

**Vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou un proche aidant et vous souhaitez être informé(e), conseillé(e) et orienté(e) sur les aides et solutions dont vous pourriez bénéficier ?**

## (Autonomie +)

est un ensemble de services personnalisés et adaptés à votre situation, coordonné par des conseillers spécialisés dans la prévention et le maintien de l'autonomie.

Avec AUTONOMIE +, service entièrement gratuit du Groupe Malakoff Humanis, un interlocuteur dédié vous accompagne tout au long de vos démarches. Il vous conseille sur les solutions disponibles correspondant à vos besoins, et vous restez libre de choisir celles qui vous conviennent le mieux !

### Malakoff Humanis à vos côtés

Malakoff Humanis est un groupe de protection sociale paritaire, mutualiste et à but non lucratif qui s'engage pour une société plus inclusive. Malakoff Humanis consacre près de 160 millions d'euros pour accompagner les personnes en situation de fragilités, soutenir l'innovation sociale, mener des actions de sensibilisation et de mécénat, investir dans la recherche, des start-ups et des projets associatifs.

### Nous contacter :



**3996**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30  
(service gratuit + prix d'un appel local)



<https://www.essentiel-autonomie.com/>

MH-14392\_2202 - Crédit photo : AdobeStock

# Agir pour améliorer votre quotidien

## (Autonomie +)





### Besoin d'assistance au quotidien ?

- Entretien de la maison
- Portage de repas
- Aide à la toilette, à la préparation des repas, aux courses...
- Démarches administratives
- Assistance informatique et technique
- Accompagnement psychologique
- Petit bricolage



### Besoin de préserver la vie sociale ?

- Courses et sorties accompagnées
- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Aide à l'utilisation des outils numériques
- Solutions pour maintenir le lien avec ses proches
- Personne de compagnie à la maison



### Besoin d'être aidé(e) financièrement ?

- Information et orientation sur l'ensemble des dispositifs légaux et extralégaux
- Constitution du dossier et suivi de la demande
- Participation financière\*\* aux séjours et travaux



### Besoin d'être soutenu(e) en tant qu'aidant(e) ?

- Plan d'accompagnement par un conseiller dédié
  - Accès à des dispositifs de formation et de coaching
  - Accompagnement psychologique, médiation familiale
  - Equilibre vie professionnelle, vie personnelle et vie d'aidant



### Besoin de répit ?

- Proposition d'activités culturelles et de loisirs
- Séjours vacances répit aidant/aidé
- Garde de nuit personnalisée
- Accueil de jour en structure
- Accueil familial ponctuel



### Besoin d'adapter et de sécuriser le logement ?

- Diagnostic d'un ergothérapeute
- Petits travaux d'adaptation du logement
- Transformation de salle de bain en salle de douche
- Comparateur de solutions de téléassistance



### Besoin d'un lieu de vie adapté ?

- Recherche d'établissement ou d'habitat alternatif
- Solutions d'hébergement temporaires ou permanentes
- Constitution et suivi de dossier
- Préparation et aide au déménagement

\* Un aidant est une personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie (liée à l'avancée en âge, à la maladie ou à une situation de handicap) dans un ou plusieurs actes de la vie quotidienne (assistance, participation à l'administration des soins et des traitements, accompagnement psychologique, démarches administratives...).

\*\* Attribuée après étude de votre dossier et sous certaines conditions.