

SOLIDAIRES DES AIDANTS

Et si votre voisin aidant
pouvait compter sur vous ?

Et si vous en parliez
avec lui ?

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 ?



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 !

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.

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*

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

Pour aller plus loin : consulter les épisodes *Et dans ta vie d'aidant*
Les solidarités de proximité
(lien [bit.ly / pas youtube](https://bit.ly/pas_youtube))

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

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

Michèle,
aidante de sa fille

Je veux aider

On commence par les bases :

Faites le point sur votre voisinage

- Y a-t-il dans mon voisinage 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.

Retrouvez tous nos conseils en ligne pour une aide juste et adaptée, le meilleur moyen de vous préserver vous et votre voisin !
www.xxxxxxxxxxxx



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...

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...

“ 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 ! ”



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, en page XX, les dispositifs clés vers lesquels orienter votre voisin.

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 ?

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

Qu'est-ce que je risque ?

SOLIDAIRES DES AIDANTS

Vous aidez un proche,
si vous saviez ce que
vos voisins peuvent
faire pour vous

Et si vous en parliez avec eux ?

JE PEUX PRENDRE
DU TEMPS POUR
VOTRE MAMAN

QUI PEUT
MONTER LE
FAUTEUIL DE
MON FILS ?

POUVEZ-VOUS
ALLER À LA
PHARMACIE
POUR MOI ?

QUI VA AIDER
MARCEL POUR
SES COURSES ?



60 millions de voisins vous entourent

Il y en a forcément un tout près de chez vous sur qui vous pouvez compter quand vous en avez besoin.

Pourquoi 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, l'aidante était soulagée des courses et a pu consacrer son temps à autre chose. ”

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

J'ai besoin d'un coup de main !

On commence par les bases :

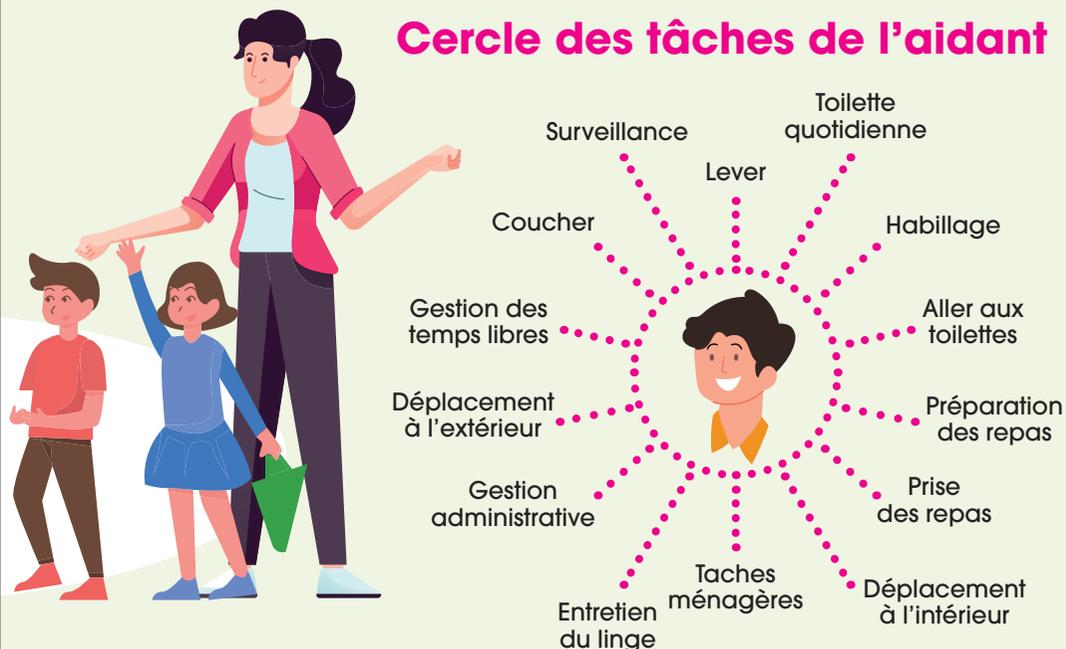
Faites le point sur ce que vous faites au quotidien et voyez là où vous pouvez vous faire aider simplement.

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.

“ En rentrant de l'école, ma voisine de 9 ans passe voir ma mère âgée, discute et joue parfois avec elle. Nous lui offrons le goûter avant que ses parents ne rentrent du travail. ”

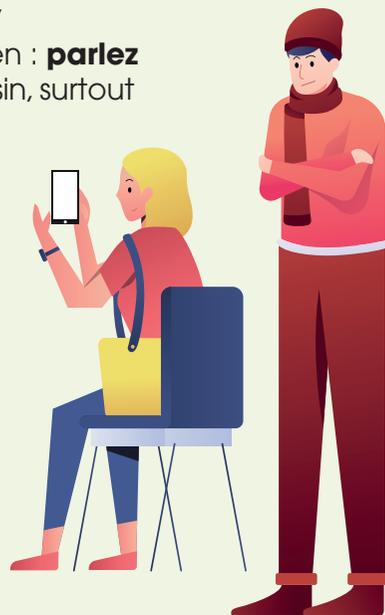


Cercle des tâches de l'aidant



Quelques conseils pour une juste demande d'aide

- **Demander des services réalisables** : commencer 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. »

Pour aller plus loin et vous faciliter la vie

Informez vous !

Rapprochez-vous des professionnels près de chez vous :

- Votre **médecin généraliste** et les professionnels de santé qui font partie de votre quotidien,
- Le **CLIC**, dès lors que le proche que vous accompagnez est âgé de plus de 60 ans,
- Le **CCAS** de votre commune, pour vous orienter vers les professionnels de soin et vous accompagner dans vos démarches administratives,
- La **MDPH** et le **département**, lorsque votre proche est porteur d'un handicap ou dépendant lié à l'âge.

Des ressources nationales pour mieux vivre le quotidien



Le site Aidons les nôtres d'AG2R LA MONDIALE qui propose échanges, guides et conseils pour les aidants.

www.aidonslesnotres.fr



Le site dédié aux personnes de plus de 60 ans.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Vous êtes salarié ? L'Unaf et l'Observatoire de la Responsabilité Sociétale des Entreprises a produit un guide complet des aidants salariés.

Pour trouver des solutions proches de chez vous sur une foule de thématiques.

www.maboussoleaidants.fr

