

proches aidant·e·s jura

→ où s'adresser ?



Chères et chers proches aidant·e·s,

Vous consacrez de votre temps et vous vous occupez de façon intensive ou depuis longtemps d'une personne qui vous est proche (parent, enfant, voisin, autre) atteinte dans sa santé ou dans son autonomie.

Grâce à votre soutien, votre proche peut préserver un contact social avec son entourage et rester à domicile plus longtemps. En tant que proche aidant·e, vous vous occupez par exemple de la coordination et de l'organisation du quotidien, vous gérez l'administration et les finances ou vous donnez des soins.

Cette brochure est réalisée pour vous, afin de mieux vous renseigner sur le réseau de soutien existant dans le Jura. Elle présente les prestations des associations et institutions qui peuvent vous apporter une aide financière, un soutien, proposer des relèves, des groupes de paroles, de l'orientation ou de la formation.

**Plus d'informations sur le programme
PROCHES AIDANT·E·S JURA sur :**

www.jura.ch/prochesaidants



“

La personne proche aidante prend soin et vient en aide à quelqu'un de son entourage ayant besoin d'une assistance pour les gestes de la vie quotidienne. La relation entre l'aidant-e et l'aidé-e est solidaire et non-professionnelle. Elle est la plupart du temps caractérisée par un lien affectif et par la proximité géographique. L'aide apportée, qu'elle le soit par défaut ou par choix, est régulière et s'inscrit dans la durée.

”

La qualité de l'accueil, de l'écoute des besoins et de l'accompagnement vers les éventuelles réponses et solutions disponibles est essentielle. En effet, en premier lieu, la personne en demande d'aide a besoin d'être entendue et reconnue dans son rôle.

Besoins principaux des personnes proches aidantes

Difficultés souvent rencontrées par les proches aidant-e-s

- Deuils et acceptation (projets de vie, rôle social, décès, etc.)
- Épuisement et détérioration de la santé (physique et psychique)
- Manque de reconnaissance (entourage, professionnels, société)
- Incompréhensions et conflits (proche aidé-e, entourage, bénévoles, professionnel-le-s)
- Manque de connaissances (problématique de l'aidé-e, prestations)
- Sentiments d'incompétence et culpabilité
- Isolement et solitude
- Devoir de disponibilité continue
- Manque à gagner financier

Reconnaissance des personnes proches aidantes

Le 30 octobre marque la Journée romande des proches aidant-e-s; l'occasion de saluer l'engagement des proches aidant-e-s et de souligner leur contribution en faveur des personnes de leur entourage atteintes dans leur santé ou leur autonomie.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ■ PRESTATIONS FINANCIÈRES | ■ HÉBERGEMENT |
| ■ LIEUX D'ACCUEIL DE JOUR | ■ CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION |
| ■ GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE | ■ FORMATION |
| ■ SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE | ■ AUTRES PRESTATIONS |

- Prestations financières
- Lieu d'accueil de jour
- Groupe de paroles, soutien psychologique
- Soutien/relève à domicile
- Hébergement
- Conseils, informations, orientation
- Formation
- Autres prestations

Pour toutes les personnes proches aidantes

Pour les proches aidantes d'enfants

Pour les proches aidant-e-s de personnes ayant des troubles (maladie ou handicap)

7	✓									
8		✓						✓		
9				✓						✓
10				✓				✓		
11				✓						
11				✓						
12				✓						
12				✓						
13				✓						
14			✓							
14										✓
15				✓						
16								✓		✓
17				✓				✓		✓
18			✓					✓		✓
19								✓		
20		✓	✓			✓				✓
21			✓	✓		✓				✓

Caisse de compensation du Jura
Rue Bel-Air 3
2350 Saignelégier

032 952 11 11
mail@ccju.ch
www.caisseavsjura.ch

PRESTATIONS FINANCIÈRES

Suivant les situations, les prestations financières suivantes peuvent être demandées auprès de la Caisse de compensation:

- **Allocation pour impotent AVS & AI:** Allocation versée à la personne assurée qui a besoin régulièrement d'autrui pour accomplir les actes ordinaires de la vie (se vêtir, se lever-s'asseoir-se coucher, manger, faire sa toilette, aller aux toilettes, se déplacer, établir des contacts avec l'entourage) ou de soins permanents, voire d'une surveillance personnelle permanente. Cette prestation peut servir d'indemnisation aux proches-aidant-e-s.
- **Contribution d'assistance:** Contribution destinée aux personnes en situation de handicap, en complément à l'allocation pour impotent et à l'aide prodiguée par les proches et en alternative à l'aide institutionnelle. Cette contribution permet aux personnes handicapées d'engager elles-mêmes des assistant-e-s leur fournissant l'aide dont elles ont besoin.
- **Bonifications pour tâches d'assistance:** Il s'agit de l'inscription d'un revenu supplémentaire sur le compte individuel qui sera pris en compte lors du calcul des rentes AVS ou AI en faveur des personnes qui se sont occupées de parents nécessitant des soins.
- **Allocations de prise en charge:** Allocation versée aux parents qui doivent interrompre leur activité pour prendre soin de leur enfant mineur gravement atteint dans sa santé. Toutefois, un handicap ou une infirmité congénitale n'ouvre pas droit à l'allocation de prise en charge. Cette allocation permet aux parents concernés de toucher 98 indemnités journalières au maximum.
- **Remboursement des frais maladie (uniquement pour les bénéficiaires des prestations complémentaires):** L'aide apportée par un-e proche peut être remboursée si elle n'a pas déjà été couverte par une autre assurance (assurance-maladie ou accidents, responsabilité civile ou invalidité, etc.) et qu'elle a donné lieu à une perte de gain notable.

Caritas Jura
Rue du Temple 19
2800 Delémont

032 421 35 60
caritas.jura@caritas-jura.ch
www.caritas-jura.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Suivant les situations, les prestations suivantes sont proposées par Caritas Jura:

- **Cafés thématiques des proches aidant-e-s:** Ils apportent aux proches aidant-e-s un soutien prioritairement psychologique. On y trouve écoute, soutien et partage des difficultés vécues. Cependant, l'échange permet à chacun-e de mettre en commun l'expertise acquise à travers son expérience de proche aidant-e. En cela, le groupe devient un groupe ressource. Ces rencontres gratuites, animées par une personne professionnelle, peuvent être suivies de manière ponctuelle ou régulière.
- **Groupes de parole pour personnes endeuillées:** Ils permettent le partage de cette expérience de vie douloureuse. Sur demande des proches ou du personnel soignant, les personnes bénévoles formées à l'accompagnement offrent présence et écoute auprès de personnes malades et/ou en fin de vie dans les hôpitaux, les homes ou à domicile.
- **"Allô, il y a quelqu'un pour écouter":** Cette prestation par téléphone permet à toute personne d'être écoutée, accueillie, soutenue dans le non jugement et la bienveillance par des personnes bénévoles.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Suivant les situations, les prestations suivantes sont proposées par Caritas Jura:

- **Ecoute et accompagnement professionnel:** ces prestations dans divers domaines (soutien administratif et psychosocial, aide financière, consultation conjugale et familiale, etc.) peuvent être utiles à toute personne proche aidante.
- **Conseil conjugal:** des assistantes sociales et assistants sociaux sont à disposition pour donner conseil et orientation à toute personne proche aidante en couple.

CROIX-ROUGE SUISSE, CANTON DU JURA

Pour toutes les personnes
proches aidantes

Croix-Rouge Suisse, Canton du Jura
Rue de l'Eglise 13
2900 Porrentruy

032 465 84 00
info@croix-rouge-jura.ch
www.croix-rouge-jura.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

Ce service permet aux personnes proches aidantes de souffler quelques heures tout en sachant qu'une auxiliaire de santé Croix-Rouge Suisse accompagne avec professionnalisme la personne proche aidée.

AUTRES PRESTATIONS

Les prestations suivantes sont proposées par la Croix-Rouge jurassienne:

- **Transport:** Ce service s'adresse à des personnes à mobilité réduite, âgées, handicapées ou malades. Les déplacements peuvent être effectués vers les hôpitaux, cabinets médicaux ou autres centres de soin.
- **Système d'alarme:** Ce système assure en permanence une prise en charge rapide en cas de problème. En cas d'urgence, ce système peut sauver une vie. Sur simple pression d'un bouton, une alerte est transmise à la centrale d'alarme, qui prend immédiatement les mesures nécessaires.
- **Baby-sitting:** Ce service s'adresse aux parents pour la garde de leurs jeunes enfants par des baby-sitters certifié-es.
- **Le service de garde d'enfants à domicile:** Ce service s'adresse aux parents pour la prise en charge de leur enfant malade. Il peut aussi intervenir pour les situations lors desquelles les parents ne peuvent pas compter sur leur solution de garde habituelle.

Visites à domicile pour les clients alarmes, Noël pour tous, 2x Noël, Après-midi loisirs constituent d'autres prestations de la Croix-Rouge jurassienne susceptibles de soulager les personnes proches aidantes.

Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile
Rue des Moulins 21
2800 Delémont

032 423 15 34
info@fasd.ch
www.fasd.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

Les prestations suivantes sont proposées par la Fondation Aide et Soins à domicile:

- **Prestations de soins à domicile:** Le personnel soignant dispense, sur prescription médicale, les prestations de soins à domicile (soins de base généraux tels que l'aide à la toilette, à l'habillage et à la mobilisation, contrôles de santé, gestion des médicaments et conseils pour le maintien à domicile, etc).
- **Prestations d'aide à domicile:** L'aide à domicile consiste à accompagner toute personne qui a besoin d'aide et de soutien à domicile pour les activités de la vie quotidienne telles que le ménage, la lessive, le repassage, la préparation de repas, les courses.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Les personnes qui s'occupent d'un proche à domicile ainsi que les personnes qui souhaitent améliorer leur autonomie à domicile peuvent solliciter une visite infirmière gratuite. Durant ces visites préventives, l'infirmier-ère évalue les besoins, prodigue des conseils et oriente sur les soins, les moyens auxiliaires, les mesures de prévention, les prestations d'assurances sociales ainsi que sur les possibilités de soutien et de décharge à domicile.

Floriane Rich
CESAM Sàrl
Le Montillat 97
2953 Fregiécourt

077 508 87 04
floriane.rich@cesam-soins.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

CESAM propose à toute personne qui a besoin d'aide ou de soins de rester le plus longtemps possible dans son foyer avec une infrastructure adaptée à ses besoins.

CESAM offre ses services jusqu'à 24h/24h, 7 jours sur 7, tous les jours de l'année pour permettre aux bénéficiaires de soins de vivre en toute sécurité à leur domicile.

CESAM peut prendre la relève d'une personne proche aidante durant plusieurs jours d'affilée et assure un suivi personnalisé.

Carole Pelletier et Cheryl Donzé
SIANA 24
Chemin des Barres 3
2345 Les Breuleux

contact@siana24.ch
www.siana24.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

SIANA 24 est une organisation de soins à domicile privée, reconnue par les caisses-maladie.

SIANA 24 offre des prestations 24h/24, 7 jours sur 7. Une attention spécifique est mise sur l'évaluation et le conseil des séniors notamment avec l'Évaluation gériatologique, repér'ÂGE.

SIANA 24 propose un accompagnement individuel et adapté en favorisant la création d'un lien de confiance.

Pour toutes les personnes
proches aidantes

ASSOCIATION SUISSE DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS

Section NE/JU
Rue de Flandres 5
2000 Neuchâtel

032 968 13 51
info@asi-neju.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

Sur le site de l'ASI, une liste des infirmières indépendantes et infirmiers indépendants est disponible. Ces professionnel-le-s peuvent permettre de soulager les personnes proches aidantes à travers différentes prestations suivant leurs compétences.

La liste pour le Jura est disponible ici : <https://asi-neju.ch/infirmiereres-independantes/listes-des-ii/>

Pour toutes les personnes
proches aidantes

FLEUR DE VIE

079 914 30 99
virginie@fleurvie.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

Fleur de vie propose un accompagnement professionnel à domicile. Les prestations proposées par Fleur de vie sont :

- Aide au ménage
- Accompagnement à domicile et lors de sorties
- Garde d'enfants
- Elaboration de repas personnalisés à domicile

LES P'TITES VISITES

Pour toutes les personnes
proches aidantes

Les P'tites Visites
Rte de Fontenais 446
2903 Villars-sur-Fontenais

077 498 70 73
info@lesptitesvisites.ch

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

L'association Les P'tites Visites vise à apporter un soutien moral et empathique à toutes les personnes souffrant de solitude ou d'isolement, indépendamment de leur âge et de leur situation. Les visites proposées par l'association sont gratuites et effectuées par des bénévoles formé·e·s pour cette activité.

Les P'tites Visites peuvent permettre de soulager les personnes proches aidantes, en les visitant elles-mêmes ou en visitant les proches aidé·e·s.

Pour toutes les personnes
proches aidantes

INFO ENTRAIDE SUISSE ANTENNE JURA

Info Entraide Suisse, Antenne Jura
Rue du Puits 4
c/o Pro Senectute
2800 Delémont

076 549 26 06
jura@infoentraidesuisse.ch
www.infoentraidesuisse.ch/jura

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Info-Entraide Suisse Antenne Jura répertorie les groupes d'entraide autogérés, ainsi que les groupes avec guidance professionnelle, dans le canton du Jura. Les groupes rassemblent des personnes concernées par une même situation, ou leurs proches, qui parlent de ce qu'elles vivent, dans le but de s'entraider, d'échanger des solutions, de recueillir des informations.

De plus, Info-Entraide Suisse Antenne Jura accompagne des personnes souhaitant créer un groupe d'entraide sur un thème précis. Des formations sont données aux membres et aux personnes animatrices des groupes.

Pour toutes les personnes
proches aidantes

LE PLAN B

www.proaidants.ch

AUTRES PRESTATIONS

Grâce à un plan d'urgence complet, il est possible d'assurer une transmission sans faille de l'aide et des soins fournis à un proche, au cas où soudainement l'aide de la personne proche aidante habituelle n'était plus possible.

Cela décharge la personne proche aidante et permet à d'autres personnes de disposer des informations nécessaires.

Plan disponible ici :



SOINS PÉDIATRIQUES À DOMICILE – JURA

Pour les proches aidant·e·s
d'enfants

Valérie Meyer, infirmière à domicile
Les Vies de Bâle 9
2942 Alle

076 302 02 18
sad21valmeyer@gmail.com

Margrit Ummel
Le Saucy 28
2722 Les Reussilles

079 398 23 93
margrit.ummel@hin.ch

SOUTIEN/RELEVÉ À DOMICILE

Les prestations de ces infirmières sont susceptibles de soulager les proches aidant·e·s d'enfants:

- **souffrant d'une maladie aiguë ou chronique**
- **accidenté·e·s**
- **en situation de handicap**
- **prématuré·e·s**
- **souffrant d'une maladie incurable et en fin de vie.**

Les infirmières assurent des soins et encadrent des nourrissons, enfants et adolescent·e·s et soutiennent leurs familles.

Service de l'Action sociale
Faubourg des Capucins 20
2800 Delémont

032 420 51 40
secre.sas@jura.ch
[www.jura.ch/DIN/SAS/Handicap/
Handicap.html](http://www.jura.ch/DIN/SAS/Handicap/Handicap.html)

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Junorah oriente les personnes en situations de handicap mental, sensoriel, physique et psychique; les personnes souffrant de dépendance ou confrontées à de graves difficultés sociales qui ne disposent pas encore de solution d'orientation.

Par le dispositif JUNORAH, les personnes en situation de handicap peuvent avoir accès à des possibilités:

- **d'hébergement**
- **d'hébergement avec occupation**
- **de placements en centre de jour**

AUTRES PRESTATIONS

Sous certaines conditions, la personne en situation de handicap peut obtenir une carte d'accompagnement CFF qui peut faire bénéficier du transport public gratuit pour elle-même ou la personne accompagnante et/ou le chien d'aveugle.

Pro Infirmis Jura
Rue du Puits 6
2800 Delémont

058 775 33 50
june@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch > Prestations > Jura

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

Des intervenant·e·s à la relève formé·e·s et engagé·e·s par Pro Infirmis interviennent à domicile pour prendre le relais des proches aidant·e·s dans leur tâche de soutien au quotidien. Ces intervenant·e·s peuvent intervenir de manière ponctuelle ou régulière, 7 jours sur 7. Ce soutien peut permettre de libérer momentanément la personne proche aidante.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Dans une perspective d'autonomie et d'autodétermination, Pro Infirmis apporte conseils, informations et accompagnement aux personnes en situation de handicap, de leur naissance à l'âge AVS, ainsi qu'à leurs proches aidant·e·s, dans tous les domaines de la vie:

- **Questions liées au handicap**
- **Finances, assurances sociales et gestion administrative**
- **Questions juridiques**
- **Choix et adaptation du lieu de vie**
- **Soutien pour vivre à domicile**
- **Questions en lien avec l'insertion professionnelle et la formation**
- **Soutien pour les activités de loisirs et de formation continue**
- **Soutien dans les relations personnelles avec l'entourage**

Selon les besoins de la personne concernée, Pro Infirmis peut actionner ses prestations internes telles que l'accompagnement à domicile, le conseil spécialisé en assistance et le conseil en construction sans obstacles.

FORMATION

Pro Infirmis propose des cours adaptés aux personnes en situation de handicap ainsi qu'à leurs proches.

Toute personne adulte intéressée par le handicap et la relation d'aide peut suivre des cours portant sur les connaissances des handicaps physiques, psychiques, la connaissance de soi et le rôle de la communication dans la relation d'aide.

A3 Jura, Association de familles et amis de
personnes souffrant de maladie psychique
Aux Crès 40
2852 Courtételle

077 438 66 22
info@a3jura.ch
www.a3jura.ch
www.a-proche-toi-jura.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Sur demande de plusieurs personnes, un groupe d'entraide peut être organisé. Il regroupe des personnes confrontées à la réalité d'un·e proche touché·e par la maladie psychique. Echanger ses expériences avec d'autres personnes devant faire face à une même problématique peut permettre de mieux comprendre, et accepter les difficultés.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

A3 Jura organise, sur demande et gratuitement, des entretiens individuels. Ces entretiens avec un·e proche concerné·e et/ou un·e professionnel·le permettent d'accompagner la personne proche aidante en lui fournissant des renseignements et des conseils.

AUTRES PRESTATIONS

Les sites Internet www.a-proche-toi-jura.ch et www.a3jura.ch informent sur les autres activités (Rencontre du triangle, conférences, actions de sensibilisations, etc.) de l'association. Les proches aidant·e·s peuvent trouver sur ces plateformes des informations pouvant les soutenir.

ACCOMPAGNEMENT INFIRMIER SPÉCIALISÉ

Pour les proches aidant·e·s
de personnes ayant des
troubles psychiques

Centre Médico-Psychologique
Faubourg des Capucins 20
2800 Delémont

032 420 51 60
cmpa@jura.ch

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

L'intervention infirmière spécialisée à domicile propose un accompagnement individuel de la personne malade dans son environnement. Après évaluation de la situation, elle accompagne, soutient le patient dans le vécu de sa maladie; l'informe sur la maladie, elle apporte son aide dans la gestion des symptômes et du traitement médicamenteux, elle mobilise les ressources, valorise les compétences, favorise l'intégration sociale.

Elle soutient les proches dans leur rôle d'aidant·e face à la personne malade, partage ses connaissances de la maladie et apporte son aide dans la gestion de situation difficile.

Addiction Jura
Clos-Henri
Le Prédame 4
2714 Les Genevez

032 484 71 30
clos-henri@addiction-jura.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Un soutien psychologique est proposé en ambulatoire sur les trois sites pour les personnes souffrant d'une problématique d'addiction et/ou à leurs proches. Ce soutien est assuré par des intervenants dans le domaine des addictions et/ou des psychologues psychothérapeutes.

Occasionnellement, des groupes de paroles sont organisés afin d'échanger autour de thématiques spécifiques.

HÉBERGEMENT

Des séjours thérapeutiques résidentiels, d'une durée minimale de 6 semaines, sont proposés sur le site du Prédame (Centre Clos-Henri) aux personnes souffrant d'une problématique d'addiction. Les proches sont inclus au processus thérapeutique, ainsi cela permet à l'entourage de se ressourcer.

LIEU D'ACCUEIL DE JOUR

Pour l'accueil de jour, se référer à la page 27.

AUTRES PRESTATIONS

La Fondation organise et participe à diverses actions de promotion et de prévention afin d'informer le tout public.

Association Cerebral Jura
Rue des Moulins 12
2800 Delémont

032 422 66 55
info.ju@association-cerebral.ch
www.association-cerebral.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Assisté d'un·e professionnel·le qui anime les discussions, un groupe de parents d'enfants en situation de handicap (mineurs et adultes) se réunit plusieurs fois par année pour aborder diverses thématiques en lien avec la maladie de leur enfant et décharger le trop-plein émotionnel.

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

SOS-Relève est un réseau de volontaires, bénévoles ou salarié·e·s, prêt·e·s à prendre en charge ou à accompagner des enfants ou adultes en situation de handicap afin de soulager et aider les familles concernées par le handicap.

HÉBERGEMENT

L'association organise des week-ends pour les personnes en situation de handicap seules ou accompagnées de leur famille. Ces week-ends, proposés dans des lieux accessibles, permettent de se ressourcer, de créer de nouveaux liens et encouragent l'entraide.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

L'association offre des renseignements et conseils pour toutes les questions liées à l'infirmité motrice cérébrale (IMC) et aux aspects administratifs.

AUTRES PRESTATIONS

D'autres activités sportives et de loisirs sont également proposées aux personnes en situation de handicap seules et aux familles, telles que thérapie équestre, zoothérapie, etc.

Association Alzheimer,
Section Jura
Rue du Puits 4
2800 Delémont

032 886 83 35
info.ju@alz.ch
www.alz.ch/ju

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les groupes d'entraide Alzheimer sont des rencontres mensuelles qui réunissent une dizaine de proches de malades Alzheimer ou d'une maladie apparentée, dans le but d'échanger, de partager des expériences et de puiser de nouvelles forces. Le groupe est animé par des professionnel·le·s spécialistes de ces maladies. La prestation est gratuite.

Le Café Alzheimer est un moment convivial de rencontre et de détente, agrémenté d'un moment musical, ouvert aux personnes malades et à leur proche une fois par mois. Les cafés ont lieu dans un restaurant.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Pour obtenir des informations et des conseils sur la thématique d'Alzheimer et des maladies apparentées, une antenne téléphonique est à disposition.

Antenne téléphonique : 032 886 83 35

EPI-SUISSE, ASS. SUISSE DE L'EPILEPSIE

Pour les proches aidant·e·s de
personnes ayant des troubles
neurologiques

Epi-Suisse, Association Suisse
de l'Epilepsie

021 729 16 85
www.epi-suisse.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Des groupes d'entraide pour adultes et pour parents d'enfants concernés par l'épilepsie sont soutenus par l'association, qui propose également un appui pour la création de nouveaux groupes. Un groupe de parents est actif dans la région « Jura-Trois-Lacs » (4-6 réunions par an, généralement le samedi après-midi).

FRAGILE JURA

Pour les proches aidant·e·s
de personnes cérébrolésées

Fragile Jura
Route de Soulcè 36
2853 Courfaivre

032 427 37 00
fragile.jura@bluewin.ch
www.fragile.ch > Jura

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Un groupe de parole réunit des personnes traumatisées cérébrales tous les 2èmes lundis de chaque mois pour aborder diverses thématiques en lien avec le traumatisme. Ce soutien peut permettre de soulager les personnes proches aidantes.

SOUTIEN/RELÈVE À DOMICILE

L'accompagnement à domicile aide les personnes cérébrolésées à reprendre leur vie en main et à retrouver un maximum d'autonomie. Il propose notamment un soutien dans la planification et la gestion de la vie quotidienne, une collaboration avec les proches et l'administration, la mise sur pied d'un réseau d'aide et sa coordination.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Le conseil social consiste à fournir une aide pratique visant à mieux comprendre comment vivre avec une lésion cérébrale et un soutien pour les démarches administratives, juridiques, d'adaptation de logement, etc.

Il existe un conseil téléphonique gratuit pour les personnes cérébrolésées et leurs proches au **0800 256 256** (les mardis, mercredis et jeudis, de 10h00 à 13h00).

Ligue jurassienne contre le cancer
Rue des Moulins 12
2800 Delémont

032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.jura.liguecancer.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les « cafés-rencontres » sont organisés à destination des femmes et leurs proches touchées par un cancer du sein, et les groupes « Prostate-Jura » pour les hommes et leurs proches touchés par le cancer de la prostate.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Par le biais de son service social, la LJC propose notamment les prestations suivantes à toutes personnes atteintes d'un cancer et à ses proches:

- **Accompagnement psychosocial de soutien et de conseil**
- **Appui dans la gestion du quotidien**
- **Aides aux démarches administratives**
- **Octroi d'aides financières en cas de difficulté**

AUTRES PRESTATIONS

Différents cours sont proposés aux personnes touchées par un cancer et à leurs proches (Nordic Walking, Yoga, Mouvement).

LIGUE PULMONAIRE JURASSIENNE

Pour les proches aidant·e·s
de personnes atteintes d'une
maladie pulmonaire

Ligue pulmonaire jurassienne
Route de la Raisse 3
2855 Glovelier

032 422 20 12
ligue.pulmonaire@liguepj.ch
www.liguepulmonaire.ch/jura

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Les groupes d'entraide s'adressent aux patients de la Ligue pulmonaire et à leurs proches dans le but d'échanger et de se soutenir mutuellement. Ces rencontres sont organisées par le personnel infirmier qui anime les groupes, fournit des informations utiles et invite des spécialistes en fonction des thèmes abordés. Ces groupes se réunissent 2 fois par année.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Le personnel infirmier est à disposition des patients et de leurs proches pour fournir conseils et accompagnement dans les difficultés liées à une maladie pulmonaire et des voies respiratoires.

Société suisse de sclérose en plaques
Rue du Simplon 3
1006 Lausanne

021 614 80 80
Infoline SEP : 0844 737 463
info@sclerose-en-plaques.ch
www.sclerose-en-plaques.ch
www.sep-enfants.ch

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Des rencontres ont lieu chaque 3ème mercredi du mois. Le Groupe régional « Les Espiègles » permet de se retrouver entre proches et personnes atteintes et d'échanger des idées, de parler de la maladie, de partager ses problèmes, ses joies et de participer à différentes activités de loisirs et d'information.

HÉBERGEMENT

Des séjours en groupe sont organisés chaque année pour les personnes atteintes par la maladie nécessitant beaucoup de soins et vivant à domicile. Les personnes proches aidantes peuvent ainsi se ressourcer de leur côté.

La société suisse de sclérose en plaques offre des week-ends, vacances et camps, pour les personnes atteintes par la maladie et leurs proches.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Un conseil personnalisé, neutre et gratuit peut être reçu seul ou en groupe via l'Infoline SEP au **0844 737 463** – lors du Conseil social mobile à Delémont. Cet entretien personnalisé ou en groupe est donné par un·e assistant·e social·e ou un·e infirmier·ère.

LA VALSE DU TEMPS

Pour les proches aidant·e·s de personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou trouble lié

La Valse du Temps
Route des Rangiers 7
2952 Cornol

Pour les proches aidant·e·s de personnes âgées

032 462 11 57
caroline.bernasconi@lvdt.ch
www.lavalsedutemps.ch

LIEU D'ACCUEIL DE JOUR

La Valse du Temps accompagne des personnes atteintes de troubles neurocognitifs de type Alzheimer (ou de troubles apparentés) dans les activités quotidiennes, dans un cadre chaleureux et sécurisant ainsi que dans une atmosphère familiale faite d'échanges, d'écoute, de plaisir et de valorisation. Les activités sont variées et ajustées en fonction des désirs, des ressources et des possibilités de chaque personne. Chaque hôte bénéficie d'un projet d'accompagnement personnalisé. Des activités thérapeutiques sont également proposées.

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Dans le but de favoriser le maintien à domicile dans les meilleures conditions possibles, La Valse du Temps apporte également son soutien aux personnes proches aidantes durant cette étape de vie, en offrant une écoute et un accompagnement professionnel et en fournissant des renseignements et des conseils.

FORMATION

Diverses formations à destination des proches aidant·e·s sont organisées régulièrement, dont « Apprendre à être mieux... pour mieux aider » et une formation ciblée sur la communication. Les objectifs sont de pouvoir mieux comprendre les réactions de la personne atteinte de troubles neurocognitifs, de découvrir des nouveaux moyens de communiquer afin de mieux se comprendre, et de compléter ses « outils » pour gérer les moments difficiles.

Pour les proches aidant·e·s
de personnes ayant des
troubles psychiques

PINOS

Association PINOS
Milieu du Village 55
2923 Courtemaîche

032 423 41 60
direction@pinos.ch
www.pinos.ch

LIEU D'ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour PINOS permet à des personnes adultes ayant des troubles mentaux et/ou psychiques, vivant chez leurs parents ou de manière autonome, de participer plusieurs heures par jour à des ateliers d'apprentissage. Cet accueil peut permettre de soulager les personnes proches aidantes les accompagnant.

Pour les proches aidant·e·s
de personnes ayant des
troubles psychiques

**HÔPITAL PSYCHIATRIQUE
DE JOUR**

HPJA
Place de l'Eglise 2
2800 Delémont

032 420 97 40
hpja@jura.ch

LIEU D'ACCUEIL DE JOUR

L'HPJA propose une prise en soins pluridisciplinaire des maladies psychiques au travers d'une structure ouverte la journée selon un programme d'activités hebdomadaires.

En plus des activités hebdomadaires, un suivi individuel est proposé avec un·e médecin psychiatre, un·e psychologue ainsi qu'un·e infirmier·ère formé·e en psychiatrie.

L'hôpital peut mettre en place des accompagnements lors de situations aigües dans le cadre d'une dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques lorsque le suivi ambulatoire n'est pas suffisant. L'hôpital psychiatrique accompagne également les patient·e·s lors de leur retour à domicile.

Ces diverses prestations permettent de soulager les personnes proches aidantes.

UNITÉ D'ACCUEIL PSYCHO-ÉDUCATIVE

Pour les proches aidant·e·s
de personnes ayant des
troubles psychiques

Unité d'accueil psycho-éducative
Centre de Jour
Route de Coeuve 41
2900 Porrentruy

032 420 93 64
secr.uap@jura.ch

LIEU D'ACCUEIL DE JOUR

L'Unité d'Accueil Psycho-éducative (UAP) propose un accompagnement pour toute personne présentant une problématique psychique. Au travers d'un bilan de compétences, les personnes malades peuvent évoluer vers un mode de vie plus satisfaisant. Elle propose un soutien tant via des solutions d'hébergements adaptées et personnalisées, que par son Centre de Jour où sont possibles des activités socioprofessionnelles, sociales et thérapeutiques.

GROUPES DE PAROLES, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Des groupes de paroles par thèmes sont organisés à destination de nos patients. Il est possible sur demande de mettre en place un groupe de parole pour les proches ou de proposer des entretiens individuels. Une réflexion est actuellement en cours afin d'offrir une prestation de soutien conseil aux proches, plus régulière et systématisée.

Pour les proches aidant·e·s
de personnes ayant des
troubles addictifs

ADDICTION JURA

Addiction Jura
Clos-Henri
Le Prédame 4
2714 Les Genevez

032 484 71 30
clos-henri@addiction-jura.ch

LIEUX D'ACCUEIL DE JOUR

Suite à un séjour au centre résidentiel thérapeutique Clos-Henri et selon certains critères, la personne bénéficiaire peut continuer à participer à des ateliers occupationnels et/ou des activités de loisirs, une ou deux journées par semaine afin de favoriser l'intégration sociale et l'estime.

Pour les proches aidant·e·s
de personnes en situation
de handicap mental

LES CASTORS

Fondation Les Castors
Gustave-Amweg 10
2900 Porrentruy

032 465 81 10
contact@lescastors.ch
www.lescastors.ch

LIEUX D'ACCUEIL DE JOUR

En plus des autres prestations liées à l'hébergement, la Fondation Les Castors propose 2 lieux où des personnes en situation de handicap mental peuvent être accueillies:

- **Les ateliers protégés:** Les ateliers fournissent un emploi adaptées ergonomiquement, en tenant compte du besoin de la personne bénéficiaire sur différents sites du Canton.
- **Centres de jour:** Ils permettent à des personnes en situation de handicap mental de participer à des activités de développement et de loisirs.
- **Centre de Formation FPra:** Le centre de Formation FPra est destiné à des personnes au bénéfice de prestations de l'AI ou ayant des difficultés à suivre une formation professionnelle.

RIO, Réseau d'Information et
d'Orientation de la personne âgée
CP 18
2800 Delémont

032 886 83 33
info@rio-jura.ch
www.rio-jura.ch

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION ET HÉBERGEMENT

RIO est le **Réseau d'information et d'orientation** de la personne âgée dans le Canton du Jura. Tout ce qui concerne la personne âgée passe par le dispositif RIO.

Les prestations de RIO sont:

- **L'information:** à la personne âgée et à ses proches
- **Le conseil:** en fonction de besoins et des souhaits de la personne âgée
- **L'orientation:** vers la prestations la plus adaptée à la personne âgée
- **La centralisation:** la gestion d'un dossier informatisé de la personne patiente pour assurer un suivi entre les intervenant·es
- **L'évaluation:** évaluer la situation médico-légale de la personne âgée

Pro Senectute Arc Jurassien
Rue du Puits 4
2800 Delémont

032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.arcjurassien.prosenectute.ch

SOUTIEN/RELEVÉ À DOMICILE

Pro Senectute propose des prestations visant le soutien et la relève à domicile :

- soutien administratif
- des conseils pour le maintien à domicile
- des renseignements sur les services médicaux–sociaux existants
- la participation à des activités: cours, séjours organisés, sport, randonnées, etc.
- la découverte du docupass portant notamment sur les directives anticipées
- des visites à domicile par des bénévoles pouvant soulager les proches aidant·e·s

CONSEILS, INFORMATIONS, ORIENTATION

Le service de consultation sociale offre aux personnes seniors ainsi qu'à leurs proches:

- des conseils pour toutes les questions liées à la vieillesse
- une évaluation de la situation personnalisée
- une orientation vers les services adéquats
- des renseignements et des conseils portant sur les assurances sociales, sur des questions juridiques ou financières.
- la découverte du docupass, portant notamment sur les directives anticipées.

AUTRES PRESTATIONS

Pro Senectute propose la possibilité de bénéficier d'une livraison de repas 7 jours sur 7 ainsi que de participer à des tables d'hôtes organisées par des bénévoles.

LES LIEUX D'ACCUEIL DE JOUR

Pour les proches aidant·e·s
de personnes âgées

Les centres de jour accompagnent les personnes âgées vivant à domicile dans les activités de la vie quotidienne. Ils proposent des animations et des activités en fonction des souhaits et des besoins des personnes accueillies.

Ils peuvent permettre notamment de soulager les personnes proches aidantes.

AU BOIS HUSSON

032 465 93 20

info@auboishusson.ch

www.auboishusson.ch

Au Bois Husson
Chemin du Val 35
2900 Porrentruy

LES MARGUERITES

032 952 14 69

079 864 58 07

foyer.lesmarguerites@h-ju.ch

www.foyerlesmarguerites.ch

HJU site Saignelégier
Centre de jour Les Marguerites
Chemin des Marguerites 2
2350 Saignelégier

PART-ÂGE

032 474 42 35

info@part-age.ch

www.part-age.ch

Centre de jour Part-Âge
Rue Fattet 190
2944 Bonfol

SUR LA DOUX

032 421 57 22

surladoux@h-ju.ch

www.h-ju.ch/surladoux

Sur la Doux
Rue de l'Hôpital 56
2800 Delémont

LA VALSE DU TEMPS

032 462 11 57

caroline.bernasconi@lvdtd.ch

www.lavalsedutemps.ch

La Valse du Temps
Route des Rangiers 7
2952 Cornol

Plus d'informations sur le programme
PROCHES AIDANT·E·S JURA sur :

www.jura.ch/prochesaidants



Service de l'action sociale

Faubourg des Capucins 20

2800 Delémont

T 032 420 51 40

secr.sas@jura.ch

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA