



Vous **aidez** un proche, des **solutions** existent. Si on en parlait ?

L'Action sociale Agirc Arrco expérimente un dispositif en faveur des proches aidants sur le Gard et l'Hérault : **l'Espace aidants et son bus des aidants**.

Ce programme consiste en un Espace d'accueil, de conseil, d'information et d'orientation destiné aux aidants de personnes dépendantes du fait de l'âge, d'un handicap ou d'une maladie.

Un professionnel expert assure un suivi et un **accompagnement personnalisé des aidants** et propose des solutions pour leur permettre de préserver un équilibre de vie.

Les aidants ayant peu de temps pour prendre soin de leur santé, un **bilan de prévention** leur est également proposé. Ce bilan comprend une consultation avec un médecin et un entretien avec une psychologue. En complément du suivi effectué par le médecin traitant, ce bilan de prévention a pour objectif d'apporter des conseils et des recommandations personnalisés sur les habitudes de vie, la mémoire, le sommeil, la nutrition ou encore l'activité physique.

Des **entretiens psychologiques** peuvent être réalisés avec les proches aidants souhaitant être soutenus dans leur quotidien. Par son écoute bienveillante et confidentielle, notre psychologue propose soutien et échange autour des difficultés rencontrées pour éviter l'épuisement.

Enfin, des **actions collectives**, sources de plaisir et bien-être, sont organisées, à Montpellier ou en distanciel, offrant l'occasion d'échanger et de partager entre aidants.

Pour la santé de tous et parce que nous continuons d'être exposés au virus, l'accueil du public est organisé dans le plus strict respect des règles de protection sanitaire et mesures barrières (distanciation physique, usage de solution hydroalcoolique, port du masque).

L'accueil est assuré sur rendez-vous à Montpellier, au Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco situé 2 place Paul Bec les lundis, mardis et vendredis.

Les mercredis et jeudis, nous organisons un service itinérant grâce à un véhicule qui se rend dans différentes communes du Gard et de l'Hérault, une fois par mois sur une durée de 4 mois.

Pour en savoir plus, contactez-nous

- par téléphone : 09 69 39 09 98 / 07 86 12 35 28
- par mail : espaceaidants@cpbvaamontpellier.fr
- Facebook : @espaceaidantsmontpellier