

COVID-19

# COVID-19 : mes ressources à distance

## Cancer, Handicap, Aidants, Bien Vieillir...

Découvrez des dispositifs spécialement conçus pour vous aider pendant cette période d'épidémie de coronavirus où les services à distance sont précieux et indispensables.



# Malakoff Humanis à vos côtés

**S'informer, se soigner, être écouté, être aidé, garder le contact, se divertir, ou encore bénéficier de précieux conseils en cette période d'épidémie de coronavirus ?**

Retrouvez dans ce guide un recensement des dispositifs, solutions, services mis en place par de nombreux acteurs sur les thématiques du cancer, du handicap, des aidants ou encore du bien vieillir et conçus pour cette période si particulière que nous traversons tous.

Engagé pour une société plus juste et plus inclusive, Malakoff Humanis consacre près de 160 millions d'euros pour accompagner les personnes en situation de fragilités et concentre ses actions autour de 4 engagements majeurs :

- accompagner les personnes atteintes d'un cancer dans la poursuite de leur vie professionnelle,
- accompagner les salariés aidants afin qu'ils trouvent un équilibre entre vie professionnelle et vie privée,
- soutenir les personnes en situation de handicap par le biais notamment de sa Fondation Malakoff Humanis Handicap, [fondationhandicap-malakoffhumanis.org](http://fondationhandicap-malakoffhumanis.org), qui favorise l'accès à la santé, à l'emploi, au sport et à la culture,
- favoriser le bien vieillir et accompagner la perte d'autonomie.

Les équipes Malakoff Humanis se sont mobilisées pour vous donner de nombreux contacts et des informations utiles pour vous et vos proches pour supporter au mieux le contexte actuel.

N'hésitez pas à consulter plusieurs rubriques de ce guide en fonction de votre situation.

Bonne lecture.

*Les équipes Malakoff Humanis*

Cette version a été éditée en date du 11 mai 2020. Les dispositifs présentés sont susceptibles d'évoluer.

## Sommaire

**Des informations utiles à tous >**

**Vous ou un proche êtes concernés par le cancer >**

**Vous ou un proche êtes en situation de handicap >**

**Vous aidez un proche, vous êtes aidant >**

**Vous êtes un senior >**

**Parenthèses détente >**

**Des informations**

**utiles à tous**

## Le Gouvernement a mis en place plusieurs plateformes pour mettre à disposition de tous, les informations essentielles relatives à l'épidémie de Coronavirus COVID-19.

Point de situation, informations essentielles, rappel des gestes barrières, déconfinement, symptômes, vie quotidienne, santé, logement, entraide, ressources et contacts utiles, emploi etc...toutes les réponses aux questions que vous vous posez sur le COVID-19 sont disponibles sur le [site mis en place par le gouvernement](#).

## Vous pensez avoir été exposé au COVID-19 et avez des symptômes ?

**Découvrez MaladieCoronavirus.fr**, le 1<sup>er</sup> site d'informations et d'orientation grand public, gratuit et référencé par le Ministère des solidarités et de la santé. Avec des questions sur vos symptômes, votre taille, votre poids, l'algorithme vous donne une indication sur votre état de santé. L'objectif ? Rassurer et réduire les appels inutiles vers le Samu.

Que faire, rester vigilant ? Programmer une téléconsultation avec un médecin ? Appeler le 15 ? Un questionnaire est proposé en ligne pour faire le point sur vos symptômes.

Rendez-vous sur le site



## Des questions sur un traitement ?

Réalisé avec la validation scientifique du Réseau Français des Centres Régionaux de Pharmacovigilance, du Département Hospitalo-Universitaire de Pharmacologie de Bordeaux, du Conseil Scientifique du site pharmacovid de la Société Française de Pharmacologie et de Thérapeutique et avec l'expertise technologique de Synapse Medicine, le site [covid19-medicaments](#) peut vous aider (uniquement) si vous présentez des symptômes de COVID-19 : fièvre, fatigue, maux de tête, toux et maux de gorge, courbatures, gêne respiratoire.

Vous pouvez vérifier si un médicament pourrait présenter un risque potentiel d'aggraver vos symptômes.



## BON À SAVOIR

Si je n'ai pas trouvé ma réponse au sein des sites gouvernementaux.

La situation et les mesures mises en place par le gouvernement évoluent très rapidement. Si vous avez un doute sur une information ou que vous n'avez pas trouvé votre réponse, vous pouvez appeler le n° vert mis en place par le gouvernement : **0800 130 000**. L'appel est gratuit et la plateforme est disponible 24h/24 et 7j/7. Veuillez noter qu'aucun conseil médical n'est dispensé via ce numéro de téléphone.

## Foire Aux Questions pour les salariés et les employeurs

Mise en place par le Ministère du Travail, cette [Foire Aux Questions](#) (FAQ) dissipera vos doutes quant à l'exercice de votre activité professionnelle, que vous soyez salarié ou employeur. L'objectif est de répondre très concrètement aux questions pratico-pratiques que vous vous posez, comme « Je n'arrive pas garder mes enfants dont l'école est fermée et à être aussi productif en télétravail qu'en temps ordinaire, que faire ? » ou « Mon employeur veut mettre fin à ma période d'essai en raison de la baisse de l'activité, que faire ? ».



### BON À SAVOIR

#### Arrêt de travail

Vous êtes salarié et vous devez vous arrêter de travailler ou alors télétravailler pour garder votre enfant de moins de 16 ans ? Jusqu'au 30 avril dernier, vous pouviez bénéficier d'un arrêt de travail sans jour de carence et sans condition d'ouverture de droits. À partir du 1<sup>er</sup> mai les conditions changent, la plupart des arrêts de travail délivrés par la Sécurité sociale pour garde d'enfants ou personnes vulnérables vont devenir des situations de chômage partiel.

Pour en savoir, plus n'hésitez pas à consulter le [guide du télétravail](#) en cette période de déconfinement, réalisé par le Ministère du Travail.

## AUTRES SOURCES D'INFORMATIONS

### Site de l'Organisation mondiale de la Santé

Le site officiel de l'OMS (agence spécialisée de l'ONU) a publié un [dossier complet sur le coronavirus](#). Informations concrètes sur la façon de se protéger du COVID-19, réponses aux idées reçues ou encore Foire aux Questions, ce site est une vraie mine d'informations médicales fiables et vérifiées. Si vous vous demandez par exemple si vous devriez porter un masque, ou encore la durée d'incubation du virus, c'est sur la [Foire Aux Questions \(FAQ\) de l'OMS](#) qu'il faut vous rendre.

### Émission « Grand bien vous fasse » de France Inter

Le replay de l'émission quotidienne « Grand bien vous fasse » est disponible sur [cette page](#). Chaque épisode dure entre 45 minutes et 1h45 et traite de sujets divers : vie quotidienne, réflexion sur le changement de notre société, addictions, cybersécurité, etc. De quoi passer le temps de façon positive, tout en prenant du recul sur la situation actuelle et en bénéficiant de conseils pratiques.

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL

### Urgence isolement Croix-Rouge française

La Croix-Rouge française a renforcé certaines de ses activités pour répondre à l'urgence sanitaire et sociale (secours, maraudes, centres d'hébergement pour sans-abri, distribution alimentaire etc.). Elle propose le dispositif la « Croix-Rouge chez vous » qui s'adresse aux personnes vulnérables en situation d'isolement social.

En appelant le **09 70 28 30 00**, disponible 7j/7 de 8h à 20h, les personnes isolées peuvent bénéficier d'une écoute et d'un soutien psychologique, d'informations sur la situation, mais aussi de la possibilité de commander des produits de première nécessité livrés par des volontaires de la Croix-Rouge française.

En savoir plus



Le service est [accessible aux personnes sourdes et malentendantes](#) grâce au soutien de la Fondation pour l'Audition et à la mise en accessibilité d'Acceo.



**Vous ou un proche êtes**  
**concernés par le cancer**

# M'informer

## Le forum « Coronavirus COVID-19 et cancer » de La Ligue contre le cancer

Vous êtes concernés par le cancer ? Que ce soit en cours de traitement ou après la maladie, la Ligue contre le cancer a mis en place un forum « Coronavirus COVID-19 et cancer » pour informer, accompagner et répondre aux questions relatives à l'épidémie et aux personnes fragilisées par un cancer. Questions, informations, conseils, un médecin répond à vos interrogations.

[Rendez-vous sur le site](#)

Retrouvez également les conseils et recommandations COVID-19 de la Ligue contre le cancer sur [Facebook](#)

**La Ligue est aussi à votre écoute et répond à vos questions :**

**0800 940 939** : Ecoute et soutien - Assurabilité et droit à l'oubli

**01 53 55 24 45** : Ecoute et soutien médicaux

**01 53 55 25 30** : Questions sociojuridiques

**01 53 55 24 53** : Dons à la Ligue

## Rose Up : plus que jamais aux côtés des femmes touchées par le cancer !

Face au cancer et au coronavirus, Rose Up reste aux côtés des femmes concernées par le cancer. Restez informé grâce à la réception d'informations directement dans votre boîte mail. Recevez des **articles, témoignages et interviews d'experts**.

[Inscrivez-vous](#)

Retrouvez également des **ateliers et conférences** en ligne depuis chez vous : méditation, sophrologie, conseils nutritionnels, socio-esthétique etc.

[Retrouvez le programme](#)

Découvrez aussi **Rose magazine**, leur magazine d'informations dédié au cancer. Une mine de savoirs où vous retrouverez des conseils d'experts, des dossiers (recherche, nutrition, loisirs etc.), des astuces, des bons plans, des idées...

[Feuilletez ou téléchargez](#)

## Cancers de l'enfant et Coronavirus : que faire ?

L'Association Info Sarcomes a mis en place sur son site une page dédiée pour répondre aux questions que l'on peut se poser quant à l'épidémie de coronavirus et les enfants touchés par le cancer. Limiter les risques de contamination, mesures prises à l'hôpital, hygiène, visites, à l'hôpital ou à la maison, le Docteur Daniel Orbach, oncologue-pédiatre à l'institut Curie répond à 10 questions sur le coronavirus et les enfants atteints de cancer.

Trouvez les réponses



## L'Institut National du Cancer répond à vos questions

Patients atteints de cancer ou non et professionnels de santé, l'INCA répond à vos questions sur le site [e-cancer.fr](https://www.e-cancer.fr). Recommandations, informations, démarches à suivre, recensement de contenus utiles, trouvez les réponses à vos questions en relation avec l'épidémie de coronavirus COVID-19.

Trouvez les réponses



Risques, contamination, symptômes, traitements, prises en charge, consultations et examens, activité physique, dépistage, l'Institut National du Cancer met à votre disposition un certain nombre d'informations générales sur le COVID-19 et sur les consignes à respecter lorsque l'on est atteint d'un cancer et que l'on est en traitement.

En savoir plus



### L'INFO EN PLUS

Sur le site HEMAT à la Une, retrouvez des recommandations de prise en charge pour les patients atteints de cancers du sang dont l'immunité est particulièrement altérée.

Port du masque, téléconsultations, traitements, hôpital de jour, recherches, visites, personnel etc., retrouvez des réponses à vos questions sur le site [hematoalaune.fr](https://hematoalaune.fr)



## ALLO Alex

ALLO Alex c'est une ligne téléphonique et un blog pour répondre à vos questions sur le cancer, les maladies chroniques et le travail. Informations, témoignages, partage d'expériences, que vous voyez concernés par la maladie, aidants, professionnels de santé, collègues ou managers, accéder facilement, rapidement et gratuitement grâce à ALLO Alex aux réponses à vos questions pour concilier au mieux maladie et travail.

Comment faire ? Grâce à la hotline ALLO Alex au **0 800 400 310** (numéro et service gratuits) et au blog [We Care @ Work](https://www.alloalex.com).

# Me soigner

## Gustave Roussy et le Coronavirus COVID-19

Vous êtes déjà suivis ou vous souhaitez être pris en charge par les équipes de Gustave Roussy ? Ce centre de référence reste mobilisé malgré la crise liée au coronavirus et continue chaque jour d'accueillir ses patients atteints de cancer et assure la prise en charge des nouveaux patients dans les meilleures conditions possibles pour limiter les risques de contamination. Prises en charge, visites, actes et traitements, mesures barrières, téléconsultations, recommandations liées au Coronavirus, retrouvez toutes les informations sur leur site.

Nouveau patient ? Un numéro vous est dédié **01 42 11 43 77**. Un rendez-vous adapté à l'urgence de la prise en charge peut vous être proposé après consultation du dossier médical et évaluation du risque d'exposition au coronavirus.

Pour tous les patients, recommandations et **réponses à vos questions en vidéos** sont disponibles.

En savoir plus



## L'Institut Curie mobilisé face au COVID-19

L'Institut Curie assure la continuité de la prise en charge de ses patients touchés par le cancer. Organisation, limitation des risques, sécurité des patients et des soignants, travail en réseau, l'Institut Curie fait face à l'épidémie pour continuer d'apporter des soins de la plus haute qualité en respectant toutes les mesures nécessaires. Le Centre de recherche est également mobilisé pour contribuer à la lutte contre le coronavirus-COVID-19. L'Institut Curie accueille aujourd'hui des patients atteints de cancer, diagnostiqués Covid ou non ainsi que des patients touchés par le cancer provenant d'autres établissements.

Retrouvez au travers d'interviews d'experts de l'Institut Curie des informations précieuses sur le coronavirus et le cancer.

En savoir plus



# Pratiquer une activité physique

## Thérapie sportive à distance avec la CAMI

[La CAMI Sport et Cancer](#) accompagne les patients atteints de cancer, et cela depuis plus de 20 ans. Elle dispense et développe des programmes de thérapie sportive pour permettre aux personnes touchées par le cancer d'être pris en charge pour diminuer les effets secondaires des traitements, améliorer les chances de rémission et améliorer la qualité de vie des patients.

La CAMI se mobilise aujourd'hui pour accompagner les patients touchés par le cancer et les soignants plus que jamais mobilisés en raison de l'épidémie de coronavirus. Un dispositif exceptionnel a été mis en place pendant cette période, en lieu et place des séances de Thérapie Sportive actuellement fermées :

- des « téléconsultations » gratuites de thérapie pour maintenir une pratique physique sécurisée,
- en complément, des vidéos sont réalisées pour accompagner l'activité sportive en écartant les gestes et pratiques à risque.

Pour les patients atteints de cancer (adhérents ou non à la CAMI), un dispositif de « télé-accompagnement » est proposé afin de leur permettre de maintenir une pratique physique.

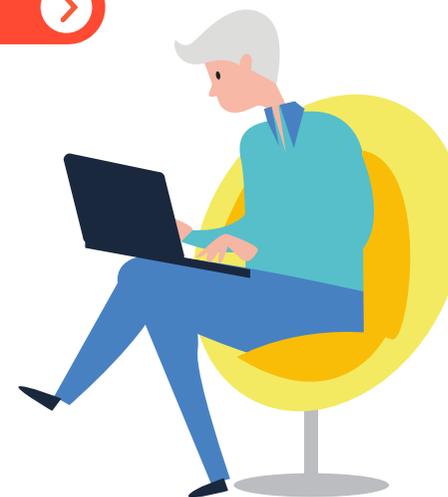
Pour apporter un peu répit et de bien-être aux soignants, des vidéos ont également été créées et mises gratuitement à leur disposition afin qu'ils puissent pratiquer avant, pendant et après leur journée de travail.

**En savoir plus**



Si vous êtes ou avez été touché par un cancer, que vous n'êtes actuellement pas suivi par la CAMI et que vous souhaitez être recontacté, vous pouvez compléter le formulaire d'inscription.

**Complétez le formulaire**



**Vous ou un proche êtes**  
**en situation de handicap**

# M'informer

## Une Foire Aux Questions du secrétariat d'Etat auprès du premier Ministre chargé des Personnes Handicapées

Pour les adultes et enfants en situation de handicap, la famille et les proches aidants, ainsi que les professionnels médico-sociaux, retrouvez les réponses aux questions posées, une base de connaissance mise à jour chaque jour.

De nombreuses situations sont abordées :

- adultes et enfants en situation de handicap (en emploi, vivant seule à domicile, sous tutelle, étudiant, etc.),
- sorties, droits, santé,
- familles et proches aidants,
- professionnels médico-sociaux, etc.

Pour retrouver toutes les informations,

Rendez-vous sur le site



## Plateforme « Mon Parcours Handicap »

Depuis la plateforme « [Mon Parcours Handicap](#) », retrouvez des contenus pour vous accompagner au quotidien au travers de plusieurs thématiques : droits, aide, démarches, etc. Dans un premier temps, retrouvez des informations liées à l'emploi et à la formation professionnelle pour les personnes en situation de handicap. La plateforme proposera à terme des informations sur l'ensemble du parcours de vie des personnes en situation de handicap, un enrichissement progressif dans les mois à venir.



## L'INFO EN PLUS

Pour les personnes en situation de handicap, le gouvernement propose une page dédiée en français simplifié, facile à lire et à comprendre (FALC), des mots et des phrases simples accompagnés d'illustrations simples.

C'est quoi le coronavirus, comment on l'attrape, les symptômes ou encore comment me protéger et me soigner, [découvrez la version adaptée pour les personnes en situation de handicap](#).

## À LIRE AUSSI

[Retrouvez les ordonnances](#) relatives aux personnes handicapées et aux ESMS (Etablissements sociaux et médico-sociaux) en cette période de coronavirus.

## Informations pour les personnes sourdes ou malentendantes sous l'égide du Ministère des Solidarités et de la santé et du Ministère de l'Intérieur

**Le 114, service public et gratuit**, est un dispositif d'urgences téléphoniques pour les personnes sourdes et malentendantes.

En cas de forte fièvre ou de difficultés pour respirer : appelez ce numéro d'urgence.

Pour toute question sur des informations officielles, le service de renseignement est ouvert aux horaires suivants en transcription écrite, 24h/24 et 7j/7 en Langue des Signes Française et en Langue française Parlée et Complétée, de 8h30 à 19h00, du lundi au vendredi, ou

Rendez-vous sur le site



# Coronavirus, emploi et handicap

[Retrouvez sur le site du gouvernement](#) les mesures prises concernant les travailleurs handicapés accompagnés en établissements et les services d'aide par le travail (ESAT) ainsi que le soutien économique au secteur protégé dans le contexte de l'épidémie de COVID-19.

Entreprise ayant un besoin de recrutement ou à la recherche d'un employeur solidaire ? Le haut-commissariat à l'inclusion dans l'emploi et à l'engagement des entreprises a mis en place une plateforme pour vous aider.

[Rendez-vous sur la plateforme](#)



## Contacteur Pôle emploi

Les agences Pôle et Cap emploi ont fermé leurs portes (réouverture sur rendez-vous à compter du 18 mai) mais des modalités d'information, de suivi et d'accompagnement à distance (téléphone, mail, audioconférence) sont systématiquement mises en œuvre afin d'assurer la continuité du service, en lieu et place de l'accueil physique. Dans ce contexte, il est demandé aux usagers qui le peuvent de privilégier l'appel téléphonique ou les contacts par mail.

[En savoir plus](#)



## COVID-19 : l'Agefiph soutient l'emploi des personnes handicapées

Pour les personnes en situation de handicap exposées aux risques sanitaires et professionnels liés à l'épidémie de coronavirus, l'Agefiph, en complément des mesures instaurées par les pouvoirs publics propose [10 aides financières et services](#) pour accompagner les personnes handicapées demandeurs d'emploi ou en emploi et soutenir les employeurs privés et les entrepreneurs travailleurs handicapés.

Maintien de l'activité des personnes handicapées, soutien des entrepreneurs handicapés, accompagnement des employeurs, information sur les gestes barrières et informations utiles, rendez-vous sur [le site internet](#) et les réseaux sociaux de l'Agefiph.

Pendant la pandémie, l'Agefiph simplifie également le traitement des demandes d'aides financières et l'accès à ses services pour tenir compte des difficultés particulières que peuvent rencontrer les personnes handicapées et les entreprises.

## COVID-19 : synthèse des dispositifs mis en place par le FIPHFP

Le FIPHFP assure la continuité de service et a adopté des mesures pour réduire l'exposition des agents, des membres des instances et des personnes en relation avec le FIPHFP.

Conscient des difficultés rencontrées par les employeurs publics et les agents en situation de handicap, le FIPHFP accompagne les travailleurs handicapés et a ainsi pris les dispositions pour répondre à la situation exceptionnelle engendrée par la crise sanitaire liée à l'épidémie de coronavirus. Retrouvez le détail des dispositifs et des informations utiles sur le [site du FIPHFP](#).

# Être écouté

## Accueil téléphonique Unapei

Afin de poursuivre, sans discontinuité, la communication auprès des familles, le mouvement Unapei, premier mouvement associatif français engagé pour et avec les personnes en situation de handicap mental, leurs familles et les professionnels qui les accompagnent, met à disposition un accueil téléphonique par association, pour répondre aux situations individuelles. Retrouvez toutes les coordonnées pour trouver [une association près de chez vous](#).

L'Unapei a également mis en place une adresse mail dédiée pour toute question ou demande d'information : [covid19@unapei.org](mailto:covid19@unapei.org).

Pour renforcer sa mission, l'Unapei a mis en place un site dédié au handicap et à l'épidémie de Coronavirus COVID-19, [« Unis et solidaires »](#). Retrouvez sur cette page, des actualités, des initiatives, des témoignages et des documents Faciles à lire et à comprendre créés par l'Unapei.

## Plateforme téléphonique « Autisme Info Service »

Autisme Info Service a mis en place une plateforme d'écoute téléphonique renforcée pour soutenir les familles et les personnes adultes autistes. Des professionnels répondent gratuitement aux problématiques inédites liées à l'épidémie de coronavirus.  
Autisme Info Service : **0 800 71 40 40** ou

[Rendez-vous sur le site](#)



En plus de cette plateforme téléphonique, retrouvez sur le site d'Autisme Info Service, des ressources scolaires gratuites, un guide pour les enfants, les adolescents et les adultes autistes, des liens vers des applications utiles, vers des Foires aux questions etc.

[En savoir plus](#)



## La CRAIF, une plateforme d'écoute renforcée dédiée à l'autisme

La CRAIF est un centre de ressources pour l'autisme en Ile-de-France. Il propose une plateforme d'écoute renforcée pour soutenir les adultes autistes et leurs familles. Pour y accéder, composez le **0800 71 40 40** ou

Rendez-vous sur le site



Mesures prises par le gouvernement, dispositifs publics et associatifs concernant le coronavirus, explications sur le virus, pour s'organiser à la maison, pour la scolarité, outils, jeux, blogs et plateformes d'échanges, retrouvez également de nombreuses [ressources sur le site de la CRAIF](#).

## Foire Aux Questions sur l'autisme par le Groupement national des centres de ressources autisme

Retrouvez la [Foire Aux Questions](#) élaborée par le Groupement national des centres de ressources autisme avec l'appui de la Délégation interministérielle à la stratégie nationale pour l'autisme au sein des troubles du neurodéveloppement.

Destinée aux adultes et enfants autistes, la FAQ aborde de nombreuses thématiques mises à jour régulièrement : santé et continuité de prise en charge, gestes barrières, sorties et déplacements, compréhension de la situation de crise/d'épidémie, troubles du comportement ou angoisse, soutien des personnes autistes et de leurs proches, prise en charge en établissement/structure, emploi, scolarité ou encore MDPH, retrouvez les réponses à vos questions.

## Être aidé

### La plateforme « Solidaires handicaps », initiée par la Fédération des Centres Régionaux d'Études d'Actions et d'Informations (ANCREAI) sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées

Les personnes en situation de handicap, leurs aidants ou encore les professionnels doivent faire face à l'épidémie et affronter les multiples difficultés rencontrées.

La plateforme « Solidaires handicaps » a la volonté d'identifier tous les acteurs qui se mobilisent sur les territoires au niveau national, pour les mettre en relation avec les personnes handicapées et les familles qui en ont besoin mais également de recenser sur un même site les initiatives pour trouver des solutions.

Actions de solidarité, personnes en situation de handicap ou aidant ayant besoin d'aide, personnes volontaires voulant aider.

Rendez-vous sur la plateforme



## Les dispositifs solidaires d'APF France handicap

L'association vous propose de [nombreux dispositifs solidaires](#) pour s'adapter à cette situation exceptionnelle :

- solutions de proximité (livraisons et paniers solidaires, masques, etc.),
- maintien du lien social et rupture de l'isolement (dispositif en ligne, écoute téléphonique, aide aux aidants etc.),
- activités et loisirs adaptés (activités pour les enfants, relaxation, webradios, jeux etc.),
- liens, ressources et documents utiles.

Les délégations d'APF France handicap sont joignables pour accompagner les personnes en situation de handicap et leurs proches, à distance, par mail ou par téléphone.

[Téléchargez les coordonnées par région](#)



## Accompagnement des aidants par le Réseau Boost

Fort d'une équipe de coachs experts dans leurs domaines, le Réseau Boost vous accompagne dans la résolution de vos problématiques au travers d'outils communs et avec l'intervention de coachs disponibles selon vos besoins.

Soutenu par l'Agefiph, le Réseau Boost propose du coaching solidaire et gratuit pour les proches aidants, ouvert aux aidants d'un proche en situation de handicap.

Cet accompagnement est dédié aux publics fragilisés que sont les aidants et qui doivent faire face à des situations pouvant générer de l'anxiété, des changements dans la vie sociale, familiale et professionnelle et parfois se confronter au deuil.

Le travail de coaching vise à réduire le stress, accompagner la mise en place d'actions de confort, limiter l'impact de l'isolement.

Pour en savoir plus ou en bénéficier : contactez le **09 80 80 90 31**, de 8h à 22h ou

[Rendez-vous sur le site](#)



## Des professionnels pour vous aider grâce à la Maison du Handicap

La Maison du Handicap a créé une application pour trouver des professionnels de confiance, disponibles près de chez vous pour vous accompagner. Ce réseau met en relation des professionnels et des familles touchés par le handicap. La Maison du Handicap dispose d'un réseau de professionnels et de structures spécialisées dans le handicap, pour des soins et du soutien de qualité.

Vous pouvez faire connaître vos besoins ou difficultés [en créant un compte](#) sur la Maison du Handicap. Vous pourrez ainsi déposer votre annonce et détailler votre besoin, la Maison du Handicap cherchera gratuitement pour vous des professionnels du handicap de confiance qui peuvent vous aider sans délai.

En savoir plus



## Un réseau social handicap par Mobalib

L'équipe de Mobalib, a mis en ligne en juin 2019 la première version d'un réseau social et collaboratif du handicap, MobaLink, qui permet à toutes les personnes handicapées et leurs proches sensibilisés de s'entraider au quotidien (partage d'expériences, etc.). Un espace d'échanges et de solidarité qui peut s'avérer utile en cette période.

Rendez-vous sur le site



### L'INFO EN PLUS

#### Une application pour la Dyslexie

Déployées par Puissance Dys, les applications de repérage et de rééducation DYSPLAY permettent aux enfants, aux adolescents et aux adultes de savoir s'ils sont concernés par les troubles Dys. Que vous soyez déjà détectés Dys ou non, l'application de repérage gratuite vous permet de faire un point sur votre situation et vos besoins.

Accédez ensuite à une application paramédicale de rééducation, adaptée à l'âge, utilisant une méthode ludique et attractive s'appuyant sur l'univers du jeu.

En savoir plus



## Entraide pour les parents avec la plateforme « Tous mobilisés » de la Fédération Nationale Grandir Ensemble

Vous êtes une famille avec un enfant en situation de handicap à domicile ? Dans ce contexte de crise sanitaire, la plateforme « Tous mobilisés » mise en place à l'initiative de la Fédération Nationale Grandir Ensemble, a pour but d'accompagner les familles dans cette période difficile, en les aidant à trouver des solutions concrètes pour organiser leur quotidien.

Questions, besoin de répit, besoin d'aide pour les courses, besoin d'écoute ou de conseils éducatifs, besoin de mode de garde adapté, besoin d'échanger ?

Une équipe de dix éducateurs répond par téléphone via un numéro vert **0 805 035 800** (Numéro d'Appel Gratuit), du lundi au samedi, de 9h à 12h et de 14h à 17h ou

[Rendez-vous sur le site](#)



### BON À SAVOIR

#### En cas de handicap psychique

Il est prévu que les Centres médico-psychologiques (CMP) renforcent leur accueil téléphonique pour que les personnes en situation de détresse psychique puissent obtenir une réponse et assurent les prises en charge en urgence des situations de crise.

## Rester en contact

### Joindre son établissement

Comment joindre l'établissement et le service médico-social qui accompagne habituellement mon proche ? Chaque direction met en place un numéro d'astreinte joignable 7j/7 à l'attention de l'autorité de tutelle et des familles. Chaque direction a la responsabilité de donner l'information expresse aux personnes et aux familles du numéro qui peut être joint à tout moment en cas de difficulté. Il appartient à chaque organisme gestionnaire d'organiser les modalités de mise en place de l'astreinte (possibilité d'une première ligne et d'une seconde ligne) et de susciter le cas échéant une coopération entre opérateurs pour un numéro d'appel unique à l'attention des personnes et des familles.

Rapprochez-vous de votre établissement habituel.

### Contactez sa MDPH

Les Maisons départementales des personnes handicapées ayant fermé leurs portes, afin d'assurer une continuité de réponses et éviter tout isolement, elles doivent mettre en place un accueil téléphonique renforcé. Chaque MDPH est tenue de communiquer ce numéro à ses usagers ou de le préciser sur son site internet, il est parfois identique à celui du standard habituel.

À la MDPH de Paris, par exemple, un numéro vert répond 24h/24 et 7j/7 : **0 800 130 000**.

Rendez-vous sur le site de votre MDPH.

**Vous aidez un proche,  
vous êtes aidant**

# Être écouté

## Ligne d'écoute et ateliers « Avec nos proches »

L'association [« Avec nos proches »](#) œuvre au quotidien pour épauler les proches aidants. Une trentaine d'écouterants bénévoles et (ex-)aidants tiennent une ligne téléphonique anonyme et gratuite, disponible 7j/7 de 8h à 22h au **01 84 72 94 72**. Information, orientation, prise de recul, ... « Avec nos proches » a déjà aidé plus de 2 000 aidants à travers la France. L'organisme propose également chaque semaine 2 groupes d'échanges via une plateforme d'audioconférence, avec 8 aidants maximum par groupe d'échange : [les ateliers connect'aidants](#).

## France Alzheimer

France Alzheimer a pour mission d'aider les personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer ainsi que leurs aidants. L'Association propose des formations, des actions d'accompagnement, des sensibilisations et de nombreuses informations pour venir en soutien des malades et de leurs proches.

Pour répondre aux problématiques rencontrées par les familles de malades d'Alzheimer, le réseau France Alzheimer a mis en place de nouveaux services d'écoute téléphonique et propose sur son site des conseils utiles et des sources fiables d'informations. Les dispositifs d'écoute sont assurés par des bénévoles formés à l'accueil et à l'écoute et par des psychologues.

Pour avoir la liste des associations départementales et leurs coordonnées téléphoniques,

[Rendez-vous sur le site](#)



Vous êtes touchés par la maladie d'Alzheimer ou vous êtes aidant ? Vous avez des questions en lien avec le coronavirus ? [Alzheimer la radio](#) vous propose de participer à une émission spéciale chaque vendredi à 12h. Posez vos questions sur le répondeur téléphonique de la radio au **09 72 19 04 23** ou sur la [plateforme de la radio](#). Un psychologue répondra à vos questions.

## France Parkinson se mobilise pendant cette période

Soutenir les malades, informer sur la maladie, financer la recherche, sensibiliser l'opinion et mobiliser les pouvoirs publics, voilà les grandes missions de France Parkinson.

En cette période d'épidémie, l'Association France Parkinson vous donne des informations importantes pour la continuité des soins, sur les traitements etc.

[Rendez-vous sur le site](#)



France Parkinson a mis en place une plateforme collaborative Dopamine.care pour bouger, s'amuser, s'informer et garder le contact même à distance ! Activités physiques à pratiquer chez soi, activités culturelles, loisirs créatifs, entraide etc. Pour découvrir toutes ses ressources,

[Rendez-vous sur la plateforme](#)



L'association France Parkinson est également à votre écoute du lundi au jeudi (9h30-12h30 et 14h-17h00) et le vendredi de 9h30 à 12h30. Pour toute question d'ordre général, vous pouvez joindre le **01 45 20 22 20** ou écrire à [info@franceparkinson.fr](mailto:info@franceparkinson.fr) ou

[Rendez-vous sur le site](#)

## Accompagnement des jeunes aidants avec l'association JADE

**L'association JADE**, Jeunes Aidants Ensemble, concentre toute sa mission autour de la question des enfants, adolescents et jeunes adultes qui aident un proche parent au quotidien (mère, père, frère, sœur ou grand-parent) malade, en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Isolement, angoisse, craintes, JADE se mobilise et met en place une ligne téléphonique d'écoute, de soutien et de conseils pour répondre aux besoins des jeunes aidants. Un accompagnement téléphonique gratuit par des psychologues peut, dans un second temps, être proposé. Un numéro de téléphone, le **07 67 29 67 39**, de 8h à 18h30.

[En savoir plus](#)

## Les Funambules : aider les jeunes concernés par la souffrance psychique d'un membre de leur entourage

L'association Les Funambules accompagne et soutient les enfants et adolescents de 7 à 25 ans dont un parent, un frère ou une sœur souffre d'une pathologie psychiatrique telle que la schizophrénie, les troubles bipolaires ou la dépression sévère.

Les Funambules propose des permanences téléphoniques renforcées d'écoute et de soutien pour **les jeunes entre 7 et 25 ans, vivant avec un proche ayant des troubles psychiques**. Il est également possible de prendre un rendez-vous par mail ou Messenger. Un numéro de téléphone le **07 66 24 54 11** ou

[Rendez-vous sur le site](#)

## Le Réseau Aloïs aux côtés des aidants

**Problème de mémoire, d'attention ou difficultés d'apprentissage ou de communication, le réseau Aloïs, centre d'expertise neurocognitive développe et protège le « capital cerveau » de l'enfance au grand âge dans une démarche de prévention** qui impacte l'individu, son entourage et la société entière au travers de 4 pôles d'actions :

- un pôle enfant en adolescent,
- un pôle adultes,
- un pôle recherche et études,
- un pôle formation.

Pour aider les aidants, le réseau Aloïs propose des entretiens psychologiques en vidéo-conférence ou par téléphone. L'aidant peut ainsi exprimer ses difficultés à un neuropsychologue qui lui fournit des conseils pratiques. Les entretiens durent 45 minutes. Pour y accéder, vous pouvez joindre le **01 45 41 39 57** ou envoyer un mail à [secretariat@reseau-memoire-alois.fr](mailto:secretariat@reseau-memoire-alois.fr).

[Rendez-vous sur le site](#)

# Être aidé et faciliter mon quotidien

## Des ressources pour les aidants avec l'Association Française des aidants

Depuis sa création en 2003, l'Association Française des aidants écoute et porte la parole des proches aidants. Face à une prise en compte de leur situation encore insuffisante, elle milite pour la reconnaissance des aidants au sein de notre société.

En cette période d'épidémie de coronavirus, l'Association Française des aidants recense des [actions spécifiques d'accompagnement des aidants](#).

Incidences du confinement, arrêt de travail, associations, pour plus d'informations pratiques :

Rendez-vous sur le site



## Plateforme Solidaires Handicaps, initiée par l'ANCREAI et sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées

Initiée par la Fédération des Centres Régionaux d'Études d'Actions et d'Informations (ANCREAI) sous l'égide du Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées, la [plateforme Solidaires Handicaps](#) a été lancée le 31 mars dernier. Elle a pour objectif de faire converger toutes les initiatives solidaires (qu'elles soient locales, régionales ou nationales) qui peuvent aider les personnes en situation de vulnérabilité ainsi que leurs

aidants. Très simple d'utilisation, il suffit de vous rendre sur la page "J'ai besoin d'aide" et de choisir la situation pour laquelle vous souhaitez être aidé (répit, livraison de courses, tâches ménagères ou administratives etc.) pour voir la liste des dispositifs correspondants. Encore récent, le site s'enrichit rapidement. Il est même possible de proposer son aide aux initiatives qui ont des besoins humains ou matériels.

## Doctolib : aide aux aidants

La plateforme Doctolib compile tous les professionnels proposant la téléconsultation et propose une catégorie [« Aide aux aidants »](#) avec ceux qui peuvent vous aider. Si vous êtes suivi habituellement par un psychiatre ou un psychologue, renseignez-vous auprès de lui au sujet de la mise en place de la téléconsultation pour votre suivi.

## Santé mentale : des ressources grâce à Psycom

Psycom a recensé sur son site des ressources pour prendre soin de notre santé mentale et de celle des autres en période d'épidémie. Régulièrement actualisées, plusieurs thématiques y sont abordées :

- Prendre soin de sa santé mentale
- Se protéger des fausses informations
- Aider les enfants
- Aider les patients et les soignants
- Aider les personnes en situation de vulnérabilité
- Développer l'entraide et la solidarité

Rendez-vous sur le site



# Se divertir et garder le contact

## Bonjour Fred vous aide à prendre soin de vous et de vos proches !

Envie de vous aérer l'esprit par des informations variées et un esprit de communauté, découvrez la [newsletter "Bonjour Fred"](#) qui vous aide à prendre soin de vous... et de vos proches.



**Vous êtes**  
**un senior**

## Être écouté

### Solitud'écoute avec les Petits Frères des Pauvres

[Solitud'écoute](#) est la ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres. Destinée aux personnes souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être, ce service permet d'échanger avec des bénévoles à l'oreille attentive. L'appel au **0 800 47 88 88** est anonyme, gratuit et confidentiel. La plateforme téléphonique est ouverte tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 15h à 20h.

Rendez-vous sur le site



## Être aidé

### La Croix-Rouge chez vous

La Croix-Rouge française a renforcé certaines de ses activités pour répondre à l'urgence sanitaire et sociale (secours, maraudes, centres d'hébergement pour sans-abri, distribution alimentaire etc.).

La Croix-Rouge française a mis sur pied un dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire : [« Croix-Rouge chez vous »](#). Destiné aux personnes vulnérables et isolées, ce dispositif offre notamment la possibilité de **commander des produits de première nécessité\* (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments)** que vous pourrez vous faire livrer chez vous ou chez votre proche dès le lendemain. Pour bénéficier de ce service, vous pouvez appeler le **09 70 28 30 00** entre 8h et 20h (7j/7).

\* L'achat des produits reste à votre charge.

Les personnes isolées peuvent aussi bénéficier d'une écoute chaleureuse et rassurante avec des bénévoles ainsi qu'un soutien psychologique ou encore des informations sur la situation.

En savoir plus



## Benevolt : retraités devenez bénévoles !

**Benevolt** est une plateforme de mise en relation entre des retraités qui souhaitent donner de leur temps pour une cause (humanitaire, environnement, santé, etc.) et des associations qui recherchent des bénévoles. Avec l'épidémie de coronavirus, Benevolt a décidé d'ouvrir la plateforme aux bénévoles de tous âges (et plus uniquement les personnes de 55 ans et +) et d'offrir un libre accès à toutes les associations. À noter que seules des missions de bénévolat à distance sont possibles.

## Granny & Charly : un service d'aide pour les personnes âgées

**Granny & Charly** est une plateforme de mise en relation entre des étudiants de confiance et des personnes âgées pour des services du quotidien (aide au quotidien, déplacements, petits travaux et aide administrative). Granny & Charly peut agir bénévolement grâce à plus de 1 000 étudiants pouvant intervenir en moins de 24h partout en France. À noter que les missions ne seront réalisées que si le respect des mesures sanitaires peut être respecté.

## Solidarité numérique, aide aux démarches administratives, avec le soutien du secrétariat d'État chargé du numérique

Proposées depuis plusieurs années, les démarches administratives en ligne sont devenues plus que nécessaires en cette période d'épidémie. Si ce n'est pas un problème pour les plus technophiles d'entre nous, cela accentue la fracture numérique et complique le quotidien de ceux qui n'ont pas l'habitude de réaliser leurs démarches sur le web. La **plateforme Solidarité Numérique**, a pour objectif d'aider à l'utilisation des services essentiels. Pour les personnes qui n'ont pas accès à Internet, il est possible d'appeler le **01 70 772 372**, joignable du lundi au vendredi de 9h à 18h.

## Organisation entre voisins grâce à Voisins Solidaires

Lancée en 2009 par le créateur de la fête des voisins, l'association des **« Voisins solidaires »** souhaite renforcer les relations de voisinage, notamment en proposant des kits de communication prêts à l'emploi qui prônent l'entraide. Voisins bienveillants, entraide pendant les grèves, solidarité entre les générations,...

Auxquels s'ajoute désormais le **« kit coronavirus »** à télécharger gratuitement sur le site du Ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales. Concrètement, vous y trouverez des affiches à imprimer qui vous permettront de vous organiser entre voisins, notamment un tableau permettant d'indiquer à chacun s'il a besoin d'un service ou s'il est disponible pour aider ses voisins. Une très belle initiative qui peut être utilisée par tous et qui inclut également ceux qui n'ont pas d'accès internet.

# Me divertir

## Cassiopea : activités en ligne pour les seniors

Cassiopea a pour mission d'apporter écoute et soutien aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Cassiopea propose des solutions de soutien à domicile en toute sécurité grâce à la téléassistance, à l'écoute des victimes témoins de maltraitance grâce à Allô Maltraitance et réalise de la prévention pour les seniors grâce à des séances Bien Vieillir destinées aux seniors et à leurs proches.

Activité physique, quizz et jeux de mémoire, nutrition, bien être et gestion du stress, formations au numérique, Cassiopea prévention seniors vous propose en cette période de confinement des activités en ligne grâce à la plateforme Happy Visio. D'une durée de 45 à 60 minutes, les ateliers et conférences sont réalisés par des experts qui vous permettent de vous divertir, de vous informer, de garder le contact depuis chez vous. De nouvelles activités sont proposées toutes les semaines.

Pour y accéder rendez-vous sur le site internet d'Happy Visio, créez votre compte et inscrivez-vous gratuitement aux conférences en utilisant le code CASSIOPEA. Si vous rencontrez des difficultés sur le site d'Happy Visio, n'hésitez pas à joindre les équipes de Cassiopea au **06 85 83 55 51**.

En savoir plus



## Animations à distance avec Delta 7

L'association **DELTA 7**, plateforme d'accompagnement et de répit est au service des personnes fragilisées dans leur autonomie, soutien les aidants ayant un proche en perte d'autonomie liée à l'âge (pour les plus de 60 ans) ou atteint d'une maladie neuro-évolutive.

Elle met en œuvre des innovations concrètes pour apporter des solutions aux problèmes médico-sociaux, sociaux ou sanitaires, mal ou non résolus.

Delta 7 organise des animations en visio-conférence ou par téléphone ainsi que des exercices de stimulation cognitive et exercices physiques en ligne pour les seniors (sans inscription et gratuite).

Le **Canal Delta 7**, la TV en ligne de l'association, diffuse quotidiennement un programme « **Restez en Forme** » pour rompre la monotonie et l'isolement : ateliers audiovisuels pour l'entretien de la mémoire, la motricité, la nutrition et la méditation.

Le **Campus des seniors connectés**, conçu par Delta 7, avec et pour les seniors, propose des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé.

En accès libre sur [www.delta7.org](http://www.delta7.org) (puis cliquez sur le bouton Accès Campus).

## HappyVisio : ateliers et conférences pour garder la forme

**HappyVisio** est un site de webconférences santé et prévention destiné aux seniors. Celles-ci sont animées par des associations et des professionnels. Un programme spécifique d'activités ludiques et culturelles a été mis en place, disponible gratuitement sur la plateforme. Pour y accéder, il suffit de s'inscrire sur le site et de mentionner en bas du formulaire d'inscription le code « ENSEMBLE ». Si vous rencontrez des difficultés pour vous inscrire, une assistance téléphonique gratuite est joignable au **01 76 28 40 84**.

## @Resior : la culture en ligne

@Resior est un réseau socioculturel, à destination des personnes âgées de soixante ans et plus, disponible sur PC et tablette, qui permet de favoriser le bien-être physique et mental à travers la pratique d'activités culturelles en ligne et de favoriser le lien social à travers les échanges entre animateurs, artistes, écrivains et abonnés. @Resior est gratuit pour l'ensemble des personnes âgées avec le code promo Z20ZZCOVI. Pour s'inscrire, il convient de se rendre sur la [plateforme @resior](#), de choisir l'abonnement PREMIUM et de rentrer le code promo : Z20ZZCOVI.

## Se distraire avec Le monde selon Alphonse

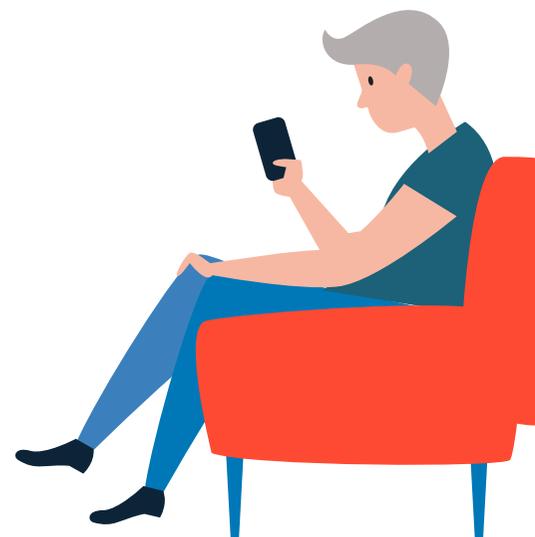
Pour recevoir chaque jeudi des infos sur des sujets différents, décalés, mais aussi des articles qui vous (re)donnent le sourire, inscrivez-vous à la [newsletter « Le Monde selon Alphonse »](#).

Sur sa page Facebook, la communauté Alphonse partage des idées d'activités, des astuces pour se distraire : grand ménage de printemps, couture, yoga, photo... et pourquoi pas se mettre à l'écriture ou envisager de reprendre des études ? Il y en a pour tous les goûts !

## Grand Mercredi : des astuces pour garder le contact avec vos petits-enfants !

Vous avez des petits-enfants ? Plus que jamais, en cette période, vous avez envie d'être connectés à eux et utile pour vos enfants qui jonglent entre télé-travail, devoirs et activités à la maison. Mais comment faire ? La newsletter quotidienne Grand Mercredi est faite pour vous ! Vous y trouverez des astuces, des bonnes idées et des témoignages de grands-parents qui comme vous font de leur mieux pour être présents à distance.

Abonnez-vous ici



# Parenthèses

détente

**Pour vivre cette période le plus sereinement possible, voici des dispositifs pour vous aider.**

## Petit Bambou : méditer vers plus de sérénité

Prendre soin de soi, vivre pleinement et sereinement l'instant présent, sortir du « pilotage automatique »... Les bienfaits de la méditation sur le mental (et donc sur la forme) ne sont plus à démontrer.

Et dans une période aussi stressante et anxiogène, ces bénéfiques comptent double ! L'abonnement à "Petit Bambou" est payant.

Abonnez-vous



## I Love Sophro : une visioséance offerte avec un sophrologue

Discipline cousine de la méditation, la sophrologie est cependant moins accessible au commun des mortels : elle se pratique avec un spécialiste (le sophrologue) pour aider le patient à affronter son stress par la visualisation, et petit à petit surmonter l'angoisse, mieux dormir, se ressourcer... Pour I Love Sophro, organisme de formation professionnel à la sophrologie, cette technique thérapeutique offre une réponse efficace à l'anxiété liée à l'épidémie de coronavirus. Et il était donc d'utilité publique d'y donner accès au plus grand nombre. Chose faite avec le [collectif de sophrologues mobilisés contre le COVID-19](#) : tout un chacun se voit offrir grâce à ce service une séance en visio avec un sophrologue (gratuitement jusqu'au 1<sup>er</sup> juillet 2020).

## Activie : un psychologue au bout du fil

En temps « normal », **Activie** est une application mobile conçue pour motiver les seniors à bouger, multiplier les activités, sortir et voir d'autres personnes. Une sorte de « coach de vie » portable, qui touche à la fois au sport, à la nutrition, aux loisirs culturels...

Evidemment, en ces temps d'épidémie, la plupart de ces bons conseils sont compromis ou compliqués, mais les équipes d'Activie n'abandonnent pas la partie pour autant ! Réservée aux plus de 65 ans (et à leurs aidants), leur ligne de soutien joignable au **04 72 52 04 32** vous permet de dialoguer avec des psychologues.



### L'INFO EN PLUS

#### Granny Geek

Alors Granny Geek, c'est avec la newsletter "le petit bol d'air" de la bonne humeur chaque matin dans votre boîte mail ! Et de la bonne humeur sous différentes formes : des conseils d'activités utiles et ludiques, de l'évasion avec une visite virtuelle d'un musée, d'un lieu de rêve, une musique à écouter, des jeux, une énigme à résoudre... et cette newsletter s'enrichit au fil des jours puisque vous pouvez suggérer des sujets à aborder !

Abonnez-vous



## Bougez chez vous

Le Ministère des sports a réalisé en collaboration avec le Pôle Ressources National Sport Santé Bien-être, un [dispositif pour maintenir une activité physique chez soi](#). Restez en forme depuis chez vous grâce à des recommandations, des conseils et des idées d'activités pour tous ! Une application web accessible sur mobile, tablette et ordinateur, pour bénéficiez de conseils personnalisés :

Inscrivez-vous





**On aime  
vous voir  
sourire**

[malakoffhumanis.com](http://malakoffhumanis.com)

[fondationhandicap-malakoffhumanis.org](http://fondationhandicap-malakoffhumanis.org)

[essentiel-autonomie.com](http://essentiel-autonomie.com)

