

# QUEL SOUTIEN POUR LES AIDANTS ?

**Territoire de :  
Martigues, Port de Bouc**

**Pôle Infos seniors du pays de Martigues**  
40, Boulevard Louise Michel  
13500 Martigues  
04 42 41 18 47  
[poleinfosseniors@cias.paysdemartigues.fr](mailto:poleinfosseniors@cias.paysdemartigues.fr)

## 1) Un accompagnement de qualité pour votre proche

Avant tout il s'agit que le confort de l'aidé au quotidien soit assuré et pour ce faire, il faut veiller à l'ouverture de certains droits.

Par exemple, au travers de dispositifs proposés soit par l'action sociale des caisses de retraite principales ou par le biais de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), le maintien à domicile peut être renforcé. La Maison Départementale des Personnes Handicapées peut aussi permettre d'obtenir certains droits précieux au quotidien (carte de stationnement...).

Pour obtenir des renseignements sur les dispositifs et démarches à mener vous pouvez vous adresser auprès:

- du **Pôle Infos seniors** : Information, évaluation et orientation du public âgé de plus de 60 ans sur les différents aspects de la vie quotidienne.

Tél : 04.42.41.18.47

- du **CIAS** de votre commune qui saura vous informer et faciliter l'accès à vos droits.

- de la **MDPH** afin de faire valoir vos droits dans le domaine du handicap.

Une permanence le lundi (sur RDV), dans les locaux de l'Espace Santé Autonomie 40, Bd Louise Michel 13500 Martigues

Tél : 04.86.64.19.91

## 2) Le besoin de temps libre, rien que pour vous

Prendre du temps pour soi-même est indispensable.

Au-delà d'assurer les tâches du quotidien il faut veiller à se ressourcer, continuer ses activités...

Les temps de répit peuvent être courts (quelques heures, une journée) au travers :

- des [accueils de jour](#)
- des [ateliers aidants/aidés](#)
- des [Haltes-répît](#)

Vous pouvez aussi trouver une solution pour une durée plus longue au travers de [séjours de répit comme l'hébergement temporaire](#).

Depuis avril 2023, le Centre de Ressources Territorial du Centre Hospitalier de Martigues œuvre au service des personnes âgées pour leur permettre de rester à domicile, malgré une perte d'autonomie physique ou psychique. Son équipe pluridisciplinaire (cadre de santé, ergothérapeute, aides-soignantes, psychologue, infirmières de nuit) intervient avec une seule mission : accompagner au mieux la personne âgée et ses aidants au quotidien afin de pouvoir vieillir au domicile.

### 3) L'écoute et le soutien

*Lorsqu'on est aidant, il peut s'avérer utile d'être soutenu. Le besoin de pouvoir exprimer ce que l'on vit et ressent au quotidien peut être primordial.*

Il existe alors des dispositifs individuels ou collectifs.  
Tout dépend de vos attentes.

L'équipe du Pôle Infos seniors du Pays de Martigues se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

40, Boulevard Louise Michel  
13500 Martigues

**04 42 41 18 47**

[poleinfosseniors@cias.paysdemartigues.fr](mailto:poleinfosseniors@cias.paysdemartigues.fr)