

## Notre mission

“Un temps pour souffler,  
une force pour continuer”

Où que vous soyez dans le Var (83), un simple appel et nous avançons vers la solution adaptée.

Portée par LADAPT Méditerranée  
& Établissements Publics du Haut Var



Vous offrir des temps de répit et de ressourcement



Proposer des solutions de relais concrètes



Prendre soin de vous



Rompre l'isolement, prévenir l'épuisement



Créer du lien entre aidants



Vous accompagner dans votre rôle d'aidant



Discutons :

Par téléphone au numéro vert :  
Du lundi au vendredi, de 9h à 20h

**0 800 360 360**

Appel gratuit



Aidants, vous donnez beaucoup  
et si on prenait soin de vous ?



Nos solutions sont personnalisées et adaptées à vos besoins, pour mieux vivre votre quotidien.



## Pour qui ?

Vous accompagnez un proche **en situation de handicap** ? Parent, enfant, époux, proche, membre de la fratrie...

Présent au quotidien, dans les gestes, les démarches, l'écoute...**Vous êtes aidant.**

Un rôle exigeant, qui demande du temps, de l'énergie, du cœur. **Et vous n'êtes pas seul.**

## Comment intervenons-nous ?

Après un échange, nous faisons ensemble le point sur votre situation et vos attentes pour vous proposer des solutions adaptées, en lien avec nos partenaires du territoire varois.

## Une équipe à votre écoute

Une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé (coordinateur, psychologue et accompagnants éducatifs et sociaux).

## Nos accompagnements pour vous, proches aidants



### Un accueil bienveillant, un accompagnement sur mesure

Vous ressentez le besoin de faire le point ? Nous prenons le temps avec vous d'identifier vos besoins.



### Des solutions de répit pour souffler :

relais à domicile, temps de pause, séjours aidant/aidé.



### Des activités collectives :

Marche, bien-être, cafés des aidants, et autres moments de convivialité...



### Des formations pour se sentir plus armé

Des temps de sensibilisation et de formation pour mieux comprendre votre rôle, et prendre confiance.

## Paroles d'aidants

Votre expérience, en quelques mots

### Jackie .F , aidante de son époux

“Ce séjour de répit s'est passé dans une ambiance très chaleureuse, une grande entente s'est installée tout de suite entre les familles ainsi qu'avec l'équipe, on se sentait entre copains. On a beaucoup rit ce qui fait du bien.”

### Safia.H , aidante de son époux

“Il y a eu de merveilleux moments avec les autres aidants/aidés, entre les sorties, ainsi que nos soirées quelque peu ambiancées. Une bouffée d'oxygène pour nous courte mais une vraie.”

