

Des idées concrètes pour aider votre proche... et vous sentir moins seul(e).

Votre proche âgé vit à domicile ?
Vous l'accompagnez de plus en plus dans
ses démarches, voire au quotidien ?

Toutpourlesaidants.com vous aide à trouver des
réponses concrètes, simples, positives — pour
votre proche et pour vous.



Parfois, il suffit de savoir que ça existe.
Et d'oser essayer.



Des solutions qui changent tout

Pour votre proche :

- 🕒 Retrouver du rythme et du plaisir dans la journée
- ☀️ Se sentir utile, écouté, reconnu
- 🚶 Garder de l'autonomie, même quand tout devient plus lent
- 💬 Créer du lien, échanger, partager

Pour vous, proche aidant :

- 🧠 Alléger votre charge mentale sans culpabiliser
- 🔧 Mieux accompagner sans devoir tout gérer
- ❤️ Préserver votre relation, au-delà des obligations
- 🧑 Vous sentir soutenu(e), compris(e), moins seul(e)



Pour qui ?

Pour les enfants, conjoints ou proches qui :

- soutiennent un parent/proche âgé, sur place ou à distance
- s'occupent des papiers, des rendez-vous, du quotidien
- cherchent des idées pour accompagner sans s'épuiser

Mais aussi pour **les personnes âgées** qui veulent rester chez elles, sereinement, avec des solutions concrètes et non stigmatisantes.

[VISITEZ TOUTPOURLES AIDANTS.COM](http://www.toutpourlesaidants.com)

