BESOINS ESSENTIELS
PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP - PERSONNES ÂGÉES
ET LEUR FAMILLE

Madame, Monsieur
Vous êtes une personne en situation de handicap,
Vous souffrez d'une maladie chronique,
Vous êtes parent d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap,
Vous êtes conjoint d'une personne en situation de handicap,
Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie,
Vous êtes conjoint/enfant d'une personne âgée en perte d'autonomie,

Des aides se sont organisées pour vous apporter des solutions en période de confinement et de déconfinement progressif.

Quelle que soit votre situation si vous avez un besoin d'aide dans votre vie quotidienne,
N'hésitez pas à appeler !

LES BESOINS ESSENTIELS	LES SOLUTIONS LOCALES, LES INITIATIVES N° de téléphone et contacts
ALLER FAIRE LES COURSES	**LIVRAISON EN DIRECT ET PRIORISATION PAR LES COMMERÇANTS / GRANDE SURFACE** Contactez directement votre commerçant habituel. Les incitatives des grandes surfaces (créneaux horaires dédiés, caisses prioritaires, paniers solidaires)

	LIVRAISON SOLIDAIRE : **BÉNÉVOLES D'ASSOCIATIONS :** **CROIX ROUGE CHEZ VOUS** Tél : 09 70 28 30 30 https://www.croix-rouge.fr/Actualite/Coronavirus-COVID-19/COVID-19-Croix-Rouge-chez-vous-maintenir-le-lien-social-des-personnes-isolees-2356 **PETITS FRÈRES DES PAUVRES** https://www.petitsfreresdespauvres.fr/ SAINT-QUENTIN : 03 23 62 10 12 **SOLIDAIRES-HANDICAPS.ORG :** https://solidaires-handicaps.fr/ **TOUS MOBILISÉS** : https://www.grandir-ensemble.com Tél : 0805 035 800 du lundi au samedi 9h -17h Vous trouverez de l'aide pour vos courses, les gardes d'enfants, le répit. **MAIRIE / CCAS /Communauté de communes** Vous pouvez les appeler pour parler de vos difficultés
	FAIRE APPEL AU PORTAGE DES REPAS : Appelez les services d'aide à domicile et votre mairie.
PRENDRE SOIN DE SOI ET SE SOIGNER	**MÉDICAMENTS (PHARMACIE)** **Faites livrer vos médicaments** par les SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile), les pharmacies, les vendeurs de matériels médicaux, des bénévoles associatifs **Renouvelez vos ordonnances** chez votre pharmacien pour que vous puissiez continuer à vous soigner.
	BESOIN DE PETIT MATÉRIEL MÉDICAL Vous pouvez vous faire livrer par la Poste ou par votre fournisseur. Rapprochez-vous de votre fournisseur habituel.

	RÉPARATION OU BESOINS DE MATÉRIEL MÉDICAL Rapprochez-vous de votre vendeur de matériel médical
	BESOIN D'UN MÉDECIN Utilisez la téléconsultation auprès d'un médecin traitant ou de votre spécialiste
	BESOIN D'UN PRATICIEN MÉDICAL OU PARAMÉDICAL : Utilisez la téléconsultation pour le kinésithérapeute, l'orthophoniste, le psychomotricien, etc.
	BESOIN D'UNE INFIRMIÈRE Utilisez la téléconsultation, appelez le cabinet d'infirmière
	IDENTIFIER LES PERSONNES À RISQUES Vous pouvez vous signaler comme personne à risques. Vous pouvez vous inscrire sur une liste pour être appelé régulièrement par votre mairie, votre CCAS ou votre communauté de communes. Vous aurez un accompagnement plus soutenu.
DEMANDER DU RÉPIT	**AIDE POUR LES AIDANTS** **AVEC NOS PROCHES :** Ligne d'écoute : 01 84 72 94 72 Groupe d'échanges par téléphone ou internet (gratuits et anonyme) : 09 72 17 62 00 ou ateliers@avecnosproches.com Site : https://www.avecnosproches.com/
	PLATEFORME DE RÉPITS **TERRITOIRE DU SUD-AISNE : PLATEFORME DE VILLIERS-ST-DENIS** Plateforme d'accompagnement et de répit aux aidants Tél. **:** 03 23 70 53 30 **-** Fax : 03 23 70 74 60 plateforme-aidants@hlrs-villiers.net **TERRITOIRE AISNE CENTRE : PLATEFORME DE LA MRDA – LAON** Pour hébergement temporaire de personnes âgées. Maison de Retraite Départementale de l'Aisne : 03 23 27 30 00 ou direction@ehpad-laon.fr
	ALZHEIMER **ALLO ALZEIMER :** 0970 818 806 7jours sur 7 de 20 h à 22h

	LIGNE D'ÉCOUTE RÉPIT **APF FRANCE HANDICAP** **Hauts-de-France :** 03 62 02 90 10 (9h à 17h) - Ligne d écoute #GardonsLeLien (Tout handicap) (faire ses courses, garde d'enfants, écoute) **Délégation :** 03 23 64 33 81 ou dd.02@apf.asso.fr http://dd02.blogs.apf.asso.fr/ et les réseaux sociaux. **UNAFAM :** Destinée aux familles ayant un proche en souffrance psychique Tél : 01 42 63 03 03
ÊTRE INFORMÉ	**FOIRE AUX QUESTIONS ACTUALISÉES REGULIEREMENT :** https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions
	RECEVOIR DE L'INFORMATION SUR LES NUMEROS VERTS **HAUTS DE FRANCE :** COVID 19 en région : 03 20 30 58 00, tous les jours de semaine de 9h à 19h et de 8h30 à 19h le week-end. pref-covid19@aisne.gouv.fr ou https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus « **L'INFO ACCESSIBLE A TOUS - CORONAVIRUS** » du site Internet de Santé publique France des **informations accessibles sur le coronavirus**, élaborées avec l'aide d'associations : https://www.santepubliquefrance.fr/l-info-accessible-a-tous/coronavirus
	GARDER LE LIEN / SURVEILLANCE DU BIEN-ÊTRE Vous pouvez vous inscrire sur une liste pour être appelé régulièrement par votre mairie, votre CCAS ou votre communauté de communes. Vos associations gardent le lien avec vous, contactez-les. **APF FRANCE HANDICAP** **Hauts-de-France :** 03 62 02 90 10 (9h à 17h) - Ligne d écoute #GardonsLeLien (Tout handicap) (faire ses courses, garde d'enfants, écoute) **Délégation :** 03 23 64 33 81 ou dd.02@apf.asso.fr http://dd02.blogs.apf.asso.fr/ et les réseaux sociaux. **AFM-TÉLÉTHON** (PERSONNES CONCERNÉES PAR UNE MALADIE NEUROMUSCULAIRE) Service d'accueil famille : 0800 35 36 37 FILIERE FILNEMUS : http://www.filnemus.fr/menu-filiere/evenements/actualites/article/news/la-foire-aux-questions-faq-le-

	covid-19-et-les-patients-neuromusculaires COVID et maladie neuromusculaire : https://www.afm-telethon.fr/coronavirus
	QUESTIONS ADMINISTRATIVES ET JURIDIQUES : **FNATH (Association des accidentés de la vie) :** https://www.fnath.org/sinformer/la-sante/pandemie-covid-19/
PARLER AVEC AUTRUI	**ÉCOUTE SOLITUDE** **SOS AMITIÉ :** des écoutants bénévoles sont à votre écoute 24h/24 et pour rompre l'isolement https://www.sos-amitie.com/ Tél : 09 72 39 40 50 ou 0 890 50 70 60 **SOLITUD'ÉCOUTE :** ligne d'écoute de l'association de Petits frères des pauvres Tél : 0800 47 47 88 (gratuit et confidentiel) – Ouvert tous les jours de 15h à 20h https://www.petitsfreresdespauvres.fr/
	SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE **ASSOCIATION TERRAPSY :** accompagnement psychologique par téléphone et en urgence Langues : français, anglais et arabe 7j/7 Tél : 0805 383 922 http://www.terrapsy.org/ **COGITO'S :** hotline d'écoute et de soutien Tél : 0805 822 810 **COVIDECOUTE.ORG** : https://covidecoute.org/ Des psychologues, des psychiatres, des addictologues et des internes en psychiatrie se rendent disponibles gratuitement en téléconsultation pour vous. **PSYSOLIDAIRE.ORG :** plateforme de prise de rendez-vous en ligne (téléphone ou visioconférence) avec psychologue bénévole https://psysolidaires.org/ **DISPOSITIF NATIONAL DE SOUTIEN MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE** Tél : 0 800 130 000

<table>
<tr><td></td><td>Un dispositif national de prise en charge médico-psychologique est mis en place via le numéro vert ouvert 24h/24 et 7j/7 déployé par le Ministère des solidarités et de la santé dans le cadre de l'épidémie de Coronavirus

DOCTOLIB : des séances sont proposés gratuitement par des psychologues.
https://www.doctolib.fr/</td></tr>
<tr><td></td><td>LES GROUPEMENT D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) :
https://espoir02.org/contact/

LAON :
Association L'INSTANT PRÉSENT
Tél. : 03 23 20 69 49
Mail : gemlaon@orange.fr

SOISSONS
Association BB ÉCOLO (ESPOIR 02)
Tél. : 03 23 53 91 62
Mail : gemsoissons@orange.fr

CHÂTEAU-THIERRY
Association LE HÉRISSON
Tél. : 03 23 84 04 82
Mail : gemchateauthierry@orange.fr

VERVINS
Association l'écharpe d'iris
Tel : 03 23 97 17 02

SAINT-QUENTIN
GEM L'Arc En Ciel
Tel : 03 23 08 32 07</td></tr>
<tr><td rowspan="2">POUVOIR SORTIR ET MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE</td><td>BESOIN DE SORTIR ACCOMPAGNÉ :
ALLO VOISINS : une plateforme d'entraide entre voisins - https://www.allovoisins.com/
SOLIDAIRES-HANDICAPS.ORG : https://solidaires-handicaps.fr/
AIDE À DOMICILE : Appelez les services d'aide à domicile</td></tr>
<tr><td>INTERVENTION DE COACHES SPORTIFS (Personnes âgées et personnes en situation de handicap)
LUSIS SPORT : contactez Gaël Briand pour des conseils
Tél : 06 65 05 92 53 ou laon@lusis-sport.fr
En adhérent à l'association, vous pouvez recevoir des conseils adaptés en visioconférence en ligne.</td></tr>
</table>

	PLATEFORME VIDÉOS **ASSOCIATIONS** : Tutoriel de sport, mis en ligne par les associations (réseaux sociaux) et les plateformes vidéo en lignes **DÉFI AUTONOMIE SÉNIOR** propose des vidéos gratuites : https://www.defi-autonomie-seniors.fr/espace-prevention/videos-exercices-de-mobilite/
S'OCCUPER ET SE CULTIVER	**SUR INTERNET :** site nationale du gouvernement #Culturecheznous : https://www.culture.gouv.fr/Nouveau-site-dedie-culturecheznous
	SUR INTERNET – TÉLÉPHONE : **ASSOCIATION ITINERAIRE BIS** : www.itineraire-bis.eu Tél : 06 15 84 81 34 ou contact@itineraire-bis.eu Itinéraire Bis vous propose des informations sur son site et vous conseille gratuitement sur l'accès aux loisirs, et à la culture. En adhérent à l'association, vous pouvez recevoir des conseils adaptés à vos besoins pour vos vacances. **APF FRANCE HANDICAP** **Hauts-de-France :** 03 62 02 90 10 (9h à 17h) - Ligne d écoute #GardonsLeLien (Tout handicap) (faire ses courses, garde d'enfants, écoute) **Délégation :** 03 23 64 33 81 ou dd.02@apf.asso.fr http://dd02.blogs.apf.asso.fr/ et les réseaux sociaux. **HAPPY VISIO** https://www.happyvisio.com/ HappyVisio vous propose de nombreuses **activités gratuites et conviviales à suivre en direct.** Découvrez les en vous inscrivant sur notre site avec le code partenaire **ENSEMBLE**.
	ASSOCIATIONS, MAIRIES, COMMUNAUTÉ DE COMMUNES • Mise en ligne d'activités culturelles • Rendez-vous dans les boites à livres de votre secteur. • Certains CCAS proposent la livraison de livres (audio et papier) au domicile pour les personnes non mobiles, en partenariat avec les médiathèques. Rapprochez-vous de votre CCAS

	POUR TROUVER DES ACTIVITÉS Diffusion en ligne par les associations d'activités et loisirs, sur les réseaux sociaux.
ORGANISER LA VIE QUOTIDIENNE : **POUBELLES, COURRIER, ANIMAL DE COMPAGNIE, CHIEN D'ASSISTANCE / GUIDE, BRICOLAGE**	**CHEZ SOI** Vous pouvez trouver de l'aide auprès des bailleurs sociaux et les gardiens d'immeubles
	VOISINS **VOISINS SOLIDAIRES :** Les solidarités de voisinage peuvent vous aider (kit de mobilisation solidaire, voisins solidaires) https://voisinssolidaires.fr/ **ALLO VOISINS** : une plateforme d'entraide entre voisins - https://www.allovoisins.com/ **SOLIDAIRES-HANDICAPS.ORG :** https://solidaires-handicaps.fr/
	MAIRIES / CCAS /COMMUNAUTÉS DE COMMUNES Appelez votre mairie, votre CCAS ou votre Communauté de Communes
	AIDE À DOMICILE Appelez les services d'aide à domicile
	LA POSTE Vous pouvez acheter des timbres, envoyer des colis et des lettres directement de chez vous. Allez sur le site de la poste pour obtenir toutes les explications nécessaires. https://www.laposte.fr/
SCOLARISATION	**RECTORAT HAUTS-DE-FRANCE** Le numéro académique : 03 22 82 38 24
	INSPECTION ACADÉMIQUE Tél : 03 23 26 30 17
	UNION DES ASSOCIATIONS DE PERSONNES HANDICAPÉES DE L'AISNE Appelez l'Union des Associations de l'Aisne au : 03 23 55 18 52
	ÉTUDIANT EN SITUATION DE HANDICAP Contactez le **dispositif handicap** : https://www.etudiant.gouv.fr/pid38441/etudiants-en-situation-de-handicap.html ou le référent handicap de votre établissement qui vous accompagne habituellement.

	La **FÉDÉEH** lance une plateforme d'entraide pour les jeunes en situation de handicap : www.entraide-handicap-fedeeh.org
	GUIDES SANITAIRES POUR LE 1ER ET 2D DEGRÉ Des éléments sur les élèves à besoins éducatifs particuliers et les intervenants auprès des élèves en situation de handicap sur https://www.education.gouv.fr/coronavirus-covid-19-protocole-sanitaire-pour-la-reouverture-des-ecoles-colleges-et-lycees-303546
	GARDE D'ENFANTS – CONSEILS ÉDUCATIF **TOUS MOBILISÉS** : https://www.grandir-ensemble.com Tél : 0805 035 800 du lundi au samedi 9h -17h
SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE	**SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE** Le site et le numéro de téléphone permettent de trouver des solutions à vos problématiques sur internet Tél : 01 70 772 327 https://solidarite-numerique.fr/
ADMINISTRATION	**MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES** **MDPH DE L'AISNE :** 03 23 24 89 89 ou mdph@aisne.fr Vous souhaitez déposer un dossier : https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/02
	SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES USAGERS – CONSEIL DEPARTEMENTAL DE L'AISNE Pour les personnes âgées en perte d'autonomie (demande d'aide à la personne) 03 23 24 63 43 ou 03 23 24 61 63 / sadu@aisne.fr **CLIC (Comité Local d'Information et de Coordination)** Pour les personnes âgées **CLIC DU LAONNOIS ET DU GRAND LAONNOIS** : 03 23 23 78 35 / cliclaonnois@wanadoo.fr **CLIC DE SAINT-QUENTIN** : 03 23 06 12 60 / clic.saint-quentin@aid-aisne.fr **CLIC DU SOISSONNAIS** : 03 23 73 49 51 / clic.soissons@amsam.fr **CLIC DE GAUCHY :** 03 23 65 03 80 / clic.gauchy@orange.fr **CLIC DE THIERACHE :** 03 23 58 81 50 / clic@hirson.net **CLIC DU SUD DE L'AISNE :** 03 23 82 78 00 / clic@uccsa.fr **CLIC DE LA FERE :** 03 23 56 21 82 / clic@ch-lafere.fr

	CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES Tél : 08 10 25 02 80 (prix d'un appel local) - http://www.caf.fr/
	CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM) Veuillez contacter la CPAM par le biais du site www.ameli.fr
RETIRER DE L'ARGENT	**INSTITUTION PUBLIQUE** Les Mairies et les CCAS peuvent intervenir pour vous aider dans cette démarche
	SERVICE POLICE Police ou gendarmerie
MAINTENIR DES RITUELS SYMBOLIQUES OU SPIRITUELS	**PLATEFORME RESSOURCES** Plateforme de ressources nationale de ressources, d'écoute téléphonique et de tchat en ligne pour accompagner les personnes endeuillées : https://mieux-traverser-le-deuil.fr/
	VIDÉOS ET TÉLÉVISION Vous pouvez voir des vidéos des services religieux sur internet et à la télévision
INFORMATION NATIONAL	**DOCUMENT NATIONAL** **COVID 19 :** Tous les numéros d'urgence pour répondre à vos besoins