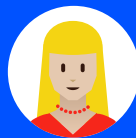


# Agir pour préserver l'équilibre de vie des aidants



**Martine**

Retraitée de 65 ans et aidante de son conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer.



**Patricia**

Salariée de 51 ans et aidante de ses parents vieillissants qui ont 80 et 85 ans.



**Sébastien**

Salarié de 42 ans et aidant de son enfant en situation de handicap.

## Se reconnaître aidant et s'informer



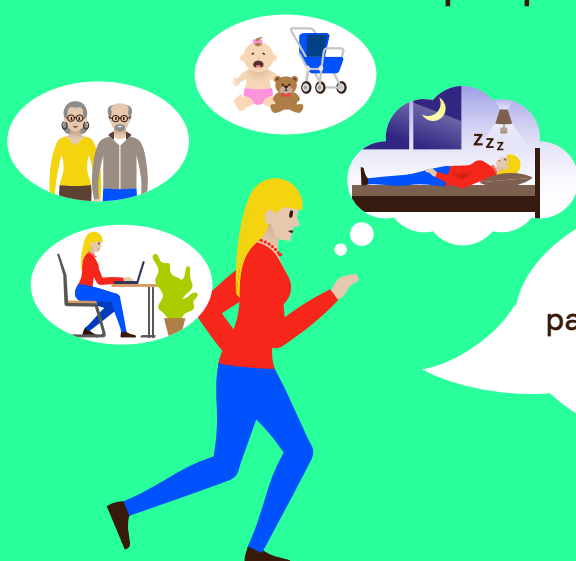
Je m'occupe de mon conjoint fragilisé par la maladie d'Alzheimer. J'aimerais en parler. A qui m'adresser ?



### Je peux vous aider pour :

- Obtenir du soutien, de l'écoute
- Connaître vos droits ;
- Echanger entre aidants et experts ;
- Vous former au rôle d'aidant avoir les bons gestes.

## Prendre du temps pour soi



Entre mon travail, l'aide quotidienne à mes parents, mes enfants, je suis fatiguée. Comment faire pour souffler ?



### Je peux vous aider pour :

- Vous organiser des moments de répit : solutions d'accueil temporaire, séjours de répit adaptés ;
- Faciliter vos déplacements ;
- Prendre soin de votre santé : bilan de prévention santé, cours d'activités physiques adaptées, bien-être.

## Rester chez soi ou choisir un autre lieu de vie



J'ai besoin de mieux organiser le maintien à domicile de mon mari. Qui peut m'aider ?



### Je peux vous aider pour :

- Trouver des solutions d'aides à domicile ;
- Aménager et adapter votre domicile ;
- Trouver des solutions ; d'hébergement adaptées.

## Gagner en qualité de vie au travail



Je travaille mais je n'arrive plus à tout concilier. Comment faire ?



### Je peux vous aider pour :

- Mieux concilier votre rôle d'aidant avec les besoins de votre entreprise :
  - Soutien ;
  - Formations ;
  - Groupes de paroles ;
  - Prévention santé.

## L'engagement d'AG2R LA MONDIALE

#JNA #AIDANTS

Avec l'allongement de la durée de vie, le recul de l'âge de la retraite..., tout le monde peut devenir aidant.

AG2R LA MONDIALE, dans le cadre de ses activités sociales, met à votre disposition une offre de services pour accompagner votre proche fragilisé par la maladie, le handicap ou la perte d'autonomie, tout en préservant votre équilibre de vie. Et pour compléter notre action, nous nous associons à des partenaires qui œuvrent au quotidien pour les aidants.

Pour en savoir +  
Tél. 0 969 361 043  
[www.ag2r.lamondiale.fr](http://www.ag2r.lamondiale.fr)