



Plateforme de répit handicap  
 19 Rue de la Calandre  
 72000 LE MANS



02 43 14 30 70



contact.aidants@adapei72.asso.fr

Plateforme gérée par l'ADAPEI de la Sarthe



En partenariat avec :



Communauté 360  
 0 800 360 360



SARTH'ECOUTE  
 02 52 84 84 84

Financée par l'Agence Régionale de Santé :



LE TRI  
 + FACILE



DÉPLIANT



Création: studio nocturne - © Photos Andrey Popov, Yekobchuk Olena, Santypan. Association Adapei72, SIRET 775 652 381 00283, 03/2023

# J'aide un proche en situation de handicap... Et moi, qui m'aide ?



Plateforme départementale de répit et d'accompagnement dédiée aux aidants de personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie liée à la maladie.

Je vis au quotidien  
avec mon fils artiste...

J'aide mon père en fauteuil roulant  
à faire ses courses quotidiennement...

Je soutiens au quotidien mon frère  
touché par un handicap psychique...

J'assure la toilette de  
mon conjoint malade...

... je suis un **aidant**.

Un **aidant** est une personne qui **intervient, de manière régulière et fréquente, à titre personnel ou familial, pour soutenir dans sa vie quotidienne une personne en manque ou perte d'autonomie** du fait de son handicap ou de sa maladie.

## Prendre soin de soi, pour prendre soin de son proche.

La plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants intervient **sur l'ensemble du département de la Sarthe** pour vous apporter un soutien :

- Vous **écouter** et vous **conseiller**,
- Vous aider pour **trouver une réponse** à votre besoin,
- Vous permettre de **rencontrer d'autres aidants**,
- Vous donner accès à **des temps de répit** : accueil temporaire de votre proche dans une structure adaptée, relais au domicile, etc.



### Comment solliciter la plateforme ?\*



En nous contactant  
par téléphone au  
02 43 14 30 70



En nous envoyant un email à  
[contact.aidants@adapei72.asso.fr](mailto:contact.aidants@adapei72.asso.fr)



En nous rencontrant  
sur rendez-vous dans  
nos locaux ou à votre  
domicile.

\*Informations disponibles au dos.