



- En tant qu'aidant, je dois prendre en charge mon épouse mais aussi gérer toute la maison, quelquefois cela peut être lourd... ■
- Moi, j'ai mis des années à réaliser que j'étais aidant parce qu'aider mon frère à réaliser les gestes du quotidien c'était juste "normal". Mais c'est épuisant, beaucoup, de plus en plus, mais on continue... ■
- Être aidant, c'est un travail à temps complet mais c'est un travail physique et psychologique très éprouvant, c'est le don de soi. ■

Plateforme d'accompagnement et de répit pour les proches aidants de personnes souffrant d'un handicap

Pour qui ?

Bulles d'R est un dispositif destiné aux aidants de personnes en situation de handicap.

Les aidants non professionnels accompagnent au quotidien une personne en perte d'autonomie du fait d'un handicap ou d'une maladie, quel que soit son âge.

Pourquoi ?

- Apporter des réponses personnalisées ainsi que des solutions simples et diversifiées aux besoins et aux souhaits des aidants
- Permettre à l'aidant des temps de répit en apportant un soutien dans l'accompagnement de la personne aidée

Nos missions

- proposer une écoute et un soutien personnalisés
- accompagner et informer tout au long du parcours
- faciliter les échanges avec d'autres aidants
- organiser l'intervention d'un service d'aide à domicile pendant vos absences
- offrir une solution de répit au travers de séjours adaptés pour la personne prise en charge
- rompre l'isolement et permettre de conserver des activités et des liens sociaux
- aider à prendre du temps pour soi : repos ou activités de loisirs
- mettre en place des moments conviviaux entre le proche aidant et la personne aidée

Qui sommes-nous ?

L'Union Départementale des Associations Familiales de l'Allier informe et accompagne les familles au quotidien.

Reconnue d'utilité publique, l'Udaf est également l'institution officielle de défense des intérêts des familles du département.



Demande de renseignement ou prise de rendez-vous :

Tél. : 0 805 03 06 09 (numéro gratuit)
du lundi au vendredi de 9h à 12h
Mail : aidants03@udaf03.fr

Union Départementale des Associations Familiales de l'Allier

19 rue de Villars
03000 MOULINS
www.udaf03.org



L'Udaf propose d'autres services aux aidants familiaux :

- Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux
- Médiation Aidants/Aidés
- Point Info Famille

Nos partenaires



UNAPEI Pays d'Allier, AMPAD, UNAFAM,
Fédération ADMR Allier, AFD 03, Allier Sésame Autisme,
Croix Marine « Service d'Accueil Familial »



Accueil sur rdv uniquement

La plateforme Bulles d'R vous accueille dans ses locaux dédiés situés Impasse Salard à Moulins ou dans un lieu d'accueil proche de votre domicile ou à domicile.

Permanence d'écoute

Vous avez besoin de partager vos expériences ou vos difficultés quotidiennes, notre animatrice vous répond tous les lundis de 14h à 16h30
au 0 805 03 06 09 (numéro gratuit)