



Saint-Gély-du-Fesc

La vie côté bien-être !

GUIDE DES AIDANTS



SEPT 2026

www.saintgelydufesc.com
mairie@saintgelydufesc.com

Les aidants désignent « les conjoints, partenaires, parents, qui viennent en aide à la personne aidée âgée ou en situation de handicap ou malade, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne ».

Avec le vieillissement de la population, le virage domiciliaire et l'évolution

d'une société pleinement inclusive des personnes en situation de handicap, les proches aidants sont de plus en plus nombreux et sollicités. Cet engagement des aidants a des impacts importants dans tous les domaines de leur vie : leur santé, leur activité professionnelle, leurs études, leurs ressources, leur vie sociale, leur temps libre, avec un risque d'épuisement.



Différentes enquêtes ont permis d'identifier les difficultés rencontrées par les aidants : la complexité de se reconnaître « aidant » et d'accéder aux informations disponibles, le besoin de prendre du répit, les difficultés à concilier vie professionnelle et vie personnelle.

Face à ces besoins, il nous a paru nécessaire de proposer un guide colligeant les différentes aides existantes sur le territoire de l'Hérault.

Chiffres clés :

8 à 11 millions d'aidants en France apportent une aide régulière à un proche en perte d'autonomie ;

une extrapolation, à partir des chiffres nationaux de la DREES, permet d'estimer **le nombre de proches aidants sur Saint-Gély-du-Fesc à 1200**

8 aidants sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés et considérés par les pouvoirs publics.

ROMPRE L'ISOLEMENT DES PROCHES AIDANTS ET LES SOUTENIR AU QUOTIDIEN

Allocations et aides financières :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N12230>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N392>

Maison départementale de l'autonomie 34 :

1350, rue d'Alco à Montpellier

<https://mda.herault.fr/actualite/127178/1413-des-solutions-pour-soutenir-le-quotidien-des-aidants.htm>

Guide des salariés aidants : proposé par l'AGIRC-ARRCO qui répertorie les solutions existantes (aides à domicile, financières et techniques, congés légaux, aménagement du temps de travail, solutions de répit, sources d'information, associations de soutien...)

<https://www.agirc-arrco.fr/particuliers/mes-services-particuliers/accompagnement-et-prevention/soutenir-un-proche/>

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la mairie de Saint-Gély-du-Fesc peut vous renseigner sur les aides, les démarches administratives au 04 67 66 86 03.

Plateforme d'aide aux aidants familiaux : 0800 88 11 70, service inter-régime CARSAT LR, MSA LR et RSI LR proposant une évaluation de vos besoins et des propositions d'accompagnement adaptées (aide à domicile, soutien psychologique, maintien du lien social, aide aux vacances).

Collectif Aidants 34 regroupe des ressources de professionnels de terrain. 07 45 86 39 80

« Ma Boussole Aidants » est un service digital qui centralise l'accès aux informations et aides disponibles en proximité pour les aidants et leurs proches. <https://maboussoleaidants.fr>

Association Anim'Aidants 34 : information, conseil, écoute, orientation, répit : <https://www.animaidants.com> 06 13 51 00 67 – 04 34 11 12 40

Le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/tout>

Communauté 360 de l'Hérault :

0800 360 360, plateforme d'écoute, de conseil, d'orientation, de soutien destinée à apporter des solutions aux personnes en situation de handicap et leurs aidants.

<https://communaute360-herault.fr>

Site d'information pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants :

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr>

Groupes de parole :

- France Alzheimer <https://www.francealzheimer.org/herault/agenda/accueil-et-ecoute/>

- Café des aidants organisé par l'association GAMMES à Montpellier 04 67 70 99 60

- Cercles des aidants en Pic St Loup organisés par l'association Côte à côte.

coteacoteassociation@gmail.com ou 06 29 38 29 54

Ateliers de relaxation organisés par France Alzheimer.

Inscriptions au 04 67 06 56 10 ou contact34@francealzheimer.org

Formations des proches aidants de personnes âgées sous forme de capsules vidéo produites par l'École de Gériatrie et de Gériologie de Montpellier :

<https://facmedecine.umontpellier.fr/ecole-geriologie-geriatrie-2/#ple-proches-aidants>

Formations France Alzheimer pour soutenir les aidants non professionnels qui accompagnent une personne atteinte de maladie neuro-dégénérative.

France Alzheimer 34 : 04 67 06 56 10 ou contact34@francealzheimer.org

NOUVEAUX DROITS SOCIAUX AUX PROCHES AIDANTS

Pour les salariés, les travailleurs indépendants, les fonctionnaires et les chômeurs indemnisés, l'**allocation journalière du proche aidant** (AJPA) indemnise à hauteur de 66 jours le **congé de proche aidant** (CPA).

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

<https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/handicap/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa>

L'**assurance vieillesse des aidants** (AVA) permet aux aidants de valider des trimestres pleins de retraite sur des périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel, pour élever leurs enfants ou s'occuper d'un enfant ou d'une personne en situation de handicap.

<https://www.monparcours handicap.gouv.fr/aidant/l-assurance-vieillesse-des-aidants-AVA>

Congé de solidarité familiale : vous permet de vous absenter pour assister l'un de vos proches en fin de vie.

Salariés du secteur privé

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767

Agents de la fonction publique

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17949

Les parents d'enfant en situation de handicap peuvent sous certaines conditions bénéficier du **congé de présence parentale**.

Salariés du secteur privé

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631

Agents de la fonction publique

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F565

Crédit d'impôt : Si vous faites appel à une société de service à domicile en emploi direct, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt à hauteur de 50 % de la rémunération et des cotisations sociales versées.

<https://www.economie.gouv.fr/particuliers/credit-impot-services-personne>

LA SANTÉ DES PROCHES AIDANTS

L'Association Française des Aidants a mené en 2015 un travail d'analyse et d'observation auprès de proches aidants qui a mis en évidence que :

- 48%** des aidants interrogés déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant d'être aidants ;
- 61%** déclarent avoir des problèmes de sommeil depuis qu'ils sont aidants ;
- 59%** des répondants déclarent se sentir seuls depuis qu'ils sont aidants ;
- 49%** des aidants interrogés déclarent se sentir rarement pris en compte par les professionnels qui interviennent auprès de leur proche.

Les problèmes de santé les plus fréquents chez les aidants sont : angoisse, dépression, épuisement, troubles du sommeil, troubles alimentaires, pathologies cardio-vasculaires... Ceci montre la nécessité d'une prise en compte renforcée de la santé des aidants.

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

<https://jaidejemevalue.fr>

Questionnaire de Zarit : outil sous forme d'auto-questionnaire pour évaluer la charge de travail de l'aidant.

<https://www.geriatrie-albi.com/zarit.pdf>

Programme ICOPE : à partir de tests simples, il évalue 6 fonctions essentielles (vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur). Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé est proposé. www.icope.fr

Soutien psychologique individuel aidant : organisé par France Alzheimer et réalisé par un(e) psychologue, aide le proche aidant à faire face aux situations auxquelles il est confronté et à gérer au mieux ses émotions. Informations au 04 67 06 56 10

Bilan de prévention : Si vous êtes salarié, retraité ou conjoint Agirc-Arrco, vous avez la possibilité, dès l'âge de 50 ans, de bénéficier gratuitement d'un bilan de prévention personnalisé réalisé par un médecin et un psychologue.

Centre de Prévention Agirc-Arrco
103 rue Alexandra David Neel – Montpellier
Tél : 04 99 51 24 02





LES SOLUTIONS DE REPIT

Les proches aidants témoignent très souvent du caractère « naturel » de leur engagement en faveur de leur proche. Cela ne doit pas faire oublier le risque de fatigue voire d'épuisement qui peut s'attacher à la condition de proche aidant. Les solutions de répit permettent de proposer des relais à l'aidant, lui permettant de souffler, de s'occuper de soi, et de faire face aux impératifs de la vie quotidienne (obligations sociales, professionnelles, urgences...).

Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie ou de personnes en situation de handicap :

Ciel bleu organise une permanence sur Saint-Gély-du-Fesc
Le 2^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 16h sur rendez-vous.

Bureau : Place du Forum
04 99 74 53 13

www.fondationpartageetvie.org/fpv/ciel-bleu-pfpv_30720

Solutions d'hébergement temporaire dans l'Hérault :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-hebergement-temporaire/herault-34

Suppléance à domicile, relayage :

GAMMES (Service Polyvalent d'Aide et de Soins à Domicile)
327 rue du Moulin de Sémalen - 34000 Montpellier
04 67 70 99 60 - aideetsoins@gammes.org

Halte-répit détente Alzheimer de la Croix Rouge et de France Alzheimer accueille les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.

Prise de rendez-vous

2 Rue Xavier Dezeuze 34070 Montpellier – 06 10 55 97 50

La Veilleuse : dispositif de garde de nuit à distance par des professionnels expérimentés par l'intermédiaire de caméras et de technologie connectée pour les seniors ou personnes handicapées voulant rester vivre à domicile.

<https://laveilleuse.net>

Aide à domicile momentanée de l'AGIRC-ARRCO : service d'aide à domicile ponctuelle proposé aux retraités Agirc-Arrco de 75 ans et plus confrontés à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et ne bénéficiant pas de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA). Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation de repas, etc.

Contactez le 0 971 090 971

Solution de répit à domicile pour les parents d'enfants en situation de handicap. Halte Pouce - Les Chênes gris

1278 route de Ganges - 34090 Montpellier.

Contact : 07 79 82 81 15 ou 07 68 85 54 42

Séjours vacances répit aidant-aidé :

Pour les personnes atteints de maladies neuro-dégénératives

<https://www.francealzheimer.org/herault/agenda/sejours-vacances-repit/>

Pour les enfants en situation de handicap

<https://www.halte-pouce.fr/actualites/bulles-de-repit-ouvre-ses-portes-a-palavas-pour-les-familles-heraultaises-508>

Réseau Passerelle pour partir en vacance avec son enfant handicapé

<https://www.reseau-passerelles.org>

PAROLES D'AIDANTS

“

Je peux dire que dans ce parcours de vie, il y a eu un avant et un après marqué par la prise de conscience de ma « qualité » d'aidante ”

”

Une phrase m'a toujours irritée :
« Prenez soin de vous !
Reposez-vous ! »

“

“

Notre projet de vie, c'était de rester ensemble pour garder nos habitudes et nos repères, même si la situation de dépendance de mon mari était parfois lourde à gérer ”

”

“

Au deuil de la vie « d'avant » s'ajoute alors le deuil du chez-soi « d'avant » par rapport aux transformations de la chambre, de la salle de bains, voire du salon devenu la pièce à vivre quand y ont été installés le lit médicalisé, le fauteuil roulant, le chariot de soins. ”

”

“

Sans ces moments de répit, « sas de décompression », la charge physique, mentale et émotionnelle 24 heures sur 24 ne m'aurait pas permis de tenir aussi longtemps et d'accompagner mon époux dans son projet de vie qui était aussi le mien. ”

”



« Aidant, aidé, corps à cœur engagé » : un film photographique et sonore en accès libre, réalisé sur le territoire du Grand Pic Saint-Loup, qui témoigne de cette relation intime et singulière.
<https://aidants.nosmemoiresvives.fr/?PagePrincipale>