



Chapitre 5

J'organise mon quotidien

En dehors des dispositifs légaux, les associations du secteur du handicap vous proposent de très nombreuses aides pour votre vie quotidienne :

- Des permanences juridiques ou notariales (Unafam).
- Des ateliers pour apprendre à faire autrement quand on ne voit plus (Valentin Haüy).
- Des ateliers bien-être : sophrologie, ostéopathie, massages, APF.
- Des cours de cuisine, des jeux de mémoire...
- Des groupes de parole autour de la vie quotidienne et du handicap.

SOMMAIRE

1. Je réalise mes démarches administratives page 58.

L'aide administrative et juridique de l'association Nouvelles Voies page 58.

Les démarches essentielles à réaliser page 58.

2. Je facilite ma vie quotidienne page 59.

Le portage de repas à domicile page 59.

Le maintien à domicile page 60.

Le soin à domicile page 61.

3. Je me protège page 61.

La téléassistance page 61.

La prévoyance page 62.

La protection juridique page 62.

La défense des droits page 63.

1. Je réalise mes démarches administratives

L'aide administrative et juridique de l'association Nouvelles Voies.

L'association Nouvelles Voies propose une aide administrative et juridique, à raison d'une permanence par semaine, à l'Espace Édouard Tarron : pour écrire un courrier, remplir un dossier, se renseigner sur ses droits...

Cette aide est financée par le CCAS et est gratuite pour les Véliziens.

L'association peut également, si vous ne pouvez pas vous déplacer et avez besoin d'aide, venir à votre domicile vous aider à faire le tri dans vos documents administratifs.

Les rendez-vous peuvent être pris à l'accueil de l'Espace Édouard Tarron.

Les démarches essentielles à réaliser.

La déclaration de revenus aux services fiscaux.

L'avis d'imposition est un document essentiel, demandé très fréquemment dans les démarches administratives et pour obtenir des aides financières.

Même si vos ressources ne sont pas imposables, comme l'AAH par exemple, il est indispensable de remplir votre déclaration de revenus aux services fiscaux.

Depuis 2016, si vous déclarez vos revenus par internet, vous recevez immédiatement un Avis de situation déclarative aux impôts (ASDIR).

Attention, l'ASDIR remplace désormais l'avis de non-imposition, quel que soit votre mode de déclaration, internet ou papier.

La Carte mobilité-inclusion.

La carte mobilité-inclusion remplace les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement.

Les anciennes cartes restent valables jusqu'à leur date d'expiration.

La carte mobilité-inclusion comporte 3 mentions :

- **La mention « priorité »** est attribuée à toute personne atteinte d'une incapacité inférieure à 80% rendant la station debout pénible.

Cette mention permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations.

- **La mention « invalidité »** est attribuée à toute personne dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80% ou qui a été classée en 3^{ème} catégorie de la pension d'invalidité de la Sécurité sociale.

Elle donne les mêmes droits que la carte mobilité-inclusion avec mention priorité mais, en plus, elle ouvre droit à des avantages fiscaux et à des réductions tarifaires dans les transports en commun. La possession d'une carte d'invalidité vaut reconnaissance de travailleur handicapé.

Pensez à la demander, en cas de longue maladie : cancer, sida, diabète insulino-dépendant, greffe.

- **La mention « stationnement »** pour personnes handicapées est attribuée à toute personne, atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied ou qui impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements. Elle permet d'utiliser les places de stationnement réservées aux personnes handicapées.

[Lien : La carte mobilité-inclusion.](#)

Nouveau : la demande d'APA vaut demande automatique de carte mobilité-inclusion, mention invalidité et mention stationnement pour les personnes dont la perte d'autonomie est évaluée en GIR (Groupe iso-ressources) 1 et 2 (les plus dépendants).

2. Je facilite ma vie quotidienne

Le portage de repas à domicile.

Le CCAS vous propose de recevoir chez vous des repas tout préparés, midi et soir, toute l'année, 7 jours sur 7. Vous choisissez vos menus à l'avance ainsi qu'un créneau horaire de livraison.

Pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de ressources, le CCAS a mis en place un tarif social. Celui-ci est calculé à partir de votre avis d'imposition ou votre avis de situation déclarative aux impôts.

Renseignements et inscription à l'Espace Édouard Tarron.

Le maintien à domicile.

Vous avez besoin d'aide dans la vie quotidienne, l'**AMAD Vélizienne** propose un personnel formé et qualifié pour vous accompagner, que ce soit dans les activités domestiques (ménage, courses, préparation des repas), dans les actes essentiels pour une aide à la toilette, à l'alimentation, au lever et coucher, ou encore simplement pour passer un moment avec vous ou vous accompagner en extérieur. Les interventions sont proposées du lundi au dimanche, de 8 h à 19 h.

Selon votre situation, une aide pour financer ce service peut vous être octroyée par différents organismes, Conseil Départemental, mutuelles, etc.

L'association est autorisée par le Département et soutenue par la Ville. Ses bureaux sont situés au sein de l'Espace Édouard Tarron.

Vous pouvez également trouver des associations dont les auxiliaires de vie sont spécifiquement formées à votre type de handicap : renseignez-vous auprès de votre association (APF, APEI, Valentin Haüy.....).



Le label Cap Handéo, services à la personne, signale les associations ou entreprises respectant un cahier des charges rigoureux pour assurer un service de qualité aux personnes handicapées.

Lien : [Trouvez plus de renseignements sur le site d'Handéo.](#)

Vous pouvez également recruter directement une aide à domicile ou une auxiliaire de vie. Le site Handicap Info peut vous renseigner sur les démarches à entreprendre.

Lien : [Voir le site Handicap infos.](#)

Le site de l'URSSAF vous informe également des démarches et des déductions existantes pour les personnes handicapées employeurs.

Lien : [Voir le site de l'URSSAF sur les particuliers employeurs.](#)

Les soins à domicile.

Afin de préserver au mieux l'autonomie des personnes âgées dépendantes (+ de 60 ans) et/ou adultes handicapés (moins de 60 ans), l'association intercommunale de soins à domicile, AS.IN.S.A.D, a pour vocation de :

- Prévenir ou retarder l'aggravation de l'état de santé général.
- Faciliter un retour à domicile suite à une hospitalisation.
- Éviter l'hospitalisation.
- Retarder une entrée en institution.

L'équipe de l'AS.IN.S.A.D est composée d'infirmières, d'aides-soignants et propose des soins d'hygiène, de confort et de prévention.

Cette association est sous tutelle de l'Agence Régionale de Santé d'Ile-de-France. Ses zones géographiques d'interventions sont : Vélizy-Villacoublay, Jouy-en-Josas et Toussus-le-Noble. L'admission se fait uniquement sur prescription médicale et les soins sont pris en charge à 100% par la Sécurité sociale.

Ses bureaux sont situés à l'Espace Édouard Tarron.

3. Je me protège

La téléassistance.

Si vous craignez de faire un malaise ou de tomber à votre domicile, sans pouvoir appeler à l'aide, la téléassistance est un dispositif qui vous permet d'appeler au secours, à l'aide d'un bouton d'appel portatif (sur un médaillon ou une montre).

Le service téléphonique de la téléassistance vous répond 24h sur 24 et alerte votre entourage ou les services de secours si c'est nécessaire.

Le CCAS a souhaité rendre ce service accessible à tous en appliquant un tarif préférentiel.

Renseignements et l'inscription à l'Espace Édouard Tarron.

Les personnes qui le souhaitent peuvent également s'abonner à des détecteurs spécifiques pour les risques de chute, l'inactivité, le dégagement de fumée et la fuite de gaz ou de monoxyde de carbone.

La prévoyance.

La rente survie est similaire à un contrat d'assurance vie, qui permet de garantir à une personne handicapée, le versement d'une rente viagère ou d'un capital, après son décès. C'est un dispositif intéressant pour les parents qui s'inquiètent de l'avenir de leur enfant handicapé après leur propre disparition..

L'épargne handicap est un contrat d'épargne amélioré proposé à la personne handicapée dans certaines conditions. Celle-ci pourra recevoir une rente viagère ou un capital à l'échéance du contrat.

A noter que les revenus issus de la rente survie et de l'épargne handicap sont pris en compte dans le calcul du droit à l'ASPA (Allocation solidarité aux personnes âgées).

Se renseigner auprès de votre banque ou de votre société d'assurance.

La protection juridique.

Votre état de santé, celui de votre enfant ou de votre conjoint, peut vous conduire à être inquiet pour l'avenir, s'agissant des démarches administratives de la vie quotidienne, de la gestion de l'argent, etc.

Plusieurs dispositifs permettent d'apporter une aide à une personne fragile, tout en la protégeant : [Lien : Voir plus de détails sur la protection juridique.](#)

La procuration permet de se faire aider ou d'aider un tiers, mais elle ne peut plus être utilisée quand la maladie ou le grand âge altère les facultés mentales de la personne.

Le mandat de protection future est un dispositif qui vous permet, en cas de maladie grave et évolutive, de prendre des dispositions concernant votre avenir et vos biens. Le mandat peut aussi être établi pour autrui par les parents souhaitant organiser à l'avance la défense des intérêts de leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

L'habilitation familiale est un dispositif nouveau depuis le 1^{er} janvier 2016. Elle permet, lorsqu'une personne est hors d'état de manifester sa volonté, de désigner un membre de son entourage pour la représenter afin d'assurer la sauvegarde de ses intérêts.

La sauvegarde de justice, la curatelle et la tutelle sont des mesures judiciaires destinées à protéger un majeur. Suivant les capacités de la personne à protéger, le juge des Tutelles décidera de l'une ou l'autre de ces mesures, la Tutelle étant la plus protectrice des trois.

La mesure d'accompagnement social personnalisé et La mesure d'accompagnement judiciaire, sont des mesures d'accompagnement, l'une administrative, l'autre judiciaire, destinées à aider des personnes majeures dont les facultés ne sont pas altérées, mais qui sont en grande difficulté sociale et perçoivent des prestations sociales.

La défense des droits.

Le Défenseur des droits.

Le Défenseur des droits est une institution de l'État complètement indépendante. Créée en 2011, elle s'est vu confier deux missions :

- défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés,
- permettre l'égalité de tous et toutes dans l'accès aux droits.

Toute personne physique (un individu) ou morale (une société, une association...) peut le saisir directement et gratuitement.

Le handicap constitue 20,80% des réclamations adressées, en 2014, au Défenseur des droits en matière de discrimination. Il est le second motif après l'origine (23,70%) et devant l'état de santé (13,30%). Elles portent en premier lieu sur l'accès à l'emploi public (4,20%), au service public (3,90%), aux biens et aux services (3,60%), à l'emploi privé (3,50%), à l'éducation (3,30%).

Le recours contre une décision de la MDPH.

Il existe trois types de contestation :

- **Le recours gracieux** par courrier simple à la MDPH.
- **La conciliation** qui fait intervenir une personne qualifiée extérieure à la MDPH, chargée de vous proposer des mesures de conciliation.
- **Le recours contentieux**, exercé devant le tribunal du contentieux et de l'incapacité pour les décisions relatives à l'emploi et devant le tribunal administratif pour les autres décisions.

Certaines associations, comme l'ADAPEI et l'APF, peuvent vous aider à étudier puis préparer votre recours.

[Lien : Voir la contestation des décisions de la MDPH en détail.](#)

Le recours contre une décision de l'Assurance Maladie.

Les voies de recours et les procédures à suivre sont différentes s'il s'agit d'une décision d'ordre administratif, une décision d'ordre médical, ou une décision concernant l'invalidité ou l'incapacité permanente de travail.

[Lien : Voir la contestation des décisions de l'Assurance Maladie en détail.](#)