

## Bouches du Rhône - Secteur étang de Berre

**Cet annuaire a été créé par la plateforme de répit pour les aidants de l'association LE MAILLON.**

**Si vous êtes professionnels ou souhaitez compléter/mettre à jour cet annuaire, contactez nous aux coordonnées ci-dessous.**

### UN ANNUAIRE POUR LES AIDANTS : QUELS OBJECTIFS ?

Au contact des aidants au quotidien, nous faisons le constat suivant : il est difficile de se repérer et s'orienter parmi les dispositifs existants. Nous avons donc souhaité proposer un document qui regroupe et clarifie cela.

### PLATFORME DE REPIT POUR LES AIDANTS

**Actions / Missions** : soutenir, informer les aidants au travers d'une palette d'actions diversifiées ; temps libéré pour l'aidant, soutien psychologique, orientation et conseil, permanence téléphonique.

**Pour qui ?** Tout aidant de personne majeure

**Où ?** Trouvez votre plateforme référente en fonction de votre lieu d'habitation sur le site [soutenirlesaidants.fr](http://soutenirlesaidants.fr)

La plateforme de répit du Maillon est joignable  
au **07 70 44 04 52**  
ou sur le mail [psychologueplateforme@lemaillon.net](mailto:psychologueplateforme@lemaillon.net).



## locales

### MAISON DEPARTEMENTALE DES AIDANTS

**Adresse : 15 place de la Joliette  
Marseille**  
**Accueil : lundi au vendredi 9h30-17h,  
samedi 8h30-12h30**  
Téléphone : 04 13 31 40 00

Lieu d'écoute, d'information, d'orientation.  
Différentes permanences d'associations.

### Pôle Info Sénior

**Actions / Missions :** Lieu de ressource et d'expertise (maintien à domicile, accès aux droits, accueil en structure, loisirs), organisation d'événements

- **Salon de Provence et pays salonnais : 34 rue Saint-François 04 90 44 13 17**
- **Martigues et Port de bouc : Espace Santé Autonomie 40 Bd Louise Michel 04 42 41 18 47**

### CCAS / CIAS

**Actions / Missions :** soutenir les habitants de la commune, notamment les personnes âgées et leurs proches aidants ; soutien au logement, accès aux droits, information, aides...

Centre Communal (ou InterCommunal) d'Action Sociale.

**Adresse : dépendant de chaque commune**

### MAISONS DU BEL-ÂGE

**Actions / Missions :** informer, accompagner dans les démarches administratives, veille sanitaire, animations

- **Istres : 11 Place Patricia Tranchand - 04 13 31 69 65**
- **Berre l'étang : 32 avenue Joliot Curie 04 13 31 85 10**

### MAISONS DE LA SOLIDARITE

**Actions / Missions :** informe, oriente et apporte une aide ponctuelle ou durable adaptée à la situation personnelle de chacun.

**Où ? Istres, Miramas, Port de Bouc, Martigues, Marignane**  
8h30-12h 13h30-17h sauf le mardi après-midi.

### FOYER SENIOR / MAISON DES AÎNES

**Actions / Missions :** certaines communes et CCAS centralisent leurs services seniors sous forme d'un lieu ou guichet unique, avec parfois des activités dédiées aux seniors...

**Contact : mairie de votre commune.**

### RELAIS AMICAL DU GOLFE DE FOS

**Actions / Missions :** Tenu par des bénévoles. Pour vous offrir un lieu d'écoute, d'échange et d'information. Aussi : séances d'Art thérapie pour les aidants avec les ateliers d'LN.

**Où ? Espace Vénitien 1er étage 1 boulevard ALLENDE 13500 MARTIGUES**

Téléphone : 04 42 44 11 15  
Mail : ramm13500@orange.fr

### LES CAISSES DE RETRAITE

**Renseignez vous auprès de votre caisse de retraite principale et complémentaire.**  
Elles proposent très souvent des actions et des aides à destination des aidants et leurs proches.

# Solutions de répit

## CENTRES DE RESSOURCES TERRITORIAUX (CRT)

**Actions / Missions** : maintien à domicile de la personne âgée fragile : relayage/ temps libérés aux aidants, stimulation physique et cognitive.

**SAINT-CHAMAS et alentours** : La Pastourello 04 90 50 90 76

**MARTIGUES et alentours** : 06 27 77 59 86

## ACCUEILS DE JOUR

**Actions / Missions** : accueil à la journée de personnes souffrant de troubles cognitifs. Le transport aller/retour est souvent assuré par la structure. Financable avec l'APA.

**Où ? Istres, Martigues, Les Pennes-Mirabeau, La Fare les Oliviers, St-Chamas ...**

**Contact** la plateforme au 07 70 44 04 52 pour être orienté.

## HEBERGEMENT TEMPORAIRE EN EHPAD

**Actions / Missions** : accueillir la personne âgée dépendante pour une durée définie (généralement à partir d'une semaine minimum).

**Où ? La Couronne, Marignane, St-Mitre**

**Contact** la plateforme au 07 70 44 04 52 pour être orienté.

## ACCUEILLANTS FAMILIAUX

**Actions / Missions** : Les personnes sont accueillies par un accueillant familial et prennent part selon leurs capacités aux activités de la famille.

**Contact** : Service médico-social de l'Accueil Familial du Département 13 : 04 13 31 27 23 ou 04 13 31 27 24 ou 04 13 31 90 62

## HALTE REPIT

**Actions / Missions** : accueil aux personnes souffrant de troubles cognitifs ou de handicap, à la journée ou demi journée, à faible coût.

- **Martigues** : La halte Thérèse Clerc, Club Maunier, rue Honoré Daumier 04.42.44.36.16
- **Istres** : la Pausetto, 2 Impasse des Roses 06 12 18 45 22

## AMICIAL - RELAYAGE AMIRELAIS

**Actions / Missions** : Une personne formée s'installe au domicile de la personne aidée pour une durée de 36h à 6 jours consécutifs, 24h/24, permettant à l'aidant de s'absenter.

**Site web** : [amicial.fr](http://amicial.fr)

**Contact** : 09 70 82 13 49

## LES SERVICES D'AIDE à DOMICILE

**Actions / Missions** : les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) apportent un soutien dans les tâches du quotidien (ménage, transports, parfois accompagnement administratif...) et du répit pour l'aidant (relais auprès du proche aidé). Ils sont assurés par certaines communes, entreprises ou associations en fonction de votre lieu d'habitation. Financable avec l'APA.

## FONDS EUGENIE

**Actions / Missions** : Le Fonds de dotation Eugénie accompagne nos anciens pour réduire le sentiment d'exclusion que la vieillesse et la situation de handicap peut engendrer. Moments de partage de 2h sans contrepartie financière.

**Numéro** : 07 60 08 57 46

# Solutions de répit

## ERNESTI - GARDES DE NUIT

**Actions / Missions** : gardes de nuit par des étudiants en santé pour les séniors. Propose aussi : aide au repas, convivialité... Tarif par tranche à partir de 60€ minimum par nuit après crédit d'impôt.

**Plus d'infos sur [ernesti.fr](http://ernesti.fr)**

**Téléphone** : [09 80 80 90 70](tel:0980809070)

## UNIS-Cité

**Actions / Missions** : Jeunes en service civique qui réalisent des visites de convivialité (jeux, activités, sorties) et animer des ateliers E-SPORT chez les séniors. Visites de convivialité chez les personnes en situation de handicap.

**Où ?** 30 Avenue Charles de Gaulle 13140 - Miramas

**Téléphone** : [06 65 99 24 43](tel:0665992443)

## SEJOURS - RELAIS DU BIEN ÊTRE

**Actions / Missions** : séjours sur mesure tout compris pour les aidants, axé sur le bien-être, avec financements (gratuit pour l'aidant) et en partenariat avec votre plateforme de répit.

**Informations sur [relaisdubienetre.com](http://relaisdubienetre.com)**

**Téléphone** : [03 25 80 36 02](tel:0325803602)

## SEJOURS ADAPTES

De nombreuses entreprises et associations proposent des séjours adaptés aux personnes en situation de handicap/malades et leurs proches. Certains proposent des lieux adaptés, d'autres des séjours sur mesures. Ils sont en majorité payants.

# Médical

## EMPPA équipe mobile psychiatrie

**Actions / Missions** : Equipe mobile de psychiatrie de la personne âgée. Apporter des préconisations de traitement pour les personnes présentant des troubles du comportements. Document d'adressage à faire remplir par le médecin traitant.

**Où ?** Martigues et alentours

Pour plus d'information adressez vous à votre plateforme de répit référente.

## UCC

**Actions / Missions** : unité cognitivo-comportementale. Unité spécialisée pour la prise en charge des malades avec des troubles du comportement difficiles à stabiliser.

**Où ?** Salon de Provence

Adressez vous à votre plateforme de répit.

## par pathologie

### FRANCE ALZHEIMER ✕

**Actions / Missions :** Formations des aidants, groupes de paroles, cafés-mémoire, haltes relais, séjours vacances

**Site web :** [francealzheimer.org](http://francealzheimer.org)

**Téléphone :** 01 42 97 52 41

### FRANCE PARKINSON ✕

**Actions / Missions :** programmes pas à pas pour accompagner les personnes malades et leurs proches, 1 à 5 séances psy, aide à l'adaptation de l'habitat, ligne d'écoute, e-learning...

**Site web :** [franceparkinson.fr](http://franceparkinson.fr)

**Téléphone :** 01 45 20 22 20

### A2MCL – CORPS DE LEWY

**Actions / Missions :** Formations, conférences, conseils, brochures sur la maladie à imprimer, réunions entre aidants et personnes malades

**Site web :** <https://association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org/>

**Téléphone :** 06 62 63 34 97

### DFT – DEMENCES FRONTO-TEMPORALES

**Actions / Missions :** brochures, conseils, ligne d'écoute

**Site web :** [france-dft.org](http://france-dft.org)

**Téléphone :** 07 61 32 16 77

### AFTC – Cérébrolésés ✕

**Actions / Missions :** Permanences juridiques et familles, activités, habitat inclusif, SAMSAH

**Site web :** [aftc13.com](http://aftc13.com)

**Téléphone :** 04 86 68 86 45

### LIGUE CONTRE LE CANCER

**Actions / Missions :** soutien psychologique, activités physiques adaptées, aide aux démarches, permanence juridique

**Site web :** [ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

**Téléphone :** 0 800 940 939

### HANDICAP PSYCHIQUE – UNAFAM

**Actions / Missions :** Formations, renseignements et conseils, accueil individuel, ateliers, groupes de parole

**Site web :** [unafam.org](http://unafam.org)

**Téléphone de la délégation 13 :**  
06 43 84 67 22

### APF FRANCE HANDICAP

**Actions / Missions :** accompagnement individualisé pour les personnes en situation de handicap.

**Site web :** [apf-francehandicap.org](http://apf-francehandicap.org)

**Téléphone de la délégation 13 :**  
04 91 79 99 99

## Associations pour les aidants

### ASSOCIATION FRANCAISE DES AIDANTS

**Actions / Missions** : cafés aidants, ateliers santé, formations des aidants, carte d'urgence de l'aidant

**Site web** : [aidants.fr](http://aidants.fr)

**Contact** : via le formulaire site web.

### AVEC NOS PROCHES

**Actions / Missions** : ligne d'écoute et /d'information 7j/7 8h-22h, groupes d'échanges par téléphone entre aidants, actions de sensibilisation, soutien par mail.

**Site web** : [avecnosproches.com](http://avecnosproches.com)

**Téléphone** : 01 84 72 94 72

### LA COMPAGNIE DES AIDANTS

**Actions / Missions** : rencontres avec la "Caravane Tous Aidants" dans toute la France, podcasts, ligne d'écoute, formations en ligne, entraide en ligne.

**Site web** : [lacompaniedesaidants.org](http://lacompaniedesaidants.org)

**Téléphone** : 0805 38 14 14

### LA MAISON DES AIDANTS

**Actions / Missions** : coaching, formation des professionnels, information, prévention

**Site web** : [lamaisondesaidants.com](http://lamaisondesaidants.com)

**Contact** : via formulaire site web.

### JADE : JEUNES AIDANTS

**Actions / Missions** : séjours interrégionaux de répit pour jeunes aidants (-18 ans), LinkAidants ; plateforme d'échange jeunes adultes aidants (18-25 ans)

**Site web** : [jeunes-aidants.com](http://jeunes-aidants.com)

**Téléphone** : 07 67 29 67 39

### COLLECTIF JE T'AIDE

**Actions / Missions** : défendre les droits des aidants, rendre visibles les aidants, plaidoyers, journée nationale des aidants

**Site web** : [associationjetaide.org](http://associationjetaide.org)

**Contact** : via formulaire sur site web

## Mobilité / aide aux transports

### CROIX ROUGE - SILVERMOBI

**Actions / Missions** : Mettre en contact des passagers et des conducteurs solidaires via une application numérique et de l'accompagnement territorial

**Application** : Silvermobi

# Ressources WEB

## REPAIRS AIDANTS

**Actions / Missions** : action d'APF France Handicap. Formations aidants (prendre soin de soi, communiquer, gérer le stress...), webinaires, ressources en ligne

**Site web** : [repairaidants.com](http://repairaidants.com)

**Contact** : [aidants.familiaux@apf.asso.fr](mailto:aidants.familiaux@apf.asso.fr)

## BONJOUR FRED ✕

**Actions / Missions** : astuces, solutions, témoignages en ligne pour améliorer le quotidien d'aidant. Articles, vidéos informatives, podcasts, newsletter mail, chaîne youtube

**Site web** : [bonjourf.com](http://bonjourf.com)

**Téléphone** : [fred@bonjourfred.com](mailto:fred@bonjourfred.com)

## SOUTENIR LES AIDANTS

**Actions / Missions** : par la fédération des plateforme de répit. Recenser les PFR pour les aidants en fonction du lieu d'habitation de la personne.

**Site web** : [soutenirlesaidants.fr](http://soutenirlesaidants.fr)

## PARLONS FIN DE VIE

**Actions / Missions** : portail documentaire et plateforme d'information sur la fin de vie et les soins palliatifs.

**Site web** : [parlons-fin-de-vie.fr](http://parlons-fin-de-vie.fr)

**Contact** : via formulaire site web.

## POUR LES FAMILLES ✕

**Actions / Missions** : site édité par l'UNAF (Union nationale des associations familiales) pour orienter les familles vers les services UNAF par département.

**Site web** : [pourlesfamilles.fr](http://pourlesfamilles.fr)

**Téléphone** : 07 67 29 67 39

## MA BOUSSOLE AIDANT

**Actions / Missions** : plateforme d'orientation et moteur de recherche en fonction du lieu d'habitation de l'aidant.

**Site web** : [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)

# Juridique et aides

## ISTF – TUTEURS FAMILIAUX

**Actions / Missions** : information et soutien aux tuteurs familiaux. Permanences téléphoniques et physiques dans tout le département.

**Site web** : [istf13.fr](http://istf13.fr)

**Téléphone** : 04 91 13 47 54 permanence tous les jeudis 13h30-16h30

## APA

**Actions / Missions** : Allocation personnalisée d'autonomie pour les personnes de +60 ans ayant besoin d'aide dans les actes essentiels de la vie quotidienne.

**Numéro unique** : 0 800 73 23 46

**Procédure** : retirer un dossier dans le CCAS de votre commune.

## PLATEFORME AGIR HANDICAP

**Actions / Missions** : traiter les demandes et apporter des réponses concrètes en cas de problèmes juridiques. Pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants.

**Téléphone** : 09 80 80 01 49

**Site web** : [droitpluriel.fr](http://droitpluriel.fr)

**Mail** : [agir@droitpluriel.fr](mailto:agir@droitpluriel.fr)

## ALLOCATION PROCHE AIDANT – CAF

**Actions / Missions** : L'Ajpa s'adresse aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

**S'adresser à la CAF au 3032**

**Infos sur le site** [caf.fr](http://caf.fr) rubrique AFPA

## MDPH – Maison Dep. Pers. Handi

**Actions / Missions** : Guichet unique d'accès aux droits et prestations pour les personnes en situation de handicap.

**Démarche** : demander un dossier papier dans une MDS, CCAS de votre ville, en ligne, ou par téléphone au 3001.

## PCH

**Actions / Missions** : Prestation compensatoire du handicap. Correspond à une aide financière destinée à compenser la perte d'autonomie des personnes en situation de handicap. Pour les - de 60 ans.

**à qui s'adresser ?** demande auprès de la MDPH

## Dispositif APV 13 – Projet de vie

**Actions / Missions** : Assistant·e aux Projet et Parcours de Vie. Soutenir les familles des personnes en situation de handicap pour trouver les solutions qui leur conviennent le mieux ; faciliter la mobilisation de ressources dans l'environnement.

**Téléphone** : 07 88 72 38 25

## ANNUAIRE ET INFOS HANDICAP

**Handicontacts13.fr**