

RELAIS DES AIDANTS



Parlons de vous ...

1. Je passe du temps avec un proche dépendant, malade ou porteur d'un handicap quel que soit son âge et son degré de dépendance.

Oui Non

2. Je me sens fatigué(e), usée(e).

Jamais Parfois Souvent

3. Je suis de plus en plus isolé(e).

Jamais Parfois Souvent

4. Je n'ai plus de temps pour moi.

Jamais Parfois Souvent

5. J'en oublie ma propre santé.

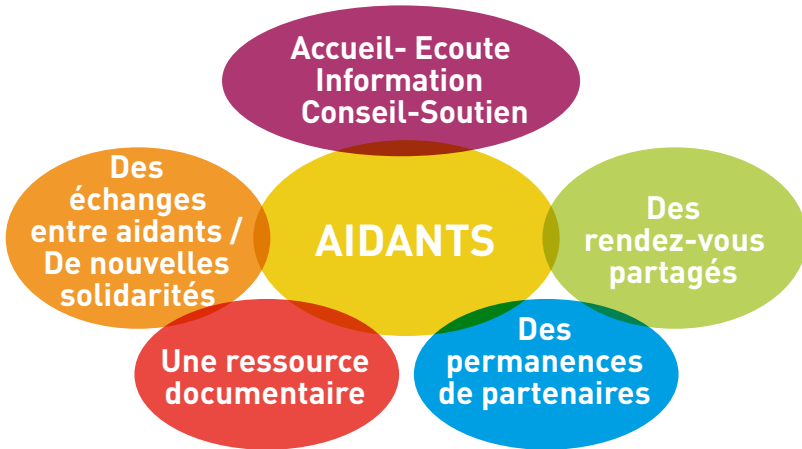
Jamais Parfois Souvent

Si vous avez coché « oui » à la question 1 et au moins un « parfois » ou un « souvent », alors vous êtes un proche aidant.

Aidant, de qui parle-t-on ?

- Un « Proche Aidant » vient en aide de manière régulière, pour les activités de la vie quotidienne, à une personne dépendante de son entourage, quel que soit son âge et / ou sa pathologie,
- L'aidant ou la personne aidée, est domicilié à Mérignac, ou dans l'une des 13 autres communes du territoire du CLIC Porte du Médoc
- Un lieu « ressource » est créé POUR VOUS, à construire **AVEC VOUS...**

Le Relais des Aidants



Un accueil individualisé ●	- Permanence journalière, sans rendez-vous, durant les horaires d'ouverture du Relais
Des rendez-vous partagés ●	- Groupe d'expression libre - Ateliers (bien-être, culinaire, jardinage...) - Évènements thématiques - Formations
Des permanences de partenaires ●	- Permanence juridique d'Infodroits, sur RDV, auprès du Relais des Aidants - France Alzheimer, le 3 ^{ème} lundi du mois, de 14h30 à 16h30, RDV au 05 56 40 13 13 - AVC 33, le 4 ^{ème} jeudi du mois, de 14h à 17h, RDV au 06 26 87 06 14 - Et d'autres à venir ...
Des échanges entre aidants / De nouvelles solidarités ●	- Des propositions à inventer au gré de vos envies...
Une ressource documentaire ●	- documentation à disposition - aide à la recherche...



Relais des Aidants :

29 rue Alphonse Daudet, 33700 Mérignac
05.56.97.86.24

Horaires d'ouverture :

Lundi, Jeudi et Vendredi de 14h à 17h
Mardi et Mercredi de 9h30 à 12h30

Tram : Ligne A Direction Le Haillan Rostand arrêt « Frères Robinson »
ou « Les Pins »

Bus : Ligne 16 arrêt « Centre des Impôts »

relais.des.aidants@merignac.com
merignac.com

