

« Répit sac à dos » c'est pour qui ?



Une action qui s'adresse à toute personne qui accompagne au quotidien à domicile un proche adulte.

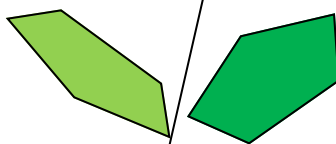
Vous êtes aidant d'un proche, faites une pause avec

# REPIT SAC A DOS

[repitsacados@udaf19.fr](mailto:repitsacados@udaf19.fr)  
[www.udaf19.fr](http://www.udaf19.fr)

*Udaf de la Corrèze*

En partenariat avec



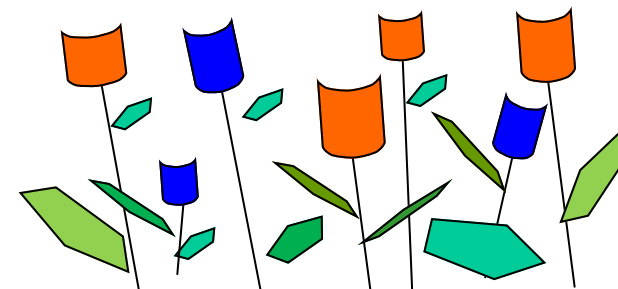
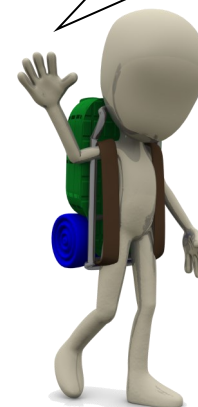
**UDAF de la Corrèze**  
12, Place Martial Brigouleix  
BP 120 - 19003 TULLE CEDEX  
**05 55 29 25 66**

*Udaf de la Corrèze*

Vous accompagnez au quotidien un proche à domicile, faites une pause avec

# REPIT

# SAC A DOS



« Répit sac à dos »  
c'est quoi ?

Accompagner un proche malade ou handicapé à domicile peut être pour vous une charge épuisante.

Cette action vise à vous permettre de souffler et favoriser du lien social.

Des bénévoles se déplacent pour offrir une **présence humaine ponctuelle** à domicile auprès de la personne que vous aidez afin de **vous permettre de vous absenter. Vous n'avez pas à justifier la raison de votre absence.**

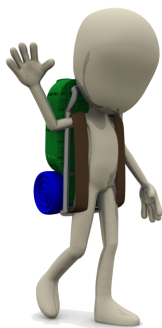
**En aucun cas il ne s'agit de prodiguer des soins, accomplir des tâches ménagères ou élaborer des repas.**

Les bénévoles sont présents à votre domicile, de quelques heures à 2 jours maximum, **selon la demande de l'aidant et le degré d'autonomie de l'aidé.**

**Cette action est gratuite  
parce qu'elle s'appuie  
sur un réseau de bénévoles.**

*Médaf de la Corrèze*

« Répit sac à dos »  
comment ça marche ?



Le coordinateur détermine avec vous, selon le profil de la personne que vous accompagnez et de vos besoins, la durée de présence du bénévole et les modalités d'intervention. Il organise une première rencontre avec le bénévole à votre domicile en votre présence.

D'autres rencontres sont organisées afin d'instaurer le climat de confiance nécessaire pour que la personne que vous accompagnez accepte la présence du bénévole.

Si vous souhaitez mettre en place l'action, une charte d'engagements réciproques est alors signée par le bénévole et vous-même.

La fréquence des interventions du bénévole à votre domicile est à personnaliser. Tout dépend du temps qu'il peut et souhaite mettre à disposition mais en aucun cas il ne peut intervenir plus de deux jours consécutifs ou cumulés par mois.

Autant que possible les mêmes bénévoles interviennent dans les mêmes familles.

**Une intervention en urgence est possible si le bénévole est déjà intervenu à votre domicile.**



Pour plus de renseignements  
contactez le coordonnateur au :

05 55 29 25 66



« Répit sac à dos »  
comment devenir bénévole ?

Vous souhaitez donner un peu de votre temps.

Vous pouvez contacter le coordinateur de l'UDAF pour déterminer avec lui vos possibilités d'engagement en fonction de vos disponibilités.

Vous serez accompagné tout le temps de votre engagement par le coordinateur ou les partenaires membres du comité de pilotage.

Vous rejoindrez un réseau de bénévoles coordonné par l'UDAF.

Il vous apportera :

- de la formation ;
- des temps d'échanges ;
- des journées thématiques ;
- et un soutien à la demande si besoin.

