

AIDE AUX

AIDANTS

Être aidant d'un proche en situation de handicap est un engagement quotidien qui peut, à certains moments, devenir source de fatigue ou d'isolement. Il existe des solutions, au sein de notre association comme auprès de nos partenaires, pour vous accompagner, vous orienter et vous permettre de souffler. Ce document présente l'ensemble des ressources à votre disposition.

Les solutions proposées par l'Unapei Alpes Provence



GROUPES DE PAROLE ET CAFÉS DE PARENTS

Des temps d'échange sont organisés au sein des établissements et complexes, généralement animés par les psychologues des structures. Ils permettent de partager son vécu avec d'autres familles dans un cadre bienveillant.

- **Renseignez vous auprès de votre établissement.**



MÉDIATION PARENTALE, UN ÉCHANGE DE PARENT À PARENT

En cas de difficulté de communication avec les équipes, les administrateurs bénévoles de l'association peuvent se rendre disponibles pour échanger avec les familles. Il s'agit d'un partage d'expérience de parent à parent, sans témoin professionnel — et non d'une solution de soutien technique. Cette médiation se déroule soit en binôme, sans professionnel présent ou si un seul administrateur est disponible, avec des professionnels.

- **Si vous souhaitez en bénéficier, vous pouvez envoyer un mail à s.vitali@unapei-ap.fr qui fera le lien avec les administrateurs.**



ACCUEIL TEMPORAIRE DANS NOS ÉTABLISSEMENTS

Des places d'accueil temporaire existent dans les établissements d'hébergement de l'association et permettent aux aidants de bénéficier d'un répit pendant une durée variable.

- **Renseignez-vous auprès de votre établissement pour connaître les places ou envoyez un mail à contact@unapei-ap.fr pour en savoir plus.**

Les dispositifs et associations sur nos territoires

Chaque complexe ou établissement travaille avec les dispositifs d'aide aux aidants adaptés à ses besoins. Voici les principaux relais existants :

LA MAISON DES AIDANTS



Financée par le Conseil départemental, elle rassemble l'ensemble des ressources existantes pour soutenir les aidants. Plusieurs associations spécialisées y tiennent des permanences.

> Site : www.lamaisondesaidants.com

ASSOCIATION A3 – AIDE AUX AIDANTS



Accompagnement des aidants ; permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 9h à 17h.

> Adresse : Hôpital Sainte-Marguerite, 270 Bd de Sainte-Marguerite, 13009 Marseille | Téléphone : 04 91 70 76 53

ASSOCIATION SAJ



Plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants ; propose notamment du relayage à domicile auprès d'une personne en situation de handicap (adulte ou enfant de plus de 3 ans), selon les besoins.

> Adresse : 1 Bd de Compostelle, Entrée A, 13012 Marseille
Téléphone : 04 91 44 07 73 (choix « 2 »)
Email : paa@asso-saj.fr
Site : asso-saj.fr

ASSOCIATION ESPOIR AIDANTS – ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE (04)



Maison de santé La Vista 04 Sud - Plateforme de soutien et d'accompagnement aux proches aidants.

> Adresse : 260 avenue Blaise Pascal, 04100 Manosque
Téléphone : 04 65 10 04 54 / 06 31 88 81 52
Email : espoiraidants@espoir04.fr
Site : www.espoir04.org

LES AMIS D'EMILIE



Met à disposition des professionnels pour des temps de répit de quelques heures (recherche également des professionnels)

> Adresse : BP 90143, 13267 Marseille Cedex 08
Email : contact@handisitter.fr
Site : handisitter.fr

PLATEFORME SELTZER DES AIDANTS (05)



Une plateforme qui accompagne les aidants dès l'âge de 7 ans, pour accompagner et informer ces derniers. Échanger, faire des rencontres, resserrer les liens avec votre proche et accorder du temps de répit.

> Adresse : 6 rue Capitaine de Bresson, 05000 Gap
Email : plateforme-aidants@fondationseltzer.fr
Téléphone : 06 75 75 76 68
Site : www.fondationseltzer.fr