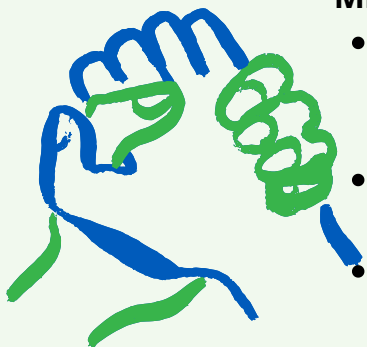


# "Prendre soin de vous pour mieux prendre soin d'eux."

## Coordonnées de contact

- Téléphone : 0590 81 42 45 ou 0590 07 84 64
- Email : [plateformealois@gmail.com](mailto:plateformealois@gmail.com) ou [contact@assistance2000.fr](mailto:contact@assistance2000.fr)

Intervient sur toute la Guadeloupe



## Missions principales

- **Soutenir les aidants** : Offrir une écoute, des conseils et des solutions pour éviter l'épuisement des proches qui s'occupent d'une personne dépendante.
- **Offrir du répit** : Proposer des solutions de relais pour permettre à l'aidant de prendre du temps pour soi (démarches, repos, loisirs).
- **Informer et Former** : Aider à mieux comprendre la maladie pour adapter les comportements au quotidien.

## Services proposés :

- **Relais à domicile** : Intervention d'un professionnel pour remplacer l'aidant pendant quelques heures.
- **Groupes de parole & Entretiens psychologiques** : Pour échanger avec des professionnels et d'autres familles. **(Le psychologue peut se déplacer)**
- **Activités de bien-être** : Ateliers (sophrologie, relaxation) dédiés aux aidants.
- **Formations** : Apprendre les gestes et postures, ou comprendre les mécanismes des troubles de la mémoire.
- **Accueil de jour** : Orientation vers des structures permettant une prise en charge à la journée.



**N'hésitez pas à contacter la plateforme pour plus de renseignements**