



## MODE D'EMPLOI

### Devenez bénévoles auprès des seniors isolés et des aidants épuisés.

**Mon voisin 06 a du cœur** est un dispositif gratuit et innovant de mise en relation de seniors et d'aidants avec des bénévoles, qui s'inscrit dans le cadre du Plan départemental d'aide aux aidants (PDAA).

Son objectif est de permettre à des bénévoles volontaires d'apporter soutien, aide et réconfort aux seniors isolés et à leurs aidants épuisés afin que chacun retrouve un peu de sérénité, de repos et de bien-être.

## " Je veux consacrer du temps aux seniors ou soulager un aidant "

Rejoignez le réseau local d'entraide « **Mon voisin 06 a du cœur** » qui se développe sur l'ensemble du territoire des Alpes-Maritimes

### Comment intégrer le réseau ?

Peu importe mon âge\*, je souhaite donner de mon temps en faveur des seniors ou des aidants.

-  **1** Je veux **devenir bénévole**.
-  **2** Je **propose mes services** en m'inscrivant sur le site internet "**monvoisin06aducoeur.fr**" ou par téléphone au **0 805 404 022**
-  **3** Je **rencontre des professionnels** du Département.
-  **4** Je bénéficie **d'une formation** et signe une charte.
-  **5** Le Département valide **mon inscription**.
-  **6** Je **rends service** à des seniors et à des aidants.

\* personnes majeures uniquement



### Quelles sont mes missions ?

#### **Des rendez-vous extérieurs et l'aide aux courses**

J'accompagne un senior qui a un RDV à l'extérieur (médecin, vétérinaire, pharmacie...) ou je lui apporte une aide pour ses courses.

#### **Des visites de convivialité**

Je refais le monde avec un senior, lui lis le journal ou le dernier livre à la mode, je joue avec lui aux jeux de société ou aux cartes... J'en profite pour reconnaître ses faiblesses ou fragilités notamment en période de fortes chaleurs.



## Mais aussi :

### Des petits gestes du quotidien

J'ouvre et/ou ferme les volets. Ce qui lui rend la vie plus facile.

### De l'aide aux démarches

Je propose de l'aide à un senior pour ses démarches administratives. Je lui apprends même à surfer sur internet.

### Veiller sur un proche

Je veille sur un proche pour rendre service à l'aidant qui a besoin de s'absenter pour un RDV.

Visites de convivialité en Ehpad et soutien aux visites des familles.



## Comment s'inscrire\* ?

Flashez ici !



ou rendez vous sur :  
[www.monvoisin06aduceur.fr](http://www.monvoisin06aduceur.fr)

ou

**0 805 404 022** Service & appel gratuits

du lundi au vendredi de 9H à 12H30  
et 13H30 à 17H  
(appel gratuit)

\* personnes majeures uniquement



Ne pas jeter sur la voie publique



ENVIE D'AIDER ?

Inscrivez-  
**VOUS**  
AVANT  
TOUT!  
sur la plateforme  
[monvoisin06aduceur.fr](http://monvoisin06aduceur.fr)

Devenez bénévole auprès des seniors isolés et des aidants épuisés.