

# Le parcours santé des aidants

Pour quoi faire ?

Pour encourager les personnes qui  
aident leur proche au quotidien à  
prendre soin de leur santé

Où ?

Cité Javel  
Place Charles de Gaulle  
39300 Champagnole

Pour qui ?

Pour ceux qui aident leur proche  
au quotidien

Qui contacter ?

Plateforme Répit - Relais des Aidants  
du Jura :

2 Avenue FOCH – 39800 POLIGNY

*Si votre proche aidé ne peut pas rester  
seul lors de votre participation, n'hésitez  
pas à prendre contact avec la PFR qui  
vous aidera à trouver une solution.*

# Les référents



**Plateforme Répit - Relais des Aidants  
du Jura :**

2 avenue Foch - 39800 Poligny  
06 37 25 06 10  
[plateforme.repit@chpr.fr](mailto:plateforme.repit@chpr.fr)



**MSA Services BFC**

**Aïssata DIAWARA, coordinatrice**

14 rue Félix Trutat  
21000 DIJON  
06 59 31 29 29

[aissata.diawara@msa-services-bfc.fr](mailto:aissata.diawara@msa-services-bfc.fr)

# Vous prenez soin d'un proche ?



**Prenez soin de vous !  
A travers des temps d'échange  
et une consultation médicale  
individuelle gratuite avec  
votre médecin**



Ensemble, les caisses de retraite  
s'engagent

• [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr)



## Suis-je un aidant ?

1. J'apporte bénévolement mon aide à une personne qui ne peut effectuer de façon autonome une ou plusieurs activités de la vie quotidienne

Oui  Non

2. L'aide que j'apporte implique du temps, de l'organisation, de la disponibilité de façon régulière

Oui  Non

3. J'ai dû réduire voire renoncer à des RDV médicaux, des sorties, certains loisirs pour m'occuper de mon proche

Oui  Non

4. Cette aide a par moment des répercussions sur ma santé, mon moral

Oui  Non

5. Face à cette situation, je me sens parfois fragilisé(e) et/ou isolé(e)

Oui  Non

Si vous avez répondu OUI au minimum à une affirmation :  
Vous êtes un aidant !



## Vers qui me tourner si je suis un aidant ?

Des professionnels peuvent répondre à vos questions, vous orienter et faire en sorte que vous viviez mieux votre situation d'aidant !

Pour votre bien être et celui de votre proche, des solutions de proximité existent

N'attendez pas, ne restez plus seuls

Pensez à vous faire aider avant que la fatigue ne se fasse sentir

Parlez-en autour de vous et à vos professionnels de santé



Plateforme Répit - Relais des Aidants du Jura :

2 avenue Foch -39800 Poligny  
06 37 25 06 10  
[plateforme.repit@chipr.fr](mailto:plateforme.repit@chipr.fr)

## Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi !

Apporter de l'aide à un proche conduit souvent à négliger sa propre santé.

La MSA de Bourgogne et la CARSAT BFC vous proposent un parcours santé en trois temps, quel que soit votre régime d'assurance maladie.

**1/Temps d'échange sur vos attentes, vos besoins et sur les services mis à votre disposition**

**Séance 1 « Suis-je aidant »**

**Judi 14 novembre de 14h à 16h**

**Séance 2 « La santé des aidants, parlons-en »**

**Judi 21 novembre de 14h à 16h**

**Séance 3 « Au bien-être des aidants »**

**Judi 28 novembre 14h à 16h**

**Séance 4 « Aidants et aidés »**

**Judi 5 décembre 14h à 16h**

**Séance 5 « Aidants, des ressources locales vous accompagnent »**

**Judi 12 décembre 14h à 16h**

**2/ Bilan de santé pris en charge/  
Consultation médicale**

Lieu des séances :  
**Cité Javel**

**Place Charles de Gaulle  
39300 Champagnole**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr)

