

## Nos équipes sont à votre écoute

### ACTEURS LOCAUX

#### → Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants familiaux du Bassin de Thau

L'Ecoutille  
8 rue de la Glacière  
34110 FRONTIGNAN  
T 07 89 01 60 11  
par@mr-frontignan.fr

#### → Halte Pouce

Du soutien et du répit pour les familles concernées par le handicap  
T 04 67 40 31 12  
contact@halte-pouce.fr  
www.halte-pouce.fr

#### → Espace Aidants AGIRC-ARRCO

L'Action sociale de la fédération Agirc-Arrco, expérimente un nouveau dispositif en faveur des proches aidants sur le département de l'Hérault.  
Ce programme consiste en un espace d'accueil, de conseil, d'information et d'orientation destiné aux aidants et propose un accompagnement personnalisé par un professionnel expert.

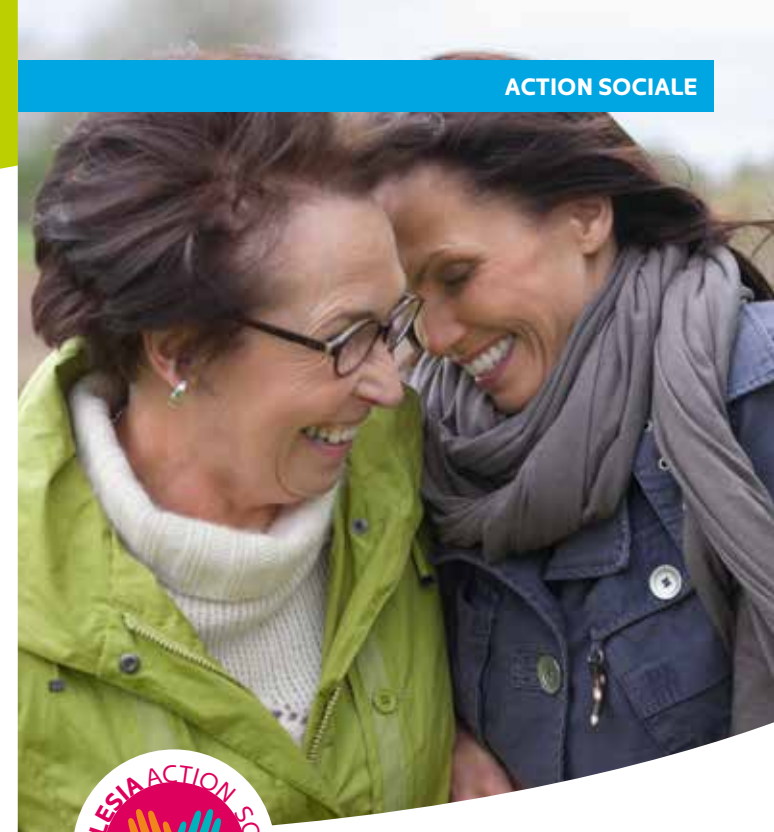
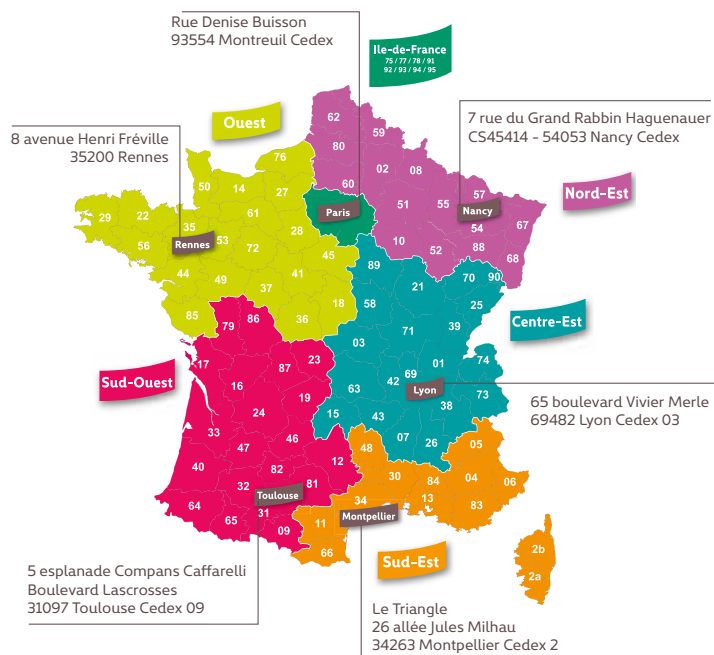


▶ N°Cristal 09 69 39 09 98

APPEL NON SURTAXE

▶ N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE



## Être aidant au quotidien

CONTACTS UTILES

**KLÉSIA**  
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES



## RELAIS INSTITUTIONNELS

### AU NIVEAU RÉGIONAL

#### → CARSAT

Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

<https://www.carsat-lr.fr>

Pour les aidants vivant en Languedoc-Roussillon, contacter le **36 46**

### AU NIVEAU DÉPARTEMENTAL

À tous les moments de nos vies, nous sommes tous susceptibles d'avoir besoin d'une aide pour trouver des solutions et bénéficier de nos droits sociaux. Le Département offre un service de proximité sur tout le territoire :

#### → Service départemental de l'autonomie (SDA Centre)

427 boulevard de Verdun - 34200 SETE

T 04 67 67 43 30

#### → Maison de l'Autonomie

59 avenue de Fès - Bat. B

BP 7353

34086 MONTPELLIER Cedex 4

Personnes en situation de handicap

T 04 67 67 69 30

#### → Maison Départementale des solidarités

Centre-ville :

427 boulevard de Verdun

34200 SETE

T 04 67 67 47 60

Ile de Thau :

Le Barrou - Le Lamparo - Bât A8

34200 SETE

T 04 67 67 39 20

## Interlocuteurs RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

### BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO



Le centre de prévention **BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO** s'adresse en priorité aux personnes retraitées des institutions de retraite Agirc-Arrco, ainsi qu'à leur conjoint et **aidants familiaux** :

→ Parcours de prévention spécifique pour les aidants  
T 04 99 51 24 02

<https://www.centredeprevention.com>

### ACTION SOCIALE, RETRAITE COMPLÉMENTAIRE AGIRC-ARRCO

L'**ACTION SOCIALE AGIRC-ARRCO** soutient les aidants familiaux pour concilier leur vie d'aidant et leur vie professionnelle, sociale et familiale. La retraite complémentaire met à disposition des solutions de répit et d'accompagnement pour les soulager dans leur rôle d'aidant.

→ **0 810 360 560** Service 0,05 € / min + prix appel

<https://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/>



### KLESIA, ACTION SOCIALE

→ **N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXE

## PARTENAIRES KLESIA

Former, informer, accompagner, orienter, soutenir... Pour aider les personnes malades et leurs proches aidants, KLESIA s'est entouré de partenaires associatifs.



→ T 04 67 06 56 10  
du lundi au vendredi, de 9h à 13h

<http://www.francealzheimer34.org/>



FRANCE  
PARKINSON

Permanence et Accueil téléphonique :  
Michèle Berry : 06 44 76 11 95

<http://www.franceparkinson.fr>



AVEC NOS PROCHES  
Écoute & info pour les aidants

Vous vous occupez d'un proche âgé ou malade, vous avez besoin de renseignements ou aimeriez échanger sur votre situation ? Nous sommes passés par là.

→ Contactez-nous au 01 8 472 9 472 ou sur [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)



On ne s'occupe pas d'un proche âgé ou malade ?

Propose une approche globale d'accompagnement des personnes en difficultés psychiatrique et/ou sociale et de leurs aidants

→ <http://www.iaf-reseau.com/>  
03 81 53 94 44  
Du lundi au vendredi de 14H00 à 16H00