

## QUI SOMMES NOUS ?

Le service Bulle d'air Rhône-Alpes est géré par une association Loi 1901 dont le siège est à Chambéry (73). Il a été créé à l'initiative de la MSA Alpes du Nord puis a été étendu à la plupart des départements en Rhône-Alpes.

**Le succès de ce service a permis à la MSA de l'étendre à d'autres régions en France et d'être présents désormais sur plus de 20 départements.**

## AI-JE DROIT À BULLE D'AIR® ?

**Oui. En tant qu'aidant, vous avez besoin d'avoir du temps pour vous, plus que tout autre.** Que vous accompagniez un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap. Qu'il s'agisse de votre conjoint, d'un parent ou d'un enfant, que vous soyez adhérent MSA ou non.

## ET SI MES BESOINS ÉVOLUENT ?

**Rien de plus simple,** encore une fois. Vous appelez Bulle d'air®. Le service vous propose un nouveau relayer, et peut annuler le contrat ou le modifier selon vos nouveaux besoins.

## COMBIEN CELA COÛTE ?

Vous pouvez bénéficier d'aides financières. Elles permettent d'obtenir un coût horaire réduit. Le coût effectif dépend de la mission confiée au relayer et de la durée de l'intervention.

Le relayer est votre salarié. Le service s'occupe pour vous de toutes les démarches administratives.

**Avec Bulle d'air®, vous respirez vraiment !**

Nos partenaires :



avec le soutien de :



## JE VEUX MA BULLE D'AIR® !

### RIEN DE PLUS FACILE !

**1. Je téléphone, j'expose ma situation et on m'explique tout :** comment ça marche, qui, quand, comment quelqu'un va pouvoir me relayer auprès de mon proche.

**2. Un responsable vient à domicile,** pour nous rencontrer moi et la personne que j'aide. Ensemble nous faisons l'évaluation complète de nos besoins.

**3. L'intervention est alors mise en place.** Elle sera assurée par un « relayer », une personne professionnelle et de confiance, aux capacités et aux disponibilités adaptées.

## VOUS RÉSIDEZ EN RHÔNE-ALPES CONTACTEZ-NOUS !

### PAR TÉLÉPHONE

Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00  
**04 79 62 87 38**

### PAR MAIL

contact@replitbulledair-ra.fr

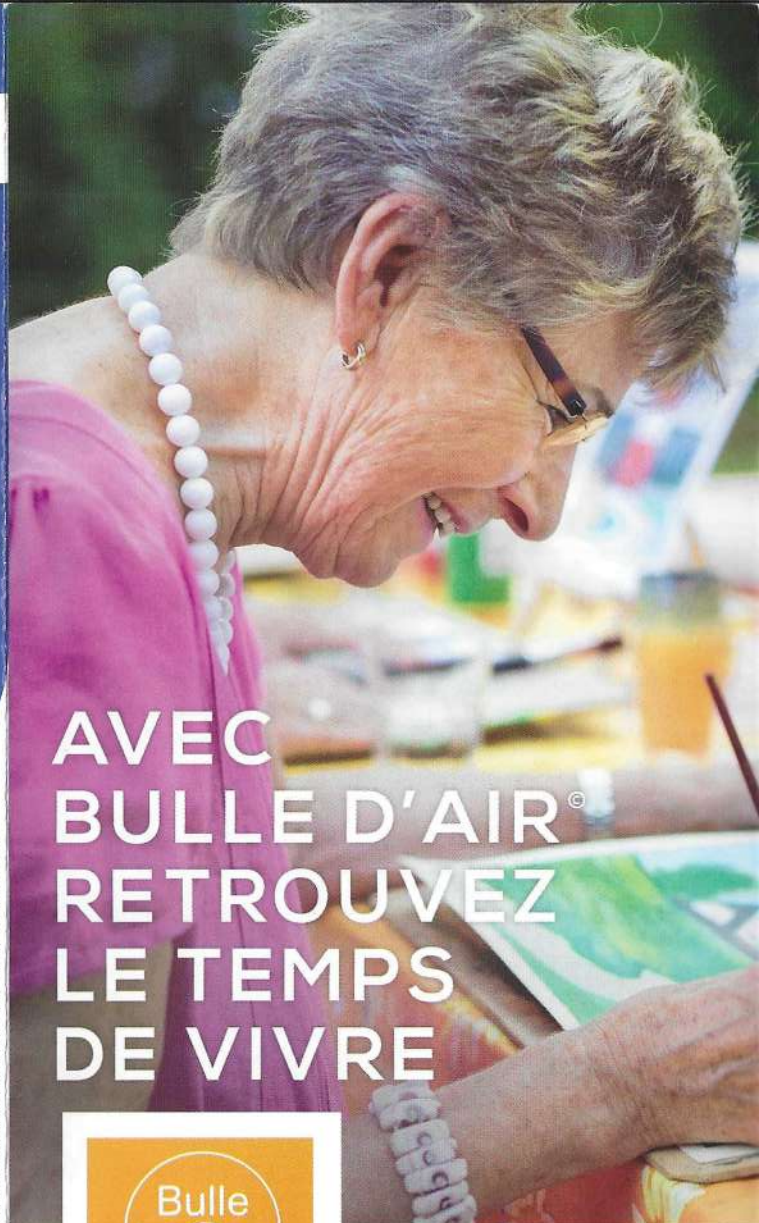
### SUR INTERNET

www.repit-bulledair.fr

### PAR COURRIER

Répît Bulle d'air  
20 avenue des Chevaliers Tireurs  
73016 CHAMBERY cedex

730821 Dépliant Bulle d'air pers agees © istock CCMSA



# AVEC BULLE D'AIR® RETROUVEZ LE TEMPS DE VIVRE



un service proposé par :



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

**Avec Bulle d'air®** prenez le temps de vivre, de souffler, pour mieux vous occuper de votre proche





## BULLE D'AIR® PREND VOTRE RELAIS

## 1.2.3 SOUFFLEZ !

## PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS !

**Vous êtes aidant d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap... Vous souhaitez vous absenter, être soulagé ou bien vous reposer ?**

Le service Bulle d'air® vous propose la présence d'un(e) relayeur(se) sélectionné et spécifiquement mandaté pour vous remplacer auprès de votre proche dans son lieu de vie habituel.

Le(a) relayeur(se) est une personne expérimentée, très souvent une aide à domicile ou une aide soignante en activité ou retraitée qui développe une relation de confiance avec vous et votre proche.

**Bulle d'air®, vous propose une solution de répit simple et sécurisante, à la carte pour du relayage à domicile :**

- en journée (pour un minimum de 3 heures consécutives)
- en garde de nuit,
- 24h/24 pour un week end, une semaine, des vacances...
- ponctuellement ou de façon régulière

**« En m'accordant du temps pour moi, je me sens plus disponible pour mon proche »**

Désormais plus détendue parce qu'elle s'accorde des temps de pause, Yvette a retrouvé le sourire, elle est plus patiente et en confiance... « C'est comme si quelqu'un de ma famille était là pour me remplacer. Et ce sont des personnes qui ont des gestes et des postures vraiment techniques et professionnelles ».

**« Je pars en toute sérénité »**

Très expérimentés et formés, soigneusement sélectionnés et supervisés, les relayeurs mettent leur compétence et leur personnalité au service des familles, dans le cadre spécifique d'un service mandataire.



**« Avant Bulle d'air®, j'avais fait le deuil de ma vie »**

**Denise, aidante de son mari**

« On se dit qu'il faut tenir, coûte que coûte. On culpabilise lorsqu'on s'énerve. On a peur de s'absenter... Mais où cela mène-t-il ? ».

Comme nous le disent Denise et tant d'autres : « Le plus difficile est de passer le pas, d'appeler Bulle d'air® pour dire, je n'y arrive pas, j'ai besoin d'être aidé ». Au bord du burn out, Denise a rencontré Christine, sa Bulle d'air.

Désormais, Denise nous confie : « J'ai compris que quand Christine est avec mon mari, c'est un plus pour lui... ».



**Le relayeur accompagne votre proche dans sa vie de tous les jours à partir de sa situation, de ses besoins, de ses goûts : compagnie, prise du repas, temps ludiques, accompagnement à des sorties, ...**

**Béatrice, relayeuse depuis trois ans**

« J'ai été aidante, je connais ce sentiment d'être là tout le temps pour quelqu'un qu'on aime, et de culpabiliser d'avoir besoin de prendre du temps pour soi... Je trouve que c'est très déculpabilisant de savoir qu'il y a des gens dont c'est le métier ».