

**ARA** est une association loi 1901 portée par un groupe de professionnelles issu du secteur médico-social, formées au D.U de Répit des Aidants (CHU Lyon), au D.U de Méditation (CHU Nice), à la Sophrologie (école Freud), et de bénévoles.

## Pour qui ?

L'association ARA est dédiée à toutes les personnes qui aident régulièrement un proche fragilisé par la maladie, le handicap, la perte d'autonomie.

Elle accompagne tous les aidants sans distinction d'âge, de type d'aide et de situation. Les membres de l'association sont sensibilisés à l'accompagnement des jeunes aidants et des fratries.

## Quels objectifs ?

Informier, soutenir et accompagner les aidants

Repérer et prévenir les difficultés pour lutter contre l'isolement et l'épuisement des aidants

Favoriser le répit ; préserver la santé, la vie socio-professionnelle des aidants



ACCOMPAGNEMENT et RÉPIT des AIDANTS

[araassociation06@gmail.com](mailto:araassociation06@gmail.com)

06.17.85.88.34

[www.araassociation.fr](http://www.araassociation.fr)

*Avec le soutien de :*



# ARA

## ACCOMPAGNEMENT

## et RÉPIT des AIDANTS



**Vous aidez un proche,  
ARA vous aide.**

# ARA VOUS PROPOSE

## Un accueil personnalisé

- Une écoute attentive et respectueuse
- Une évaluation de vos besoins lors d'entretiens individuels
- Un soutien aux démarches administratives
- Une orientation vers les aides existantes

## Rompre l'isolement

- Des groupes de parole, d'entraide et de partage
- Un soutien moral et psychologique si nécessaire
- Une orientation vers des associations partenaires
- Une aide à un équilibre relationnel

## Du répit pour les aidants

- Un temps de pause, un temps pour soi
- Une information sur les relais possibles
- Des séances de méditation, de sophrologie
- Une aide à la projection personnelle et à la préparation de l'avenir
- Un soutien à chaque étape (hospitalisation, retour à domicile...)

## Un Café des Aidants

- Ce groupe est co-animé par une psychologue et une bénévole, formées au répit.
- L'échange se déroule dans une ambiance respectueuse, conviviale et confidentielle.



## Bulletin d'adhésion

Nom.....  
Prénom.....  
Date de naissance.....  
Adresse.....  
.....  
Code postal.....  
Ville.....  
Téléphone.....  
E-mail.....

Je souhaite :

Adhérer à l'association

(cotisation annuelle de 10€)

Soutenir l'association pour un don de :

Montant .....€

Date et signature

Merci de retourner ce bulletin accompagné de votre règlement à l'ordre de ARA :  
Maison des associations St Roch, 50, bd Saint Roch, 06300 Nice.

En soumettant ce formulaire, j'accepte que les informations saisies soient exploitées à des fins de communication, dans le cadre des activités d'ARA et de manière non commerciale.

Oui  Non