



Une question, besoin de renseignements?  
n'hésitez pas à contacter l'équipe qui répondra à vos questions

du lundi au vendredi  
de 10h à 12h et de 14h à 16h



Céline



Chantal



Valérie



Patricia

Toutes ces activités sont assurées à titre gratuit,  
car financées par la sécurité sociale (CARSAT, MSA et SSI).

**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine

SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS

**MSA** santé  
famille  
retraite  
services  
L'essentiel & plus encore

## Solutions de répit pour les aidants

Vous résidez sur le territoire de la Haute Gironde, et vous vous occupez d'une personne malade, âgée ou en situation de handicap, au quotidien, ou de façon régulière.

Cela vous paraît difficile puisqu'il s'agit d'un de vos proches. Vous vous donnez sans compter et avez besoin de souffler, de vous reposer, de vous ressourcer, de sortir de chez vous, avec ou sans la personne que vous aidez.

L'Association de Maintien et de Soins À Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) met à votre disposition une équipe dédiée qui vous proposera des solutions de répit.



## CENTRE DE RESSOURCES DES AIDANTS

131 rue Marjolleau  
33920 SAINT SAVIN

Téléphone 06 19 65 05 54

Messagerie électronique :  
[equipe.aidants@amsad33.fr](mailto:equipe.aidants@amsad33.fr)



Association de Maintien  
et de Soins à Domicile  
de la Haute-Gironde

## CENTRE DE RESSOURCES DES AIDANTS

La Parenthèse des aidants





« La **personne non professionnelle** qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ... »,  
*définition reprise dans la Charte européenne de l'aidant familial de 2007.*

Vous êtes concernés en participant largement à l'accompagnement de votre proche âgé ou en situation de handicap  
Cet accompagnement n'est pas sans conséquences sur vous et particulièrement sur votre santé. Il peut être source de fatigue, d'inquiétude, d'épuisement, voire de découragement et de maladies ...

L'Association a commencé à se préoccuper de la situation des aidants dès le milieu des années 2000 en mettant en place des groupes de parole et des ateliers collectifs. Elle dispose donc d'une expérience avérée soutenue par les pouvoirs publics.

L'Association vient de créer un centre de ressources en pleine nature, au jardin d'Oréda. Ce centre de ressources s'appuie sur une équipe dédiée fonctionnant 5 jours sur 7, du lundi au vendredi, qui est là pour vous accueillir, vous conseiller, vous orienter vers les différents dispositifs existants sur le territoire en plus de l'offre de services de l'AMSAD de la Haute-Gironde.

## Notre équipe vous propose

**Du soutien par des temps de permanences**  
tous les jours de la semaine  
de 10h à 12h et de 14h à 16h  
Ces temps vous permettront de vous retrouver dans un cadre convivial pour échanger avec d'autres aidants et partager de l'information, dans deux lieux distincts : le jardin d'Oréda ou les locaux de l'AMSAD.

**Du soutien par des temps de sensibilisation**  
autour de diverses thématiques animées par des professionnels (sommeil, gestes de premiers secours, refus de soins...).

**Du soutien par des visites à domicile**  
si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas vous déplacer pour quelque raison que cela soit. Un membre de l'équipe viendra à votre domicile pour vous permettre de prendre du temps pour échanger.

**Du soutien pour vous remplacer au domicile**  
si vous devez vous absenter en urgence en raison d'un rendez-vous médical ou autre, un membre de l'équipe peut venir s'occuper de votre proche pour une durée limitée à 3 heures (sous réserve de la disponibilité d'un membre de l'équipe et en tenant compte des horaires de travail).

**Du soutien par des ateliers à thèmes**  
qui vous permettront de vous accorder du temps de répit et de rencontrer d'autres aidants autour d'activités : détente, marche, sophrologie, ateliers créatifs, bien être (massage, esthétique).



LE JARDIN D'OREDA

Un lieu pour se ressourcer

Le jardin d'Oréda accueille déjà les bénéficiaires des différents services de l'AMSADHG et par extension leurs familles ainsi que leurs « aidants ».

Les objectifs :

- ◇ Rompre l'isolement des personnes les plus vulnérables, vieillissantes ou en situation de handicap.
- ◇ Proposer un lieu de mobilisation et d'expression, stimuler les fonctions motrices, cognitives, affectives de ces personnes à travers des activités extérieures.
- ◇ Permettre des moments de répit pour les familles.

**PERMANENCES  
AU JARDIN D'OREDA**  
Pascal PENNEC, éducateur  
jardinier vous accueille  
Tous les mercredis de 10h à 12h  
(d'avril à octobre).

**Le jardin d'Oréda se situe**

**6 bis Méthée 33620 CEZAC**