

AGISSEZ AVEC METHODE

Anticipez, recherchez de l'information et du soutien, soyez attentif à vous-même et à vos réactions...

- Avez-vous demandé à chacun d'apporter sa participation aussi minime soit-elle ?
- Avez-vous demandé conseil auprès des associations de famille, de l'assistante sociale, du CCAS, de la mairie... ?
- Vous êtes-vous ouvert de vos soucis aux soignants professionnels qui s'occupent de votre proche ?
- Avez-vous pensé à toutes les aides possibles ? Humaines ? Financières ? Matérielles ?
- Vous êtes-vous organisé pour avoir quelques moments de répit ?
- Avez-vous établi des priorités ?
- Réussissez-vous à évaluer votre fatigue et votre stress ?



Office Nancéen des Personnes Agées
Maison Roland Teyssandier
105, rue St Georges .54 000 Nancy
Tél : 03.83.32.05.40 Fax : 03.83.32.91.22
Email : contact@onpa.net

AIDANT FAMILIAL



ADRESSES ET CONSEILS PRATIQUES...



Office Nancéen des Personnes Agées

105 rue St Georges – 54000 NANCY

03.83.32.05.40

@ : www.onpa.fr



CRAM Nord Est – Service

ASSPA, mission relais

85 rue de Metz - 54000 NANCY

03.83.34.49.49

@ : www.cram-nordest.fr



Réseau Gérard Cuny

13/15 bd Joffre - 54000 NANCY

03.83.45.84.90

@ : www.reseaugcuny.fr

C.C.A.S.

Centre Communal d'Action

Sociale

Renseignez vous auprès de votre
mairie



P.A.I.S.

13/15 bd Joffre - 54000 NANCY

03.83.30.12.26

@ : www.cg54.fr



**Agence National des Services à la
Personne**

Tel : 32 11

@ : www.servicessalapersonne.gouv.fr



**Maison Départementale des
Personnes Handicapées**

MDPH Siège : 10 rue du Mouzon

54520 LAXOU

03.83.97.43.50

@ : www.mdph.cg54.fr



Association Alzheimer 54

48 rue du Sergent Blandan – 54000

NANCY

03.83.94.54.54



Association France Alzheimer 54

167 rue mon désert – 54000

NANCY

03.83.40.66.34

