Udaf Somme
Unis pour les familles

Autrement

Tiers-lieu, pour tout proche-aidant

Vous vivez une situation d'aidant, vous prenez du temps pour accompagner, écouter une personne fragilisée.
Vous aussi, vous avez le droit de souffler.

- " Autrement " c'est ce que j'aurais aimé trouver dans ma vie d'aidante.
- L'essentiel pour moi est d'accentuer le soutien, car en tant qu'aidant, nous sommes souvent seuls et il est crucial de pouvoir souffler, d'apprendre à gérer le stress pour ne pas perdre d'énergie inutilement...
- Qu'il soit considéré comme un refuge, un lieu de confort.
- Ne plus se sentir seul et être considéré.

L'Udaf vous propose un espace ouvert et accessible, un accueil inconditionnel où autour d'un café, vous pouvez venir échanger, discuter avec d'autres proches aidants et professionnels. Vous y trouverez de l'aide, des conseils, du soutien et des actions pour vous soulager, vous sentir mieux et moins seul.

somme Le Conseil départemental
Projet soutenu par Fondation de France
ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France
malakoff humanis
Retraite complémentaire agirc-arrco
Préfet de la Région Hauts-de-France
Liberté Égalité Fraternité

Comment ?

Venez à tout moment échanger ou vous poser dans ce lieu ouvert pour vous. Rejoignez les groupes " papotage " qui se réunissent autour d'un café. Prenez rendez-vous si vous avez besoin de conseils ou d'aide. Inscrivez-vous aux ateliers : cuisine, marche, ...

Entrée libre.

Besoin d'un relayage pour venir ? Nous faisons le lien avec nos partenaires.

L'Udaf propose d'autres services qui peuvent vous intéresser :

- Information et soutien aux tuteurs familiaux
- Médiation aidants-aidés
- Habitat inclusif
- Soutien aux Tiers de confiance
- Point conseil budget

Demande de renseignement

12 rue des Francs Muriers
80 010 Amiens Cedex 1

Tél. : 03 65 67 27 53
07 68 12 68 75
Mail : autrement@udaf80.org

Autrement vous accueille

- Les mardis, mercredis et vendredis de 12h à 18h
- Le jeudi de 12h à 20h

Parking dans la rue et sous-terrain Saint-Leu
Arrêt de bus Upjv Saint-Leu : 3, 5, L, 11, T31