

**Vous êtes l'AIDANT principal** (conjoint, enfant, ami, ...) d'un proche en perte d'autonomie, atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée,

**Vous** ressentez un épuisement, aussi bien physique que moral,

**Vous** avez envie de partager des activités seul ou avec votre proche,

**Vous** voulez parler de votre vécu avec des professionnels ou avec des Aidants vivant des situations semblables,

**Vous** avez besoin d'informations, d'orientation, de formation ou tout simplement d'ECOUTE,

*Vous n'êtes plus seul !*

**Vous êtes là pour eux,**

**Nous sommes là pour vous.**

## NOS OBJECTIFS

- Prévenir et atténuer l'épuisement de l'aidant,
- Améliorer la qualité de vie des proches de la personne en perte d'autonomie,
- Proposer un soutien et un accompagnement personnalisé, grâce à un ensemble de prestations.



## NOS ACTIONS

**Un espace d'échanges, d'écoute et de soutien**

- Lieu de rencontres entre Aidants, "Café des Aidants",
- Soutien et entretiens individuels,
- Espace collectif de bien-être, de parole et de convivialité,
- Contacts et entretiens téléphoniques.

**Un lieu d'information et de formation**

- Documentation spécialisée,
- Séances d'information et de formation avec des professionnels (dispositifs judiciaires, premiers secours, ...),
- Echange de "Trucs et Astuces".

**Du temps pour vous !**

- Temps de convivialité,
- Sophrologie,
- Chant-chorale,
- Sorties diverses (seul, ou couple Aidant / Aidé),
- Séjours vacances,
- Relais de l'Aidant à domicile pour quelques heures.