



**Je suis un aidant :**

Où puis-je m'informer  
sur les solutions de répit ?

A qui parler de mes difficultés,  
de mes besoins ?

Comment retrouver du temps pour moi ?

Qui peut m'aider à comprendre la  
maladie de mon proche ?

Comment mieux communiquer sur ma  
situation d'aidant avec mes proches ?

...

**La plateforme des aidants vous écoute  
et vous accompagne vers une meilleure  
qualité de vie en tant que proche-aidant.**

**La plateforme vous propose :**

- Entretiens de soutien, d'orientation
- Répits ponctuels à domicile
- Soutien psychologique
- Activités avec votre proche ou entre aidants

**... et peut vous orienter vers :**

- Accueils de jour
- Hébergements temporaires
- Formations pour les aidants
- Solutions de répit
- ...

La plateforme  
des aidants cherche avec  
vous des solutions de  
**soutien personnalisées et  
adaptées à votre situation  
et à vos besoins.**