



ÉDITION 2024

# GUIDE DES AIDANTS



**LA POSTE**  
GROUPE

# SOMMAIRE

## 1<sup>RE</sup> PARTIE : LES DISPOSITIFS LÉGISLATIFS ET RÉGLEMENTAIRES

<b>1</b>	<b>Situation juridique de l'aidant</b>	<b>4</b>
1.1	Le cadre législatif du don de jours	4
1.2	Le statut de l'aidant à La Poste	4
1.2.1	Aidant au titre du certificat des aidants de la DNAS	4
1.2.2	Aidant au titre de la loi du 9 mai 2014 ou de la loi du 13 février 2018	5
<b>2</b>	<b>Conciliation vie professionnelle-vie personnelle des postières et postiers aidants</b>	<b>5</b>
2.1	Le temps de travail	6
2.1.1	L'organisation du temps de travail	6
2.1.2	Le télétravail	6
2.1.3	L'évolution professionnelle	7
2.1.4	Le temps partiel	7
2.2	Les absences	7
2.2.1	Les autorisations spéciales d'absence	7
2.2.2	Les congés spéciaux	9
2.3	Le dispositif de jours de solidarité	12

## 2<sup>E</sup> PARTIE : LES ACTIVITÉS SOCIALES POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS

<b>1</b>	<b>Être accompagné</b>	<b>13</b>
1.1	Le guichet des aidants : construire l'aide nécessaire	13
1.2	Les prestations pour les parents d'enfants handicapés	14
1.3	Les partenaires aux côtés des aidants	15
<b>2</b>	<b>Être aidé au jour le jour</b>	<b>16</b>
2.1	Le cesu aidant	16
2.2	Les aides à domicile pour l'aidé	17
2.3	Les partenaires aux côtés des aidants	17
<b>3</b>	<b>Prendre soin de soi</b>	<b>18</b>
3.1	Souffler pour se préserver	18
3.2	Apprendre à aider sans se blesser	18
3.3	Les partenaires et associations aux côtés des aidants	18
3.4	Faire du sport et s'aérer grâce aux activités culturelles	20
<b>4</b>	<b>Proposer à la personne aidée des produits et/ou services postaux</b>	<b>20</b>
4.1	Les offres bénéficiant d'une aide financière	20
4.2	Les partenaires aux côtés des aidants	22

## 3<sup>E</sup> PARTIE : LES AIDES EXTÉRIEURES

<b>1</b>	<b>Les aides institutionnelles</b>	<b>23</b>
<b>2</b>	<b>Les aides des associations et organismes privés</b>	<b>23</b>



## PRÉAMBULE

La question des aidants est désormais un sujet de société et une préoccupation croissante pour le monde du travail. La France compte entre 9 et 11 millions d'aidants dont plus de la moitié occupe un emploi. Les salariés aidants représentent 15 % de la population active selon l'INSEE.

La plupart disent rencontrer des difficultés à mener de front vie professionnelle et activité d'aidant (manque de temps, stress, fatigue...).

La Poste tient compte de cette situation et souhaite permettre aux postiers aidants de concilier au mieux leur vie professionnelle et leur vie personnelle.

L'aidant est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à un proche dépendant, handicapé ou malade, et ce quel que soit son âge, pour les activités de la vie quotidienne.

Des prestations, services et accompagnements sont proposés aux postiers aidants, dans le cadre de l'action sociale, par le Cogas (Conseil d'orientation et de gestion des activités sociales) de La Poste. Une plateforme téléphonique d'aide aux aidants a été mise en place en 2016. Pour compléter ce dispositif, un certificat dédié aux postières et aux postiers aidants a été créé et permet de bénéficier d'aides supplémentaires.

Pour poursuivre ces actions en faveur des aidants, un accord social majoritaire « Amélioration de la conciliation vie professionnelle/vie personnelle des postières et postiers aidants » a été signé le 18 septembre 2018 par les organisations syndicales CFTD, SUD, FO-COM, CFTC, CGC, UNSA. Cet accord prévoit notamment la création d'un fonds de solidarité aidants alimenté par 1 000 jours versés par La Poste, ainsi que par les jours versés par les postiers qui le souhaitent, des mesures destinées à faciliter l'organisation du travail des postiers aidants et des autorisations d'absence.

Ce guide présente l'ensemble des dispositifs, prestations, services et offres mis en place par La Poste pour faciliter la vie des postiers aidants au quotidien.

# 1<sup>RE</sup> PARTIE : LES DISPOSITIFS LÉGISLATIFS ET RÉGLEMENTAIRES

## 1 SITUATION JURIDIQUE DE L'AIDANT

L'aidant n'a pas de statut juridique à proprement parler. Cependant, différentes définitions sont proposées par la Charte européenne de l'aidant familial de 2007, le Code de l'Action sociale et des familles, le Code de la santé publique et un consensus s'est fait autour de la définition suivante :

« L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou une personne handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière (soins, démarches administratives, soutien psychologique,

activités domestiques...) est permanente ou non. Elle peut se dérouler au domicile du proche aidé ou au domicile de l'aidant. »

La Loi du 22 mai 2019 visant à favoriser la reconnaissance des proches aidants a intégré dans la négociation collective des mesures destinées à faciliter la conciliation vie professionnelle-vie personnelle des aidants.

Dorénavant, le dossier médical partagé de la personne aidée pourra comporter des informations sur le proche aidant.

### 1.1 LE CADRE LÉGISLATIF DU DON DE JOURS

La loi du 9 mai 2014 permet le don de jours de repos à un parent d'un enfant gravement malade (parent qui assume la charge d'un enfant âgé de moins de vingt ans atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants). Le décret du 25 mai 2015 étend l'application de cette loi aux fonctionnaires.

La loi du 13 février 2018 crée un dispositif de don de jours de repos non pris, au bénéfice des proches aidants de personnes en perte d'autonomie ou présentant un handicap. Le décret du 9 octobre 2018 étend l'application de cette loi aux fonctionnaires.

### 1.2 LE STATUT DE L'AIDANT À LA POSTE

Le postier (fonctionnaire, CDI, CDD, agent contractuel de droit public de La Poste, quelle que soit son ancienneté) a le statut d'aidant s'il répond à l'un des critères suivants :

#### 1.2.1 AIDANT AU TITRE DU CERTIFICAT DES AIDANTS DE LA DNAS

Pour cela, le postier aidant doit à la fois :

- avoir un lien de parenté avec l'aidé (enfant, petit-enfant, parent, grand-parent, beau-parent, frère, sœur, conjoint, concubin ou partenaire lié par un PACS), ou avoir un lien

administratif avec la personne aidée via une prise en charge fiscale de l'aidé, ou être aidant de la personne aidée par une décision de justice.

Et

- s'occuper d'une personne aidée bénéficiant d'une aide légale ou ayant un niveau de dépendance temporaire ou permanente a minima d'un degré équivalent au GIR 5 (Groupe Iso-Ressources 5 : perte d'autonomie, situation de handicap).
- Le postier actif doit avoir le statut de fonctionnaire ou de CDI ou d'ACO de droit public pour obtenir le certificat des aidants de la DNAS.



### 1.2.2 AIDANT AU TITRE DE LA LOI DU 9 MAI 2014 OU DE LA LOI DU 13 FÉVRIER 2018

Pour cela, le postier aidant doit :

- venir en aide de manière bénévole à un proche (conjoint, concubin ou partenaire lié par un Pacs, ascendant, descendant, enfant dont le postier assume la charge au sens des prestations familiales, collatéral jusqu'au 4<sup>e</sup> degré, ascendant, descendant, collatéral jusqu'au 4<sup>e</sup> degré de son conjoint, concubin ou partenaire lié par un PACS), personne âgée

ou handicapée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Et

- s'occuper d'un aidé atteint d'une maladie grave, d'une perte d'autonomie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité, rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants.

## 2 CONCILIATION VIE PROFESSIONNELLE-VIE PERSONNELLE DES POSTIÈRES ET POSTIERS AIDANTS

Différents types d'absences sont utilisables par les postières et postiers pour leur permettre d'accompagner un proche.

L'accord relatif à l'amélioration de la conciliation vie professionnelle-vie personnelle des postières et postiers aidants du 18 septembre 2018 prévoit de nouvelles facilités d'organisation du travail permettant d'apporter plus de souplesse aux aidants, afin qu'ils puissent conserver une activité professionnelle tout en tenant compte des contraintes liées à leur rôle d'aidant. Il organise également le don

de jours de repos pour les parents d'un enfant gravement malade, ou les aidants de proches en perte d'autonomie ou présentant un handicap d'une particulière gravité.

Pour bénéficier des mesures de cet accord, le postier doit répondre aux critères mentionnés au paragraphe 1.2 ci-dessus. Si sa situation ne correspond pas à ces critères, il bénéficie des autres mesures disponibles à La Poste pour l'ensemble des postiers (voir tableau page 6).

Le Tableau récapitulatif ci-dessous permet aux postiers aidants de vérifier leur éligibilité aux différentes mesures proposées (en bleu : nouvelles mesures introduites par l'accord aidant du 18 septembre 2018).

Type de mesure	Postiers détenant le certificat des aidants de la DNAS (Voir § 1.2.1)	Postiers aidants au titre des lois de 2014 ou 2018 (voir § 1.2.2)	Tous les autres postiers
Organisation du temps de travail (mesures spéciales aidants)	OUI	OUI	NON
Télétravail (mesures spéciales aidants)	OUI	OUI	NON
Accompagnement évolution professionnelle (accompagnement spécial aidants)	OUI	OUI	NON
Temps partiel (mesure spéciales aidants)	OUI	OUI	NON
ASA postier aidant	OUI	OUI	NON
ASA maladie très grave d'un parent proche	OUI	OUI	OUI
ASA hospitalisation d'un parent proche	OUI	OUI	OUI
Accompagnement d'un parent proche en consultation médicale	OUI Aménagement de vacation sans diminution de la durée hebdomadaire de travail	OUI Aménagement de vacation sans diminution de la durée hebdomadaire de travail	OUI Aménagement de vacation sans diminution de la durée hebdomadaire de travail
ASA pour soins de jeunes enfants	OUI	OUI	OUI
ASA parents d'enfants handicapés	OUI	OUI	OUI
ASA découverte handicap ou pathologie chronique ou cancer enfant	OUI	OUI	OUI
Congé solidarité familiale	OUI	OUI	OUI
Congé de proche aidant	OUI	OUI	OUI
Congé de présence parentale	OUI	OUI	OUI
Demande de jours solidarité	NON	OUI	NON
Congé de paternité et d'accueil de l'enfant en cas d'hospitalisation immédiate de l'enfant après la naissance	OUI	OUI	OUI
Abondement du CET	OUI pour congé de solidarité familiale et congé sans solde ou disponibilité sans traitement pour la garde d'un enfant handicapé en attente d'une structure d'accueil ou durant les périodes de fermeture de cette structure	OUI pour bénéfice de jours solidarité, pour congé de solidarité familiale et congé sans solde ou disponibilité sans traitement pour la garde d'un enfant handicapé en attente d'une structure d'accueil ou durant les périodes de fermeture de cette structure	OUI pour congé de solidarité familiale et congé sans solde ou disponibilité sans traitement pour la garde d'un enfant handicapé en attente d'une structure d'accueil ou durant les périodes de fermeture de cette structure
Droit au répit	OUI	OUI	OUI

## 2.1 LE TEMPS DE TRAVAIL

La personne aidante a besoin, avant tout, de temps. En dehors des solutions d'absence, un aménagement du temps de travail peut permettre dans certains cas d'améliorer la conciliation vie professionnelle-vie personnelle de l'aidant. Diverses mesures sont proposées (cf. tableau ci-dessus pour l'éligibilité aux mesures).

### 2.1.1 L'ORGANISATION DU TEMPS DE TRAVAIL

Des facilités d'organisation du travail peuvent être accordées au postier aidant par son responsable hiérarchique. La demande doit être faite par écrit, mentionner la qualité de l'aidant (cf. § 1.2) et l'organisation de travail souhaitée.

Ces dispositions peuvent concerner les horaires de travail ou les jours de travail, mais ne doivent ni modifier la durée hebdomadaire de travail, ni déroger aux obligations légales en matière de temps de travail.

### 2.1.2 LE TÉLÉTRAVAIL

Les postiers aidants éligibles au télétravail peuvent bénéficier de deux types d'organisation de télétravail :

- télétravail « flottant » avec un volume annuel maximum de 25 jours pris en journée ou demi-journée, à déterminer avec le responsable hiérarchique qui tiendra compte des contraintes du calendrier liées à la situation de l'aidant ;



- télétravail « fixe » avec des jours ou des demi-journées planifiés annuellement, à déterminer d'une manière convenant au postier aidant et à son responsable hiérarchique.

À La Poste, la règle est de 2 jours de télétravail non consécutifs par semaine sur la période de référence choisie (la semaine ou le mois), mais ce nombre de jours télétravaillés peut être plus important pour les postiers aidants, à condition de veiller à prévenir tout risque d'isolement

## 2.2 LES ABSENCES

Différents types d'autorisations spéciales d'absences (ASA) ou de congés spéciaux peuvent être pris pour s'occuper d'un parent proche (cf. § 1.2 pour l'éligibilité aux mesures).

### 2.2.1 LES AUTORISATIONS SPÉCIALES D'ABSENCE

#### ■ ASA Postier aidant

Cette autorisation spéciale d'absence a été créée par l'accord relatif à l'amélioration de la conciliation vie professionnelle-vie personnelle des postières et postiers aidants du 18 septembre 2018.

Pour en bénéficier, il faut être détenteur du certificat des aidants ou faire une déclaration sur l'honneur de sa qualité d'aidant au sens du § 1.2.2.

Cette ASA permet au postier aidant d'accompagner son aidé pour des démarches médicales ou administratives.

Elle est accordée, pour une durée maximale annuelle de 3 jours, fractionnable en journée ou en demi-journée, sur demande écrite.

Elle est attribuée de droit si elle est demandée 2 semaines à l'avance. Le postier doit présenter :

- une attestation médicale ou convocation s'il s'agit de démarches administratives au nom du proche aidé ;

et de difficultés d'intégration dans l'équipe. 2 jours de télétravail consécutifs pourront être accordés.

### 2.1.3 L'ÉVOLUTION PROFESSIONNELLE

Les postiers aidants souhaitant réaliser une mobilité, notamment géographique, pour pouvoir remplir leur rôle d'aidant plus facilement sont invités à contacter leur conseiller en évolution professionnelle. Les équipes des Espaces Mobilité & Recrutement Groupe (EMRG) et les conseillers en évolution professionnelle étudieront leur demande en tenant compte de leur situation d'aidant.

### 2.1.4 LE TEMPS PARTIEL

L'accès au temps partiel est facilité pour les postiers aidants. Il est organisé et déterminé en concertation avec le responsable hiérarchique et s'organise dans un cadre hebdomadaire ou annuel.

- un certificat d'aidant ou, à défaut, une déclaration sur l'honneur de sa qualité d'aidant et de son lien avec le proche aidé.

#### ■ ASA Maladie très grave d'un parent proche

L'autorisation est accordée au postier aidant, sous réserve des nécessités de service, sur demande écrite quel que soit son statut, accompagnée d'un certificat médical établi par le médecin traitant précisant l'état de santé du malade ou la présence indispensable du postier aidant.

L'autorisation est accordée pour une période maximale de 3 jours. Si la situation le nécessite, il peut bénéficier de plusieurs périodes de 3 jours en présentant un nouveau justificatif pour chaque demande. Cependant, il n'est pas possible d'accorder successivement et sans discontinuité plusieurs périodes de 3 jours.

Une autorisation spéciale d'absence pour maladie très grave d'un parent proche ne peut être refusée pour le seul motif que, quelques temps auparavant, la personne en a bénéficié. Cependant, l'attribution répétée suppose des affections différentes ou des rechutes de la même affection, ou bien des parents proches différents.

L'autorisation spéciale d'absence pour maladie très grave d'un parent proche peut être cumulée avec l'autorisation spéciale d'absence accordée en cas d'hospitalisation.

■ ASA Hospitalisation d'un parent proche

L'autorisation est accordée, sous réserve des nécessités de service, sur demande écrite lorsque la présence du postier aidant auprès du parent proche est indispensable pour l'aider à accomplir les formalités administratives liées à l'hospitalisation.

La durée de l'autorisation spéciale d'absence doit correspondre au temps nécessaire pour accomplir la démarche dans la limite d'une journée, lors de l'entrée du malade à l'hôpital et lors de sa sortie.

Cette autorisation spéciale d'absence est accordée sans condition de nuitée dans l'établissement hospitalier. Il est nécessaire de produire une attestation d'hospitalisation du proche.

Pour les agents travaillant de nuit, cette autorisation spéciale d'absence pourra être prise la nuit précédant ou suivant l'hospitalisation.

Outre les hôpitaux et les cliniques, il faut entendre par établissements hospitaliers, les maternités, les hospices, les maisons de retraite et les maisons de repos ou de convalescence.

■ Accompagnement d'un parent proche à une consultation chez un médecin ou en milieu hospitalier

Des aménagements horaires, sans diminution de la durée hebdomadaire de travail, peuvent être autorisés lorsque les horaires de consultation coïncident avec les heures de travail. Toute latitude d'appréciation est laissée au manager dans ce cadre-là.

■ ASA Parents d'enfants handicapés

La Poste prend en compte les contraintes particulières des parents élevant des enfants en situation de handicap.

4 demi-journées d'autorisation spéciale d'absence par an peuvent être prises par les parents ou le représentant légal d'un enfant handicapé, quels que soient la lourdeur du handicap et l'âge de l'enfant.



S'y ajoutent des autorisations spéciales d'absence « enfant handicapé » pour les parents dont l'enfant est handicapé à 50 % et plus, sans limite d'âge. Le nombre annuel d'ASA est égal à une fois les obligations hebdomadaires de travail plus un jour. Il est doublé pour les familles monoparentales.

Pour obtenir ces ASA, un justificatif doit être présenté (visite médicale, intervention chirurgicale, rendez-vous administratif, rendez-vous auprès du juge des tutelles...).

Ces ASA sont de droit si elles sont demandées 2 semaines à l'avance.

■ ASA Annonce d'un handicap, d'une pathologie chronique nécessitant un apprentissage thérapeutique ou d'un cancer chez l'enfant

Les parents postiers peuvent bénéficier de cette ASA dont la durée est fixée à 5 jours ouvrables.

Comme toutes les ASA, elle n'entraîne pas de réduction de rémunération et est assimilée à du temps de travail effectif.

Cette ASA n'est pas obligatoirement prise immédiatement lors de l'annonce mais dans une période raisonnable par rapport à cette annonce. Le postier informe son responsable hiérarchique de sa volonté de bénéficier de cette autorisation spéciale d'absence en présentant un justificatif.

■ ASA Enfants malades

Les autorisations spéciales d'absence destinées aux parents de jeunes enfants (moins de 16 ans) pour soigner un enfant malade peuvent être prises par les parents aidants en complément des autres ASA. Ces autorisations peuvent aller jusqu'à une fois les obligations hebdomadaires de travail plus un jour (il existe des cas particuliers).



Elles sont de deux fois les obligations hebdomadaires de travail plus deux jours quand un parent assume seul la charge de son enfant ou quand la charge de l'enfant est assumée par deux postiers.

Ces ASA peuvent être prises en journée, demi-journée ou de façon cumulée. La présence d'un des parents doit être mentionnée sur le certificat médical. Ces ASA sont sans condition d'âge pour les enfants handicapés.

## 2.2.2 LES CONGÉS SPÉCIAUX

### ■ Le congé de proche aidant

Le congé de proche aidant est ouvert aux postiers s'occupant d'une personne présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une gravité particulière avec laquelle ils résident ou entretiennent des liens étroits et stables, qu'ils aient un lien de parenté ou non avec elle. La personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière.

Il est possible de bénéficier de ce congé quel que soit son statut.

Le congé peut être fractionné et le postier peut cesser totalement son activité ou travailler à temps partiel. En cas de fractionnement, la durée minimale de chaque période de congé est d'une journée, pour les fonctionnaires et agents contractuels de droit public, et d'une demi-journée pour les salariés.

Le congé de proche aidant est d'une durée de trois mois et peut être renouvelé sans excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière.

Le postier doit informer son manager du souhait de bénéficier d'un congé de proche aidant au moins un mois avant le début du congé par lettre recommandée avec avis de réception ou en lui remettant en main propre une lettre contre décharge. En cas d'urgence, attestée par certificat médical, le congé peut être accordé sans délai.

Des justificatifs sont à fournir. Le postier s'informerait auprès de son responsable RH pour les modalités d'accès.

Ce congé n'est pas rémunéré, mais il ouvre droit au versement d'une allocation journalière de proche aidant dans un maximum de 22 jours par mois (et 66 pour la totalité de la carrière).

Pour percevoir cette allocation, le postier doit en faire la demande à la CAF.

Le montant est de 62,44 € nets par jour au 1<sup>er</sup> janvier 2023.

Si le congé est pris sous forme de temps partiel, la rémunération est proratisée au regard de la durée de travail. Le montant mensuel de l'allocation est calculé sur la base du nombre de journées non travaillées pendant le mois concerné. Le postier aidant ne peut exercer aucune activité professionnelle à l'exception de l'activité à temps partiel éventuelle. Toutefois, il peut-être employé par la personne aidée dans certaines conditions.

À l'issue du congé, il retrouve son précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle qu'il percevait avant son départ.

Le postier aidant peut mettre fin de façon anticipée à son congé de proche aidant ou y renoncer s'il n'a pas encore débuté. Les motifs justifiant une cessation anticipée du congé sont :

- l'admission de la personne aidée dans un établissement ;
- le recours à un service d'aide à domicile pour assister la personne aidée ;
- le congé de proche aidant pris par un autre membre de la famille ou un autre proche de la personne aidée ;
- la diminution importante des ressources du postier aidant ;
- le décès de la personne aidée ;
- lorsque l'état de santé du postier le nécessite (fonctionnaires et agents contractuels de droit public).

### ■ Le congé de solidarité familiale

Il permet de s'absenter pour assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital, ou étant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

Le congé est accordé pour une durée maximale de 3 mois, renouvelable 1 fois. Il peut être attribué pour une période continue, en période de travail à temps partiel ou par période fractionnée, sans pouvoir dépasser la durée maximale prévue.

Il est possible de bénéficier de ce congé quel que soit son statut.

Pendant la durée du congé, le postier n'est pas rémunéré et ne peut exercer aucune activité professionnelle. En revanche, il perçoit une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Le montant de cette allocation journalière est de 60,55 € brut à compter du 1<sup>er</sup> avril 2023. Le nombre total d'allocations journalières versées ne peut être supérieur à 21 jours maximum si le congé est pris de manière continue ou fractionnée à temps plein.

Pour bénéficier de cette indemnisation les fonctionnaires doivent adresser à leur RRH, et les salariés à leur Caisse Primaire d'Assurance Maladie, une demande de versement de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Le congé peut être pris sur les jours versés sur le CET. Les jours pris seront abondés de 20 %.

Le congé de solidarité familiale prend fin :

- à l'expiration de la période maximale autorisée ;
- ou dans les 3 jours suivant le décès de la personne accompagnée ;
- ou avant l'une de ces échéances, sur demande écrite.

À l'issue du congé, le postier retrouve son précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle qu'il percevait avant son départ.

#### ■ Le congé de présence parentale

Pour s'occuper d'un enfant à charge atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une gravité particulière rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants, il est possible de prendre un congé de présence parentale qui permet de bénéficier d'une réserve de jours de congés (310 jours ouvrés maximum à prendre sur une période maximale de 3 ans).

Le congé peut être pris sous la forme d'un congé en continu ou de façon fractionnée, la durée minimale de chaque période de congé étant d'une journée. Il peut être prolongé ou rouvert pour une nouvelle période de 310 jours au maximum sur présentation d'un certificat médical le justifiant. À titre exceptionnel et dérogatoire, il est possible de renouveler le congé de présence parentale lorsque le plafond de 310 jours est atteint avant l'expiration de la période des 3 ans.

Ce congé n'est pas rémunéré. Toutefois, une allocation journalière de présence parentale (AJPP) peut être versée par la CAF dans la limite de 22 jours par mois.

Le montant de cette allocation est de 62,44 € par jour à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023.

Il est possible de bénéficier de ce congé quel que soit son statut. Il faut envoyer sa demande à son manager au moins 15 jours avant le début du congé par lettre recommandée avec avis de réception ou par courrier remis en main propre contre décharge. Cette demande doit être accompagnée d'un certificat médical établi par le médecin qui suit l'enfant au titre de la maladie, du handicap ou de l'accident qui atteste :

- de la particulière gravité de la maladie, de l'accident ou du handicap ;
- et de la nécessité d'une présence soutenue auprès de l'enfant et des soins contraignants.

À l'issue du congé, le postier retrouve son précédent emploi ou un emploi similaire et une rémunération au moins équivalente à celle qu'il percevait avant son départ.

Pour les postiers adhérents à la Tutélaire (cf. page 16), des indemnités journalières peuvent être versées pour un congé de solidarité familiale, un congé de proche aidant ou un congé de présence parentale.

#### ■ Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant en cas d'hospitalisation immédiate de l'enfant après la naissance

Le père, le conjoint de la mère, la personne liée à elle par un PACS, ou vivant maritalement avec elle, bénéficient d'un congé de paternité et d'accueil de l'enfant en cas d'hospitalisation immédiate de l'enfant après la naissance, d'une durée maximale de 30 jours consécutifs. Le congé doit être pris dans les quatre mois suivant la naissance de l'enfant et pendant sa période d'hospitalisation.

Ce congé s'ajoute au congé de paternité et d'accueil de l'enfant de 25 jours calendaires consécutifs (samedi, dimanche, jours fériés et non travaillés compris), portés à 32 jours en cas de naissances multiples, et au congé pour naissance ou pour adoption de 3 jours.

Ouvert aux salariés, La Poste étend le congé de paternité et d'accueil de l'enfant pour hospitalisation aux fonctionnaires.

Pour bénéficier de ce congé, la postière ou le postier doit informer son manager et produire un justificatif de l'hospitalisation de l'enfant.

La durée du congé est nécessairement liée à l'hospitalisation de l'enfant. Si celle-ci n'est que de 15 jours par exemple, le congé ne pourra durer que 15 jours.

Le salaire ou la rémunération est maintenu ou pris en charge à 100 % par La Poste durant la prise de ce congé.

■ L'abondement du Compte Epargne Temps

Dès lors qu'il est possible d'utiliser son CET, le nombre de jours de congés ou de repos versés au CET est abondé de 20 %, pour la partie utilisée, dans les cas suivants :

- Congé de solidarité familiale ;
- Congé sans solde ou disponibilité sans traitement pris pour la garde d'un enfant handicapé en attente d'une structure d'accueil ou durant les périodes de fermeture de cette structure ;
- Bénéfice de jours solidarité aidant : dans le cadre d'une demande de jours de solidarité auprès de la commission d'attribution, le postier ayant plus de 2 fois ses obligations hebdomadaires de travail sur son CET doit faire en parallèle à sa demande d'obtention de jours, une demande d'utilisation des jours excédant dans son CET deux fois ses obligations hebdomadaires de travail. Les jours excédentaires qui seront pris sont abondés de 20 %.

■ Le droit au répit

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA), versée par les services départementaux, permet de payer, en totalité ou en partie, les dépenses nécessaires au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie ayant au moins 60 ans.

La loi du 28 décembre 2015, relative à l'adaptation de la société au vieillissement, instaure un « droit au répit » pour les aidants dans le cadre de l'APA perçue par leur aidé.

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

- des heures d'aide à domicile supplémentaires, voire une présence continue ;
- un accueil de jour ou de nuit, ou un hébergement temporaire en établissement.

Il est possible d'utiliser l'APA pour financer une aide au répit. Une majoration du montant de l'APA peut être accordée pour ce financement.

Une aide ponctuelle (hébergement temporaire de la personne aidée, relais à domicile) peut également être accordée en cas d'hospitalisation du proche aidant d'une personne bénéficiaire de l'APA, si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile.

La demande doit être faite au président du conseil départemental.

## LE SAVEZ-VOUS ?

La Poste apporte des aides complémentaires dans le cadre du Cogas : voir 2.2 Les aides à domicile pour l'aidé, et 3.1 La prestation d'aide au répit.

## BESOIN DE CONSEIL OU DE SOUTIEN :



- appeler le guichet des aidants **017 816 14 27** coût d'un appel local de 8h30 à 18h30 (heures de métropole), pour construire l'aide dont vous avez besoin.
- prendre contact avec l'assistant social dont dépend votre entité pour lui faire part de votre situation et de vos difficultés.
- appeler le numéro vert du dispositif externe d'écoute et de soutien psychologique qui permet d'être accompagné en cas de difficultés dans votre vie professionnelle ou personnelle : **0800 400 750**



## 2.3 LE DISPOSITIF DE JOURS DE SOLIDARITÉ

La Poste a mis en place un dispositif national de don de jours de solidarité et a créé un fonds de solidarité national. Tout postier peut y verser des jours de congés non pris. Les dons sont anonymes et ne peuvent pas être affectés à une personne nominativement identifiée par le donateur.

La Poste alimente chaque année ce Fonds à hauteur de 1 000 jours.

Les postiers aidants répondant à la définition du § 1.2.2. peuvent demander à bénéficier de jours issus du Fonds de solidarité, dénommés « jours solidarité aidant ».

Pour un même événement de santé, le nombre de jours solidarité aidant pouvant être accordé à un postier peut aller jusqu'à cinq fois ses obligations hebdomadaires de travail, par année civile. Ce dispositif peut être renouvelé une fois par an, sur présentation d'un nouveau certificat médical. Les jours peuvent être pris par journées ou demi-journées quand le poste de travail le permet.

Pour bénéficier de jours de repos, il est nécessaire au préalable d'avoir utilisé et épuisé tous ses congés à l'exception de trois fois ses obligations hebdomadaires de travail pour les congés annuels, et de deux fois ses obligations hebdomadaires de travail pour les congés déposés dans le CET, ainsi que ses ASA enfant malade si l'aidé est l'enfant du postier.

Le nombre de jours demandés doit être en lien avec le certificat médical produit. Il faut fournir une déclaration sur l'honneur de sa qualité d'aidant et de son lien avec l'aidé.

La demande doit être faite auprès du responsable RH. Après vérification de son éligibilité au dispositif compte-tenu des justificatifs fournis et de son état des congés restants, son dossier sera transmis à la Commission d'attribution nationale des jours de solidarité aidants.

Si la demande est acceptée, la commission informera le responsable RH et établira avec le responsable hiérarchique un calendrier prévisionnel des absences. La période d'absence est assimilée à une période de service effectif. La rémunération est maintenue à l'instar d'une période de congés annuels.

# 2<sup>E</sup> PARTIE

# LES ACTIVITÉS SOCIALES

# POUR ACCOMPAGNER

# LES AIDANTS

## 1 ÊTRE ACCOMPAGNÉ



### 1.1 LE GUICHET DES AIDANTS : CONSTRUIRE L'AIDE NÉCESSAIRE

Afin de permettre une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle pour les personnes en situation d'aidant familial, le Cogas de La Poste, a décidé de mettre en place en 2016 une offre sociale pour les aidants familiaux postiers. Le point d'accès à cette offre est centralisé par une plateforme téléphonique d'accueil, d'écoute, de soutien et d'accompagnement : le guichet des aidants familiaux, joignable au 017 816 14 27, de 8 h 30 à 18 h 30 (heures de métropole).

Il répond aux interrogations des aidants :

- en faisant pour leur compte des recherches sur des solutions adaptées à leur situation ;
- en les accompagnant dans leurs démarches administratives ;
- en les orientant vers les prestations d'activités sociales de La Poste et vers les associations reconnues par le Cogas, susceptibles de les aider.

Il est ouvert à tous les postiers actifs ou aux retraités de La Poste s'interrogeant sur les problématiques liées à la dépendance et souhaitant obtenir des informations sur ce sujet dans le respect de la confidentialité. Certaines offres sont réservées aux détenteurs du certificat d'aidant.

#### LÉGENDE

Pour les pictogrammes vert ou bleu qui précèdent un titre, se référer à l'un ou l'autre avantage ci-dessous.



Avantage pour tous les postiers.  
Renseignement auprès du guichet.



Avantage pour les détenteurs du certificat d'aidant à demander auprès du guichet.

### TÉMOIGNAGES SUR LE GUICHET DES AIDANTS

« Toutes les personnes que j'ai pu avoir au téléphone sont très à l'écoute, compréhensives et très réactives dans leurs recherches. »

**Thomas : Réseau La Poste**

« L'objectif est d'avoir un soutien et une aide lorsque l'on est face à un problème que l'on doit gérer tous les jours sans aucune possibilité de répit. Les aides proposées vont dans ce sens et sont un grand soulagement pour souffler un peu sans remords. MERCI ! »

**Brahim : Centre Financier**

« Tous les intervenants ont bien su cerner mes besoins et trouver toute la gamme des solutions adaptées. »

**Yasmina : Branche Services-Courrier-Colis**

« Très innovant, palette de solutions très large, soutien et suivi de la part du guichet. »

**Aurélié : Centre de Services Ressources Humaines**



### ■ Le certificat d'aidant

En fonction des besoins détectés, les téléconseillers du guichet des aidants familiaux proposent aux postiers **en activité permanents** (CDI et fonctionnaires), répondant aux critères, d'obtenir le certificat d'aidant familial.

Pour bénéficier des offres dédiées aux aidants, le postier actif permanent doit répondre à deux conditions cumulatives :

- le niveau de dépendance de l'aidé. Il sera procédé, si besoin, à une évaluation du niveau de dépendance de l'aidé.
- le niveau de relation entre l'aidant postier et son aidé. L'aidé doit relever du cercle familial du postier (ascendant, descendant, conjoint ou équivalent, collatéral). Les aides sont également accordées s'il existe une prise en charge de l'aidé suite à une décision de justice ou si l'aidé est intégré au foyer fiscal de l'aidant, dans ces deux cas la condition du lien de parenté ne sera pas exigée.



### ■ Les offres réservées aux détenteurs du certificat d'aidant

- Cesu aidants (voir page 15)
- Aides à domicile pour l'aidé (voir page 16)
- Aide au répit (voir page 17)
- Formation (voir page 17)
- Offres de la silver économie (offres destinées aux personnes âgées : voir pages 19 et 20)

Toutes ces offres s'obtiennent au moment de la demande de certificat ou lors d'un appel ultérieur au guichet des aidants.



### ■ Recherche de place en maison de retraite

Il s'agit d'un service d'écoute et d'analyse des besoins pour orienter le choix de la maison de retraite. Le conseiller accompagne l'appelant dans la constitution du budget et la présentation des aides financières existantes. Il vient en aide dans l'organisation des prises de rendez-vous pour visiter les établissements.

Avec plus de 1500 établissements publics ou privés, le service permet d'accéder à des solutions sur l'ensemble du territoire français. Le service est accessible aux postiers actifs ou aux retraités de La Poste en contactant le guichet des aidants au 017 816 14 27.

## 1.2 LES PRESTATIONS POUR LES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS

Le Cogas propose des prestations d'action sociale sans aucune condition de ressources pour les parents ayant à charge un enfant en situation de handicap.

### ■ Vie quotidienne et scolarité des enfants

La Poste propose deux allocations destinées à faciliter l'intégration des enfants en situation de handicap. Ces aides sont destinées aux postiers fonctionnaires, en CDI, en CDD de plus de 3 mois, ainsi qu'aux retraités et aux ayants droits de postiers (veufs ou veuves) :

- l'allocation aux parents d'enfants handicapés de moins de 20 ans ;
- l'allocation pour les enfants handicapés ou infirmes de 20 ans à 27 ans. Cette allocation est destinée aux enfants atteints d'une maladie chronique ou d'une infirmité et qui poursuivent des études ou un apprentissage.

#### ■ Vacances des enfants

- La Poste participe aux frais de séjours des enfants jusqu'à 20 ans.
- Il existe une allocation aux frais de séjour en centre de vacances spécialisé pour enfants handicapés. Elle est attribuée pour l'enfant dont le taux d'incapacité est supérieur ou égal à 50 %, quel que soit son âge.

#### ■ L'offre Sports et activités culturelles pour les enfants

Les enfants en situation de handicap peuvent bénéficier de l'offre Sports et activités culturelles sans limite d'âge, sur présentation d'un justificatif. Tout sport pratiqué dans un club agréé relevant de la fédération handisport, ouvre droit à l'offre. Cette offre peut être demandée en ligne sur l'espace activité sociale.



**Portail Malin**  
[www.portail-malin.com](http://www.portail-malin.com)

## 1.3 LES PARTENAIRES AUX CÔTÉS DES AIDANTS

#### ■ APCLD

L'association au service des personnes malades et handicapées du Groupe La Poste et d'Orange a pour vocation d'accompagner sous différentes formes les personnes malades et/ou handicapées, en activité ou retraitées, ainsi que leurs proches :

- Accompagner et soutenir

Les bénévoles de l'APCLD, au quotidien, accompagnent les aidants familiaux, leur permettant ainsi de rompre l'isolement qu'engendre la maladie ou le handicap.

- Informer et conseiller

L'APCLD apporte les informations et conseils appropriés aux aidants familiaux dans leurs démarches administratives, juridiques et médicales.

- Faciliter l'accès aux soins

L'APCLD dispose de 11 logements en région parisienne et les met à disposition des aidants familiaux afin qu'ils soient près de leurs proches pendant les périodes d'hospitalisation.

Enfin, grâce à des conventions avec plusieurs établissements spécialisés, l'APCLD a la possibilité d'effectuer des demandes de lits pour ses bénéficiaires.

**01 49 12 08 30**  
**apclد@apclد.فر**  
**www.apclد.فر**



#### ■ AFEH

L'Association des Familles d'Enfants Handicapés de La Poste et Orange (AFEH) regroupe les parents ayant un enfant en situation de handicap quel que soit son âge ainsi que les collègues et amis.

Cette association accompagne tout au long de la vie les familles, en s'appuyant si nécessaire sur des professionnels, et défend les intérêts des personnes en situation de handicap.

Les aides proposées sont les suivantes :

- Une offre de vacances adaptées organisées permettant un temps de vacances à l'enfant en rupture avec son quotidien et un temps de répit aux parents (aide de 30 euros par jour et par enfant accordée par le Cogas).
- Une Aide aux Projets Vacances (APV) déployée par l'AFEH sous forme de Chèques-Vacances permet le départ en vacances de personnes handicapées ainsi que de leurs aidants familiaux.
- Une aide au financement de places en établissements spécialisés sur tout le territoire en lien avec les partenaires.
- Un Village Vacances Séjour Accompagné VSA-Corrèze situé à Allasac, ouvert à tous, labellisé Tourisme et Handicap, lauréat des Trophées de l'accessibilité des régions 2015.
- Des informations sur les droits, les démarches administratives, une aide juridique et notariale pour les familles.
- Des aides financières spécifiques liées à un besoin d'aides techniques, à l'aménagement du logement ou du véhicule.

**8 rue Brillat Savarin**  
**75013 Paris**  
**01 58 10 15 00**  
**afeh@wanadoo.فر**  
**www.afeh.net**



### ■ Mutuelle Générale

La Mutuelle Générale met également à disposition, des postiers aidants, des solutions pour accompagner et soulager le postier dans son rôle d'aidant au travers des garanties d'assistance - aide à l'aidant.

Les prestations de la Mutuelle Générale sont disponibles sur le document Garanties Assistance les prestations de la Mutuelle Générale sur le document « Garanties Assistance LMG-Aide aux aidants » accessible via ce lien : <https://www.netrh.extra.laposte.fr/aidants> Rubrique Documents à télécharger



**Fonctionnaire :**  
09 69 39 30 30  
**Salarié :** 09 69 392 393  
[www.lamutuellegenerale.fr](http://www.lamutuellegenerale.fr)

### ■ Tutélaire

Organisme de prévoyance à but non lucratif, La Tutélaire propose deux contrats à souscription individuelle :

- TUT'LR : incapacité de travail, dépendance, aide aux aidants, intervention chirurgicale, décès, naissance / adoption.
- TUT'LR HOSPI : hospitalisation en médecine, chirurgie, obstétrique, psychiatrie.

3 niveaux de couverture au choix, option soins de suite et de réadaptation peuvent être versées.

Des indemnités journalières peuvent être versées pour un congé de présence parentale, un congé de solidarité familiale ou un congé de proche aidant.



45 rue Eugène Oudiné  
75013 Paris  
[contact@tutelaire.fr](mailto:contact@tutelaire.fr)  
0 969 398 399 (appel non surtaxé)

## 2 ÊTRE AIDÉ AU JOUR LE JOUR



### 2.1 LE CESU AIDANT

Cette formule du dispositif Cesu permet au postier de demander le nombre de titres dont il a besoin dans la limite d'un préfinancement de La Poste fixé à 1830 €.

De plus, le postier titulaire du certificat d'aidant familial bénéficie d'une demi-part supplémentaire dans le calcul du quotient familial. Ce titre préfinancé permet à l'aidant familial de payer l'ensemble des prestataires d'aide à la personne.







## 2.2 LES AIDES À DOMICILE POUR L'AIDÉ

Ces aides viennent en complément des autres aides sociales (« Aide ménagère à domicile » du Conseil régional, l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie), les aides des caisses de retraite...)

Deux types d'aide lui sont proposées :

- l'aide-ménagère à domicile (ménage, repassage, courses, préparation des repas) ;
- l'aide aux personnes fragilisées, complémentaire de l'aide à domicile, consiste en des prestations requérant des compétences différentes de la

part du prestataire pour assurer par exemple une fonction de garde-malade de jour, d'aide à la mobilité, d'assistance auprès des personnes handicapées à domicile.

Le nombre d'heures d'aide au domicile est plafonné à 15 h par mois à répartir selon les besoins de l'aidé sur l'un ou l'autre ou les deux types d'aide. Le montant de l'aide accordée par La Poste varie en fonction du quotient familial. Le postier, titulaire du certificat d'aidant familial, bénéficie d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de son quotient familial.

## 2.3 LES PARTENAIRES AUX CÔTÉS DES AIDANTS

### ■ DOMISERVE

La plateforme de Domiserve accompagne les postières et les postiers sur les questions d'ordre juridique qu'ils pourraient se poser sur l'emploi direct de leur nourrice pour la garde de leur enfant en situation de handicap (démarches, contractualisation, déclaration, etc.).

Les conseillers peuvent également les accompagner dans l'utilisation du CESU.



<https://www.portail-malin.com/catalogue/au-quotidien/decouvrez-le-service-d-informations-administratives-et-juridiques-autour-du-cesu-d00.html>

### ■ AXEO

Axeo service est un réseau de près de 200 agences spécialisées dans les **services à destination des particuliers et des professionnels** sur l'ensemble du territoire national. Une large gamme de prestations est proposée, par exemple : ménage, repassage, nettoyage de vitres, tonte de pelouse, taille de haies, petit bricolage.

Pour les seniors : aide aux levers et aux couchers, accompagnements aux rendez-vous médicaux, etc. Ces prestations sont pour la plupart déductibles à 50 % des impôts.

Le réseau Axeo service fait partie du Groupe La Poste. **Une offre spéciale de 5 % de réduction** sur les **prestations ponctuelles** ou de **50 euros** sur un contrat régulier avec un engagement de 6 mois minimum est réservée aux postiers.



**POUR EN SAVOIR +**

#### Sur internet

Formuler son besoin sur : [www.axeoservices.fr/partenaires/laposte](http://www.axeoservices.fr/partenaires/laposte)  
Renseignez le code avantage LAPOSTE10  
un conseiller vous recontactera dans les plus brefs délais.

#### Par téléphone

numéro vert : 0 801 802 500

ou

Siège social

45, rue Maurice Berteaux

78600 Le Mesnil-le-Roi

[offre-postiers@axeoservices.fr](mailto:offre-postiers@axeoservices.fr)



# 3 PRENDRE SOIN DE SOI



## 3.1 SOUFFLER POUR SE PRÉSERVER

### ■ La prestation d'aide au répit

Pour permettre à l'aidant de partir en vacances avec ou sans son aidé, ou de prendre un jour de temps en temps pour souffler, une prestation d'aide au répit est proposée. Cette aide financière sous forme de remboursement est accordée à l'aidant détenteur du certificat sur justificatif (facture faisant figurer les informations relatives à la présence de l'aidé et éventuellement de l'aidant selon les cas) en fonction du type de solution mise en place :

- L'aidé est pris en charge dans une résidence ou un établissement spécialisé avec hébergement (avec ou sans l'aidant) ;
- L'aidé est pris en charge par un accueil de jour sans hébergement ;
- L'aidé est pris en charge sur le lieu de vacances habituel de l'aidant.

12 jours peuvent être pris au choix sur une ou plusieurs de ces solutions, en une ou plusieurs fois, pendant la durée de validité du certificat.

Le montant de l'aide varie en fonction du type de séjour concerné et en fonction du quotient familial, calculé en ajoutant une demi-part.

Le guichet des aidants peut faire la recherche de la solution qui conviendra au besoin de l'aidant.

### ■ Un avantage pour les Chèques-Vacances

Les détenteurs du certificat d'aidant familial bénéficient d'une demi-part supplémentaire pour le calcul du quotient familial utilisé pour calculer l'abondement de La Poste.

[www.portail-malin.com](http://www.portail-malin.com)



## 3.2 APPRENDRE À AIDER SANS SE BLESSER

Les aidants sont amenés à effectuer des gestes qui peuvent les blesser ou blesser leur aidé. Pour éviter cela, une formation aux gestes qui permettent de se protéger et aux gestes qui sauvent est proposée aux postiers aidants actifs et retraités. Une réduction de 50 % sur le prix d'une formation diplômante APS

ASD (Acteur Prévention Secours du Secteur de l'Aide et du Soins à Domicile) proposée par l'Unass leur est accordée. La formation, d'une durée de 3 jours, doit être suivie en dehors des heures de travail. Les détenteurs du certificat d'aidant bénéficient d'une prise en charge de 80 % du prix.



## 3.3 LES PARTENAIRES ET ASSOCIATIONS AUX CÔTÉS DES AIDANTS

### ■ UNASS

L'Unass (Union Nationale des Associations de Secouristes et Sauveteurs de La Poste et d'Orange) dispense gratuitement des formations aux gestes qui sauvent aux personnels du Groupe La Poste et à leurs ayants droit, dans un cadre professionnel ou citoyen.

- Les formations dispensées :
  - Initiation aux gestes qui sauvent

D'une durée de deux heures, cette initiation permet d'appréhender quelques gestes essentiels

à mettre en œuvre en cas d'arrêt cardiaque ou d'hémorragie chez une victime. Il s'agit d'une première approche des gestes qui sauvent.

- PSC1 (prévention et secours civiques)

Pour accompagner le postier aidant à assumer son rôle auprès des personnes en situation de handicap, dépendantes ou en perte d'autonomie, dans les meilleures conditions, et leur permettre de gérer sans appréhension des situations de type accidents de la vie courante, l'Unass propose des formations gratuites aux gestes de premiers secours de 7 ou 10 heures.

- APS ASD (Acteur prévention secours du secteur de l'aide et du soin à domicile)

L'Unass met aussi en oeuvre des formations APS ASD qui visent à donner aux aidants et aux soignants à domicile des compétences en prévention des risques et en secours. Ces formations développent largement le volet prévention permettant ainsi d'identifier les situations dangereuses au domicile, de mettre en place des mesures d'amélioration et de travailler sur les principes de sécurité et d'économie de l'effort lors de la manipulation des personnes. Formation diplômante, l'APS ASD donne à son détenteur des compétences en prévention des risques liés à l'activité physique et en secourisme. L'obtention de ce certificat permet de se prévaloir d'une formation professionnelle.

Elle conduit à une prise en charge de la personne handicapée au quotidien, facilitée par la mise en oeuvre de gestes techniques appropriés, limitant ainsi les risques d'accident, tant pour l'aidant que pour la personne aidée.



**01 45 65 58 00**  
**unass@secouristes.com**  
**www.unass.fr**

■ **DOMITYS**

Un partenariat a été conclu avec le réseau des résidences spécialisées Domitys. Il permet aux postiers de bénéficier des tarifs préférentiels suivants pour des séjours temporaires (répit, convalescence, découverte, vacances...) incluant : la location de l'appartement, les services de la résidence et la pension complète.

- 85 € la journée au lieu de 115 €<sup>1</sup> pour 1 personne
- 115 € la journée au lieu de 155 € pour 2 personnes

**Un code avantage postier, DOMPOSTE, permet de bénéficier de ces tarifs en appelant au 02 47 51 70 00**

■ **ANCV**

La Poste et l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances) sont partenaires. Cette agence a mis en place un programme « seniors en vacances », destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus (dès 55 ans pour les personnes en situation de handicap), retraitées ou sans activité professionnelle et résidant en France.

Ce programme est également destiné aux aidants familiaux. L'aidant familial est éligible à l'aide de l'ANCV, sans condition de ressources ni d'âge. L'offre de séjours de vacances est organisée toute l'année, hors juillet/août.

Pour les personnes en situation de handicap, des logements adaptés sont proposés.

Deux possibilités pour partir avec ce programme :

**En individuel,**  
**contacter directement l'ANCV**  
**www.ancv.com/seniors-en-vacances**  
**En groupe,**  
**via l'ANR (Association Nationale des Retraités de La Poste et d'Orange) :**  
**01 43 79 37 18 ou anrsiege@orange.fr**

■ **ALLASSAC**

La Résidence Village Séjour Accompagné VSA-Corrèze permet de bénéficier de séjours de vacances en famille dans un lieu adapté à tout type de handicap et de dépendance.



**www.vsa-correze.com**  
 Le séjour est éligible au coup de cœur vacances.  
 Pour plus de détails, rendez-vous sur **www.portail-malin.com**



1. Tarifs 2019. Séjour minimum de 5 jours et maximum d'un mois, non renouvelable, hors résidence Paris Plaisance.

## ■ AZUREVA

Azureva propose des séjours en location, en demi-pension ou en pension complète dans 35 destinations au cœur des plus belles régions de France. Chacune de ces destinations est caractérisée par un ou plusieurs labels qui permettent de choisir le lieu idéal de vacances (sport, famille, festif, bien-être, nature, gourmand, séminaires). Dans 25 de ses 35 villages, Azureva propose des hébergements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Toutes les destinations sont concernées : mer, océan, montagne, campagne.



0 806 804 060  
(prix d'un appel local)  
[www.azureva-vacances.com](http://www.azureva-vacances.com)

## ■ ASPTT

La Fédération Sportive des ASPTT est un mouvement sportif omnisports qui couvre une grande partie du territoire national. L'ASPTT propose des sports adaptés pour les personnes présentant un handicap mental, et du handisport pour les personnes ayant un handicap moteur, physique ou sensoriel. La liste des clubs ASPTT qui proposent du handisport ou sport adapté est en ligne sur le Portail Malin. L'ASPTT a aussi une rubrique dédiée sur son site Internet consacrée au handicap :



<http://asptt.com/category/type-de-pratique/handisport/>  
<http://asptt.com/clubs/>  
Fédération Sportive des ASPTT : 01 43 90 64 90  
[contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)



## 3.4 FAIRE DU SPORT ET S'AÉRER GRÂCE AUX ACTIVITÉS CULTURELLES

Une aide financière du COGAS majorée pour les détenteurs du certificat d'aidant : jusqu'à 100 euros annuels de remboursement sur votre abonnement de sport et/ou activités culturelles.

# 4 PROPOSER À LA PERSONNE AIDÉE DES PRODUITS ET/OU DES SERVICES POSTAUX

## 4.1 LES OFFRES BÉNÉFICIAIRES D'UNE AIDE FINANCIÈRE



### ■ Veiller sur mes parents

Les services proposés par Veiller sur mes parents facilitent le maintien à domicile des personnes âgées sans troubler leur quotidien. Les visites régulières du facteur et la téléassistance permettent d'assurer leur sécurité et de rassurer leurs proches.

- Une offre souple et modulable :
  - choix du nombre et des jours de visite du lundi au samedi pour ces nouveaux rendez-vous (de 1 à 6 visites par semaine),
  - visite seule,
  - visite couplée avec de la téléassistance,
  - téléassistance seule (offre VSMP).

- Une offre responsable et utile :
  - les facteurs sont formés puis habilités, en savoir être et savoir faire par le gérontopôle des Pays de la Loire,
  - les facteurs permettent de maintenir ou de renforcer les liens.
- Avantages préférentiels pour les collaborateurs du Groupe :
  - 15 % de réduction sur le prix de l'offre,
  - en plus de l'avantage postier, le certificat d'aidant permet de bénéficier de 15 % de remise supplémentaire, sous forme de remboursement, sur présentation d'une facture de « Veiller sur mes parents » au nom de l'aidant pour son aidé.

- Je souscris par téléphone

Contactez un conseiller  
par téléphone

0 800 000 011 Service gratuit  
+ prix appel

du lundi au vendredi de 8h30 à 19h, le samedi de 8h30 à 13h hors jours fériés

- Je souscris en ligne :

[www.laposte.fr/particulier/veiller-sur-mes-parents](http://www.laposte.fr/particulier/veiller-sur-mes-parents)



### ■ Une aide sur une prestation de téléassistance

Les détenteurs du certificat d'aidant ayant mis en place une prestation de téléassistance avec un autre prestataire que Veiller sur mes parents, sans visite du facteur au domicile de leur aidé, peuvent obtenir le remboursement de 15 % du montant de cette prestation sur présentation de la facture à l'adresse de l'aidé.



### ■ Ardoiz

Ardoiz est une tablette adaptée pour les seniors avec une assistance téléphonique renforcée et la possibilité d'une mise en service par le facteur à domicile.

À l'offre postier s'ajoutent, pour les détenteurs du certificat d'aidant :

- la possibilité d'un remboursement de 30 € sur le prix d'achat d'une tablette (dans la limite d'une tablette par aidé) ;
- un remboursement correspondant à 15 % du coût d'un an d'abonnement au service associé (sur la base de l'abonnement au service hors Internet).



### ■ Jeux

Pour permettre aux détenteurs du certificat d'aidant de garder un contact ludique avec leur aidé, une prise en charge sous forme d'un remboursement correspondant à 3 mois d'abonnement au jeu Edith leur est proposée pour un abonnement d'un an. Ce programme de jeux de mémoire interactif est conçu pour stimuler les seniors, prévenir les troubles cognitifs et maintenir le lien social. Il est disponible sur tablette et sur smartphone.



### ■ Ergothérapeute

Afin d'évaluer l'accessibilité du logement où vit la personne aidée, un ergothérapeute peut être sollicité.

Professionnel de santé, il fait un diagnostic du domicile où vit l'aidé en tenant compte des habitudes de vie et des besoins de ses occupants. L'ergothérapeute conseille ensuite sur les adaptations à réaliser pour sécuriser le domicile et préserver le niveau d'autonomie de l'aidé. Son intervention peut être préventive et notamment peut permettre de diagnostiquer les sources de chutes potentiellement responsables d'une future perte d'autonomie.

C'est pourquoi cette offre est ouverte à l'ensemble des postiers actifs et retraités. Elle consiste en la prise en charge d'une partie du coût du diagnostic. Pour les détenteurs du certificat d'aidant, une aide de 245 € est accordée.

### ■ Soutien aux apprentissages pour les enfants en situation de handicap

40 % des dépenses effectuées pour les dispositifs et consultations paramédicales (par exemple, certaines séances d'ergothérapeute...), non remboursées par la CPAM, nécessaires à l'apprentissage, font l'objet d'un remboursement pouvant aller jusqu'à 600 euros annuels.



**POUR EN SAVOIR +**

**Le postier actif doit contacter le guichet des aidants au 017 816 14 27**

■ **Soutien aux apprentissages pour les enfants en situation de handicap**

40 % des dépenses effectuées pour les dispositifs et consultations paramédicales

(par exemple, certaines séances d'ergothérapeute...), non remboursées par la CPAM, nécessaires à l'apprentissage, font l'objet d'un remboursement pouvant aller jusqu'à 600 euros annuels.

## 4.2 LES PARTENAIRES AUX CÔTÉS DES AIDANTS

■ **Association Avec Nos Proches**

- L'association propose des temps d'échanges, anonymes et gratuits, sous forme d'ateliers et de webinaires.
- Programme à retrouver sur le Portail malin.

### Les contacts de l'action sociale de La Poste

- **Le Portail Malin, site de l'action sociale**  
 Sur intranet : [Forum, le site > portail malin](#)  
 Sur internet : [www.portail-malin.com](http://www.portail-malin.com)  
 Nom d'utilisateur : offre / Mot de passe : sociale  
 Onglet solidarité/Rubrique aidants
- **Le guichet des aidants familiaux** 017 816 14 27 coût d'un appel local  
 De 8h30 à 18h30 (heures de métropole)
- **La ligne des activités sociales** : N° vert : 0 800 000 505 du lundi au vendredi de 9h à 17h.

# 3<sup>E</sup> PARTIE

# LES AIDES EXTÉRIEURES

## 1 LES AIDES INSTITUTIONNELLES

### LES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Ces centres accompagnent les aidants dans la constitution des dossiers de demande d'aide sociale ou médicale. Ils disposent de toutes les adresses des organismes ou des associations locales d'aide à la personne.

Les coordonnées du CCAS, dont la commune dépend, sont disponibles en mairie.

### ■ Les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC).

Géré par le Conseil départemental, le Clic est destiné aux personnes âgées et à leur entourage pour les aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes rencontrés au quotidien.

Chaque département dispose d'un ou plusieurs CLIC dont les contacts sont disponibles depuis le lien suivant :

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### ■ Les Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH)

La MDPH a pour mission d'informer, d'accompagner et de conseiller les personnes handicapées et leurs familles. Elle peut également apporter des solutions de compensation, lorsque les dispositifs de droit commun existants sont insuffisants suite à une demande de la personne handicapée ou de son représentant légal.

Le Conseil départemental du lieu de résidence du proche aidé peut transmettre les coordonnées de la MDPH la plus proche.

### ■ Les portails et sites internet

Le ministère des Affaires sociales et de la Santé a créé des « aides en poche » regroupant les aides et les dispositifs auxquels les aidants peuvent prétendre. Guides payants 6 €. Disponibles sur le site de la Documentation Française.

[www.ladocumentationfrancaise.fr](http://www.ladocumentationfrancaise.fr)

<https://solidarites.gouv.fr>

<https://handicap.gouv/agir-pour-les-aidants>

<https://lappui.org>

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

## 2 LES AIDES DES ASSOCIATIONS ET ORGANISMES PRIVÉS<sup>2</sup>

### ■ L'association française des aidants

Milite pour la reconnaissance des aidants. Elle oriente, informe, soutient et forme les aidants.

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

### ■ Le Collectif Inter-associatif d'Aide aux Aidants Familiaux (CIAAF)

Il a pour mission de faire reconnaître par la société le rôle et la place des aidants familiaux et de défendre leurs intérêts.

[www.ciaaf.fr](http://www.ciaaf.fr)

■ **L'Union Nationale de l'Aide, des soins et des services à domicile (UNA)**

Est un réseau d'associations, de fondations, d'organismes mutualistes et de structures publiques territoriales offrant des services d'aide au domicile ou de proximité.

[www.una.fr](http://www.una.fr)

■ **L'Association d'aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR)**

Est un réseau associatif d'aide à la personne.

[www.admr.org](http://www.admr.org)

■ **La maison des aidants**

Est un lieu d'écoute et de conseil situé dans différentes villes. Il existe un site internet dédié aux aidants. Elle développe également des programmes de formation adaptés à la diversité des publics et des situations d'aide.

[www.lamaisondesaidants.com](http://www.lamaisondesaidants.com)

■ **L'association France Parkinson**

À pour vocation d'informer et de soutenir les malades et leurs familles.

[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

■ **L'association France Alzheimer**

Informe et soutient les malades et leurs familles.

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

■ **L'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF)**

Représente, promeut et défend les intérêts des familles.

[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)



■ **atelierdesaidants.fr**

Portail d'aide destiné à tous les aidants d'une personne âgée dépendante ou d'une personne en situation de handicap et comportant des actualités, informations et des conseils.

■ **unafam.org**

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

■ **<https://trisomie21-france.org>**

La Fédération Trisomie 21 France est composée d'associations qui regroupent des personnes avec une trisomie 21 ou une autre déficience intellectuelle, leurs familles et les personnes qui les aident, dont les professionnels.

■ **<https://maboussoleaidants.fr>**

Une initiative Agirc-Arcco

Trouver des aides de proximité pour mon proche et moi





DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES GROUPE  
9 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA  
75015 PARIS  
[www.laposte.fr](http://www.laposte.fr)



La Poste - SA au capital de 5 857 785 892 euros - 356 000 000 RCS Paris - Siège social : 9, rue du Colonel-Pierre-Avia - 75015 Paris.  
Crédits photo : Adobe Stock, Fotolia - **WAT** - [agencewat.com](http://agencewat.com) - EDITION 2024.