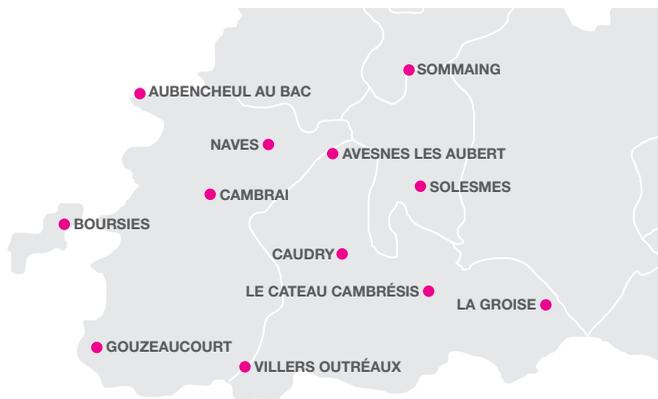


## ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

- Lundi, mercredi & vendredi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
- Mardi & jeudi : de 9h à 12h et de 13h30 à 19h
- Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>es</sup> samedis du mois de 9h à 12h

## TERRITOIRE

L'équipe se déplace sur le territoire du Cambrésis et peut venir vous rencontrer à votre domicile, dans un lieu à proximité (mairie, CCAS...) ou dans nos locaux.



*“vivre ensemble,  
égaux & différents”*



### UN TEMPS POUR SOI

1 allée des coquelicots - Chaussée Brunehaut  
59161 Naves  
Tél. : 06 49 46 33 49  
repit.cambresis@ladapt.net



HAUTS-DE-FRANCE

[www.ladapt.net](http://www.ladapt.net)



## UN TEMPS POUR SOI

Plateforme d'accompagnement  
et de répit des aidants de personnes  
en situation de handicap  
du Cambrésis



L'équipe de la plateforme vous attend et vous accompagnera dans votre parcours d'aidant

## Qu'est ce que la plateforme d'accompagnement et de répit ?

La plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de personnes en situation de handicap a pour vocation de **proposer aux « aidants » des solutions de répit, de délivrer des conseils et de les accompagner sur le plan administratif et psychologique.**

Il est également possible de venir se ressourcer au sein de la plateforme en participant à des **ateliers collectifs.**

Des **formations** sont proposées afin que l'aidant puisse penser son rôle, prendre du recul et mieux appréhender et comprendre le handicap de son proche au domicile ou en structure.

Il est primordial pour la plateforme de prévenir et de remédier aux situations d'épuisement. C'est pourquoi nous accompagnons les aidants dans la recherche de solutions de répit (structures, séjours de répit...) et intervenons pour du relaying à domicile.

## Qu'est-ce qu'un aidant ?

Un aidant est une personne qui vient en aide de manière non professionnelle à un proche dépendant (adulte, enfant). L'aidant peut être un conjoint, un parent, une sœur, un fils, un oncle, une cousine, comme il peut être un voisin, un ami...

La plateforme s'adresse aux **aidants de personnes en situation de handicap**, quel que soit le type de handicap de la personne aidée, qu'elle vive à domicile ou qu'elle soit accueillie en structure.

## Qui sont les professionnels de la plateforme ?

L'équipe d'**UN TEMPS POUR SOI** est composée d'un coordinateur, d'un psychologue et d'un accompagnant éducatif et social.

## Quelles sont les prestations offertes par la plateforme ?

ACCUEIL, INFORMATIONS, CONSEILS ET ORIENTATION

ACCÈS AU RÉPIT

ACTIVITÉS COLLECTIVES

ÉCOUTE ET SOUTIEN INDIVIDUEL

FORMATIONS

ACCÈS AUX SÉJOURS VACANCES

**UN TEMPS POUR SOI** vous offre un espace pour souffler, échanger, rencontrer d'autres aidants. Elle vous permet de prendre du temps pour vous.