Centre Communal
d'Action Sociale

Mulhouse

# Mulhouse actus Seniors

**ÉDITION :** PRINTEMPS 2026 | **DES SOLUTIONS POUR LES AIDANTS**



**Un aidant est une personne qui aide régulièrement un proche en perte d'autonomie, sans être un professionnel.**
**Vous êtes aidant ? Ne restez pas seul.**
**Des dispositifs et des ressources locales existent pour vous informer, vous soutenir et vous relayer.**

label ami des aînés ARGENT



# Associations d'aide aux aidants

## >>> Association Française des aidants

Cette association œuvre pour la reconnaissance du rôle et de la place des proches aidants.

Elle informe, oriente et soutient les aidants en développant des actions et des espaces d'échanges dédiés, tels que les Cafés des Aidants, les Ateliers Santé des Aidants ou les formations pour aidants.

Elle contribue également à sensibiliser et former les professionnels, tout en diffusant l'information et en favorisant les échanges de bonnes pratiques entre les acteurs du territoire.

***INFORMATIONS :***
*Site internet :* ***https://www.aidants.fr***

Association Française des aidants



## France Alzheimer Haut-Rhin

L'association accompagne et soutient les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés à travers l'écoute, l'orientation et des actions de soutien animées par des professionnels.

L'association propose notamment des groupes de parole, des formations pour aidants et des ateliers favorisant le bien-être et le répit.

***INFORMATIONS :***

*57, boulevard de la Marne*

*Tél. : 03 89 42 79 36*
*Permanences téléphoniques les lundis, mardis et vendredis de 09h30 à 18h00*

*Site internet :* ***https://www.francealzheimer.org/hautrhin/***

## France Parkinson Haut-Rhin

France Parkinson accompagne les proches aidants de personnes atteintes de la maladie de Parkinson en leur proposant information, écoute et soutien. L'association met à disposition des services dédiés (ligne d'information et d'écoute, soutien psychologique, conseils et orientation) ainsi que des programmes spécifiques pour les aidants. Elle organise également des formations, des groupes d'échanges et des conférences pour mieux comprendre la maladie et accompagner son proche tout en préservant son propre équilibre.

***INFORMATIONS :***

*Tél. : 07 67 04 54 97*

*Site internet :* ***https://www.franceparkinson.fr/comite-68/***

# Associations d'aide aux aidants



## La Plateforme d'accompagnement et de répit d'Amaelles (anciennement Rivages)

La Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) Amaelles accompagne les aidants qui soutiennent un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques) ou une personne âgée en perte d'autonomie.

La plateforme informe, écoute, oriente et forme les aidants afin de les soutenir dans leur rôle et de prévenir l'épuisement.

Elle propose également des solutions de répit et un accompagnement personnalisé pour rompre l'isolement et favoriser le maintien à domicile.

***INFORMATIONS :***

*75, allée Glück*

*Tél. : 03 89 32 47 87 - E-mail : pfr@apa.asso.fr*

*Les événements et les actualités de la plateforme et de ses partenaires sont à retrouver sur le site **soutenirlesaidants.fr**. (commune à renseigner pour être redirigé vers la PFR locale).*

## La suppléance d'Amaelles

Amaelles propose aux aidants du Haut-Rhin une solution de répit à domicile appelée suppléance. Ce service s'adresse aux personnes accompagnant un proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée, de Parkinson, de sclérose en plaques, ou une personne de plus de 60 ans en perte d'autonomie.

Un professionnel intervient au domicile pour relayer l'aidant pendant quelques heures, de jour ou de nuit, tout en respectant les habitudes de la personne accompagnée.

Ce temps permet à l'aidant de se reposer, de s'absenter ou de prendre du temps pour lui en toute sérénité.

Cette prestation est payante et organisée sur demande, après un temps d'échange permettant d'adapter l'intervention aux besoins de l'aidant et de la personne aidée.

***INFORMATIONS :***
*Tél. : 03 89 32 47 87 - E-mail : pfr@apa.asso.fr*

## Unis-Cité Programme Seniors/aidants

Des jeunes volontaires, âgés de 16 à 25 ans, s'engagent auprès des seniors et de leurs aidants dans le cadre du programme seniors/aidants porté par Unis-Cité. Leur mission consiste à renforcer le lien social, apporter un soutien aux familles et offrir des temps de répit aux aidants. Des visites de convivialité sont ainsi proposées en binôme, directement au domicile des seniors et de leurs proches.

***INFORMATIONS :***
*Jennifer BISSEL-HAMLAOUI*
*Tél. : 07 65 16 95 64 - E-mail : jbisselhamlaoui@unis-cite.fr*

# Associations d'aide aux aidants

## Plateforme des Aidants 68

La Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes en situation de handicap du Haut-Rhin, portée par l'association Au fil de la vie, a été créée en 2022 pour soutenir les aidants du territoire.

Elle repère les besoins des binômes aidant/aidé et propose des solutions de soutien et de répit.

Parmi les actions proposées : accueil temporaire, groupes de parole, séjours vacances ou relayage à domicile.

Elle s'adresse à toute personne accompagnant un proche en situation de handicap (enfant, adulte ou personne âgée) résidant dans le Haut-Rhin.

***INFORMATIONS :***

*Permanences téléphoniques les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 12h et mardi de 12h à 20h.*

*Tél. : 03 89 82 19 19 - E-mail : pfr68@aufildelavie.fr*

## Moenchsberg – Maison des Usagers

Située dans le hall de l'hôpital de Mulhouse - Emile Muller, la Maison des Usagers est constituée d'un bureau dédié aux permanences des associations. Le planning des permanences mensuelles y est affiché.

***INFORMATIONS :***

*L'accueil peut se faire sans rendez-vous ainsi que par téléphone au 03 89 64 78 24*





# Information & orientation

**Des congés spécifiques ou un aménagement du temps de travail peuvent être accordés aux proches aidants. Il est conseillé de se renseigner auprès de son employeur afin de connaître les avantages existants.**

## >>> Le service Solidarité senior de la CeA

Une équipe de travailleurs sociaux et de secrétaires médico-sociales accueille, informe et accompagne dans les démarches liées aux droits et à la perte d'autonomie des personnes âgées.

***INFORMATIONS :***
*61, rue de Pfastatt*
*Tél. : 03 89 59 68 88*

ALSACE
Collectivité européenne

## >>> Service d'Accompagnement Renforcé à l'Autonomie (SARA) de la CeA

Ce dispositif permet un accompagnement des personnes âgées et personnes en situation de handicap vieillissantes en situation complexe.

***INFORMATIONS :***
*67, rue du Manège*
*Tél. : 03 89 59 38 87 - E-mail : sara.mulhouse@alsace.eu*

## Udaf 68 – Union départementale des associations familiales du Haut-Rhin

L'Udaf 68 informe et accompagne les familles sur les questions de protection juridique (tutelle, curatelle, habilitation familiale, mandat de protection future) grâce à des entretiens personnalisés, gratuits et confidentiels.

Elle propose également un service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux afin de répondre à leurs questions et de les accompagner dans leurs démarches et obligations.

L'Udaf met aussi à disposition un espace de médiation familiale pour aider les aidants et leurs proches à renouer le dialogue et résoudre les situations conflictuelles liées à la maladie ou au handicap.

Elle développe enfin des actions de soutien et de répit pour les aidants.

***INFORMATIONS :***

*Tél. : 03 89 30 07 50*

*E-mail : contact@udaf-68.fr*

*Contact du Pôle pour les aidants de l'Udaf 68 : 07.50.03.97.85*

*L'Udaf effectue des permanences au tribunal de Mulhouse.*
*Contacter le secrétariat pour connaitre les dates ou consulter le site internet* ***www.udaf68.fr***





# Bien-être, prévention & formations

## >>> Icope68 : Test de dépistage précoce de la perte d'autonomie

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé et la Ville de Mulhouse proposent le programme ICOPE68, destiné aux personnes de 60 ans et plus.

Ce dispositif permet de repérer précocement les fragilités liées à l'âge afin d'agir rapidement pour préserver l'autonomie. Ce test simple et gratuit peut être réalisé en autonomie par les seniors sur un support numérique.

Un accompagnement est également proposé pour les personnes peu à l'aise avec le numérique.

Le bilan dure environ 20 minutes et comprend quelques questions et exercices.

***PRISE DE RENDEZ-VOUS :***

*Des tests se déroulent à la Clé des Aînés uniquement sur rendez-vous, le quatrième vendredi du mois, entre 08h30 à 11h30.*

*Prise de rendez-vous au 03 89 32 69 26*

***INFORMATIONS :***

*Site internet : **www.icope68.fr** ou au 09 52 92 22 39 de 9h00 à 17h00*

*À la Clé des Aînés, 41 avenue Kennedy à Mulhouse et au 03 89 32 69 26.*

# Bien-être, prévention & formations

## Mutualité sociale agricole (MSA) : les instants aidants

Cet accompagnement individuel et gratuit s'adresse à tous les aidants âgés de plus de 18 ans, quel que soit leur régime de sécurité sociale.

Il vise à les soutenir et à leur proposer des solutions pour préserver et améliorer leur santé et leur bien-être.

***INFORMATIONS :***

*Tél. : 0805 690 630*

*Appel gratuit depuis un poste fixe ou un mobile entre 9h et 17h du lundi au vendredi.*

## Aides financières pour les aidants

### ➜ Les Caisses de retraite

Les caisses de retraite peuvent proposer un accompagnement ou des avantages pour des proches aidants.

### ➜ Affiliation à l'Assurance Vieillesse des Aidants (AVA)

L'AVA permet aux aidants de valider des trimestres de retraite lorsqu'ils réduisent ou interrompent leur activité professionnelle pour accompagner une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Depuis 2023, elle est accessible à un plus grand nombre d'aidants, même sans vivre sous le même toit que la personne aidée.

Pour bénéficier de l'AVA, vous devez remplir un formulaire d'affiliation auprès de votre caisse d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA).

***INFORMATIONS :***

*Caisse d'allocations familiales au 32 20*

*Mutualité sociale agricole au 03 89 20 78 68*

### ➜ Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

L'AJPA est une aide financière destinée aux personnes qui cessent ou réduisent temporairement leur activité professionnelle pour accompagner un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Elle permet de compenser la perte de revenus pendant un congé de proche aidant. Cette allocation est versée par la CAF ou la MSA, selon votre régime de protection sociale.

Pour en bénéficier, il est nécessaire de faire simultanément une demande de congé auprès de son employeur et une demande d'allocation auprès de son organisme de prestations sociales.

***INFORMATIONS :***

*Caisse d'allocations familiales au 32 20*

*Mutualité sociale agricole au 03 89 20 78 68*

### ➜ Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est une aide destinée aux personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie, versée par la Collectivité européenne d'Alsace.

Après une évaluation à domicile réalisée par une équipe médico-sociale, un plan d'aide est proposé pour financer des services favorisant le maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas, etc.).

L'APA peut également financer des solutions de répit pour les proches aidants, comme l'accueil de jour, l'hébergement temporaire ou le relayage.

Une majoration peut être accordée lorsque le plafond du plan d'aide est atteint, afin de soutenir davantage les aidants indispensables au maintien à domicile.

***INFORMATIONS :***

*Service Solidarité Seniors de Mulhouse – CeA, 61 rue de Pfastatt*

*Prendre rendez-vous au 03 89 59 68 88*

*La Clé des Aînés, située au 41 avenue du Président Kennedy, peut accompagner pour constituer le dossier.*

*Toutes les informations ainsi que les démarches pour constituer le dossier sont disponibles* ***sur le site Service-Public, rubrique « Fiches pratiques / Social-Santé »***



# Mulhouse **actus** *Seniors*

**Prochain numéro à l'été 2026**

Réalisé par les membres de l'instance participative Mulhouse Aînés

Si vous souhaitez réagir et nous aider à améliorer la gazette,
écrivez-nous à : mulhouseaines@mulhouse.fr

***Vous êtes victime ou témoin de maltraitances envers une personne adulte vulnérable, âgée, en situation de handicap ou de précarité ?***

*Contactez le 3133, numéro national dédié à la lutte contre les maltraitances.*
*Ce numéro est gratuit et accessible 7 jours/7, de 9 h à 20 h.*

Direction de la Communication de la Ville de Mulhouse - Impression : Imprimerie de la Ville de Mulhouse - Mars 2026