

Vous accompagnez un proche à domicile ?

(Cannes, Le Cannet, Mandelieu-La Napoule, Mougins, Théoule s/ Mer)

Certaines maladies sont **particulièrement éprouvantes** pour **les proches**, fréquemment démunis face aux difficultés de la personne accompagnée. Vous êtes un « **aidant** » : parlez-en, informez-vous, formez-vous, reposez-vous, **acceptez de vous faire aider ... !**

AIDANTS, de quoi avez-vous besoin ?	Temps pour soi, répit	Conseils, accompagnement	Formation	Echanges entre aidants	Coût des prestations :
CCAS de votre commune		X			Service Public
Aide à Domicile	X	X			Conseil Dpt 06 *
Livraison de repas à domicile	X				Conseil Dpt 06 / CCAS *
SSIAD	X	X			Prise en charge totale par la CPAM
Espace prévention Cannes Bel Age	X	X		X	Carte Bel Age pour les Cannois ; participation : en fonction des activités et aux stages mémoire
France Alzheimer 06		X	X	X	Cotisation annuelle de 38 €
France Parkinson		X	X	X	Cotisation annuelle de 24€
Alzheimer Trait d'Union		X	X	X	Cotisation annuelle de 20 €
Plateforme d'accompagnement et de répit	X	X	X	X	Prise en charge par l'Agence Régionale de Santé (ARS)
COSI E. M. A. et PEP'S	X	X			Prise en charge totale par la CPAM ou l'ARS
EHPAD Accueil de jour	X	X			Conseil Dpt 06 *
EHPAD Accueil temporaire	X				Conseil Dpt 06 *
Téléassistance / géolocalisation / pack de mise en sécurité	X				Conseil Dpt 06 / CCAS *

* Cette prestation peut être prise en charge totalement ou partiellement sous conditions. Contactez le CCAS de votre commune.

Aidants **retraités** : rapprochez-vous de votre Caisse de retraite qui peut, dans certains cas, vous proposer des aides.

**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) de Cannes et CLIC de Cannes**
22, rue Borniol 06400 CANNES
Tél : 0800 06 20 20

**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) du Cannet et service Proxi Senior**
13 av des Ecoles 06110 Le CANNET
Tél : 04 92 18 40 89

**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) de Mandelieu-La Napoule**
89, avenue de Fréjus, Carrefour de l'Espace
06210 MANDELIEU-LA NAPOULE
Tél : 04 92 97 30 50

**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) de Théoule s/ mer**
1, place Général Bertrand
06590 THÉOULE-SUR-MER
Tél : 04 92 97 47 74

**Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) de Mougins,**
687, bd Clément Rebuffel
06250 MOUGINS
Tél : 04 92 92 48 00

Les Services d'Action Sociale des communes :

- ✗ Réalisent l'évaluation sociale des besoins des personnes
- ✗ Constituent, si besoin, les dossiers de financement
- ✗ Mettent en place les plans d'aide adaptés
- ✗ Fournissent les dossiers administratifs, aident à leur constitution, etc.

Le CLIC de Cannes ☎ **0800 06 20 20** est un service du CCAS de Cannes destiné aux cannois âgés et/ou handicapés et à leur entourage pour toutes questions liées à l'avancée en âge et au maintien à domicile. Ses agents évaluent les besoins de la personne, la conseillent et l'aident à trouver la solution la plus adaptée.

Les missions :

- ✗ Informer, conseiller, orienter
- ✗ Diffuser et mettre à jour des listes de prestataires et d'établissements
- ✗ Fournir des dossiers administratifs, aider à leur constitution, etc.

Le service PROXI SENIOR du Cannet ☎ 0810 006 110 ou 04 93 69 18 99

Un service de proximité à destination des personnes âgées mis en place par la ville du Cannet.

Les missions :

- ✗ Point d'accueil d'information et d'orientation des personnes âgées de plus de 65 ans en perte d'autonomie, par rapport à l'offre de soins et d'aide, afin de faciliter leur maintien à domicile.
 - ✗ Gestionnaire du Registre Nominatif destiné aux personnes âgées et les personnes handicapées vivant à domicile, qui y sont inscrites à leur demande. La finalité de ce recensement est de prendre en compte la situation des personnes les plus vulnérables du fait de leur isolement.
- Ce registre permet l'intervention ciblée des services sociaux et sanitaires pour un contact périodique avec les personnes répertoriées en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence départemental lors de risques exceptionnels (canicule, grand froid, épidémie, etc.). Une veille sociale s'effectue tout au long de l'année, notamment auprès des seniors repérés comme les plus isolés sur la commune.

Le Conseil Départemental des Alpes Maritimes

Le Centre de Prévention Médicale (CPM) :

291 avenue du Général de Gaulle, « Les Dryades » Le Cannet **04 89 04 33 50**

Le Centre de Prévention Médicale réalise les évaluations à domicile des demandes d'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) ainsi que la coordination gériatrique.

Les Maisons des Solidarités Départementales (MSD):

Elles assurent l'information, l'orientation des personnes et la mise en place des plans d'aide (en fonction des communes).

MSD - Cannes-Est

11, boulevard Oxford
06400 Cannes
04 89 04 34 30

MSD - Cannes-Ouest

Palace Center - Bât. 1 Z.I. des Tourrades, 2^{ème} étage
06210 Mandelieu-La-Napoule
04.89.04.33.70

MSD - Le Cannet

Les Dryades, 53 Bd. de la République
06110 Le Cannet
04 89 04 33 10

Le numéro Allo Seniors 06 : 0 800 74 06 06

Un numéro vert unique à destination des personnes âgées et de leurs familles pour des renseignements, orientations et accompagnements dans la vie quotidienne.



Les organismes de Services à la Personne

Les aides à domicile / Les auxiliaires de vie

Les aides à domicile ou auxiliaires de vie sont chargées d'aider les personnes en perte d'autonomie à accomplir les tâches et activités de la vie quotidienne (entretien courant du domicile, courses, préparation des repas à domicile, aide à la toilette, aide à la prise de médicaments, stimulation et activités de loisirs...). Elles apportent également un soutien moral.

Pour plus d'informations contacter le CCAS de votre commune.

Les organismes de Services à la Personne

Les livraisons de repas à domicile

Les livraisons de repas peuvent être assurées par les CCAS ou des organismes privés de Services à la personne. Ces livraisons peuvent s'effectuer 7j / 7 ou à la demande. Possibilité de régimes alimentaires adaptés.

Pour plus d'informations contacter le CCAS de votre commune.

Les SSIAD :

Services de Soins Infirmiers à domicile

SSIAD ACASSAD, Rés. Les Rois Mages, 2 rue Forville 06400 Cannes **04 93 69 46 40**
(communes de : CANNES, LE CANNET, MOUGINS).

SSIAD ADMR, 10 Avenue Michel Jourdan 06150 Cannes **04 92 18 14 30**
(communes de : CANNES : centre et la Bocca, LE CANNET, MOUGINS)

SSIAD COSI, L'Eden Flore, 13 Av. Maurice Jeanpierre 06110 Le Cannet **04 93 46 31 34**
(communes de : LE CANNET, CANNES, MOUGINS)

SSIAD DOMUSVI 45 La Croisette, 06400 Cannes **04 27 04 28 24** ou **06 33 27 93 43**
(communes de : CANNES, MANDELIEU, THEOULE-SUR-MER)

SSIAD Se Pourta Ben, 6 rue Merle 06400 Cannes **04 93 38 60 38** ou **06 10 30 04 00**
(commune de : CANNES)

SSIAD du CCAS du Cannet, 13 avenue des Ecoles 06110 Le Cannet **04 93 43 10 54**
(commune du CANNET uniquement)

SSIAD du CCAS de Mandelieu-La Napoule, 76 Chemin de la Théoulière 06210 Mandelieu-La Napoule **04 92 97 69 20**
(commune de MANDELIEU-LA NAPOULE uniquement)

SSIAD Arnault Tzanck, Avenue du Commandant Cahuzac - CS 10067 - 06702 Saint-Laurent-du-Var **04 92 27 37 11**
(commune de MOUGINS uniquement)

Les SSIAD interviennent auprès des personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.

Les soins, pris en charge à 100% par l'assurance maladie sans avance de frais, s'effectuent sous la forme de :

- soins de base et relationnels (toilette, habillage, transfert, confort,...) dispensés par des aides-soignants et des aides médico-psychologiques diplômés d'Etat,
- soins techniques (injections, préparation de médicaments, pansements et surveillances diverses) dispensés par des infirmiers diplômés d'Etat.

Les modalités d'intervention sont fixées après une évaluation globale des besoins et dans le cadre d'un plan de soins personnalisé. Dans le cadre de ces interventions, ils apportent aux aidants un soutien et un accompagnement à travers une écoute bienveillante. Si besoin, ils les informent, les conseillent et les orientent.

Les missions :

- ✗ Aider sans se substituer
- ✗ Éviter l'hospitalisation et/ou le placement en structure
- ✗ Prévenir les risques d'épuisement et d'altération de la santé
- ✗ Améliorer les compétences de l'aidant par le biais des connaissances et savoir-faire de professionnels de santé diplômés.

Espace Prévention Cannes Bel Age
2, rue Sergent Bobillot 06400 Cannes
04 93 06 48 57

Ce service s'adresse aux cannois ou aux personnes habitant le bassin cannois de plus de 60 ans (adhésion carte Bel Age ou carte Accueil). Il est chargé de mettre en place des activités stimulantes sur le plan psychologique et social en fonction des risques majeurs

liés à l'avancée en âge. Il propose des conférences santé, des activités nutrition, zen attitude, ateliers divers et un centre mémoire reconnu pour évaluer et stimuler sa mémoire afin d'aborder en toute sérénité les effets de l'âge. Le service dispose de psychologues pour les entretiens cliniques et l'encadrement des stages mémoire.

Les missions :

- ✗ Prévenir le mauvais vieillissement en proposant des activités spécifiques liées aux risques de l'avancée en âge
- ✗ Écouter, soutenir, informer et orienter
- ✗ Évaluer les besoins, animer les stages de stimulation mémoire et proposer des plans d'aide adaptés aux familles.

Association France Alzheimer 06

5, Avenue Béatrix 06100 Nice

04 93 52 62 00 Fax : 04 93 52 33 00

France Alzheimer 06, Association Départementale Loi 1901, affiliée à l'Union Nationale dont l'objectif est d'être à la disposition des patients et de leurs familles tout au long de la maladie, mais aussi auprès des professionnels du secteur Sanitaire et Social.

France Alzheimer 06 : <http://www.francealzheimer.org>

e mail : fa.06@orange.fr

Les missions :

- ✗ Apporter un accompagnement social aux familles, notamment grâce aux visites à domicile de leur assistante sociale et aux permanences mensuelles : le 1er jeudi de chaque mois au CCAS de CANNES, 2^{ème} jeudi de chaque mois de 10h à 12h à l'Espace Prévention de Cannes Bel Age
- ✗ Apporter des informations claires sur la maladie d'Alzheimer et ses conséquences, en proposant notamment des groupes de formations à Cannes permettant de soutenir les familles, de prévenir leur épuisement et d'avoir un autre regard sur la maladie
- ✗ Proposer, également à Cannes, un groupe de parole " Café Mémoire" : lieu ressource ouvert à tous les aidants qui souhaiteraient se rencontrer, s'exprimer librement, être informés et partager leur vécu au sein d'un espace convivial au : " Beverly Hills Café", 79 Av. Francis Tonner CANNES la BOCCA, à 14h le 1er jeudi de chaque mois
- ✗ Au vu des avancées de la Recherche, proposer des conférences grand public sur des thématiques spécifiques en lien avec la Loi sur le Vieillessement.

Association France Parkinson Comité 06 Cannes

21, Av. du Mont Joli 06110 Le Cannet

Tél : 04 92 18 05 57 / 06 67 82 34 74

Un comité local assure un lien de proximité avec les adhérents et leur apporte aide et soutien. Pour tous renseignements, une permanence téléphonique est assurée par la déléguée départementale.

Les missions :

- ✗ Réunions mensuelles d'information et rencontres conviviales, le 3^{ème} vendredi de chaque mois, à 14 h dans les locaux de l'Espace Prévention de Cannes Bel Age (2, rue Sergent Bobillot - Cannes)
- ✗ Activités sportives (réadaptation à la marche, gymnastique adaptée...)
- ✗ Activités ludiques et instructives (thérapie par le chant, visites de musées, sorties ludiques...)

France Parkinson : www.franceparkinson.fr

COSI PEP'S Programme d'Education
thérapeutique PARKINSON
13 avenue Maurice Jeanpierre 06110 Le Cannet
Tél : 04 93 46 31 34 scopcosi@gmail.com

L'équipe COSI PEP'S propose aux personnes ayant la maladie de Parkinson qui sont autonomes dans les déplacements, un programme d'éducation thérapeutique :

- Un bilan éducatif individuel
- 5 ateliers de groupes :
 - 1 Les causes, les signes, l'évolution et le suivi de la maladie
 - 2 Les traitements médicamenteux, non médicamenteux et les nouveautés
 - 3 Marche, équilibre, relaxation et bien-être
 - 4 Pour que l'alimentation soit un plaisir et que la déglutition ne soit pas un trouble
 - 5 Eviter les chutes, adapter l'environnement et avoir des aides financières
- Un bilan individuel final

Les missions :

- ✗ Connaître le patient, identifier ses besoins, ses attentes
- ✗ Appréhender les différents aspects de la vie et de la personnalité du patient, évaluer ses potentialités, prendre en compte ses demandes et son projet, ses ressources et ses difficultés.
- ✗ Appréhender la manière de réagir du patient à sa situation et ses ressources personnelles, sociales et environnementales.

Association Alzheimer Trait d'Union
Villa Framboise, 10, chemin dei oulivie
06400 Cannes
Tél : 04 92 99 19 08 / 06 13 38 94 98

Mail : alzunion@gmail.com, site de l'association : <http://atdu.e-monsite.com> et page Facebook

L'association est centrée sur l'accompagnement au couple aidant / aidé, au sein des familles.

Les missions :

- ✗ Retisser le lien social au travers de lieux (jardin Annie Girardot, Médiathèque Noailles, 1, Av. Jean de Noailles, Cannes) et d'activités ludiques (TaiChi, Ateliers peinture, visites de musées, lancer de cerfs-volants avec les enfants, jeux autour des saveurs et parfums etc.).
- ✗ Formation à la prise en charge apaisée, à la gestion du domicile
- ✗ Café des aidants (échanges conviviaux, groupes de paroles), un jour par mois au « café Le Kid », 69 Bd Carnot, Cannes
- ✗ Conférences neurologiques par des professionnels pour donner des indications précises sur la maladie, le malade et la bonne manière de gérer pour ne pas s'épuiser.

Plateforme d'accompagnement et de répit « Tiers Temps »

29, Av. Dolce Farniente 06110 Le Cannet

Tél : 04 93 06 56 56 / 06 27 56 43 50

Ce lieu, situé au sein du jardin de l'EHPAD Tiers Temps, est dédié à l'accompagnement, au soutien et au répit des aidants. Il est animé par une psychologue et une assistante de soins en gérontologie.

Ouverte du lundi au vendredi, sans participation financière, la plateforme est destinée aux aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un syndrome apparenté. En parallèle, le malade peut-être pris en charge gratuitement au sein de la plateforme si l'activité le permet, ou au sein de l'accueil de jour de l'EHPAD Tiers Temps.

Les missions :

- ✗ Prévenir et réduire les risques liés à l'épuisement physique et psychologique de l'aidant

- ✗ Proposer un choix d'activités de loisirs ou de détente afin de maintenir la vie sociale
- ✗ Soutenir l'aidant dans le cadre d'entretiens individuels avec une psychologue et/ou en partageant son expérience avec d'autres aidants
- ✗ Apporter à l'aidant des informations et des conseils adaptés aux besoins de chacun

COSI EMA (Equipe Mobile d'Accompagnement)

13, Av. Maurice Jeanpierre 06110 Le Cannet

Tél : 04 93 46 31 34

L'Equipe Mobile d'Accompagnement intervient au domicile de personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou démence apparentée. Après une visite administrative, l'équipe effectue 15 séances, 1 heure par semaine, prises en charge par l'assurance maladie. La première

séance est un bilan effectué par l'ergothérapeute ou la psychomotricienne, puis les séances sont effectuées par des Assistantes de Soins en Gériatrie.

Elle contribue au maintien à domicile et à la stimulation des capacités pour l'autonomie de la personne.

Les missions :

- ✗ Evaluation et élaboration d'un plan de soins individualisé
- ✗ Réalisation de séances de réhabilitation et d'accompagnement :
Exercices mémoire, gym douce, équilibre, sortie extérieure, activités ludiques et créatives, tablettes.
- ✗ Ecoute et conseil auprès de l'aidant à domicile et mise en place de relais :
infirmière, orthophoniste, kinésithérapeute, aides à domicile, plateforme de répit, accueil de jour.

Les Accueils de jour

ADJ ISOLA BELLA, 27 Av. Isola Bella 06400 Cannes **04 93 69 76 04**

ADJ Korian Bleu d'Azur, 146 Av. Michel Jourdan 06150 Cannes **04 93 47 27 82**

ADJ LA SEREN, 6 rue Marius Monti 06400 Cannes **04 92 98 46 00**

ADJ Tiers Temps Le Cannet, 29 Av. Dolce Farniente 06110 Le Cannet **04 93 06 56 56**

(Il existe d'autres Accueils de jour sur d'autres communes environnantes. Se renseigner auprès du CCAS de votre commune).

Ils permettent d'accueillir ponctuellement, pour une demi-journée à plusieurs jours par semaine et sans hébergement, des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées et vivant à domicile. Le transport est généralement assuré par la structure.

Les missions :

- ✗ Aider ces personnes à maintenir un lien social, les stimuler par des activités adaptées destinées à ralentir les effets de la maladie
- ✗ Soulager les proches en leur offrant des périodes de répit
- ✗ Proposer différentes activités : détente, aide à la mobilité, stimulation, etc.

**Les Accueils Temporaires
des EHPAD**

Ils s'adressent aux personnes âgées dépendantes. Les EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) proposent un hébergement pour une durée limitée, à temps complet.

Les missions :

- ✗ Aider les personnes accueillies à conserver, voire développer leurs capacités d'expression ainsi que leurs capacités relationnelles.
 - ✗ Aider, soulager, soutenir les familles et les proches par l'hébergement à temps complet et à durée déterminée de la personne dépendante.
- Pour plus d'informations contacter le CCAS de votre commune.

Téléassistance / Géolocalisation / Pack de mise en sécurité du domicile

Téléassistance : la personne porte un bracelet ou un médaillon et peut ainsi alerter à tout moment et en cas de besoin un correspondant au sein d'un centre téléphonique qui peut donner l'alerte.

Géolocalisation : le bracelet ou le médaillon porté par la personne malade permet sa recherche en cas de fugue ou d'errance. Les malades peuvent ainsi se déplacer en toute liberté.

Pack de mise en sécurité du domicile : ces technologies permettent, par des systèmes de détection complémentaires à la téléassistance, de prévenir ou d'alerter en cas de chutes ou d'accidents domestiques à domicile.

Les missions :

- ✗ Sécuriser le maintien à domicile et alerter en cas de chute
- ✗ Réduire les risques d'accidents liés à des situations de désorientation (grâce à la géolocalisation)
- ✗ Contribuer à rassurer les aidants.

Pour plus d'informations contacter le CCAS de votre commune ou le Centre de Prévention Médicale du Conseil Départemental (**04 89 04 33 50**).

Soutien aux aidants, quelques exemples de SITES INTERNET qui peuvent vous être utiles :

France Parkinson : www.franceparkinson.fr

La maison des Aidants : www.lamaisondesaidants.com

Association Française des Aidants : www.aidants.fr

Mes débuts d'aidant : aidants.mesdebuts.fr

Aidants Attitude : www.aidantattitude.fr

Aidons les nôtres : www.aidonslesnotres.fr ...

Autres structures et professionnels en lien avec des pathologies ou des situations spécifiques :

- Consultation mémoire de l'Hôpital de Cannes
- La Ligue contre le cancer
- Rebond cancer 06
- Réseaux de santé
- Ergothérapeute, kinésithérapeute, opticien, orthophoniste, pédicure à domicile

- Coiffure et esthétique à domicile
- Réseau de Soins Palliatifs (accompagnement de fin de vie)
- Maltraitance - N° vert : 3977 (www.3977contrelamaltraitance.org)

• ...

La loi Adaptation de la Société au Vieillessement du 28 déc. 2015 ouvre des aides spécifiques pour les aidants.

Pour plus d'informations, consultez le site www.maia06.fr ou contactez le CCAS de votre commune (cf. plus hau



Vous êtes l'aidant d'un proche à domicile (toilettes, repas, courses, sorties...) ?



Je me sens fatigué(e), irritable, je manque de patience ! Parfois, « je craque », c'est trop

lourd !



Il y a si longtemps que je n'ai pas pris de vacances ! Je n'ai même pas le temps d'aller chez mon médecin, mon kiné, mon coiffeur ...



Je ne peux pas le (la) laisser seul(e) !



Que quelqu'un d'autre s'occupe de lui (d'elle), en particulier pour lui faire la toilette, l'habiller... ? Ce n'est pas possible : il n'y a que moi qui puisse faire ça ! (même si parfois, ça ne se passe pas bien)

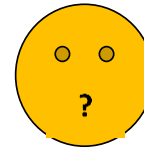


Je ne peux pas l'abandonner !



Je me sens seul (seule)...

Je sens qu'il faudrait que je souffle un peu !



Est-ce que je n'en fais pas trop ? Est-ce que je fais bien ? Comment faire autrement ?



J'entends des remarques qui me semblent injustes sur la façon dont je m'occupe de lui (d'elle)... Pourquoi ?



Où rencontrer et parler avec des personnes qui vivent ce que je vis, d'autres « aidants » ?



J'ai parfois l'impression que je me néglige... mais comment faire ?



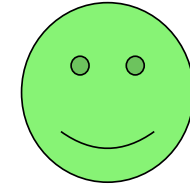
Des conseils ? Oui, j'aimerais bien, mais je ne peux pas quitter mon domicile et le laisser seul !



Et si je suis contraint(e) de m'absenter en urgence, qui s'occupera de lui (d'elle) ?



Comment me faire aider ?



J'ai compris qu'il faut que je me préserve !



Maintenant, je ne suis plus seul(e), j'ai un relai, des professionnels sur lesquels je peux m'appuyer !



Dans quelques jours, il (elle) ira dans un établissement où on s'occupera de lui (accueil de jour, séjour temporaire) : j'ai besoin de me reposer



Régulièrement, je partage mon expérience avec d'autres aidants dans un lieu convivial



Demain, je vais chez mon coiffeur pendant que l'aide à domicile s'occupe de lui (d'elle) !



Depuis que le soignant vient lui faire la toilette, ça se passe mieux !



Je suis parti(e) en vacances avec lui (elle), entourés de professionnels aidants !

Maintenant, je me sens plus soutenu(e)