

INSTANTS AIDANTS

VOUS AIDEZ UN  
PROCHE

NOUS VOUS  
AIDONS

0805 690 630

Appel gratuit depuis un poste fixe ou  
un mobile, hors appel de l'étranger  
Entre 9h et 17h du lundi au vendredi

En collaboration avec



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



L'essentiel & plus encore

# Vous aidez un proche



**Vous soutenez un proche en perte d'autonomie,  
malade ou en situation de handicap**

**Vous manquez de temps, de ressources, de  
moyens et d'énergie**

**Instants aidants est là pour prendre  
soin de vous**

# Nous vous aidons à améliorer votre santé et votre bien-être



**Partagez vos défis du quotidien avec votre référent**



**Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par téléphone**



**Profitez d'un bilan de prévention 100% pris en charge et sans avance de frais**

## Instants aidants : un accompagnement individuel et gratuit, par téléphone

- ▶ Je me renseigne et je m'inscris en appelant le n° vert.
- ▶ Je fixe la date du 1<sup>er</sup> rendez-vous avec mon référent ; nous faisons le point sur ma situation d'aidant, mes besoins en santé, accès aux droits, répit...
- ▶ Je planifie les rendez-vous de suivi avec mon référent qui me conseille et me propose des solutions pratiques adaptées à l'évolution de ma situation.
- ▶ Je peux bénéficier d'un rendez-vous santé par téléphone avec un infirmier des Instants aidants, pour faire un bilan sur ma santé et préparer une consultation de prévention chez mon médecin.
- ▶ L'accompagnement proposé suit mon rythme et mes capacités du moment. Je peux arrêter et reprendre quand je le souhaite.



**0805 690 630**

Appel gratuit depuis un poste fixe ou un mobile, hors appel de l'étranger  
Entre 9h et 17h du lundi au vendredi

En collaboration avec



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



L'essentiel & plus encore