



Répit pour les aidants : quelles aides ?

Les aidants familiaux jouent un rôle essentiel dans le maintien à domicile des personnes âgées, mais cette responsabilité peut aussi entraîner fatigue, isolement et épuisement.



Aidants, les **solutions de répit** permettent de souffler tout en maintenant un accompagnement sécurisé.



L'hébergement temporaire

Séjour de quelques jours ou semaines en EHPAD.

- **Pour l'aidant** : se reposer, prendre du temps pour soi, partir en vacances...
- **Pour le senior** : opportunité de découvrir en douceur la vie en maison de retraite.



<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-hebergement-temporaire/herault-34>



L'accueil de jour classique ou thérapeutique

½, un ou plusieurs jours par semaine

- Cadre sécurisé et adapté
- Activités de loisirs, de socialisation
- Transport : Proposé pour faciliter les déplacements des personnes âgées



<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-accueil-jour/herault-34>



Financement

Le **Département de l'Hérault** participe au financement de ces solutions selon les ressources et le niveau de dépendance (GIR) de la personne âgée - plan d'aide **Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**.

Une aide supplémentaire peut être accordée, pour le répit de l'aidant ou relais en cas d'hospitalisation du proche aidant.



Téléphone : 04 67 67 69 30

Site internet : mda.herault.fr



D'autres aides possibles : caisse de retraite, complémentaire santé, assurance.



ViaTrajectoire pour faire une demande en ligne - dossier unique.

<https://trajectoire.sante-ra.fr>



Le congé proche aidant permet à un salarié de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche (se rapprocher de son employeur).



Plateforme de répit CIEL BLEU pour les aidants

Ecoute, soutien psychologique, conseils personnalisés, informations sur les dispositifs existants.

<https://www.soutenirlesaidants.fr/plateforme-d-accompagnement-et-de-repit-des-aidants-repairs/montpellier>



Pour eux, pensez aussi à vous !

Apéro-discussion avec des professionnels de l'aide aux aidants, le 30/06/26 à 17h45 à la salle G. Brassens, Clermont l'Hérault (voir ci-après)



07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr



Pour plus d'informations sur le **CRT Cœur d'Hérault**

Habitants des Communautés de communes :
Lodévois Larzac, Vallée de l'Hérault, Clermontais



mardi 30 juin 2026
de 17h45 à 20h



Clermont l'Hérault – Salle Georges Brassens
Parking Esplanade de la gare



« *J'aide un proche - Comment tenir dans la durée ?! »*



APERO DISCUSSION

Venez **échanger** librement et poser
vos questions à des **professionnels**
de l'aide aux aidants, autour d'un verre.



ATELIERS PRATIQUES

- ✓ « Faciliter la relation avec un proche »
- ✓ « Préserver sa santé quand on aide un proche »
- ✓ « Mobiliser les capacités préservées des personnes aidées »



« *le tout ponctué de scénettes humoristiques »*

Financé par :

Avec l'aide et la participation de :

Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault pour les **personnes âgées de plus de 60 ans et leurs aidants.**

Toutes nos services sont gratuits (financées par l' ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)



3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](https://www.crt-coeur-dherault.fr)