

# Guide des aidants

DU GROUPE LA POSTE

MAI 2016





## PRÉAMBULE

Le Groupe La Poste met sa responsabilité d'entreprise au cœur des enjeux de notre société.

Afin de faciliter une meilleure articulation des temps de vie et d'améliorer la qualité de vie au travail, La Poste s'engage à développer l'aide apportée aux postiers qui rencontrent des problématiques personnelles particulières.

Au quotidien, de nombreux postiers doivent faire face aux besoins d'accompagnement d'un de leur proche (parent, conjoint, enfant...) souffrant ou en perte d'autonomie pour cause de vieillissement, de handicap ou de maladie.

Ce guide a vocation à les aider dans leur rôle d'aidant familial en leur fournissant toutes les informations pratiques et les conseils utiles qui faciliteront leur action au quotidien.

Conçu en concertation avec la DNAS et les Branches pour « aider les aidants », il réunit l'ensemble des dispositifs, prestations, services et offres adaptées mis en place par La Poste ou par des organismes extérieurs.



Certaines de ces offres sont applicables uniquement aux postiers de la maison mère.



# SOMMAIRE

<b>I - Les dispositifs et solutions de La Poste</b> .....	<b>p 7</b>
1.1 – Les facilités au bénéfice des postiers.....	p 7
1.2 – Les aides spécifiques du COGAS .....	p 11
1.3 – Le site “Vivre en aidant” .....	p 13
<b>II - L’appui et le soutien des associations de La Poste</b> .....	<b>p 14</b>
2.1 – Solidarité .....	p 14
2.2 – Loisirs et vacances .....	p 16
2.3 – Vie quotidienne .....	p 17
2.4 - Mutuelles.....	p1 7
<b>III - Les aides extérieures à La Poste</b> .....	<b>p 18</b>
3.1 – Les aides institutionnelles .....	p 18
3.2 – Les aides des associations et organismes privés .....	p 19



## À SAVOIR :

L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou une personne handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Cette aide régulière (soins, démarches administratives, soutien psychologique, activités domestiques...) est permanente ou non. Elle peut se dérouler au domicile du proche aidé ou à votre domicile si vous l'accueillez.

---

# I-LES DISPOSITIFS ET SOLUTIONS DE LA POSTE

La Poste mène une politique active de solidarité avec les aidants et tient compte de toutes les situations. À ce titre, elle propose des autorisations spéciales d'absences (ASA), l'octroi de différents congés, des prestations, des services, et des offres adaptées par le biais du COGAS\*.

## 1.1-Les facilités au bénéfice des postiers

### 1.1.1 - LES AUTORISATIONS SPÉCIALES D'ABSENCE JUSTIFIÉES PAR L'ÉTAT DE SANTÉ D'UN PARENT PROCHE

Lors d'une maladie ou d'une hospitalisation d'un parent proche (conjoint, partenaire lié par un PACS, père, mère, enfant), vous pouvez être amené à demander le bénéfice d'autorisations spéciales d'absence. Celles-ci sont accordées par le chef de service (ou le chef d'établissement) compte tenu des nécessités du service et de la gravité des motifs invoqués, après, le cas échéant, vérification de l'exactitude matérielle de ces derniers.

#### ➤ Maladie très grave d'un parent proche

L'autorisation est accordée, sous réserve des nécessités de service, sur votre demande écrite quel que soit votre statut, accompagnée d'un certificat médical établi par le médecin traitant précisant l'état de santé du malade ou votre présence indispensable.

L'autorisation est accordée pour une période maximale de 3 jours. Si la situation le nécessite, vous pouvez bénéficier de plusieurs périodes de 3 jours en présentant un nouveau justificatif pour chaque demande. Cependant, il n'est pas possible d'accorder successivement et sans discontinuité plusieurs périodes de 3 jours.

Une autorisation spéciale d'absence pour maladie très grave d'un parent proche ne peut être refusée au seul motif que, quelques temps auparavant, la personne en a bénéficié. Cependant, l'attribution répétée suppose des affections différentes ou des rechutes de la même affection, ou bien des parents proches différents.

L'autorisation spéciale d'absence pour maladie très grave d'un parent proche peut être cumulée avec l'autorisation spéciale d'absence accordée en cas d'hospitalisation.

#### ➤ Hospitalisation d'un parent proche

L'autorisation est accordée, sous réserve des nécessités de service, sur votre demande écrite lorsque votre présence auprès du parent proche est indispensable pour l'aider à accomplir les formalités administratives liées à l'hospitalisation.

\* COGAS : Conseil d'Orientation et de Gestion des Activités Sociales. Cette instance nationale, composée de 24 membres (8 représentants de l'entreprise, 8 syndicalistes (CFDT, CGT, SUD, FO, CFTC/CGC/UNSA) et 8 représentants d'associations nationales), gère l'offre sociale de La Poste.

La durée de l'autorisation spéciale d'absence doit correspondre au temps nécessaire pour accomplir la démarche dans la limite d'une journée, lors de l'entrée du malade à l'hôpital et lors de sa sortie.

Vous devez produire un bulletin de situation délivré par l'établissement hospitalier au moment de l'entrée du parent proche à l'hôpital et lors de sa sortie.

Cette autorisation spéciale d'absence n'est attribuée que pour les séjours en milieu hospitalier, c'est-à-dire incluant au moins une nuit à l'hôpital.

Outre les hôpitaux et les cliniques, il faut entendre par établissements hospitaliers, les maternités, les hospices, les maisons de retraite et les maisons de repos ou de convalescence.

- Accompagnement d'un parent proche à une consultation chez un médecin ou en milieu hospitalier

Des aménagements horaires, sans diminution de la durée hebdomadaire de travail, peuvent être autorisés lorsque les horaires de consultation coïncident avec vos heures de travail. Toute latitude d'appréciation est laissée au manager dans ce cadre-là.

- Parents d'enfants handicapés mineurs ou majeurs

Abaissement du taux d'invalidité pour l'accord des ASA :

Il existe des autorisations spéciales d'absence (ASA) accordées aux parents d'enfants handicapés pour soigner leur enfant malade ou pour en assurer momentanément la garde\*.

Il a également ajouté 4 demi-journées d'ASA par an attribuables aux parents ou au représentant légal d'enfants handicapés, quelle que soit la lourdeur du handicap et quel que soit l'âge de l'enfant, sur présentation d'un justificatif. Elles sont de droit si elles sont demandées 2 semaines à l'avance.

### 1.1.2 - LE CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE

Vous souhaitez vous absenter pour assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou étant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable ? Le congé de solidarité familiale vous le permet, quel que soit votre statut.

Le congé est accordé pour une durée maximale de 3 mois, renouvelable 1 fois. Il peut être attribué pour une période continue, en périodes de travail à temps partiel ou par période fractionnée, sans pouvoir dépasser la durée maximale prévue.

---

*\*(une fois les obligations hebdomadaires de travail du postier(ière) plus un jour dans le cas général, ou, dans le cas d'un(e) postier(ière) assumant seul(e) la charge de son enfant ou lorsque la charge de l'enfant est assumée par deux postiers(ières), deux fois les obligations hebdomadaires de travail plus deux jours). L'accord égalité professionnelle à La Poste entre les femmes et les hommes du 3 juillet 2015 a abaissé le taux d'invalidité exigé de 80 % à 50 %, et a supprimé la limite d'âge.*

Pendant la durée du congé, vous n'êtes pas rémunéré et vous ne pouvez exercer aucune activité professionnelle. En revanche, vous pouvez percevoir une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie. Votre congé peut être pris sur les jours versés sur le CET.

Le congé de solidarité familiale prend fin :

- À l'expiration de la période maximale autorisée.
- Ou dans les 3 jours suivant le décès de la personne accompagnée.
- Ou avant l'une de ces échéances, sur votre demande écrite.

A l'issue du congé, vous retrouvez votre précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle que vous perceviez avant votre départ.

### 1.1.3 – LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

Vous devez vous occuper d'une personne majeure ou mineure gravement malade ou handicapée et vous avez décidé d'interrompre votre activité ? Si vous êtes salarié(e), vous pouvez opter pour un congé de proche aidant non rémunéré.

Le congé est ouvert aux aidants sans lien de parenté avec la personne qu'ils aident à condition :

- Qu'ils résident avec elle ou entretiennent avec elle des liens étroits et stables
- Et qu'ils lui viennent en aide de manière régulière et fréquente à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne

Pour en bénéficier, vous devez justifier d'une ancienneté minimale de deux ans dans l'entreprise et la personne aidée doit présenter un taux d'incapacité permanente au moins égal à 80 %.

Vous devez informer votre manager du souhait de bénéficier d'un congé de proche aidant au moins deux mois avant le début du congé par lettre recommandée avec avis de réception ou en lui remettant en main propre une lettre contre décharge. En cas d'urgence, attestée par certificat médical, les délais de prévenance peuvent être ramenés à quinze jours.

Le congé de proche aidant est d'une durée de trois mois et peut être renouvelé sans excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière. En cas de renouvellement, vous devez avertir votre manager. Durant le congé de proche aidant vous ne pouvez exercer aucune activité professionnelle. Toutefois, vous pouvez être employé par la personne aidée lorsque celle-ci perçoit l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou la prestation de compensation du handicap (PCH).

À l'issue du congé, vous retrouvez votre précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle que vous perceviez avant votre départ.



### 1.1.4 – LE CONGÉ DE PRÉSENCE PARENTALE

Pour vous occuper d'un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une gravité particulière rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants, il est possible de prendre un congé de présence parentale qui permet de bénéficier d'une réserve de jours de congé (310 jours ouvrés maximum à prendre sur une période maximale de 3 ans). Aucun de ces jours ne peut être fractionné.

Ce congé n'est pas rémunéré.

Vous devez envoyer votre demande à votre manager au moins 15 jours avant le début du congé par lettre recommandée avec avis de réception ou un courrier remis en main propre contre décharge. Cette demande doit être accompagnée d'un certificat médical établi par le médecin qui suit l'enfant au titre de la maladie, du handicap ou de l'accident qui atteste :

- De la particulière gravité de la maladie, de l'accident ou du handicap,
- Et de la nécessité d'une présence soutenue auprès de l'enfant et des soins contraignants.

à l'issue du congé, vous retrouvez votre précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle que vous perceviez avant votre départ.

### 1.1.5 – L'ABONDEMENT DU COMPTE EPARGNE TEMPS (CET)

Dès lors que vous pouvez utiliser votre CET, le nombre de jours de congés ou de repos versés au CET est abondé de 20 %, pour la partie utilisée, dans les cas suivants : congé de solidarité familiale, congé sans solde ou disponibilité sans traitement pris pour la garde d'un enfant handicapé en attente d'une structure d'accueil ou durant les périodes de fermeture de cette structure.

#### UN BESOIN DE SOUTIEN ?

**Si vous avez besoin de conseil ou de soutien, vous pouvez :**

- **Vous adresser au référent diversité de votre entité pour vous aider dans la recherche d'adresses et de coordonnées**
- **Vous adresser à l'assistante sociale dont dépend votre entité pour lui faire part de votre situation et de vos difficultés**

**Appeler le numéro vert du dispositif externe d'écoute et de soutien psychologique qui permet d'être accompagné en cas de difficultés dans votre vie professionnelle ou personnelle : 0800 400 750.**

## 1.2 – Les aides spécifiques du COGAS

L'action sociale propose des prestations, des services et des offres adaptées pour aider les postiers en situation d'aidant.

L'action sociale couvre les domaines des vacances, des loisirs, de la culture, du sport, de l'enfance, de la solidarité, du logement et de la restauration.

### NOUVEAUTE 2016

**La Poste propose depuis le 17 mai 2016 un guichet d'accueil, d'information, de conseil et d'orientation pour accompagner les aidants familiaux postiers. Appelez le 01 78 16 14 27 Accessible du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30**

### 1.2.1 – L'ENFANCE

Le COGAS propose des prestations d'action sociale pour les parents ayant à charge un enfant en situation de handicap et sans aucune condition de ressources.

Vie quotidienne et scolarité des enfants

- L'allocation aux parents d'enfants handicapés de moins de 20 ans.
- L'allocation spéciale pour étudiants ou apprentis âgés de 20 à 27 ans atteints d'une maladie chronique ou d'une infirmité.
- L'allocation aux frais de séjour en centre de vacances spécialisé pour enfants handicapés.

La Poste participe également aux frais de séjours en centre de vacances spécialisé pour enfants handicapés. La Poste participe

aux frais de séjours en centres familiaux de vacances agréés ou en gîtes. Cette prestation est versée à taux plein pour les parents d'enfants en situation de handicap quelles que soient les ressources de la famille.

Par ailleurs, la limite d'âge pour bénéficier des prestations séjours enfants (centres de loisirs, colonies de vacances) est portée à 20 ans au lieu de 18 ans.

- L'offre Sports et Activités Culturelles pour les enfants

Les enfants en situation de handicap peuvent bénéficier de l'offre Sports et Activités Culturelles sans limite d'âge, sur présentation d'un justificatif. Tout sport pratiqué dans un club agréé relevant de la fédération handisport, ouvre droit à l'offre.

Pour plus de détails, rendez-vous sur le Portail Malin.

### 1.2.2 – LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)

Le CESU est un titre de paiement pré-financé par La Poste d'une valeur faciale de 15 euros qui permet de régler des services à la personne. Le nombre de CESU aidés est déplafonné si vous êtes en situation de handicap ou avez une personne en situation de handicap à charge

### 1.2.3 - EMPLOI SALARIÉS À DOMICILE – FEPEM

La Fédération des Particuliers Employeurs de France (FPEM) simplifie l'emploi d'un salarié à domicile en apportant toute l'information utile et les outils essentiels pour comprendre et gérer les démarches administratives, les aides financières, le contrat de travail, la fiscalité..., pour vous aider dans votre rôle d'aidant et faciliter votre quotidien. La FEPEM est un réseau de proximité présent partout en France.

Concrètement, vous pouvez en vous inscrivant dans l'espace particulier employeur :

- poser des questions pratiques à un conseiller, par téléphone ou sur votre réseau social
- télécharger des modèles de contrats ou de lettres, des guides et des fiches thématiques
- déposer une annonce pour recruter un salarié
- recevoir une information régulière
- échanger avec d'autres particuliers employeurs sur le forum
- Accéder à des conditions préférentielles (de -15 à -25 %) à des services d'accompagnement juridique personnalisés

Contact :

Le portail Malin / Rubrique solidarité, ou contactez la ligne de l'action sociale au 0 800 000 505 (appel gratuit depuis un poste fixe).



### 1.2.3 – LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance permet à des personnes âgées, isolées, fragilisées et/ou en situation de handicap de continuer à vivre chez elles, plus longtemps, en toute sécurité, et apporte à leur entourage tranquillité et sérénité. La téléassistance favorise le maintien/retour au domicile des personnes temporairement dépendantes après hospitalisation. D'un simple clic sur un bouton d'alarme, le bénéficiaire peut contacter 24h sur 24 et 7 jours sur 7, un chargé d'écoute spécialement

formé dans la prise en charge des attentes et des besoins des personnes fragilisées.

Les retraités de La Poste en tant que souscripteurs et abonnés et les salariés « aidants » de La Poste en tant que souscripteurs (pour le compte de leur parent abonné) peuvent bénéficier de l'offre.

Pour plus d'informations :

- Contactez votre conseiller bancaire en bureau de poste.
- Contactez Mondial Assistance : 0 811 65 7000 – coût d'un appel local – du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 30
- Ou [www.mondial-teleassistance.com](http://www.mondial-teleassistance.com) et insérez le code privilège laposte pour bénéficier des conditions tarifaires préférentielles définies.

### 1.2.4 – LE SERVICE D'AIDE À LA RECHERCHE DE PLACE EN MAISON DE RETRAITE

La Poste met gratuitement à disposition un service d'écoute et d'analyse des besoins pour orienter le choix de la maison de retraite. Le conseiller accompagnera le postier dans la constitution du budget et la présentation des aides financières existantes. Il viendra en aide enfin dans l'organisation des prises de rendez-vous pour visiter les établissements.

Avec plus de 1 500 établissements publics ou privés, le service permet d'accéder à des solutions sur l'ensemble du territoire français.

Contact Service gratuit : 01 78 16 14 10 du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures.



### 1.2.5 – LES VACANCES POUR LA FAMILLE

Un partenariat entre La Poste et l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances) permet aux postières et aux postiers actifs de bénéficier du programme Bourse Solidarité Vacances sous conditions de ressources.

L'ANCV a mis en place un programme « seniors en vacances », destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus (dès 55 ans pour les personnes en situation de handicap), retraitées ou sans activité professionnelle et résidant en France. Ce programme est également destiné aux aidants familiaux. L'aidant familial est éligible à l'aide de l'ANCV, sans condition de ressources ni d'âge. L'offre de séjours de vacances est organisée toute l'année, hors juillet/août.

Pour les personnes en situation de handicap, des logements adaptés sont proposés.

Deux possibilités pour partir avec le programme :

- En individuel, contacter directement l'ANCV : [www.ancv.com](http://www.ancv.com)
- En groupe, via l'ANR (Association Nationale des Retraités de La Poste et d'Orange) : téléphone 01 43 79 37 18 ou [anrsiege@orange.fr](mailto:anrsiege@orange.fr)

### 1.3 – Le site “ Vivre en aidant ”

“ Vivre en Aidant ”

[www.vivreenaissant.fr](http://www.vivreenaissant.fr) est un site Internet accessible à tous, proposé par La Banque Postale, contenant des informations et des services à l'attention des aidants des personnes âgées, handicapées, ou atteintes de maladies chroniques.

Le site Vivre en aidant est enrichi et mis à jour régulièrement, avec près de 400 articles en résonance avec le quotidien des aidants, et un dossier mensuel.

Tous les sujets sont traités :

**Santé** : Maladies - Handicap - Comprendre le grand âge

**Quotidien** : Les Repas - L'hygiène - La prise de médicaments - Les bons gestes - Les loisirs

**Psycho** : Parler et échanger - Se ménager - S'organiser

**Aménagement** : Maison - Innovations

**Pratique** : Société - Vos interlocuteurs - Vos droits - Solutions d'hébergement

En outre, il comprend :

- Un forum pour permettre les échanges entre aidants,
- Un annuaire pour trouver les adresses nécessaires, de services et d'hébergement,
- Des offres partenaires à tarif préférentiel,
- Des outils pratiques,
- Des vidéos pratiques.



## LES CONTACTS DE L'ACTION SOCIALE DE LA POSTE

Le portail Malin, site de l'action sociale

Sur intranet : I-Poste > Portail Malin

Sur internet : [www.portail-malin.com](http://www.portail-malin.com)

Nom d'utilisateur : offre - Mot de passe : sociale

La ligne de l'action sociale

N° vert : 0 800 000 505

Des postiers vous répondent du lundi au vendredi de 9h à 17h

## II – L'APPUI ET LE SOUTIEN DES ASSOCIATIONS DE LA POSTE

### 2.1 Solidarité

#### L'AFEH

L'Association des Familles d'Enfants Handicapés de La Poste et d'Orange (AFEH) regroupe les parents ayant un enfant en situation de handicap quel que soit son âge.

Cette association accompagne tout au long de la vie les familles en s'appuyant si nécessaire sur des professionnels et défend les intérêts des personnes en situation de handicap.

Les aides proposées sont les suivantes :

Une offre Vacances Adaptées Organisées. L'Aide Aux Projets Vacances (APV) déployée par l'AFEH sous forme de chèques vacances permet le départ en vacances de personnes handicapées ainsi que de leurs aidants familiaux.

Une aide au financement de places en établissements spécialisés sur tout le territoire en lien avec les partenaires.

Un Village Vacances VSA-CORREZE ouvert à tous, lauréat des Trophées de l'Accessibilité des Régions 2015.

Des centres de vacances. Pour en savoir plus : Service vacances de l'AFEH / 01 58 10 15 06

Des informations sur les droits, les démarches administratives, une aide juridique et notariale pour les familles.

Des aides financières spécifiques liées à un besoin d'aides techniques, à l'aménagement du logement ou du véhicule.

#### Contact AFEH :

8 rues Brillat Savarin 75013 Paris

Tél : 01 58 10 15 00

Courriel : [afeh@wanadoo.fr](mailto:afeh@wanadoo.fr)

Site Internet : [www.afeh.net](http://www.afeh.net)

#### L'APCLD

L'Association au service des Personnes malades et handicapées de La Poste et de France-Télécom (APCLD) facilite le quotidien des personnes malades et/ou handicapées des Groupes La Poste et Orange, en activité ou retraités, ainsi que leurs proches. Elle apporte une aide adaptée et personnalisée sous différentes formes.

Les bénévoles de l'APCLD accompagnent les aidants et les soutiennent grâce à une écoute active et leur permettent de rompre l'isolement qu'engendre la maladie ou le handicap, mais également de s'exprimer sur les difficultés rencontrées.

#### Informier et conseiller

L'APCLD dispense informations et conseils afin d'accompagner les aidants dans leurs démarches administratives, juridiques et médicales et de les informer sur certaines pathologies.

#### Faciliter l'accès aux soins

Les logements d'accueil permettent aux aidants d'être présents auprès du proche fragilisé par la maladie ou le handicap et de l'accompagner lors des démarches et/ou des soins.

L'APCLD aide à la recherche pour le placement en établissement spécialisé ou de retraite où elle dispose de priorités.

#### Contact national :

Tel : 01.49.12.08.30

Courriel : [apclld@apclld.fr](mailto:apclld@apclld.fr)

Internet : [www.apclld.fr](http://www.apclld.fr)

---

## L'UNASS

L'UNASS (Union Nationale des Associations de Secouristes et Sauveteurs) dispense gratuitement des formations aux gestes qui sauvent aux salariés du groupe La Poste et à leurs ayants droit, dans un cadre professionnel ou citoyen.

### Les formations dispensées

- Prévention et Secours Civiques (PCS1  
Certificat Prévention Secours -

Pour vous aider à assumer votre rôle auprès des personnes en situation de handicap, dépendantes ou en perte d'autonomie dans les meilleures conditions et vous permettre de gérer sans appréhension des situations de type accidents de la vie courante, l'UNASS vous propose des formations gratuites aux gestes de premiers secours.

- Certificat Prévention Secours - intervenants à Domicile (CPSID)

L'UNASS met aussi en œuvre des formations CPS ID, formation diplômante, qui visent à donner aux aidants et aux soignants à domicile des compétences en prévention des risques et en secours. Ces formations développent largement le volet prévention permettant ainsi d'identifier les situations dangereuses au domicile, de mettre en place des mesures d'amélioration et de travailler sur les principes de sécurité et d'économie de l'effort lors de la manipulation des personnes.

### Contact :

Tél. : 01 45 65 58 00

E-mail : [unass@secouristes.com](mailto:unass@secouristes.com)

Site internet : [www.unass.fr](http://www.unass.fr)

## AMITIÉ

L'association "Amitié La Poste Orange" agit pour réduire les risques liés aux addictions et aider à sortir de la dépendance.

L'association apporte des solutions personnalisées et soutient l'entourage familial.

### Contact :

Le siège au 01 53 79 61 61

ou [benevolat@amitie.asso.fr](mailto:benevolat@amitie.asso.fr)

Le site Internet où vous trouverez les coordonnées d'un contact local

[www.amitie.asso.fr](http://www.amitie.asso.fr)



## 2.2 – Loisirs et vacances

### L'ASPTT

La Fédération Sportive des ASPTT est un mouvement sportif multisports qui couvre une grande partie du territoire national.

L'ASPTT propose des sports adaptés pour les personnes présentant un handicap mental, et du handisport pour les personnes ayant un handicap moteur, physique ou sensoriel.

La liste des clubs ASPTT qui proposent du handisport ou sport adapté est en ligne sur le Portail Malin. L'ASPTT a aussi une rubrique dédiée sur son site Internet consacrée au handicap :

<http://asptt.com/category/type-de-pratique/handisport/>

**Contacts clubs :** <http://asptt.com/clubs/>

**Fédération Sportive des ASPTT :**

**Téléphone :** 01 43 90 64 90

**Email :** [contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)

### L'AVEA

L'Association de Vacances des Enfants et Adolescents de La Poste (AVEA) propose un large choix de séjours pour les enfants de 4 à 17 ans.

L'AVEA accueille également les enfants en situation de handicap, lorsque le handicap est compatible avec le fonctionnement du séjour et l'adaptabilité des locaux.

**Contact AVEA :**

**0 800 87 86 88 (numéro vert)**

**Site internet :** [www.avea.asso.fr](http://www.avea.asso.fr)

Pour les enfants handicapés, contactez le Service Qualité de l'AVEA La Poste :

**01 44 54 79 98**

**[qualite@avea.asso.fr](mailto:qualite@avea.asso.fr)**

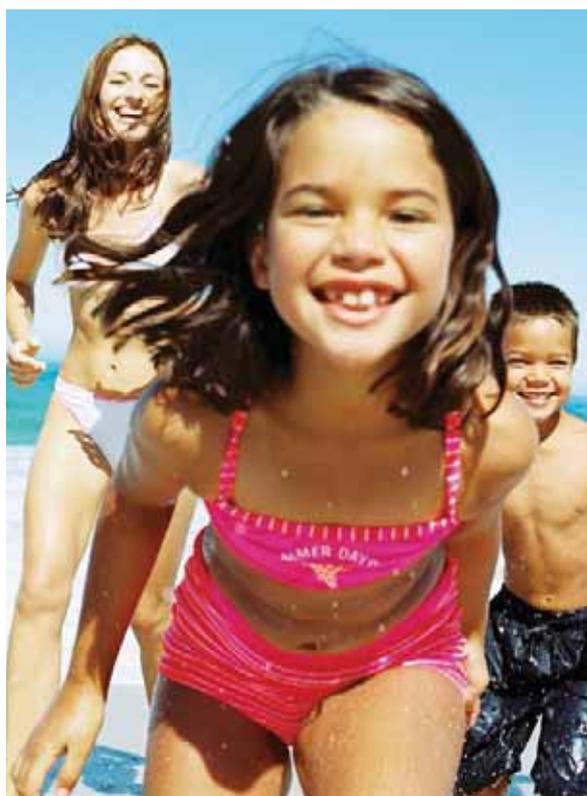
### AZUREVA

Dans 25 de ses 38 villages, Azureva propose des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite. Toutes les destinations sont concernées : mer, montagne, campagne.

**Contact :**

**[www.azureva-vacances.com](http://www.azureva-vacances.com)**

**Tél : 0 825 825 432**



## 2.3 – Vie quotidienne

### LA COOP

La Coop propose des produits qui facilitent le quotidien des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Rendez-vous sur le site de la Coop : [www.lacoop.fr](http://www.lacoop.fr)

## 2.4 – Mutuelles

### LA MUTUELLE GÉNÉRALE

La Mutuelle Générale, au-delà du simple remboursement des frais médicaux, offre à l'ensemble de ses adhérents un accompagnement personnalisé, à travers des actions et des services, notamment dans le domaine de la prévention et de l'éducation pour la santé.

<http://www.lamutuellegenerale.fr>

### LA TUTÉLAIRE

Organisme de prévoyance à but non lucratif, La Tutélaire est partie prenante de la protection sociale des postiers.

Elle assure deux contrats à souscription individuelle :

- TUT'LR : incapacité de travail, dépendance, aide aux aidants, intervention chirurgicale, décès, naissance/adoption
- TUT'LR HOSPI : hospitalisation en médecine, chirurgie, obstétrique, psychiatrie



3 niveaux de couverture au choix, option soins de suite et de réadaptation. Des indemnités journalières peuvent vous être versées pour un congé de présence parentale, un congé de solidarité familiale ou un congé de soutien familial.

**Contact :**  
**45 rue Eugène Oudiné**  
**75013 Paris**  
**[contact@tutelaire.fr](mailto:contact@tutelaire.fr)**  
**Tél. : 0 969 398 399 (appel non surtaxé)**



## III – LES AIDES EXTÉRIEURES À LA POSTE

### 3.1 – Les aides institutionnelles

#### 3.1.1 – LES CENTRES COMMUNAUX D’ACTION SOCIALE (CCAS)

Ces centres accompagnent les aidants dans la constitution des dossiers de demande d’aide sociale ou médicale. Ils disposent de toutes les adresses des organismes ou des associations locales d’aide à la personne.

Les coordonnées du CCAS dont la commune dépend sont disponibles en mairie.

#### 3.1.2. – LES CENTRES LOCAUX D’INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC)

Géré par le Conseil Départemental, le CLIC est destiné aux personnes âgées et à leur entourage pour les aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes rencontrés au quotidien.

Chaque département dispose d’un ou plusieurs CLIC dont les contacts sont disponibles depuis le lien suivant :  
<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

#### 3.1.3 – LES MAISONS DÉPARTEMENTALES DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

La MDPH a pour mission d’informer, d’accompagner et de conseiller les personnes handicapées et leurs familles. Elle peut également apporter des solutions de compensation lorsque les dispositifs de droit commun existants sont insuffisants suite à une demande de la personne handicapée ou de son représentant légal.

Le Conseil Départemental du lieu de résidence du proche aidé peut transmettre les coordonnées de la MDPH la plus proche.

#### 3.1.4 – LES POINTS INFO FAMILLE (PIF)

Les PIF sont des lieux d’accueil, d’information et d’orientation destinés aux familles. Les PIF travaillent en collaboration avec les organismes et les associations qui proposent des services aux familles.

Les coordonnées du PIF le plus proche sont accessibles depuis le lien suivant  
<http://www.social-sante.gouv.fr>  
rubrique espaces puis dossier puis soutien à la famille

#### 3.1.5 – GUIDES MINISTÉRIELS

Le ministère des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes a créé des “aides en poche” regroupant les aides et les dispositifs auxquels les aidants peuvent prétendre. Guides payants 6 €. Disponibles sur le site de la Documentation Française.  
[www.ladocumentationfrancaise.fr](http://www.ladocumentationfrancaise.fr)

### 3.2 – Les aides des associations et organismes privés\*

\*Les aides citées ci-dessous ne sont pas exhaustives

L'association française des aidants milite pour leur reconnaissance. Elle oriente, informe, soutient et forme les aidants.

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

Le Collectif Inter-associatif d'Aide aux Aidants Familiaux (CIAAF) a pour mission de faire reconnaître par la société le rôle et la place des aidants familiaux et de défendre leurs intérêts.

[www.ciaaf.fr](http://www.ciaaf.fr)

L'Union Nationale de l'Aide, des soins et des services à domicile (UNA) est un réseau d'associations, de fondations, d'organismes mutualistes et de structures publiques territoriales offrant des services d'aide au domicile ou de proximité.

[www.una.fr](http://www.una.fr)

L'Association d'aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR) est un réseau associatif d'aide à la personne. [www.admr.org](http://www.admr.org)

La maison des aidants est un lieu d'écoute et de conseils situé dans différentes villes, et un site internet dédié aux aidants. Elle développe également des programmes de formation adaptés à la diversité des publics et des situations d'aide.

[www.lamaisondesaidants.com](http://www.lamaisondesaidants.com)

L'association France Parkinson a pour vocation d'informer et de soutenir les malades et leurs familles. [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

L'association France Alzheimer informe et soutient les malades et leurs familles.

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

L'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) représente, promeut et défend les intérêts des familles.

[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

### **3.3 La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement**

Cette loi instaure entre autres les mesures suivantes :

1. Un droit au répit pour les aidants dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie, qui permet aux proches aidants de se reposer ou de dégager du temps.

Ce droit au répit peut être activé quand le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint. Il peut financer dans la limite de 500 € par an :

- des heures d'aide à domicile supplémentaires, voire une présence continue,
- un accueil de jour ou de nuit, ou un hébergement temporaire en établissement.

2. La création d'un Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA)

3. La constitution des maisons départementales de l'autonomie (MDA)

4. L'intégration de la « perte d'autonomie » au nombre des motifs de discrimination réprimés par la loi.

La version numérique de ce document est conforme aux normes pour l'accessibilité des contenus du Web, les WCAG 2.0, et certifié ISO 14289-1. Son ergonomie permet aux handicapés moteurs de naviguer à travers ce PDF à l'aide de commandes clavier. Accessible aux déficients visuels, il a été balisé de façon à être retranscrit vocalement par les lecteurs d'écran, dans son intégralité, et ce à partir de n'importe quel support numérique. Il comporte par ailleurs une vocalisation intégrée, qui apporte un confort de lecture qui profite à tous.





**DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES GROUPE**  
44 BOULEVARD DE VAUGIRARD 75757 PARIS CEDEX 15  
[www.laposte.fr](http://www.laposte.fr)