

# Contactez nous !

## Plateforme Seltzer d'Accompagnement des Aidants

### Chef de service

Martine LAGOUVARDOS

06 33 23 26 09 - 04 92 25 58 32

### Antenne Nord 05

Laëtitia BUCCI 06 88 07 49 65

118, route de Grenoble 05107 Briançon

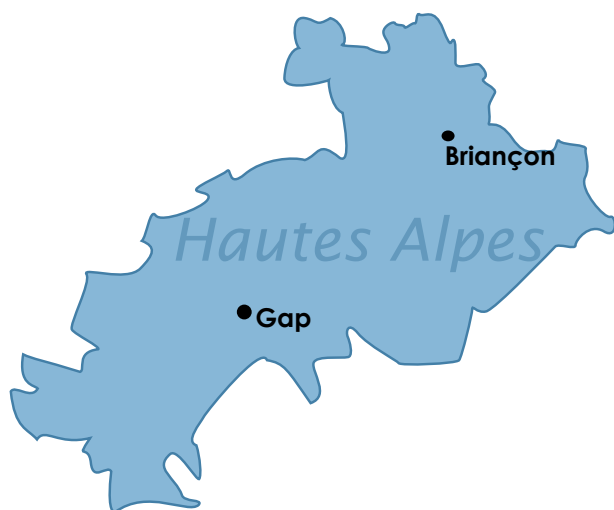
### Antenne Sud 05

Inès DEVESTEL 06 75 75 76 68

6, rue du Capitaine de Bresson 05000 Gap

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

www.fondationseltzer.fr



## Les partenaires

Association Française des Aidants  
France Alzheimer  
Maisons des Solidarités  
PTA Symbiose  
Fédération ADMR 05  
Services d'aide à domicile «Relais des Aidants»  
Services d'aide à la personne 05  
SSIAD du territoire  
CCAS de Briançon, Embrun, Laragne  
Communauté de Communes de Guillestre  
Consultations mémoire  
Equipes spécialisées Alzheimer  
Gestionnaires de cas de la MAIA  
Médecins traitants et cabinets infirmiers

## Les financeurs

Agence Régionale de Santé  
Conseil départemental 05  
Caisses de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO : Klésia, Humanis, Malakoff Mederic, AG2R La Mondiale  
Crédit Agricole Assurances



118, route de Grenoble  
05107 Briançon  
Tél : 04 92 25 30 30



## Plateforme Seltzer d'accompagnement des aidants

Hautes Alpes

« Prendre soin de soi pour  
prendre soin de ses proches »

# « Me donner les moyens de me sentir mieux »

## Une plateforme, pour qui ?

- ◆ Pour tous les aidants accompagnant une personne en perte d'autonomie liée au grand âge, à un handicap, à une maladie chronique, à une maladie d'Alzheimer...
- ◆ Pour les professionnels soucieux de mettre en œuvre des parcours d'accompagnement individualisés

## Une plateforme, pour quoi ?

- ◆ Pour écouter
- ◆ Pour accompagner
- ◆ Pour orienter
- ◆ Pour soutenir
- ◆ Pour former et informer
- ◆ Pour soulager
- ◆ Pour marquer une pause
- ◆ Pour rompre l'isolement

**Du bon temps passé ensemble**

## Ce qu'on vous propose

### Un accompagnement

- ◆ Une permanence téléphonique
- ◆ Des entretiens avec la coordinatrice pour avoir des conseils, des informations sur les différentes prestations de la plateforme et sur les autres dispositifs existants
- ◆ Des entretiens avec la psychologue pour un soutien individuel

### De l'information et des échanges

- ◆ Des formations pour mieux vivre son rôle d'aidant et connaître les ressources existantes
- ◆ Des Cafés des Aidants® pour un moment convivial de partage et de conseils
- ◆ Des Ateliers Santé pour sensibiliser les aidants à l'impact de la relation d'aide sur leur santé physique, psychologique et sociale

### Du temps pour soi

- ◆ Organisation de répit à domicile avec la présence d'auxiliaire de vie à la demi-journée, à la journée, ou sur plusieurs jours.
- ◆ Organisation de répit en établissement : accueil de jour, hébergement temporaire, accueil familial...

### Des moments de partage et de convivialité

- ◆ Des activités entre aidant « un moment pour soi » : sortie, visite, activité ludique...

### Des Relais des Aidants

- ◆ Des services d'aide à domicile partenaires, sur tout le territoire des Hautes Alpes, pour accueillir, écouter, informer et orienter les aidants

**Ne vous laissez pas enfermer, rompez l'isolement !**

