

## AIDANT, ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Aujourd'hui, près de 11 millions de personnes en France sont des aidants : ils accompagnent un proche malade ou en situation de handicap.

L'aidant peut avoir besoin d'un soutien, des solutions de répit, pour lui permettre de se maintenir en santé, tant sur le plan physique, psychologique qu'émotionnel et ne pas être isolé.

DES SOLUTIONS EXISTENT, le pôle Aide et Soins de Gammes vous propose:

### LE CAFÉ DES AIDANTS®

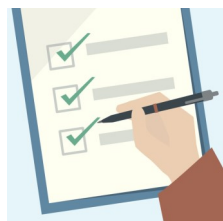
Un temps convivial d'échanges, de rencontres et d'information avec d'autres aidants, animé par un psychologue et une professionnelle de santé, ayant une expertise sur la question des aidants.



Le café des aidants est ouvert dans nos locaux, à tous les proches aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée (pas d'inscription, pas d'obligation de venir régulièrement, le café des aidants est gratuit) :

**2 dates par mois** vous sont proposées autour d'un même thème, afin de vous permettre d'y participer. **2 créneaux possibles** : le mardi et le samedi de 10h15 à 12h00 selon un programme diffusé sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/cafedesaidants34/> ou sur appel téléphonique auprès de nos services.

### LE BILAN SANTÉ



Par l'intermédiaire de la CARSAT, nous pouvons effectuer **un bilan santé global gratuit** grâce à un questionnaire et vous proposer ainsi des actions correspondant à vos besoins.

## LE COACHING INDIVIDUEL



Nous vous proposons **des séances individuelles gratuites d'accompagnement et de soutien** animées par des médiatrices, des thérapeutes psychocorporelles et coachs, selon vos disponibilités et à domicile si besoin.

En 3 séances :

Evacuer le stress, les tensions, prévenir les baisses d'énergie (épouement, fatigue, maladie...), retrouver un équilibre dans sa relation avec la personne aidée, apprendre à gérer les situations difficiles.

## LE RELAYAGE

**Gammes est la seule structure proposant ce droit au répit dans l'Hérault.**

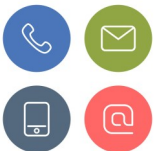


Le relayage est un service de remplacement temporaire d'aidants familiaux vivant avec un proche malade ou handicapé. Le même professionnel, (relayer), remplace l'aidant pendant son absence à son domicile 24h/24 et 7j/7.

Ainsi , nous vous proposons de **prendre du temps pour vous** ( de 2 à 6 jours) tout en préservant les habitudes de la personne aidée, qui reste dans son cadre de vie.

**Le financement du relayage** : Vous avez la possibilité d'obtenir une aide partielle du Conseil Départemental, de votre caisse de retraite ou un crédit d'impôt (50%).

**Contact :**



Martine PRADEL et Sandra FERRE, référentes des aidants

- ▶ 04 67 70 47 46
- ▶ [m.pradel@gammes.org](mailto:m.pradel@gammes.org) • [s.ferre@gammes.org](mailto:s.ferre@gammes.org)
- ▶ 327 rue du Moulin de Sémalen • 34000 MONTPELLIER