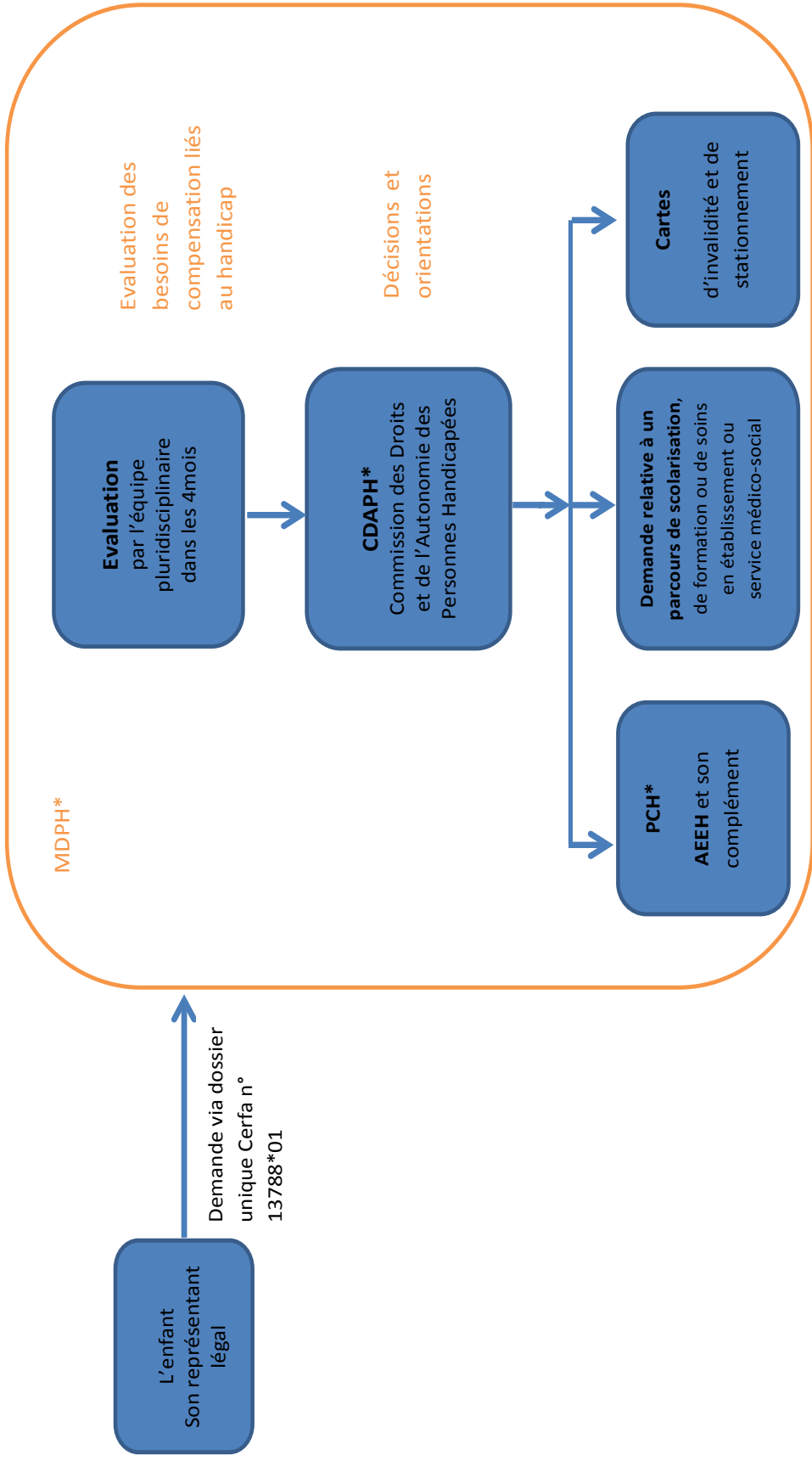
Permanences spécialisées

- Permanences tenues à la M.D.P.H par les associations représentant les personnes handicapées et leurs familles selon un planning programmé mensuellement.
Le planning est consultable sur : www.mdp06.fr

PARCOURS DU DOSSIER DE DEMANDE ET OUVERTURE DE DROITS MDPH POUR UNE PERSONNE ADULTE EN SITUATION DE HANDICAP



PARCOURS DU DOSSIER DE DEMANDE ET OUVERTURE DE DROITS MDPH POUR UN ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP



Délais, recours : La MDPH dispose de 4 mois maximum à partir de la réception du dossier (délai prévu par la loi) pour adresser au demandeur une proposition de plan personnalisé de compensation susceptible de couvrir l'ensemble de ses besoins.

La loi prévoit un délai de 15 jours à réception de la proposition de plan de compensation pour contester avant le passage devant la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées.

Une fois que la commission a statué, la personne en situation de handicap reçoit son plan personnalisé de compensation, il détaille les montants et la répartition des aides attribuées pour la compensation (aides techniques fauteuil roulant, siège de douche, aménagement du logement, du véhicule, mais aussi le financement des heures pour rémunérer des auxiliaires de vie) et éventuellement une proposition d'orientation vers un établissement (Foyer de Vie, Etablissement Service Aide par le Travail) ou un service (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale, Service d'Accompagnement Médico-Social). Il est alors nécessaire de prendre directement contact avec le ou les établissements désignés.

A noter : **un avis d'orientation n'a pas un caractère obligatoire, c'est une proposition**, la personne handicapée reste évidemment entièrement libre du choix de son existence, d'aller vivre en établissement ou de bénéficier de l'intervention d'un service.

Si les décisions rendues par cette commission ne correspondent pas aux attentes du demandeur, il existe une possibilité de recours gracieux afin que la demande soit réexaminée. La loi prévoit et organise cette possibilité de recours qu'il ne faut pas hésiter à utiliser.

I.2 Les allocations :

ENFANTS : AEEH Allocation d'Education de l'enfant Handicapé
Cette allocation est destinée à compenser les frais d'éducation et de soins que les parents engagent pour leur enfant handicapé. La demande d'AEEH est adressée à la M.D.P.H.

Le versement mensuel correspond au montant de l'allocation de base, augmenté éventuellement d'un complément d'A.E.E.H, déterminé selon l'importance du handicap, et d'une majoration pour parent isolé si un parent assume seul la charge d'un enfant handicapé.

Le montant de l'AEEH de base s'élève à **129,21 €**, un complément AEEH est alloué lorsque le handicap de l'enfant entraîne des contraintes particulièrement lourdes pour la famille (il existe 6 catégories de compléments AEEH correspondant à 6 montants de compléments d'allocation variant de 96.91 à

1096.50 euro/mois. Le classement dans l'une de ces catégories est effectué par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées [CDAPH]) en fonction de la nécessité de recours à une tierce personne au regard de la nature ou de la gravité du handicap et de la réduction, ou la renonciation, de l'activité professionnelle du ou des parents, sur présentation de justificatifs.

Le montant de la majoration pour parent isolé s'élève à 432.06 euro/mois.

ADULTES : AAH : Allocation Adulte Handicapée

Cette allocation garantit un revenu minimum pour les personnes en situation de handicap. Son montant varie en fonction des ressources de la personne handicapée. Ce maximum est fixé à 800,45 € au 1er septembre 2017. Elle est destinée aux personnes en situation de handicap ne disposant pas d'autres revenus et ne pouvant pas prétendre à d'autres prestations (exemple : pension d'invalidité). La demande d'Allocation Adultes Handicapés doit être adressée à la M.D.P.H, la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes qui transmet ensuite le dossier à la CAF ou la M.S.A, qui apprécient les conditions administratives et financières nécessaires à l'octroi de cette allocation.

I.3 La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) :

La PCH remplace l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP) depuis janvier 2006, par conséquent : la PCH n'est pas cumulable avec l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP).

La prestation de Compensation du handicap a été introduite par la loi du 11 février 2005.

Elle a pour but de financer les surcoûts liés à la perte d'autonomie de la personne en situation de handicap. Elle comprend différents volets :

- L'aide humaine
- Les aides techniques
- Les aménagements du logement,
- Les aménagements du véhicule et les surcoûts liés au transport
- Les charges spécifiques et exceptionnelles
- Les aides animalières

A) L'Aide humaine

Une évaluation est faite par l'équipe pluridisciplinaire de la MDPH pour déterminer le nombre d'heures nécessaires à la personne en situation de handicap en fonction de sa dépendance pour accomplir les gestes essentiels.

L'aide humaine comprend les activités des domaines suivants :

- Aide à la toilette et l'habillement
- Aide à la prise des repas
- Aide aux déplacements et aux sorties extérieures
- Surveillance

La PCH Aide humaine ne prend pas en compte le temps de ménage, la préparation des repas.

Le recours à un professionnel de l'aide à domicile : Il existe différentes possibilités d'utiliser ces heures afin de bénéficier de l'intervention d'un(e) professionnel(le) pour être aidé dans l'accomplissement des gestes essentiels, pour sortir :

Le mode prestataire : L'association ou l'entreprise prestataire (une liste des services agréés est remise par le Conseil Général avec le plan de compensation) s'occupe de toutes les démarches (recrutement, bulletin de paie, déclarations) et fournit un service complet en garantissant la continuité des interventions en cas d'absence ou de maladie du salarié qui vient à domicile pour vous aider dans les gestes essentiels. Un contrat est établi entre le service et vous-même, une facturation vous est adressée chaque mois. Vous êtes « client » de ce service qui est l'employeur des salariés qui interviennent chez vous.

La liste des organismes agréés est envoyée par le Conseil Général au moment de l'attribution de la PCH ou sur demande seuls les services titulaires de l'agrément qualité y figurent. Cet agrément est attribué sur la base d'un cahier des charges qui précise le niveau de qualification exigée pour les intervenants, pour les cadres, le contrôle et le suivi de la qualité des prestations, la prévention de la maltraitance, les actions de formation et d'information dispensées aux auxiliaires de vie.

Le label Handéo : L'objectif du label Handéo est de faciliter le repérage par les personnes concernées et leur famille de prestataires de services compétents et adaptés pour intervenir à leur domicile et les accompagner au quotidien. Ce label est attribué aux services d'aide à domicile spécialisés pour intervenir auprès des publics en situation de handicap. Tous les services labélisés « Cap Handéo » s'engagent à respecter les caractéristiques du référentiel parmi lesquelles :

- Une offre de prestation entre 6h du matin et 23h le soir au moins
- Un remplacement de l'intervenant absent
- Des intervenants formés sur les différents handicaps
- La prise en compte du projet de vie et du rythme de la personne
- L'évaluation de la satisfaction de façon individuelle ou collective

Il existe 2 services labélisés sur le 06 :

Azur Développement Service
25 boulevard Carnot
06400 Cannes
0493687044
cannes@azurds.fr

SAVS APF AIDE HUMAINE 06
3 avenue Antoine Véra
06100 NICE
0492079810
savs.nice@apf.asso.fr
site : savs.apf06.fr

Le mode mandataire : Des organismes, associations, établissements privés proposent une offre mandataire (dans la liste agréée remise par le Conseil Général). Cela signifie que vous les mandatez par contrat pour réaliser le recrutement de l'aide à domicile, de l'édition des bulletins de paie et des déclarations de salaire à l'URSSAF. Elle propose également des remplacements pendant les congés de l'aide au domicile mais vous restez l'employeur et en avez toutes les obligations (licenciement, déclaration d'accident du travail etc..). Cette solution présente l'avantage de vous décharger des tâches administratives et de vous faire bénéficier de conseils MAIS vous restez responsable en tant que particulier employeur.

L'emploi direct : Vous embauchez et rémunérez vous-même la personne qui vient vous aider, à ce titre vous vous occupez du recrutement, du contrat de travail, vous calculez le salaire et faites les déclarations à l'URSSAF en vous référant à la convention collective du particulier employeur. Il est possible d'utiliser les chèques emploi service (CESU) Le CESU est un chèque qui permet de rémunérer les services à la personne effectués à domicile.

Le site de la fédération du particulier employeur www.fepem.fr délivre des informations et conseils aux particuliers employant directement un salarié.

Le recours à un aidant familial : la personne est aidée par un membre de la famille sans lien de subordination qui est alors considéré comme aidant familial et indemnisé à ce titre. Ce statut ouvre pour l'aidant familial des droits propres.

Tableau des tarifs en vigueur au 1er avril 2014 et modalités de versement :

	Prestataire	Mandataire	Emploi direct	Aidant familial
Tarifs horaires (appliqués au 1 ^{er} /01/2013)	17,59€	13,48€ (tarif horaire basé sur le montant du SMIC+ cotisations salariales+ 10% pour frais du service mandataire)	12,26€ (tarif horaire basé sur le montant du SMIC+ cotisations salariales)	3,62 € Dédommagement (50% du SMIC horaire net)
L'Employeur	Le service d'aide à domicile	Le bénéficiaire de l'aide		
Versement du montant PCH aide humaine	Le Conseil général verse la somme attribuée au service d'aide à domicile où au bénéficiaire qui règle le service. L'utilisateur du service ne paye rien.	Le Conseil Général verse la somme correspondant au nombre d'heures attribuées directement au bénéficiaire (sous forme de chèques solidarité utilisables uniquement pour l'emploi d'une personne au domicile)		Le Conseil Général verse la somme correspondant au nombre d'heures attribuées directement au bénéficiaire
Rémunération du salarié	Le service d'aide à domicile paie le salarié	Le bénéficiaire définit un salaire horaire en accord avec la convention collective du particulier employeur et en fonction du nombre d'heures qui lui est attribué. Il paie directement son salarié		
Gestion du salarié (contrat, fiche de paie, remplacement,...)	Le service s'occupe de tout	Le service d'aide à domicile gère la partie administrative sous délégation du bénéficiaire et peut proposer des remplaçants en cas d'absence le cas échéant. Le bénéficiaire : recrute (avec l'aide du service), et gère les relations de travail (avec le soutien éventuels du service).		

En conclusion :

Plusieurs formules d'aide humaine peuvent être utilisées en même temps pour couvrir l'ensemble des besoins, aidant familial + auxiliaires de vie d'un service par exemple...

Il est possible de changer l'organisation de l'aide humaine à tout moment en le déclarant au Conseil Général (exemple une personne qui fait appel à un aidant familial et souhaite changer pour un service prestataire a simplement à en informer le conseil général afin que le montant de l'aide qui lui est accordé soit réajusté, les plan de compensation d'une personne détermine un nombre d'heure attribué en fonction des besoins, elle a le choix de l'organisation pour y répondre).

B) Les aides techniques :

Une aide technique adaptée facilite le quotidien de la personne en situation de handicap et de ses aidants : Lit médicalisé, lève personne, fauteuil verticalisateur etc...

Certaines aides techniques sont prises en charges par la sécurité sociale. La PCH peut compléter le financement des aides qui ne seraient pas totalement remboursées. Le tarif PCH est fixé à partir d'un barème. En complément de la PCH d'autres sources de financements peuvent être sollicitées par la MDPH.

Le montant maximal attribuable est de 3960€. Si l'aide technique est d'un montant supérieur à 3000 €, un déplafonnement est possible à titre exceptionnel. Cela permet de financer certaines aides techniques particulièrement coûteuses et les accessoires qui l'accompagnent (Exemple : fauteuil roulant électrique etc...).

C) L'aménagement du logement :

Une douche quotidienne dans une salle de bain pas ou peu adaptée occasionne au fil du temps des maux de dos qu'il serait simple de prévenir avec un aménagement :

La PCH peut aider à financer les aménagements spécifiques du logement directement liés au handicap (selon la liste ANAH – Agence Nationale de l'Habitat). La PCH ne peut pas financer de travaux résultant de la vétusté, de l'insalubrité ou du non-respect des normes.

En ce qui concerne le financement, l'aide est accordée par périodes de 10 ans dans une limite de 10 000 € de travaux cumulés.

- Pour la tranche de travaux jusqu'à 1 500 € : 100% du montant est remboursé.
- Pour la tranche des travaux supérieurs à 1 500 € : 50% du montant des aménagements sont remboursés.

Ex : pour une première demande d'aménagement pour une salle-de-bains (transformation d'une baignoire en douche sans seuil) d'un coût global de 3 000€, la PCH interviendra à hauteur de 2 250€. (1500 + [1500/2]= 2250)

La demande doit être transmise à la MDPH via le dossier unique (cf. annexe 1 p. 45) avec au moins deux devis comparatifs. Il est possible d'attendre les préconisations de l'équipe évaluative de la MDPH pour faire établir ces devis.

Les travaux d'aménagement peuvent être réalisés par tout artisan. Il existe également un label de qualité accessibilité Label Handibat® (<http://www.handibat.info/>)

Le montant attribué est fixé lors du passage en commission (CDAPH). Après la part PCH, le dossier transite par le PCAT (Pôle de Coordination des Aides

Techniques) qui peut éventuellement rechercher des financements complémentaires (ANAH, mutuelles, caisses de retraite, fonds de compensation...).

En cas d'accord de la CDAPH, le paiement a lieu sur présentation des factures, après réalisation des travaux (une avance est possible sous conditions en cas de gros travaux).

Aucune aide ne pourra être accordée pour les travaux réalisés avant la date de dépôt du dossier de demande d'aide au titre de la PCH.

En cas d'impossibilité technique d'aménager le logement ou lorsque le coût de l'aménagement est trop élevé, une aide au déménagement vers un logement adapté peut être accordée (jusqu'à 3000€). Elle ne peut pas être versée en cas d'entrée dans un logement non adapté ou si le logement quitté était adapté au handicap. Elle ne peut donc pas être cumulée avec une aide au titre de l'aménagement du logement.

D) L'aménagement du véhicule :

Pour permettre à la personne en situation de handicap de conduire elle-même ou pour faciliter les transferts afin de l'installer dans le véhicule conduit par un aidant.

L'aide financière attribuée par la PCH pour le surcoût lié au handicap concerne :

- soit la partie aménagement pour un véhicule neuf
- soit la différence entre le prix de vente du véhicule sans aménagement et celui avec aménagements (neuf ou d'occasion récent)

Il est nécessaire de fournir avant toute demande d'aide :

- Une copie du permis de conduire mentionnant les aménagements nécessaires lorsque ceux-ci concernent le poste de conduite (ex : boîte de vitesse automatique). Un médecin agréé par la commission médicale de la Préfecture déterminera le taux d'incapacité à la conduite et préconisera les aménagements nécessaires pour la validation du nouveau permis.
- Au moins deux devis de travaux comparatifs en cas d'aménagement d'un véhicule existant. Dans le cas d'achat d'un véhicule déjà adapté, il est nécessaire de fournir un devis permettant d'établir le surcoût lié à l'aménagement au handicap (ex : devis d'achat du véhicule adapté et devis d'achat du même véhicule sans adaptation).

Aucune aide ne pourra être accordée pour les aménagements réalisés avant la date de dépôt du dossier de demande d'aide au titre de la PCH.

- L' aide est plafonnée à 5 000€ (engagement sur 5 ans) correspondant à 100% des premiers 1 500 € et 75% au-delà (ex : un aménagement d'un coût de 2 500€ donnera lieu à une aide PCH maximale de 2 250€).

Dans le cas d'une personne bénéficiant la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) et en cours d'emploi la demande doit s'effectuer au préalable auprès de AGEFIPH*, FIPHFP* par l'employeur.

E) Les surcoûts liés au transport :

Il existe des transports adaptés permettant à une personne handicapée de se déplacer sans compter sur autrui.

Seuls sont pris en compte les surcoûts liés à des transports réguliers, fréquents ou correspondant à un départ annuel en congés. La prise en charge est de 0,50 € par kilomètre dans le cas d'un trajet en voiture particulière, et dans le cas d'un trajet effectué par un autre moyen de transport, de 75% des surcoûts dans la limite de 5 000 € par période de 5 ans.

F) Les Charges spécifiques et exceptionnelles

Les charges spécifiques sont des dépenses permanentes et prévisibles liées au handicap et n'ouvrant pas droit à une prise en charge au titre d'un des autres éléments de la PCH. Peuvent ainsi être pris en compte l'achat de consommables tels que des protections pour incontinences, mais aussi des dépenses comme l'abonnement à un service de téléalarme, l'entretien et la réparation d'un fauteuil roulant, lorsque le forfait annuel accordé par la sécurité sociale a déjà été utilisé. Le montant maximum mensuel est de 100 €.

Les charges exceptionnelles sont des dépenses ponctuelles liées au handicap et n'ouvrant pas droit à une prise en charge au titre d'un des autres éléments de la PCH. Elles sont plafonnées à 1.800 € par période de 3 ans. Il peut s'agir :

- De frais de réparations d'un lit médicalisé, ou d'une audioprothèse en dehors des frais déjà couverts par l'allocation forfaitaire.
- De soins peu ou mal pris en charge par l'assurance maladie. Ils peuvent être pris en compte dès lors qu'ils sont en lien direct avec le handicap.
- De charges liées au surcoût pour des vacances adaptées.
- Des frais de formation à certaines techniques en lien avec la compensation du handicap à destination de la personne ou de ses aidants.

G) Les aides animalières

L'aide animalière est destinée à l'acquisition et à l'entretien d'un animal participant au maintien ou à l'amélioration de l'autonomie de la personne handicapée dans sa vie quotidienne. Elle prend en charge les frais

relatifs aux chiens guides d'aveugle et aux chiens d'assistance pour personne à mobilité réduite. La prise en charge des frais est conditionnée au fait que le chien ait été éduqué dans une structure labellisée par des éducateurs qualifiés.

Deux types d'aides complémentaires sont proposés :

- Aide animalière forfaitaire : 3000 € par période de 5 ans (pour l'acquisition)
- Aide animalière mensuelle : 50 € par mois (pour l'entretien)

II L'aidant familial

II -1 Définition

La notion d'aidant familial est récente au vue de la loi. En effet elle n'apparait qu'à partir du 11 février 2005 dans la Loi pour l'égalité des droits des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Article R 245-7 : « **Est considéré comme un aidant familial**, le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou la/le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple **qui apporte l'aide humaine et qui n'est pas salarié pour cette aide.** »

L'activité d'aidant familial est reconnue à travers différentes dispositions légales comme le dédommagement, le congé de soutien familial, l'assurance vieillesse et la possibilité de valoriser des compétences acquises auprès de votre proche en situation de handicap pour obtenir une qualification professionnelle.

II - 2 Le dédommagement ou la rémunération de l'aidant familial

Le dédommagement : Le dédommagement lié à l'activité effectuée par un aidant auprès de son proche en situation de handicap est une des dispositions prévues dans le cadre de la Prestation de Compensation du Handicap (Cf. p7). Au 1er janvier 2013, le tarif horaire d'un aidant familial dédommagé est de 3,62 €. Il est de 5,43 € pour un aidant familial ayant cessé totalement ou partiellement une activité professionnelle. Le montant mensuel maximum du dédommagement de chaque aidant familial est de 933,36€, (85% du SMIC horaire sur la base de 35 heures par semaine). Toutefois ce montant peut être majoré de 20% soit 1120,03 €. Les sommes perçues, pour le dédommagement d'un aidant familial, doivent être déclarées aux impôts au titre des BNC (Bénéfices Non Commerciaux et non professionnels) dans la rubrique F n°2042C après avoir appliqué un abattement forfaitaire de 34%, avec un minimum de 305 €.

La rémunération : Pour être salarié d'une personne handicapée, l'aidant ne doit être ni son conjoint, ni son concubin, ni la personne avec laquelle elle a conclu un pacte civil de solidarité, ni son obligé alimentaire au premier degré.

Toutefois, ces conditions ne s'appliquent pas lorsque la personne handicapée qui emploie l'aidant nécessite une aide totale pour la plupart des actes essentiels et une présence due à un besoin de soins constants ou quasi constants. Dans tous les cas, l'aidant ne doit pas avoir fait valoir ses droits à la retraite et doit avoir cessé ou renoncé, totalement ou partiellement, à une activité professionnelle autre.

La personne handicapée employeur doit déclarer l'aidant salarié à l'URSSAF dans les huit jours suivant son embauche ou peut le rémunérer au moyen de chèques emploi service universel, le CESU.

La moitié des dépenses engagées peuvent donner lieu à une déduction fiscale, dans la limite d'un plafond défini chaque année. Enfin, la personne handicapée employeur peut également bénéficier, sous certaines conditions, de l'exonération des cotisations patronales.

II -3 L'évolution professionnelle

La valorisation de votre expérience d'aidant et son inscription dans un parcours de professionnalisation :

L'expérience que vous avez acquise auprès de votre proche peut être valorisée. Vous pouvez obtenir des formations diplômantes voire des diplômes dans les métiers d'aide à la personne par la voie de la Validation des Acquis de l'Expérience (VAE). En amont, il est important d'établir un recueil des activités que vous effectuez au quotidien en tant qu'aidant. Si vous avez suivi des sessions de formation et/ou d'information vous devez en conserver les attestations.

Les qualifications professionnelles auxquelles vous pouvez prétendre concernent les métiers d'Auxiliaire de Vie Sociale (AVS) et d'Aide Médico-Psychologique (AMP).

Pour en savoir plus : <http://social-sante.gouv.fr/>

Sur le métier d'AVS

<http://social-sante.gouv.fr/informations-pratiques,89/metiers-du-social,92/metiers-et-diplomes-de-travail,989/metiers-et-diplomes,2433/auxiliaire-de-vie-sociale,15751.html>

Sur le métier d'AMP :

<http://social-sante.gouv.fr/informations-pratiques,89/metiers-du-social,92/metiers-et-diplomes-de-travail,989/metiers-et-diplomes,2433/aide-medico-psychologique,15747.html>

Vous pouvez également bénéficier d'un accompagnement par Pôle Emploi pour vous aider dans vos démarches.

II 4 L'assurance vieillesse, les droits à la retraite des aidants familiaux :

L'assurance vieillesse permet à l'aidant familial de valider des trimestres pour sa retraite, pendant toute la période durant laquelle il s'occupe de la personne handicapée, sans qu'il ait besoin de verser des cotisations auprès de sa caisse de retraite.

Le système d'affiliation à l'assurance vieillesse est accordé sous certaines conditions relatives au handicap de la personne aidée :

- L'adulte handicapé doit vivre au moins une partie du temps au foyer familial et présenter un taux d'incapacité égal ou supérieur à 80 %. Il doit nécessiter de manière permanente à domicile de l'assistance ou de la présence de l'aidant familial.
- L'affiliation n'est plus soumise à conditions de ressources. L'aidant pourra bénéficier d'un trimestre de plus (majoration) par période de 30 mois de prise en charge, dans la limite de 8 trimestres.

A qui adresser sa demande ?

La demande doit être adressée à **la Maison départementale des personnes handicapées** (coordonnées en page 5) qui transmet le dossier à la commission départementale des droits et de l'autonomie des personnes handicapées. Celle-ci se prononce sur le taux d'incapacité et la nécessité du maintien à domicile.

Si les conditions sont satisfaites, le dossier est transmis à la Caisse d'Allocations familiales ou à la caisse de Mutualité sociale agricole qui examine les conditions administratives pour reconnaître le droit à l'affiliation gratuite et obligatoire à l'assurance vieillesse. Le montant des cotisations est versé à la caisse de retraite auprès de laquelle l'aidant familial est affiliée.

A quel moment faut-il adresser sa demande ?

L'idéal est que la demande soit formulée au moment où l'aidant commence à s'occuper de la personne handicapée. Toutefois, si ces démarches ne sont pas accomplies immédiatement, on peut d'obtenir la régularisation de ses droits.

Que faut-il faire en cas de refus ?

En cas de refus de la CDAPH, le demandeur dispose d'un délai de 2 mois pour saisir le tribunal du contentieux de l'incapacité. En cas de décision défavorable, il est possible d'engager un recours dans un délai d'un mois devant la Cour nationale de l'incapacité et de la tarification de l'assurance des accidents du travail.

Si la CAF ou la MSA **rejetent** la demande, il est possible de saisir dans un délai de 2 mois la **Commission de recours amiable près de cet organisme**. Si le refus est maintenu, il faut se tourner vers le tribunal de la sécurité sociale.

II – 5 Le congé de soutien familial

Il existe un dispositif permettant de devenir aidant familial temporairement et de conserver son emploi : Le congé de soutien familial.

Ce congé mis en place depuis le 20 avril 2007 est octroyé à tout aidant familial (au sens de la loi, donc conjoint, concubin, ascendant ...) d'une

personne handicapée afin de lui permettre de suspendre son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche dépendant. La durée de ce congé est de 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble d'une carrière professionnelle. Pendant cette durée, le maintien de l'emploi est garanti.

Les démarches à entreprendre : Un justificatif de la gravité du handicap ou du proche en perte d'autonomie doit être présenté à l'employeur.

Le congé de soutien familial se termine, sauf renouvellement, à la fin de la période des trois mois demandés.

Il peut être mis fin à ce congé de façon anticipée dans les cas suivants :

- Le recours à un service d'aide à domicile pour assister la personne aidée
- L'admission de la personne aidée dans un établissement
- Une diminution importante des ressources de l'aidant
- Un congé familial pris par un autre membre de la famille
- Le décès de la personne aidée

A noter que pendant ce congé, l'aidant continue à bénéficier de ses droits concernant l'assurance maladie (remboursement de médicaments...) et à la retraite. La durée de ce congé est également prise en compte pour la détermination des avantages liés à l'ancienneté.

III Mettre en place une mesure de protection juridique

Lorsque la personne en situation de handicap n'est pas en capacité de pourvoir à ses propres intérêts.

Lorsque l'altération des facultés personnelles empêche votre proche de pourvoir à ses intérêts un régime de protection juridique peut-être mis en place. Il existe différents niveaux de protection :

- La sauvegarde de justice, en cas d'urgence ou dans l'attente du prononcé d'une mesure par le juge des tutelles et le mandat spécial, pour l'accomplissement d'actes déterminés et nécessaires
- La curatelle, régime d'assistance
- La tutelle, régime de représentation

III.1 La sauvegarde de justice : un régime provisoire :

La sauvegarde de justice est le premier niveau de protection et le plus rapide à mettre en place. Il s'agit d'apporter immédiatement un minimum de sécurité à la personne concernée avec un régime de courte durée (1 an renouvelable une fois).

La personne sous sauvegarde de justice conserve l'exercice de ses droits, à moins que le juge désigne un mandataire spécial pour accomplir certains actes précis.

Cette mesure permet de contrôler, voire de contester ultérieurement tout acte passé par la personne qui nuirait à ses intérêts. Cela garantit la possibilité de réparer les abus ou les erreurs dont la personne aurait pu être victime, soit en annulant les actes qui la lèsent manifestement, soit en les ramenant à des proportions compatibles avec sa situation pécuniaire.

Il existe trois types de sauvegardes de justice :

- *La sauvegarde de justice sur déclaration médicale au procureur de la république .*

Si un médecin traitant constate que son patient a besoin, en raison de l'altération de ses facultés, d'être protégé dans les actes de la vie civile, il peut en faire la déclaration au procureur de la République. Cette déclaration, si elle est accompagnée d'un avis conforme d'un médecin habilité, a pour effet de placer la personne sous sauvegarde de justice. Le médecin d'un établissement de soins, dressant ce même constat, doit obligatoirement en faire la déclaration au procureur.

- *La sauvegarde de justice pour la durée de l'instance*

Le juge des tutelles saisi d'une demande d'ouverture de curatelle ou de tutelle peut toujours prononcer une mesure de sauvegarde de justice jusqu'à la décision définitive. Cette mesure ne peut être prononcée qu'après audition de la personne à protéger, sauf urgence ou dispense justifiée par le médecin.

- *La sauvegarde de justice avec mandat spécial*

Le mandat spécial permet l'accomplissement d'actes ponctuels, même des actes patrimoniaux importants ou des missions de protection de la personne. Le juge peut désigner un ou plusieurs mandataires spéciaux pour réaliser des actes déterminés à l'issue desquels la sauvegarde prendra fin. Une mesure de tutelle ou de curatelle sera prononcée.

III.2 La curatelle : un régime d'assistance

Ce régime concerne la personne fragile, qui a besoin d'être conseillée ou contrôlée dans les actes importants de la vie civile. Le juge des tutelles peut l'adapter en l'allégeant ou en l'aggravant. Dans tous les cas, la personne en curatelle conserve son droit de vote.

- La curatelle simple

Le majeur conserve sa capacité d'initiative : il réalise seul les actes de gestion courante (actes d'administrations et actes conservatoires) et peut par exemple garder la gestion de ses comptes bancaires. Il a besoin d'être assisté pour l'accomplissement de certaines démarches. Les actes les plus importants doivent être consentis par le curateur et être signés conjointement (actes de disposition : gestion du patrimoine, emprunt).

- La curatelle aménagée

Outre les dispositions prévues dans la curatelle simple, le juge peut, à tout moment, énumérer certains actes que la personne peut faire seule ou d'autres pour lesquels l'assistance du curateur est nécessaire.

- La curatelle renforcée

Outre les dispositions prévues dans la curatelle simple, le curateur perçoit seul les revenus de la personne majeure et assure lui-même le règlement des dépenses, sur un compte ouvert au nom de cette dernière. De même que pour la curatelle simple, les actes importants (de disposition) sont réalisés par le curateur après accord écrit du majeur et doivent être signés conjointement (majeur+ curateur).

III.3 La tutelle : un régime de représentation

La personne ne peut plus accomplir elle-même les actes de la vie civile, et a donc besoin d'être représentée d'une manière continue. Le juge peut également aménager une tutelle, en l'allégeant. Lorsque le patrimoine est assez conséquent, la tutelle peut s'exercer sous la forme d'une tutelle complète avec conseil de famille.

- Le tuteur familial :

Il est important de bien lire le jugement qui détaille le rôle que devra tenir la personne mandatée. Il est possible de se rapprocher d'une association tutélaire pour être orienté dans son rôle de tuteur familial. Cela est souvent proposé par le juge.

III.4 Organiser une protection à l'avance : le mandat de protection future :

Le mandat conclu pour un enfant majeur

Les parents ou le dernier vivant des pères et mères ne faisant pas l'objet d'une mesure de curatelle ou de tutelle, exerçant l'autorité parentale ou assumant la charge matérielle ou affective de leur enfant majeur, peuvent, pour le cas où cet enfant ne pourrait plus pourvoir seul à ses intérêts, désigner un ou plusieurs mandataires chargé(s) de le représenter.

Cette désignation prend effet à compter du jour où le mandant décède ou ne peut plus prendre soin de son enfant. Si l'enfant est mineur, le mandat prendra effet à sa majorité.

La forme et la portée du mandat

- Le mandat, acte notarié : Le mandat est conclu par acte authentique, devant un notaire choisi par le mandant. Il prend effet lorsque l'altération des facultés du mandant est avérée médicalement. Les pouvoirs du mandataire peuvent être étendus à ceux du tuteur (ex : vendre une maison).
- Le mandat, acte sous seing privé. Il existe deux modalités :
Utiliser le modèle défini par décret, (formulaire à remplir) ou Rédiger un mandat avec l'aide d'un avocat.

III.5 Organiser sa propre protection juridique, le mandat conclu pour soi-même :

Le mandat de protection future permet à une personne (le mandant) d'organiser à l'avance sa propre protection juridique, pour le jour où elle ne pourrait plus pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération de ses facultés. Par ce contrat qui repose donc sur la volonté des parties, le mandant désigne un (ou plusieurs) mandataires pour se charger de le représenter, d'un point de vue personnel et/ou patrimonial. Tant qu'il n'a pas reçu exécution, le mandat peut être modifié ou révoqué par le mandant. Toute personne majeure ou mineure émancipée ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle peut conclure un mandat de protection future. **La personnesous curatelle ne peut le réaliser qu'avec l'assistance de son curateur.**

Comment y accéder ?

Site internet : www.legifrance.gouv.fr

Se référer à : Art. 477 à 494 du code civil

IV- Se préserver pour mieux aider, la nécessité de prendre soin de soi aussi :

Clef de voûte d'un édifice permettant le soutien et le maintien à domicile des personnes aidées, votre rôle d'aidant est primordial. Vous organisez la vie au quotidien et adaptez sans cesse les réponses en fonction d'une maladie invalidante, de l'âge ou de la situation de handicap. Aider une personne handicapée ou dépendante est une activité qui demande beaucoup d'énergie. Une telle activité peut s'avérer parfois épuisante tant physiquement que psychologiquement. Il est important que vous restiez attentif à vous-même. Des signes comme la survenue d'insomnies, de douleurs, l'irritabilité, voire la colère et l'agressivité, peuvent être des signaux d'alarme. C'est alors le moment de vous reposer et de vous faire relayer par d'autres, au moins momentanément.

IV.1 Besoin de repos : quels sont les relais possibles pour s'accorder du répit ?

Témoignage :

« D'ailleurs, ma plus grande peur, c'est qu'il m'arrive quelque chose, que je ne puisse plus m'occuper de mon fils. Je me dis que je n'ai pas le droit d'être malade. Si je devais être hospitalisé, où irait-il ? A ce jour je n'ai pas de solution. Je n'ai pas le droit de faiblir ».

Parole d'aidant, les accidents de santé, chutes, maladies, indisponibilités passagères peuvent survenir comme chez n'importe qui. Il existe des solutions.

A) Les Auxiliaire de vie, de jour, de Nuit

Votre santé passe aussi par la possibilité de s'octroyer des moments de détente ou simplement de disponibilité pour consacrer du temps à vos propres besoins, de soins, de loisirs, de repos, de détente. Pour organiser un relais, au minimum quelques heures par semaine et quitter tranquillement votre domicile, vous pouvez faire appel au quotidien à des auxiliaires de vie (Cf. chapitre I-3 PAGE 9 en journée, mais également la nuit). Selon les besoins de la personne en situation de handicap, l'aide au domicile peut s'avérer nécessaire aussi la nuit, en permanence, régulièrement, ponctuellement, très occasionnellement mais suffisamment pour que le sommeil des aidants soit perturbé engendrant des conséquences sur leur santé. Si les besoins sont réguliers importants et quotidiens les réponses sont les mêmes que pour le recours à des auxiliaires de vie le jour.

Si les besoins sont ponctuels et que vous vivez à Nice, il est possible de faire faire appel à La Garde Itinérante de Nuit de l'APF.

La garde itinérante de nuit s'adresse à des personnes en situation de handicap moteur bénéficiant de la Prestation de Compensation du Handicap et résidant sur Nice intra-muros.

Ce service ne concerne pas les personnes ayant besoin d'une présence constante et régulière toute la nuit et n'est pas un dispositif d'urgence médicale. La garde itinérante de nuit intervient de 21h30 à 7h30, 365 jours par an. Les interventions sont financées dans le cadre de la Prestation de Compensation du Handicap au tarif horaire de la PCH soit 17,59 € en Mai 2013. L'intervention de la garde de nuit est totalement compatible avec l'intervention de tout autre forme d'aide humaine financée par la PCH le jour qu'il s'agisse d'un service prestataire, mandataire ou encore d'un emploi direct ou d'un aidant familial.

Deux modalités d'intervention sont possibles dans le cadre de la garde de nuit :

- Des interventions régulières planifiées
- Des interventions ponctuelles « d'urgences » pour répondre à des besoins immédiats et non réguliers ni prévisibles.

Il s'agit essentiellement de permettre aux personnes en situation de handicap de mener une vie sociale satisfaisante, aller au cinéma, au théâtre, dîner avec des amis et être aidé par une auxiliaire de vie formée pour se coucher tard. Il s'agit également d'assurer le confort et la sécurité de toute personne ayant ponctuellement besoin d'être aidée la nuit. La veille itinérante de nuit sert également de parrain pour les personnes utilisant une télé alarme qui ne souhaitent pas faire appel à leur entourage la nuit en cas de déclenchement de l'alarme. Enfin la garde de nuit permet le répit des aidants familiaux en les remplaçant ponctuellement ou régulièrement.

Contacts

Du lundi au vendredi : 8h30-17h30
3 avenue Antoine Vérani
06100 Nice
Tél 04.92.07.98.10
Fax 04.92.07.98.19

Contacts

Service d'aide Humaine APF -
Garde Itinérante de Nuit
Amandine Jullian
3 Avenue Antoine Vérani
06100 Nice
04.92.07.98.10
Du lundi au vendredi : 8h30 –
17h30

B) L' accueil temporaire

L'accueil temporaire s'entend comme un accueil en établissement organisé pour une durée limitée avec ou sans hébergement. Il vise à développer ou à maintenir l'autonomie de la personne accueillie, à faciliter son intégration sociale ou à répondre à une interruption de prise en charge, pour des raisons diverses (périodes de fermeture de la structure d'accueil habituelle, indisponibilité de l'aidant familial...). Il peut également être envisagé comme une période test pour réfléchir à d'autres formes de choix de vie.

Personnes concernées : L'accueil temporaire s'adresse aux personnes de tous âges.

Demande d'admission : La demande d'admission en établissement proposant un accueil temporaire doit être effectuée à partir du formulaire unique de demande MDPH (Cf. en annexe 1 cerfa n°13788*01) qui doit être accompagné du certificat médical (cerfa n°13878*01) datant de moins de 3 mois. (cf. p5). Le tout doit être envoyé à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Durée de l'accueil : L'accueil temporaire est organisé :

- Pour une durée limitée au maximum à 90 jours par an,
- à temps complet ou partiel,
- Avec ou sans hébergement.

Il peut être organisé en mode séquentiel, c'est-à-dire par périodes programmées à l'avance sur l'année.

Frais d'accueil : La prise en charge des frais d'accueil est :

- Totale pour les enfants et adolescents handicapés (celle-ci est assurée par l'assurance maladie)
- Partielle pour les personnes adultes handicapées. La participation financière restant à leur charge s'élève à 9 euro/jour pour les allocataires de l'AAH, 18 € pour les personnes ayant des revenus supérieurs à l'AAH par jour un accueil avec hébergement, 12 € par jour pour un accueil de jour de 9h à 16h environ

Pour les séjours temporaires en foyer d'accueil médicalisé ou foyer de vie, la prise en charge des frais d'hébergement nécessite une notification par l'aide sociale de votre département (dossier à constituer auprès du Centre Communal d'Action Sociale de votre commune - CCAS).

Ci-dessous la liste des établissements pour adultes : FAM et MAS du département, qui proposent des solutions de répit à la journée ou en internat. Cette liste n'est pas exhaustive. Il est possible de solliciter un accueil temporaire hors département sur notification de la MDPH.

Orientation	Nom	Coordonnées	Nombre de places	
			A la journée	En internat
Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM)	Centre René LABREUILLE APF	36 Avenue des Mimosas BP 317 06113 Le Cannet Cedex 04.93.46.00.60		3
	L'Escarène Croix-Rouge	135 Avenue du Docteur Donadey 06440 L'Escarène 04.92.15.48.20		3 Et 1 d'urgence
	Les Baous ADAPEI	1425 Route de Saint Jeannet 06140 Vence 04.93.24.90.10		1
Foyer de vie	APF/HANDAS « LE CASTEL DE SERRE »	Chemin de Cipières Sclos de Contes 06390 Contes Tél : 04 93 79 46 12		1 studio
Centre d'accueil de jour	APF/HANDAS L'Abadie	1365 rte de l'Abadie 06730 St André de la Roche 04.93.27.22.62	Possibilité d'accueil	
Maison d'Accueil Spécialisée (MAS)	MAS Saint Martin Croix-Rouge	585 Route de la Roquette 06250 Mougins 04.92.28.73.73	Possibilité d'accueil séquentiel	2
	MAS de Canta-Galet A.D.A.P.E.I.	120 Avenue Joseph Durandy 06200 Nice 04.92.15.18.00	3	
	MAS Saint-Jeannet APFIR	Chemin de Beaume-Gairard 06640 Saint Jeannet 04.92.11.24.80	Possibilité d'accueil à la journée	2
SAVS APF	Appartement tremplin	Résidence Ocarina 351, chemin des basses Bréguières Antibes 0492950302	Accueil à la semaine	

Concernant les établissements pour enfants : certaines structures (IME) peuvent organiser de l'accueil séquentiel (pendant les vacances scolaires ou sur certain week-end). La procédure est la même que pour les adultes. Un dossier est à constituer auprès de la MDPH qui désignera l'établissement le plus approprié.

L'appartement tremplin

A Antibes dans les appartements regroupés gérés par le SAVS APF, il existe un appartement d'apprentissage à la vie autonome. Cet appartement permet à des personnes d'y séjourner temporairement (3 mois renouvelable une fois) afin d'évaluer leurs capacités et leur volonté à vivre seule, ce dispositif peut aussi être utilisé comme solution de répit pour les aidants.

L'appartement fait partie d'une résidence service composée d'une dizaine de logements. Le service d'aide humaine (APF) est situé dans la résidence afin d'offrir aux personnes un service de proximité et une veille 24h/24 permettant une vie à domicile dans des conditions de sécurités optimales.

Une orientation MDPH vers le SAVS APF (Service d'accompagnement à la Vie Sociale) (dossier unique de demande MDPH) est indispensable pour séjourner dans cet appartement.

Contacts

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale APF
Laurence REZARD
3 avenue Antoine Véra
06100 Nice
Tél 04.92.07.98.10

savs.nice@apf.asso.fr
savs.apf06.fr

C) Les activités de loisir à la Délégation départementale des Alpes Maritimes APF

L'accueil associatif: Le service Animation, les ateliers, les sorties loisirs proposées à l'APF

Le Service Animation propose des loisirs aux personnes en situation de handicap moteur, adhérentes à l'APF tout en offrant un temps de répit pour les aidants. Les ateliers et sorties sont organisées par des animateurs bénévoles et salariés de la délégation selon un planning d'animation mensuel comportant des ateliers et des sorties :

- **Des loisirs sportifs** : joëlettes, fauteuil tout terrain, escalade, handi kayak, fauteuil ski (tous les vendredi de janvier à mars), équitation, ping-pong, handi-tennis, voile, bowling, plongée sous marine
- **Des activités culturelles** : Restaurants, visites de musées, des parcs départementaux, cinémas, manifestations diverses...

Dans le cadre des sorties, la personne assume ses propres dépenses auxquelles s'ajoute une participation pour les loisirs de 4 € ou 5 €. L'association prend à sa charge les frais des accompagnateurs (bénévoles, salariés).

- **Des ateliers animés** par des bénévoles et salariés sont organisés, une cotisation trimestrielle est demandée.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-Natation (<i>non nageurs</i>)	-Poterie	-Vidéo	-Peinture sur soie	-Atelier créatif
-Théâtre	-Natation (<i>nageurs</i>)	-Arts plastiques	-Atelier Yoga	-Broderie
-Escrime				-Piano
				-Informatique

- **Le Groupe Amitié :** Une fois par mois, une vingtaine d'adhérents se retrouvent dans un restaurant, ou lors d'un goûter pour passer un bon moment de convivialité, Pique-nique au château, repas à l'ESAT Pont de Taouro à Vence etc.....

- **Des visites à domicile :**

En complément du service animation de la délégation départementale qui a pour objectif de permettre à des personnes en situation de handicap moteur, adhérentes à l'APF, de participer à des loisirs ou à des activités en délégation avec une perspective d'ouverture sur l'extérieur à l'aide du planning mensuel, la délégation a développé depuis quelques années **une mission d'aide et soutien à domicile** auprès de personnes en situation de handicap vivant à domicile et se sentant isolées. Une dizaine de bénévoles viennent rendre visite à domicile aux personnes qui en font la demande, prendre un petit café, faire lecture partagée, une partie de cartes, regarder ensemble un film.....

Si vous souhaitez vous aussi qu'un des visiteurs APF viennent vous voir à domicile il vous suffit de nous contacter à la délégation au 04 92 07 98 00 ou apf.dd06@wanadoo.fr.

IV.2. Se faire soigner lorsque l'on est aidant, ne pas oublier ses propres besoins en soins médicaux

Les diverses sollicitations auxquelles vous êtes quotidiennement confrontés demandent beaucoup d'énergie. Il est important que vous soyez attentif à vous-même afin de vous préserver. Il est donc important de veiller à votre état de santé en ayant un suivi médical régulier.

Vous savez vous occuper de votre parent, enfant, conjoint ; mais savez-vous vous occuper de vous ?!

L'assurance maladie vous propose un bilan gratuit, tous les 5 ans. <http://vosdroits.service-public.fr/F170.xhtml>

Le bilan comporte une série d'analyses (sang, urine), de tests de vision, audition et respiration, complété par un examen clinique effectué par un médecin. Les résultats seront transmis à votre médecin traitant.

L'Aprémas (centre de coordination de dépistage du cancer) met en œuvre, dans les départements des Alpes-Maritimes les programmes de dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal définis par le ministère de la Santé et l'Institut national du cancer et vous conseille au : 04 92 297 281 ou <http://apremas.org/>

IV.3. Agir pour préserver son dos, ses articulations : quelques conseils pratiques

En tant qu'aide familial vous êtes amené à pratiquer beaucoup de transferts auprès de votre proche en situation de handicap. Il peut s'agir de mobilisation au lit, de retournements, de transferts (lit/fauteuil roulant, fauteuil roulant/chaise de douche ...) rehaussement fauteuil.

Votre corps est un outil qu'il faut préserver. Soyez à son écoute : dos bien sûr, mais aussi cervicales, épaules, coudes, poignets, genoux ...

Les principes de manutentions sont des principes de bonne hygiène de vie, qu'il est important d'intégrer même lors de déplacements simples avec ou sans port de charge lourde. Il est important d'utiliser l'intégralité du corps pour répartir le poids de la charge, il s'agit donc de multiplier les points d'appuis et de toujours utiliser les jambes. La rotation du dos est à proscrire dans tous les mouvements quotidiens, on préférera utiliser les jambes avec un mouvement de pivot.

Les grands principes de la manutention sont :

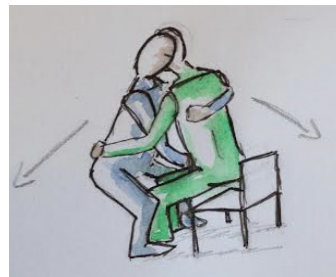
- **Maintenir le dos droit**, regard horizontal pour éviter la rotation des cervicales, et déplacement des jambes et non rotation du dos
- **Utiliser la dynamique du corps** et la force des jambes
- **Multiplier les points d'appui** pour répartir le poids sur un maximum de surface et de fait alléger la charge. Ceci implique d'être au plus proche, d'être en contact avec la personne que l'on manipule (bras, épaule, torse, tête, jambes, ...)
- **Etre stable** c'est-à-dire avoir les jambes écartées (de la largeur du bassin) et semi fléchies pour s'assurer un bon équilibre

Il est difficile ici de décrire les différentes techniques de transferts, car elles doivent être non seulement expliquées, mais montrées, essayées et surtout ressenties pour être correctement intégrées. L'APF 06 organise des sessions de formation à destination des aidants familiaux sur simple inscription à la Délégation (04.92.07.98.00). Les sessions de formation seront organisées au fil des inscriptions.

Ces formations en interne à L'APF ont pour but d'apprendre les bons gestes, le bon positionnement relationnel au cours des transferts (anticiper les actions, prévenir et expliquer le déroulement des étapes à la personne) et de faire connaître/essayer les différentes aides techniques et le matériel adapté aux transferts.

Vous trouverez également différentes formations sur le site de la maison des aidants (www.lamaisondesaidants.com)

Les formations permettent d'acquérir les bons gestes et les bonnes pratiques indispensables pour préserver votre santé et garantir le confort du binôme aidant-aidé et favoriser la bienveillance. Les formations permettent aussi de rencontrer d'autres aidants qui bénéficient d'expériences.



IV-4 Se faire aider psychologiquement par des professionnels, sortir de son isolement, échanger, partager son vécu avec des pairs :

Parole d'un aidant

« Lorsqu'on est aidant on ne doit pas gérer une vie, mais deux vies, la sienne et celle de l'aidé. C'est très lourd à porter. Se préserver c'est essentiel, car si l'on n'est pas bien c'est l'aidé qui en pâtit ».

Le couple aidant-aidé repose sur un équilibre fragile. Le bien-être de l'aidé est conditionné par celui de l'aidant.

Les bases de la relation pourront être modifiées suite à une rupture du parcours de vie, la survenue ou l'évolution du handicap, le vieillissement, les rôles changent ou se figent, comment être parent d'un enfant handicapé devenu un adulte de 40 ans ? Il est important que chacun puisse trouver un équilibre et trouver sa place. Le dialogue est indispensable, dans ce tête-à-tête permanent des tensions et des incompréhensions apparaissent de part et d'autre, le regard d'un tiers est indispensable.

Qu'il s'agisse d'un enfant handicapé ou d'un conjoint dépendant, d'un enfant devenu adulte, vous êtes amené à vivre ensemble des moments difficiles, qui vous obligent à reconsidérer votre rôle. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à demander de l'aide. Un spécialiste, neutre et bienveillant, saura écouter sans juger vos émotions. Psychologues ou psychiatres peuvent vous aider à traverser cette période de votre vie où se transforme le lien avec la personne aidée.

Quelques définitions :

4-4-1 Le psychologue clinicien

C'est un professionnel de santé qui a effectué cinq années d'études universitaires et obtenu un diplôme reconnu par l'état lui donnant le droit d'exercer. Son intervention va du simple entretien en vue d'un conseil à un accompagnement plus complexe et au long cours pour bénéficier d'un soutien psychologique à l'annonce du handicap, affronter le regard des autres, faciliter la séparation, vivre les étapes de la maladie notamment lors de l'hospitalisation ou des phases critiques.

Les consultations des psychologues peuvent être prises en charge par l'Assurance maladie, à condition de se rendre dans un centre agréé par cette dernière (les centres médico-psychologiques ou CMP) et de bénéficier d'une prescription médicale. Pour obtenir les coordonnées du CMP correspondant à votre domicile, vous pouvez contacter le Centre Hospitalier de Grasse, le CH de Cannes, le CH d'Antibes, le CHU de Nice, l'hôpital Lenval ou le CH Spécialisé Sainte Marie.

Les consultations sont ouvertes à toutes personnes qui le souhaitent, quelles que soient la sévérité de leurs troubles. Il suffit de téléphoner pour prendre rendez-vous ou de se rendre sur place. Les coordonnées des CMP figurent dans l'annuaire, sous la rubrique : « Centres médicaux et sociaux, dispensaires ».

- Les consultations d'un psychologue dans un cabinet en ville ne sont pas prises en charge par l'Assurance maladie. Cependant certaines assurances complémentaires ou mutuelles, selon la formule choisie, proposent le remboursement, au moins partiel, d'un certain nombre de séances. Rapprochez-vous de votre conseiller clientèle mutuelle afin qu'il vous détaille les garanties contenues dans votre forfait de soins.

4-4-2 Le psychiatre

Le psychiatre est un médecin spécialisé en psychiatrie qui diagnostique, traite et tente de prévenir les troubles psychiques et les désordres émotionnels. En cas de besoin, il prescrira des médicaments permettant d'améliorer le contrôle du comportement, de l'humeur ou de l'anxiété. Il utilise aussi des techniques d'entretien pour traiter ses patients.

Les consultations psychiatriques sont prises en charge par l'Assurance maladie. Entre 16 et 25 ans, vous bénéficiez de consultations en accès direct autorisé c'est-à-dire sans l'obligation d'une consultation au préalable auprès de votre médecin traitant. Les tarifs des consultations sont variables et leurs remboursements dépend du secteur d'activité du praticien (secteur 1 : tarif conventionnel ou 2 : honoraires libres). Afin de connaître le secteur d'activité du praticien à consulter, l'assurance maladie met à disposition un site internet : <http://ameli-direct.ameli.fr/>

4-4-3 Le « Rendez-vous des aidants »

L'APF vous propose un groupe animé par une psychologue clinicienne : « Le rendez-vous des aidants ». Ce groupe de soutien peut vous permettre d'évoquer vos difficultés et de partager des informations avec d'autres personnes confrontées à la même situation. Il permet ainsi de se poser, de prendre le temps de se détendre un moment et d'aller à la rencontre d'autres aidants familiaux. Il permet de faire une pause dans un quotidien parfois lourd et permet de rompre la routine entraînant souvent isolement et solitude. Aussi cet échange peut permettre de découvrir auprès d'autres des solutions aux questions essentielles inhérentes à la situation d'aidants familiaux. Les réunions sont mensuelles, organisées un samedi par mois de 14 h 30 à 16 h 30. La participation est libre à chaque fois.

Ces rendez-vous ont lieu à la Délégation Départementale de l'APF des Alpes Maritimes.

Contacts

3 avenue Antoine Véran
06100 Nice
Tél 04.92.07.98.00

savs.nice@apf.asso.fr
<http://savssamsahapf06.blogs.apf.asso.fr>
www.apf.asso.fr

4-4-4 Les services « APF Écoute Infos »

« L' APF Ecoute Infos » est un service de l'APF, proposant des lignes téléphoniques d'informations, d'écoute et de soutien. Il s'agit de numéros verts (appels gratuits depuis un poste fixe) dont l'écoute est anonyme et confidentielle.

Deux lignes d'écoute assurées par des psychologues, qui au-delà du soutien et de l'échange peuvent également orienter vers des ressources spécialisées.
Les permanences ont lieu du lundi au vendredi de 13h00 à 18h00.

- « **Ecoute Handicap Moteur** » au **0800 500 597** s'adresse à toute personne touchée ou concernée par les déficiences motrices.
- « **Ecoute SEP** » au **0800 854 976** s'adresse à toute personne touchée ou concernée par la sclérose en plaques.

Une ligne d'écoute assurée par des parents d'enfants en situation de handicap ou de polyhandicap :

Cette ligne d'écoute s'appuie sur le principe de la « pair émulation ». Traduction du terme anglophone « peer counselling », la pair émulation définit la transmission de l'expérience dont sont chargées les personnes qui ont appris à surmonter les conséquences de leur situation et acquis ou retrouvé les moyens de leur autonomie.

- « **Ecoute Parents** » : **0800 800 766**. Les permanences sont assurées le mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le jeudi de 14h à 21h.

En conclusion quelques « conseils » :

Prenez en compte vos propres limites et restez conscient de vos possibilités.

Au niveau de votre organisation par exemple, établir une liste de ce que vous devez faire dans la journée, classez vos activités prévues par ordre d'urgence ou d'importance, celles que vous aurez notées en dernier peuvent être repoussées au lendemain.

Encouragez la personne que vous aidez à exécuter tous les gestes et activités dont il (elle) est capable, même si c'est avec difficulté et même si cela prend plus de temps que si vous le faisiez à sa place. C'est important pour préserver les compétences et maintenir la plus grande autonomie. Dans le cas de certaines maladies ou handicaps, la connaissance des symptômes physiques et mentaux vous permettra de vous ajuster au jour le jour aux capacités de la personne aidée.

N'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous semblent utiles aux professionnels qui entourent votre proche.

V Au-delà de l'aide dans le quotidien, avoir des loisirs avec la personne aidée

Nous avons rédigé cette partie parce que la vie quotidienne est aussi faite de moment de détente et de loisir accessibles à partager !

Nous avons répertorié des endroits accessibles pour vous détendre, vous promener, vous cultiver, pratiquer du sport, partager un bon moment. Nous avons listé les transports adaptés.

Cette liste n'est pas exhaustive, nous avons noté les liens internet, les adresses et les numéros de téléphone qui vous permettront d'obtenir des renseignements complémentaires.

Ne voyez aucun caractère de promotion ou de publicité, le classement de ces sites ne présente aucun gage de garantie, seul l'aspect technique de l'accessibilité est garantie.

LIEUX CULTURELS Salles de spectacles et de concerts

Palais NIKAJA	163 route de Grenoble 06000 Nice	04.92.29.31.29	www.nikaia.fr
ACROPOLIS	1 esplanade Kennedy 06000 Nice	04.93.92.83.51	www.nice-acropolis.com
PALAIS de la MEDITERRANEE	15 promenade des anglais 06000 Nice	04.92.14.77.20	www.pertouche.com
OPERA	4/6 rue St François de Paul 06000 Nice	04.92.17.40.00	www.opera-nice.org
ESPACE Miramar	Palais Miramar 65 bd La Croisette 06400 Cannes	04.93.43.86.26	
Palais des Festivals et des Congrès	1 Bd La Croisette 06400 Cannes	04.92.99.84.22	tourisme@palaisdesfestivals.com

Théâtre

TNT Théâtre Nationale de Nice	Promenade des Arts 06000 Nice	04.93.13.90.90	www.theatredenice.org
Théâtre Lino Ventura	168 Bd de l'Ariane 06300 Nice	04.97.00.10.70	www.tvl-nice.org
Théâtre de la Comédie	Rue Auguste Gal 06000 Nice	04.93.56.99.74	www.comediedenice.com
Théâtre Croisette	Palais Stéphanie Rue amouretti 06400 Cannes	04.92.99.70.00	
Théâtre La Licorne	25, av Francis Tonner 06150 Cannes La Bocca	04.93.48.97.34	06.agendaculturel.fr Salle de spectacle Cannes La Bocca
Théâtre de verdure du Loup (à ciel ouvert)	Ville neuve Loubet	04.92.02.60.56	

Musées

Pour tous les musées accessibles ainsi que leurs heures d'ouverture : www.nicetourisme.com

Musée Marc Chagall	Av du docteur Ménard 06000 Nice	04 93 53 87 20	www.musee-chagall.fr
Musée Matisse	164 Avenue des Arènes de Cimiez 06000 Nice	04 93 81 08 08	musee.matisse@ville-nice.fr
Musée et site archéologique de Nice- Cemenelum	160 Avenue des Arènes de Cimiez 06000 Nice	04.93.81.59.57	www.musee-archeologique-nice.org
Musée d'art naïf	Château Sainte-Hélène - avenue de Fabron - 06364 Nice cedex 4	04 93 71 78 33	www.nice.fr/Culture/Musees-et-expositions/Musee-d-Art-Naif
Musée d'art moderne (MAMAQ)	Promenade des Arts 06000 Nice	04 97 13 42 01	www.mamaq-nice.org
Musée Masséna	65, rue de France, 06364 Nice cedex 4	04 93 91 19 10	mailto:musee.massena@ville-nice.fr
Musée des Arts asiatiques	405, Promenade des Anglais Arénas 06200 NICE	04.92.29.37.00	mailto:arts-asiatiques@ce06.fr
Musée des Beaux-Arts	33 av des Baumettes 06000 Nice	04.92.15.28.28	www.musee-beaux-arts-nice.org
Forum de l'Urbanisme et d'Architecture	1 place Pierre Gautier 06000 Nice	04.93.13.31.51	www.nice.fr
Théâtre de la photographie et de l'image	27 bd Dubouchage 06000 Nice	04.97.13.42.20	www.tpi-nice.org
Musée d'Art Classique	32 Rue du Commandeur, 06250 Mougins	04 93 75 18 65	
Musée Renoir	19 Chemin des Collettes 06800 Gagnes-sur-Mer	04 93 20 61 07	
Musée PEYNET	Place Nationale 06600 Antibes	04.92.90.54.30	www.peynet.com
Musée Picasso	Place Mariejol 06600 Antibes	04 92 90 54 20	www.antibes-juanlespins.com/les-musees/picasso/
Verrerie Biot	5 Chemin des Combes 06410 Biot	04 93 65 08 00	www.verrieriebiot.com
Musée Fernand Léger	255 Chemin du Val de Pôme 06410 Biot	04 92 91 90 30	www.musees-nationaux-alpesmaritimes.fr/leger
Musée d'histoire et d'archéologie	Bastion St André 06600 Antibes	04.92.90.54.35	
Villa Grecque KERYLOS	Impasse Gustave Eiffel 06300 Beaulieu sur mer	04 93 01 01 44	
Ville de Rothschild	1 Avenue Ephrussi de Rothschild 06230 Saint-Jean- Cap-Ferrat	04 93 01 33 09	www.ville-ephrussi.com

Cinémas

	Pathé « Masséna »	31 avenue Jean Médecin 06 000 Nice	08.92.69.69.96	www.cine-masgaumontpathe.com
Nice	Pathé « Lingostière »	604 route de Grenoble 06200 Nice	08.92.69.69.96	
	Cinémathèques	3 esplanade Kennedy Nice	04.92.04.06.06	www.cine-matheeque-nice.com
	« Mercury »	16 place Garibaldi 06300 Nice	04.93.55.37.81	www.allocine.fr
Cannes	Ranguin	avenue de la Borde 06150 Cannes-la-Bocca	0499472116	www.premiere.fr/horaire/cinema/cannes-la-bocca
	Les Arcades	77, rue Félix Faure 06400 Cannes	04.92.68.00.39	
	Cinéma Star	98 rue d'Antibes 06400 Cannes	0.92.68.81.07	
Mouans-Sartoux	La Strada	201 Avenue de Cannes 06370 Mouans-Sartoux	04 92 92 20 13	http://cinestrada.cine.allocine.fr/
Vallauris	Le Minotaure	boulevard Jacques-Ugo - 06220 - Vallauris		
Mandelieu	<u>Salle Léonard de Vinci</u>	Esplanade Esterel - boulevard Ecureuils, Mandelieu-la-Napoule		
Cagnes-sur-mer	Cinéma Espace Centre	5 Avenue de Verdun, 06800 Cagnes-sur-Mer	04 98 22 00 35	
Villeneuve-Loubet	Pôle culturel Auguste Escoffier	Allée du professeur René Cassin 06270 Villeneuve Loubet		

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Parcs et jardins de la ville de Nice

<http://www.ville-nice.fr/Environnement/Espaces-verts-et-biodiversite/Decouvrir-les-jardins-nicois/Forets-promenades-parcs-et-jardins>

Parc de la « Colline du Châtes u »	Vieille ville, Quai des Etats-Unis, Nice	Accès : Montée Menica Rondelly, Montée Jules Enaudy, Montée Auguste Kerl, Montée Le sage. Bus n°3, 7, 9, 10, 14/27, 81, 82, T32 Ascenseurs Place du 08 Mai 1945
Parc du « Le Castel des Deux Rois »	32 Avenue du Mont Alban, Nice	Accès : Bus n°14, 82
Parc « Carole de Roumanie »	27,29 Avenue de Fabron, Nice	Accès : Bus n°34
Parc de la « ville des Arènes de Cimiez »	110 Boulevard de Cimiez, Nice	Accès : Bus n°15, 17, 20, 22, 24, 25
Jardin du Monastère de Cimiez	Place du Monastère, Nice	
La coulée verte Nice	Place Masséna	
Parc Phoenix	405 promenade des anglais 6200 Nice Tél. 04 92 29 77 00 http://www.parc-phoenix.org/	26 Accès : Bus n°9, 10, 23

Parcs naturels départementaux

<http://www.cg06.fr/fr/decouvrir-les-am/decouverte-des-milieus-naturels/les-parcs-naturels-departementaux/accessibilite-parcs-personnes-handicap/accessible-des-parcs-aux-personnes-en-situation-de-handicap/>

La Valmesque	sur le territoire des communes d'Antibes Sophia Antipolis
Veugrenier	sur le territoire des communes de Villeneuve-Loubet
La Grande Corniche	sur le territoire des communes de La Trinité, Villefranche-sur-Mer, Èze et La Turbie.
Lac du Broc	Près de Carros à la confluence de l'Estéron et du Var
La Bregue	sur les communes d'Antibes, Biot et Valbonne
Estienne d'Orves	Au cœur de la Ville de Nice
Les Rives du Loup	sur les communes de Cagnes-sur-Mer, La Colle-sur-Loup et Villeneuve-Loubet
Le Paradou	sur la commune de Vallauris
Arboretum Marcel Kroenlein	1017 AVENUE BELLEVUE 06190 ROQUEBRUNE CAP MARTIN tél : 09 77 31 68 33 http://www.arboretum-roque.org/

Plages accessibles

www.handiplage.fr

www.cg06.fr

Restaurants

Une liste des restaurants accessibles est à votre disposition au syndicat d'initiative de la ville où vous résidez.

www.lafourchette.com

www.j'accède.com

N'hésitez pas à prendre contact avec les lieux avant de vous y rendre afin de vérifier l'accessibilité

SPORT

Salle de sport adaptée (avec un coach)

Complexe « Jean Bouin »	2 rue Jean Allègre 06364 Nice cedex 4 Tel : 04 97 13 48 54	http://www.nice.fr/Sport-loisirs/Installations-sportives/Complexe-Jean-Bouin
Service des animations sportives d'Antibes	Natation, danse, musculation, escrime et sport-co et activités athlétiques. 18/20 bd Foch Tél: 04.92.90.53.40	

Clubs sportifs

Handisport 06	Voile, Tennis, Ski, Equitation		www.cg06.fr
A.S.B.T.P. Omnisports Nice Côte d'Azur	42, avenue Galliéni 06000 Nice	04 93 80 62 83 Fax: 04 93 92 33 14	: www.asbtp.com
Club des handicapés sportifs azuréens Cannes - CHSA		Tél : 06 81 17 39 38 Tél : 04 93 68 48 77 E-mail : chsa.cannes@wanadoo.fr	www.klubasso.fr/club-handisport-azure-en-cannes-et-region.fr
Aventure Pluriel	80 ch. de la Campanette 06800 CAGNES SUR MER	Tél.: 06.18.17.56.37	www.aventurepluriel.fr
Beausoleil Tennis en Fauteuil	51 Bis BD GUYNEMER LE PLEIN SUD 06240 BEAUSOLEIL	04.95.78.07.19	ph.martine.lli@free.fr
Handisport Antibes Méditerranée	775, chemin de la Bastidasse, 06550 La Roquette-sur-Siagne	04.92.19.17.30	(Tennis, natation, ski, karting, parapente, plongé, athlétisme)
Club des handicapés sportifs azuréen	19 bd d'Alsace « Maison des Associations » 06400 Nice	06.81.17.39.38	presidente.chsa@free.fr
Club nautique de Nice Fauteuil Tout Terrain 4ALL		04.95.89.39.78 06.22.78.62.64	clubnautiquenice@wanadoo.f www.ftt4all.com
<u>Maison des Associations</u>	19 bd d'Alsace 06400 Cannes		ma.sahin@orange.fr carine.comitedephandsport@sfr.fr

Pour connaître toutes les associations qui proposent des sports adaptés dans le département des Alpes Maritimes, contacter la maison départementale des personnes handicapées au 0 805 56 05 80 ou sur le site www.mdph06.fr ou vous procurer le Catalogue Handi Sport du Conseil Général.

Piscines

Nice	Complexe sportif « Jean Médecin » Quartier Magnan - 178, rue de France Tél : 04 93 86 24 01	<u>Piscine Comte de Falicon</u> 13 Boulevard Comte de Falicon 06100 Nice Tél : 04 92 07 86 90	
	Piscine Jean Bouin 2 Rue Jean Allègre Nice Tél : 04 97 13 49 54	Piscine de l'Ariane 26 rue Giglianda de Sainte Agathe 06300 Nice Tél : 08 99 10 70 17	
Cannes	http://www.cannes.com/fr/mairie/annuaire-pratique/lieux/eqt-municip/piscine-municipale.html	Piscine Courbertin Av Pierre Poési 06400 Cannes Tél : 04.92.98.71.38	<u>Centre aquatique Grand Bleu</u> Piscine extérieur 2 avenue Pierre Poési (Entrée côté rue Amador Lopez) 06150 Cannes La Bocca Tél : 04 89 82 22 30
		Antibes	Stade Nautique Avenue Jules Grec 06600 Antibes Tél : 04.92.90.53.50
Cagnes-sur-Mer	Piscine municipale Avenue Marcel Pagnol Cagnes-sur-Mer 04 98 73 28 28		
Roquebrune Cap Martin	Piscine municipale Promenade Robert Schuman, 06190 Roquebrune-Cap-Martin Tél : 04 98 35 40 90		

Equitation

Club Hippique de Nice	8 Boulevard des Jardiniers, 06200 Nice Tél : 04 93 83 15 04	http://www.nicescheval.com/contacts.htm
Handi-équitation 06: Centre équestre AGASC	1590 route départementale 95 Les Iscles 06700 Saint Laurent du Var Tél : 04 92 12 00 57	WWW.C.e.questre@agasc.fr
Domaine de Massac	Route de Colomars Carmentran 06790 Aspremont Tél : 0495080529	www.domaine.de.massac.com

TRANSPORT

Voici quelques noms de compagnie de transports adaptés :

Transport à la demande

Nom	Coordonnées	Communes desservies
MobilAzur (CANCA) Sur dossier	59 rue de la Buffa, Nice Tél : 0 805 20 06 06 http://www.mobilazur.org/	CANCA : Aspremont, Beaulieu-sur-Mer, Cagnes-sur-Mer, Cap d'Ail, Castagniers, Carros, Colmars, Duranus, Eze, Falicon, La Gaude, La Roquette-sur-Var, La Trinité, Lantosque, Levens, Nice, St-André-de-la-Roche, Saint-Blaise, St-Jean-Cap-Ferrat, Saint-Jeannet, St-Laurent-du-Var, Saint-Martin-du-Var, Tourrette-Levens, Utelle, Venice et Villefranche-sur-Mer.
ENVIBUS (CASA) Sur dossier	Les Genêts 449, route des Crêtes - BP 43 06901 Sophia Antipolis Cedex http://www.envibus.fr/	CASA : Antibes, Juan-les-Pins, Biot, Caussols, Châteauneuf, Courmé, Gourdon, La colle-sur-Loup, Le Bar-sur-Loup, Le Rouret, Opio, Roquefort-les-Pins, Saint-Paul, Tourrette-sur-Loup, Valbonne, Sophia Antipolis, Vallauris Golfe-Juan, Ville neuve-Loubet.
RCA (Nice) Hendybus (Cannes)	http://www.rca.tm.fr/ CCAS Cannes CCAS Le Cannet CCAS Mandelieu	Cannes - Le Cannet- Mandelieu- La Napoule Possibilité de trajet sur d'autres Communes (tarif au Km)
	Tél : 0810 000 895 ou au 06 26 598 109	
HendiPlus 06	Maison des Associations 288, chemin de St Claude 06 600 Antibes Tél : 06.37.77.32.30 04.92.90.32.30	Antibes et tout le département Adhésion annuel 30 € Hors prestation médicale -> 10 € Prestation médicale -> 15 €
Riviera Mobilité (Menton)	Tél. : 0810 01 11 01 riviera.mobilite@veolia-transport.fr	Service de Transport à la demande par minibus spécialement équipés assuré sur toute l'agglomération du lundi au vendredi de 08h30 à 17h30
MobiPlus, un service de Sièges (Grasse) Sur dossier	57 avenue Pierre Semard, 06130 Grasse. Tél : 04 92 42 33 80 ou 0 800 508 305	MOBIPLUS fonctionne tous les jours (sauf dimanches et jours fériés) de 7 heures à 19 heures sur réservation. A l'unité dans le véhicule 2 € Carnet de 10 tickets 16 € Abonnement mensuel 25 € Communes: <u>Aigun</u> , <u>Amirat</u> , <u>Andon</u> , <u>Auribeau sur Siagne</u> , <u>Briançonnet</u> , <u>Cabris</u> , <u>Caille</u> , <u>Collongues</u> , <u>Escagnolle</u> , <u>Gars</u> , <u>Grasse</u> , <u>La Roquette sur Siagne</u> , <u>Le Mas</u> , <u>Les Muiouls</u> , <u>Le Tignet</u> , <u>Mouans Sartoux</u> , <u>Mougins</u> , <u>Pezomas</u> , <u>Peymenaude</u> , <u>Saint Auban</u> , <u>Saint-Césaire-sur-Siagne</u> , <u>Saint-Vallier de Thiey</u> , <u>Sallafrançon</u> , <u>Seranon</u> , <u>Spéracédès</u> , <u>Valderoure</u> .

Location de véhicule adapté

Ulysse (tout le département)	234 Route de Grenoble 06200 Nice Tél : 04 93 71 07 00 www.ulyse-transport.fr	Transporteur privé Location de véhicule adapté
Vortex	1360 Route des Dolines 06560 Valbonne Tél : 04 93 95 86 30 www.vortex-mobilite.fr	Transporteur privé Location de véhicule adapté
VTAM Véolia transport Alpes Maritimes	chemin des écoles 06200 Nice 04.92.29.88.81	Transporteur privé Transport Alpes Maritimes
Tasm Paca	40 avenue Sainte Marguerite 06200 NICE contact@taspaca.fr reservation@taspaca.fr	Société de transport et d'accompagnement de personnes à mobilité réduite. Des véhicules et des chauffeurs - accompagnateurs sont mis à disposition.
SUNNY DAYS AND THE TRAVEL EXPERT	8 avenue des Pergolas, 06200 Nice. Tél : 04 93 71 10 75 welcome@sunnydays.fr	Service de transport de personnes handicapées moteur, visuel et auditif en mettant à disposition des minibus adaptés avec chauffeur accompagnateur. Possibilité également d'organiser des excursions touristiques adaptées.

Transports public

Train (SNCF)	www.accessibilite.sncf.com	Service « accès plus » : service gratuit d'aide et assistance destiné aux personnes à mobilité réduite. Tél : 00 33 (0)890 640 650. Tapez 1 pour informations et réservation.
Gare des chemins de Fer de Provence 4 Bis Rue Alfred Binet, 06000 Nice Tél : 04 97 08 80 80	www.trainprovence.com	Seules les nouvelles rames AMP (autorail) permettent le transport des voyageurs à mobilité réduite. Téléphonnez à la gare de Nice au 04 97 08 80 80 la veille de votre départ pour vous informer des circulations du lendemain et au 04 92 32 08 56 pour un départ de Digne. Certains arrêts ne permettent pas toujours l'accès aux PMR.
Aéroport Nice Côte d'Azur	www.nice.aeroport.fr	

VOYAGES ADAPTÉS

Sur la région

APF Evasion	APF Evasion 17 Bd Blanqui 75013 Paris	www.vacancesadaptées.org www.apfevasion.org
Pierre et sable	18 D Allée Ganta-Merlou 06500 Castellar 04 98 35 3934	www.pierrestsable.com
Vacances répit s familles VRF		www.afm-france.org
VRF La Salamandre Pays de la Loire	Village répit familles La Salamandre AFM – Théléthon Bois de Rochefoucq 49170 Saint Georges sur Loire	05 57 885 885 02 41 22 60 60 lasalamandre@afm.thelathon.fr
VRF Les Gizes Jura	G.C.S.M.S. Les Gize 5 rue des Gizes 39171 Saint Lupicin	08.84.41.3100 05.57.885.885
Access tourisme service, découverte des régions de France	02.38.74.28.40	www.access-tourisme.com access.tourisme.service@wanadoo.fr
www.tourisme.com		
Handitour offres sur mesure en France comme à l'étranger	05.56.40.75.25	www.handitour.fr
Voyages adaptés et accessibles à l'étranger	08.92.23.04.65	www.comptoir.fr
Le guide du routard		
jaicede.com		

France et étranger

APF évasion	APF Evasion 17 Bd Blanqui 75013 Paris	www.vacancesadaptées.org www.apfevasion.org
Pierre et sable	18 D Allée Ganta-Merlou 06500 Castellar 04 98 35 39 34	www.pierreet sable.com
Vacances répit familles VRF		www.afm-France.org
VRF La Salamandre Pays de la Loire	Village répit familles La Salamandre AFM – Théléthon Bois de Rochefoucq 49170 Saint Georges sur Loire	05 57 885 885 02 41 22 60 60 lasalamandre@afm.senethon.fr
VRF Les Gizes Jura	G.C.S.M.S. Les Gize 5 rue des Gizes 39171 Saint Lupicin	08.84.41.31.00 05.57.885.885
Access tourisme service, découverte des régions de France	02.38.74.28.40	www.access-tourisme.com access.tourisme.service@wanadoo.fr
www.tourisme.com		
Handitour offres sur mesure en France comme à l'étranger	05.56.40.75.25	www.handitour.fr
Voyages adaptés et accessibles à l'étranger	08.92.23.04.65	www.comptoir.fr
Le guide du routard		
Jaccede.com		

VI- Informations, ressources

Les associations qui peuvent vous aider :

Sites internet :

www.apf.asso.fr plus blog APF Association des paralysés de France.

www.accueil-temporaire.com : Site du groupe de réflexions pour l'accueil temporaire.

www.adme.org Site de l'association de l'aide à domicile en milieu rural.

www.afm-telethon.fr Association des myopathies.

www.aidants.fr Association française des aidants familiaux.

www.unapei.org Association du handicap mental.

www.autismefrance.org Association des personnes atteintes d'autisme.

www.compagnons.com Association qui s'occupe des déplacements.

www.famidac.fr Site des accueillants familiaux.

www.francealzheimer.org Association de soutien.

www.franceparkinson.fr Association de soutien.

www.una.fr Union nationale d'aide et de soins à domicile.

www.unaf.fr Association de défense des familles.

Plateformes téléphoniques :

APF-SEP : 0800 854 976

Ecoute Handicap Moteur (APF): 0800 500 597

AFM : 08 0810 811 088

VII- Glossaire

AAH : Allocation Adulte Handicapé

AEEH : Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé

APF : Association des paralysés de France

ACTP : Allocation Compensatrice Tierce Personne

AGEFIPH : Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion professionnelle des Personnes Handicapées

ANAH : Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat

CAF : Caisse Allocation Familiale

CDAPH : Commission des Droits et de L'Autonomie des Personnes Handicapées.

CG : Conseil Général

CNSA : Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

FAM : Foyer d'Accueil Médicalisé

FIPHFP : Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique

LPPR : Liste des Produits et Prestations Remboursables (par la sécurité sociale)

MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées

MAS : Maison d'accueil Spécialisé

MSA : Mutuelle Sociale Agricole

PCAT : Pôle de Coordination des Aides Techniques

PCH : Prestation de Compensation du Handicap

RQTH : Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé

SAMSAH : Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapé

SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale

SMIC : Salaire Minimum Interprofessionnel de Croissance

URSSAF : Unions de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales

Edition 2015
APF 06