

## ■ Pour toutes vos questions :

UN SEUL NUMÉRO

**DRÔME**  
**SOLIDARITÉS**

▶ N°Azur 0 810 01 26 26

PRIX D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE

### - CARSAT - service social

CPAM

Avenue Président Herriot - BP 1000 - 26024 VALENCE cedex

### - CDPRV

**Centre de prévention pour réussir son vieillissement**

Le capitole

44 avenue Victor Hugo - 26000 VALENCE

### - Eovi mutuelle

5 rue Belle image

BP 1026 - 26028 VALENCE cedex

### - France ALZHEIMER

Résidence Marie-France Preault

7 rue Pêcherie - 26000 VALENCE

### - Institutions de retraite complémentaire AGIRC ARRCO

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr) (annuaire des caisses de retraite)

### - MSA Ardèche Drôme Loire

29 rue Frédéric Chopin

26025 VALENCE cedex 9

## Vos contacts :

.....

.....

.....

.....

Impression DISPESSE - Valence

## - AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

### > LE DÉPARTEMENT DE LA DRÔME ET SES PARTENAIRES VOUS ACCOMPAGNENT



LE DÉPARTEMENT



# L'AIDE AUX AIDANTS DANS LA DRÔME

Vous êtes conjoint, enfant, neveu/niece, belle-fille/gendre, frère/sœur, petits-enfants, ami(e), voisin(e)... Et vous aidez dans son quotidien une personne en perte d'autonomie.

Vous avez besoin d'en parler, d'être conseillé(e) ?

Vous avez besoin d'aides techniques ?

Vous êtes épuisé(e) ? Vous avez besoin de souffler ?

Vous avez besoin de préserver votre santé ?

Vous avez parfois le sentiment de culpabiliser ?

Vous souhaitez retrouver des activités de loisirs ?

Vous vous sentez seul(e) ?

Vos relations avec vos proches deviennent difficiles ?

■ **De nombreux partenaires sont là pour vous aider. Ils vous proposent :**

- **des conseils adaptés pour l'aide à domicile** (télé assistance, aides techniques ou humaines, adaptation du logement...)
- **des possibilités d'aides financières** (amélioration ou adaptation du logement, aides au répit, aides au quotidien...)
- **des informations sur l'accueil de jour, l'hébergement temporaire ou à long terme...**
- **des entretiens individuels, des bilans de prévention santé**
- **des rencontres de groupe :**
  - **pour échanger avec d'autres « aidants »** confrontés aux mêmes questions et aux mêmes aléas que vous.
  - **pour apprendre des gestes techniques...**
  - **pour prendre soin de vous** de manière conviviale et ludique et participer à des ateliers de bien-être...
- **des conférences de proximité sur différents thèmes :** nutrition, sommeil, prévention des chutes à domicile, logement, maladies liées à l'avancée en âge...

**D'autres actions peuvent être construites avec vous et pour vous. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins et de vos attentes !**