

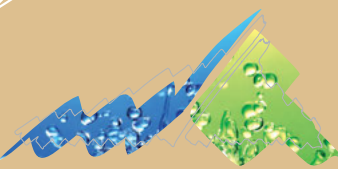


**Vous accompagnez au quotidien un proche,  
en situation de maladie ou de handicap,  
quel que soit son âge ?**

*Vous êtes un aidant !*

**Le Guide  
des aidants**

[www.cg65.fr](http://www.cg65.fr)



**HAUTES-PYRÉNÉES**  
CONSEIL GÉNÉRAL

## Travaillons ensemble pour soutenir et reconnaître le rôle des aidants



Le rôle des aidants est primordial : parce qu'ils sont le lien indispensable pour les personnes atteintes de difficultés de vie, en raison de leur âge, d'une pathologie, d'un handicap, parce qu'ils sont le plus souvent parents, enfants, petits-enfants, membres de la fratrie, époux, proches, parce qu'ils sont dans une contribution multiple et continue en endossant la coordination des soins, la médiation familiale, la gestion financière, la coordination avec les professionnels de santé, tout en suivant l'évolution des pathologies, et l'adaptation des soins et des traitements...

Pour que la solidarité familiale puisse s'épanouir, les aidants doivent continuer à vivre leur propre vie sans perdre ni leur projet, ni la qualité des relations avec leurs proches (dont les personnes aidées), ni leur santé.

Le Conseil Général, les structures et associations se mobilisent en proposant différents outils parce que les aidants doivent pouvoir bénéficier d'écoute, d'entraide, de répit et de formation.

Si ce droit est reconnu, les propositions qui visent à y répondre sont encore trop méconnues.

C'est le sens de ce guide qui recense les différents organismes œuvrant dans le champ de l'aide aux aidants et les actions menées dans les Hautes-Pyrénées.

Le rôle des aidants est indispensable dans notre société.

*Michel PÉLIEU*  
*Président du Conseil Général*  
*des Hautes-Pyrénées*

# Ce guide vous propose des informations pratiques pour :



**S'informer, se documenter** - Auprès de tous les organismes cités, vous trouverez un accueil (physique ou téléphonique), des informations et conseils. Certaines structures disposent également d'une bibliothèque, médiathèque et/ou ludothèque (coordonnées et permanences indiquées dans les descriptifs).

**Trouver du soutien** - Ce soutien peut être trouvé auprès d'un professionnel de l'action sociale ou médico-sociale, mais aussi auprès de ses pairs (des personnes qui sont confrontées aux mêmes difficultés, questions...). Différents groupes de paroles, d'échanges, d'entraide existent sur Tarbes et dans le département.

**S'accorder du répit** - Avec du soutien, souvent les aidants commencent à penser à prendre du temps pour eux, certes pour gérer le quotidien (courses, démarches administratives...) mais aussi pour les loisirs, le repos, les vacances... Mais encore faut-il trouver un accueil ou un relais de confiance pour prendre soin de son proche. C'est ce que proposent certaines structures comme la plateforme de répit ou les accueils de jour.

**S'activer pour sa santé** - En étant attentif à la santé de l'autre, l'aidant en oublie parfois la sienne. Différents ateliers sont proposés qui peuvent être des ateliers de relaxation, de nutrition, d'équilibre, de mémoire... Certains peuvent être partagés avec la personne aidée, comme les cafés des aidants.

**Se former** - Si vouloir aider et devenir aidant peut sembler naturel du fait des liens affectifs, savoir aider n'a rien d'inné. L'aidant a besoin d'outils pour construire cette autre relation avec son proche : la connaissance du handicap ou de la maladie qui l'affecte et de ce qu'elle implique (pour la personne et dans ses relations à son environnement), l'acquisition de techniques (de communication, de gestes et postures...)... Les associations proposent gratuitement des cycles de formation, comme des formations ponctuelles.

Reportez vous à la page consacrée à l'association ou à la structure qui vous intéresse pour accéder à un descriptif de ce qu'elle propose et ses coordonnées ou, si indiquée, sur l'adresse de son site internet pour aller directement sur sa page d'accueil.	Trouver du soutien	S'accorder du répit	S'activer pour sa santé	Se former
<b>J'aide un proche âgé</b> Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) (p6) Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) (p9) La Caisse Assurance Retraite et Santé au Travail (CARSAT) (p12) La Mutualité Sociale Agricole Midi-Pyrénées Sud (MSA MPS) (p13) L' Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT MPS) (p14) L'Association Trait d'Union Aidants-Aidés Neste Barousse (p16) Accueils de jour et hébergements temporaires personnes âgées (p17)	● ● ● ● ● ● ●		● ● ● ●	●
<b>J'aide un proche en situation de handicap...</b> La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) (p20) L'Association des Paralysés de France (APF) délégation 65 (p21) L'Association Aider Soigner Eduquer Insérer (ASEI) (p22) L'Association Départementale de parents et amis de personnes handicapées mentales (ADAPEI) (p24) Accueils de jour et hébergements temporaires personnes handicapées (p25) <b>... qui est l'autisme</b> L'association Autisme 65 (p28) <b>... qui est visuel</b> L'Association Valentin Haüy (p29) L'association MIRA Europe (p30) <b>... qui est mental, psychique</b> L'Union nationale de Familles et amis de personnes malades et/ou handicapées (UNAFAM65) (p31)	● ● ● ● ● ● ● ● ●		● ● ●	●
<b>J'aide un proche atteint d'une maladie...</b> <b>... qui est la maladie d'Alzheimer</b> Plateforme de répit (p33) L'association France Alzheimer 65 (p34) Le Centre hospitalier de Lourdes (p36) <b>... qui est la maladie de Parkinson</b> L'association France Parkinson (p37) <b>... qui est la sclérose en plaques</b> L'Association Française des Sclérosés en Plaques (AFSEP) (p38) <b>... qui est le cancer</b> L'association la Ligue contre le cancer (p39) L'Espace de Rencontre et d'Information (ERI) (p40) L'Association pour l'Enseignement aux Enfants Malades (ENSEMA) (p41) <b>... qui est le diabète</b> L'Association des Diabétiques des Hautes-Pyrénées (p42)	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	● ●	● ● ● ●	● ●
<b>Faire face à la douleur et au deuil...</b> L'association SP2 65 (p43) Le Réseau de santé Arcade (p44)	● ●			
<b>Une autre approche avec mon proche...</b> La Médiation familiale (p45) L'association Syst'aime (p46) L'association Alma65 (p47) L'association Amrlris (p48)	● ● ● ●			
<b>Mémento / mes droits</b> Droit du travail (p49) Le Relais des Aides à domicile (p52) Accès aux vacances (p53)				

# J'aide un proche âgé



## LES CENTRES LOCAUX D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) sont financés par le Conseil Général.

Chacun est organisé et animé par une coordinatrice de formation conseillère en économie sociale et familiale.

Leur mission commune pour les personnes âgées et leurs aidants consiste en :

- **l'accueil /information/orientation** : la coordinatrice vous accueille, vous écoute et vous informe sur tous les dispositifs existants sur le territoire qui peuvent vous être utiles en tant qu'aidant : sur le maintien à domicile, les aides financières possibles, les établissements (temporaire, permanent), l'accueil de jour, besoin de soutien, de répit, etc...
- **l'accompagnement individuel** : elle peut également vous accompagner dans certaines démarches et certains projets.
- **prévention et actions collectives** : chaque CLIC développe ses propres actions et activités (conférences, forums, ateliers...), en fonction des besoins et potentiels de son territoire et du projet de l'association qui le porte.



## Tarbes et son agglomération



### CLIC SAGE (Service Accueil Générations)

→ Colloque annuel

CPAM - 8 place au bois 65000 Tarbes

Tél : 05.62.31.09.83 / Fax : 05.62.51.75.44 - Mail : asso.clicsage@wanadoo.fr

## Haut Adour (Bagnères-de-Bigorre)



### CLIC Haut-Adour gérontologie

Accueil du mardi au vendredi de 9h à 12h30 sans rendez-vous. Possibilité de rendez-vous les après-midi ou de renseignements par téléphone.

→ Partenariat avec la MSA / travail avec les aidants

→ Forum, conférences...

7 bd Carnot 65200 Bagnères-de-Bigorre (dans les locaux de la sécurité sociale CPAM)

Tél. : 05 62 91 08 81

Mail : haut-adour-gerontologie@wanadoo.fr

## L'association Haut-Adour gérontologie

L'association Haut Adour Gérontologie (HAG) qui porte le CLIC depuis 2001 a créé début 2012, deux Espaces Séniors Intergénérationnels sur 2 quartiers excentrés de Bagnères-de-Bigorre et six antennes sur les villages excentrés des cantons de Bagnères-de-Bigorre et Campan. Ces lieux sont des espaces de rencontres intergénérationnels où les personnes peuvent venir discuter, lire, échanger, rencontrer, s'informer, jouer ou participer à une animation collective. La fréquentation des Espaces Séniors Intergénérationnels est libre. Pour participer aux activités, une cotisation de 18 € est demandée pour l'année.

Accueil cité Clair-Vallon, 3, allées des Prunius

du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h 30 ; samedi, de 14 h à 17 h.

Contact : 05 62 32 72 94 ou 06 06 87 15 84



## Lannemezan et le Pays des Coteaux



### CLIC Regain

Le CLIC Regain mène actuellement un projet en direction des employeurs et des employés salariés en emploi direct, avec pour point de départ le canton de Saint-Laurent-de-Neste.

- Création d'un point information ouvert le 3 de chaque mois de 14h30 à 17h30 à la Mairie de Tuzaguet à compter du 3 octobre 2014. La permanence à ce point information est tenue par des bénévoles salariées en emploi direct qui ont une bonne connaissance de la législation en cours. Elles pourront répondre aux questions, échanger dans une atmosphère de convivialité.
- Travail sur le développement de la formation continue afin de donner les modalités et la possibilité d'y accéder, aux salariés désireux d'acquérir de nouvelles compétences.

Mairie de Lannemezan - 515 rue Clemenceau - 65300 Lannemezan  
Tél. : 05 62 40 25 59 / Fax : 05 62 40 25 59 - Mail : regain7@wanadoo.fr

### CLIC du Pays des Coteaux

- Conférences
- Mise en place d'ateliers équilibre sur les cantons de Castelnaud-Magnoac et Galan.
- Projet d'actions de prévention sur le canton de Tournay.

Quartier Quarolle - 1 bis route des Pyrénées - 65230 Castelnaud-Magnoac  
Tél. : 05 62 39 85 60 / Fax : 05 62 39 84 07  
Mail : clic.paysdescoteaux@wanadoo.fr



## Val d'Adour (Vic-en-Bigorre)



### CLIC Vic-Montaner Gérontologie (VMG)

- Programme de Soutien des Aidants.  
Ce Programme de formation est gratuit et ouvert à tous les aidants familiaux s'occupant de personnes âgées en perte d'autonomie ainsi qu'aux professionnels. Il se déroule sur 4 demi-journées et se compose d'apports théoriques, de transmission de techniques et de bonnes pratiques mais aussi d'échanges entre aidants et professionnels (Médecin gériatre, Psychologue, Ergothérapeute, Assistante Sociale...). Le transport et la garde de la personne aidée sont pris en charge afin de faciliter la disponibilité des aidants.
- Conférences
- Projet : atelier prévention

Résidence la Clairière - Square P.Trouillé 65500 Vic-en-Bigorre  
Tél. : 05 62 31 83 39 / Fax : 05 62 33 78 75



## Pays des Gaves (Argelès-Gazost)



### CLIC Pays des Gaves Gérontologie

- Permanences sociales sans rendez-vous au CLIC à Argelès-Gazost les mardi et vendredi de 9h à 12h, au CCAS de Lourdes (Mairie) le vendredi de 15h à 17h.
- Prévention/actions collectives : Atelier Equilibre - Activité Sportive Adaptée - Atelier Mémoire - Atelier Découverte Informatique - Voyages.

Pour rencontrer la coordinatrice au CLIC ou à votre domicile en dehors des permanences sociales ou bien l'assistante en prévention du CLIC (Informations activités, propositions d'autres ateliers...), le mieux est de la contacter.

Adresse : 1, rue St-Orens - 65400 Argelès-Gazost  
Tel / Fax : 05 62 90 39 85  
Mail : clic.pays.des.gaves.gerontologie@wanadoo.fr

## Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS sont organisés et financés par les communes. Certains développent des activités spécifiques à destination des personnes âgées et de leurs aidants.

## Bagnères-de-Bigorre

### Centre Communal d'Action Sociale

28 rue de la République 65200 Bagnères-de-Bigorre  
Tél : 05 62 91 06 41

- Dans le cadre de sa mission d'accompagnement des séniors et de prévention, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organise des ateliers bien vieillir co-financés par la CARSAT Midi-Pyrénées (cf fiche CARSAT ateliers mémoire et prévention des chutes). Ces ateliers, dans le cadre de ses actions de prévention, s'adressent aux personnes retraitées, quel que soit leur régime de retraite.

Renseignements et inscriptions au CCAS  
du lundi au jeudi : 8h-12h / 13h30-17h30 Le vendredi : 8h-12h



## Lannemezan

- Un service de portage de repas à domicile fonctionne 7 jours sur 7 toute l'année à l'intention des personnes âgées et/ou à mobilité réduite. Chaque jour, deux menus différents sont proposés (comprenant chacun un potage, une entrée, un plat chaud, un fromage et un dessert) avec leurs variantes « sans sel », « diabétique » et « diabétique - sans sel ». La livraison - en liaison chaude - intervient le matin entre 10h 30 et 12h00. Elles sont autant d'occasion de contact régulier et rassurant avec les personnes âgées isolées.
- Téléassistance 24h sur 24. La téléassistance, déclenchée par simple pression sur un médaillon d'alarme, relayée par un transmetteur, alerte immédiatement l'Hôpital de Lannemezan, 24h sur 24, 7 jours sur 7. Le matériel reste la propriété du CCAS de Lannemezan qui le met à disposition durant toute la durée de l'abonnement.
- Transport en commun pour les personnes âgées : le minibus Le Bandoulier circule deux jours par semaine, le mercredi matin (jour de marché) et le vendredi toute la journée. Il permet à une trentaine d'utilisateurs de faire leurs achats, d'effectuer des démarches, de consulter, etc. Tous les circuits partent et arrivent devant l'Office du Tourisme, place des Droits de l'Homme.

### Centre Communal d'Action Sociale

137 rue des Ecoles - 65300 Lannemezan

Tél : 05 62 40 75 50

Horaires : du lundi au vendredi de 8h 30 à 12h et de 13h 30 à 18h (17h 30 le mercredi et le vendredi).

## Lourdes

- Evénements pour la semaine bleue (projection d'un film, ateliers de création, de self défense, rencontres...)
- ateliers gym douce, mémoire... au foyer Myriam 3 rue Mermoz à Lourdes
- en partenariat avec l'AGIRC ARRCO, rencontres au Foyer Myriam, sur différents thèmes comme :
  - les pathologies liées au vieillissement
  - la prévention de la maltraitance
  - l'entrée en institution

### Centre Communal d'Action Sociale

2 Rue de l'Hôtel de ville, 65100 Lourdes

Tél : 05 62 42 54 08 / Fax : 05 62 42 22 56



## Odos

### Centre Communal d'Action Sociale

Place Marguerite de Navarre - 65310 Odos

Tél : 05 62 45 07 07

## Sarlabous

### CIAS Centre Intercommunal d'Action Sociale

Maison des Baronnie

65130 Sarlabous

Tél : 05 62 39 05 14

## Tarbes

- Le service seniors est formé de personnels administratifs qualifiés qui reçoivent dans les bureaux du CCAS les personnes de 60 ans et plus qui ont besoin de renseignements précis sur les droits et les aides auxquels ils peuvent prétendre, comme par exemple l'aide sociale ou l'ASPA (Allocation Solidarité Personnes Agées destinée aux personnes dont les ressources sont insuffisantes pour vivre décemment). Des dossiers peuvent être constitués par le personnel du service qui les transmettra ensuite aux organismes chargés de les instruire. Des assistantes sociales sont également présentes pour recevoir les personnes dont la situation nécessite leur intervention.

- Par ailleurs, pour les personnes de plus de 60 ans et les adultes en situation de handicap, le CCAS gère directement des prestations de services telles que :
  - un dispositif de téléalarme
  - la livraison de repas à domicile
  - un foyer restaurant

### Centre Communal d'Action Sociale

29 B rue Georges Clemenceau BP 1329 - 65013 Tarbes

Tél : 05 62 44 38 38

## Vic-en-Bigorre

### Centre Communal d'Action Sociale

Mairie - Place des combattants de toutes les guerres - BP 41

65500 Vic-en-Bigorre

Tél. 05 62 31 68 68 / Fax. 05 62 96 29 43

Accueil :

Mairie Annexe, allées de Gaulle, du lundi au vendredi 9 h-12 h et 14 h-18 h.



## Caisse Assurance Retraite & Santé Au Travail Midi-Pyrénées (CARSAT)

### Le soutien aux aidants

L'assistant(e) social(e) de l'Assurance Maladie peut vous apporter une aide précieuse dans votre rôle d'aidant en vous proposant :

- un lieu de pause où vous trouverez des informations, des réponses adaptées à votre situation ;
- un lieu de rencontre où vous échangerez avec des professionnels et des personnes vivant la même situation. Ces rencontres vous permettront d'agir avec d'autres pour améliorer votre bien-être et celui de la personne que vous assistez.

*Prise de rendez-vous par téléphone au 05.31.17.20.20 / Accueil physique et téléphonique par les secrétaires de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h00 à la CPAM - 8, place aux Bois - BP 319 - 65021 Tarbes Cedex.*

### Les ateliers « bien vieillir »

Un groupe de 10 à 15 personnes, une ambiance conviviale, un échange de savoir-faire, le partage de ses difficultés et de ses réussites.

Un coût de 36 € pour l'ensemble des séances d'un atelier.

### L'atelier mémoire :

- Un programme conjuguant apports théoriques, exercices variés et ludiques et échanges sur le fonctionnement des mémoires et les conditions nécessaires à leur efficacité
- Une méthode pour découvrir ses ressources, gagner en confiance, acquérir une stratégie personnelle et s'impliquer au présent
- 12 séances de 1h30/semaine
- Correspondant local : M<sup>me</sup> Barthélémy 06 22 18 29 40 (Argelès-Gazost, Aspet, Bagnères-de-Bigorre, Barbazan-Debat, La Barthe-de-Neste, Lannemezan, Lourdes, Séméac, Tarbes, Tuzaguet, Vic-en-Bigorre)

### L'atelier prévention des chutes

- améliorer la qualité de vie par le maintien de l'équilibre ; apprendre les gestes et postures pour éviter la chute ; diminuer la peur de tomber et augmenter l'espérance de vie sans incapacité...
- 10 séances à raison d'une séance d'1h30 par semaine. Deux tests d'évaluation sont proposés en ouverture et en clôture de l'atelier.
- Correspondants locaux :  
M. Costa 06 81 08 73 27 (Argelès-Gazost, Bagnères-de-Bigorre, Lourdes, Luz, Pierrefitte-Nestalas)  
M<sup>me</sup> Crouineau 06 82 07 47 88 (Tarbes)  
CODEP 05 62 44 83 50 (Lannemezan, Galan, Castelnaud-Magnoac)

*Pour en savoir plus : <http://www.carsat-mp.fr/>*

## La Mutualité Sociale Agricole Midi-Pyrénées Sud (MSA - MPS)

Dans le département, la MSA a conduit deux programmes de soutien aux aidants familiaux (conférences, formation, groupes d'expression et d'échanges,...) en partenariat avec les acteurs des territoires concernés (Haut Adour et Pays des Nestes-Barousse). Ces programmes sont arrivés à leur terme mais :

- cette action et ses suites permettent d'affiner peu à peu le diagnostic sur les ressources et carences du territoire et d'élaborer de nouvelles propositions d'aide aux aidants.
- le programme d'aide aux aidants peut être reconduit sur d'autres territoires.

Par ailleurs la MSA propose également :

- des séjours d'accompagnement au deuil (1 semaine pour partir de chez soi et travailler sur le deuil) - ceux-ci sont réservés aux personnes relevant du régime agricole ;
- une prestation répit (900 € /an) permettant de financer l'accueil temporaire des personnes aidées pendant l'absence de l'aidant (vacances, hospitalisations, formations). La personne aidée doit relever du régime agricole ; l'aide est soumise à des conditions de ressources et la complémentarité avec l'APA est étudiée.

### MSA Midi-Pyrénées Sud

61 Allée de Brienne 31064 Toulouse Cedex 09

Tél. : 05 61 10 40 40 - <http://www.msa-mps.fr>

Site de Tarbes : 22 rue de Cronstadt, 65022 Tarbes Cedex 9



## L'ASEPT Midi-Pyrénées Sud

Créée en octobre 2012, l'ASEPT Midi-Pyrénées Sud (Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires conçue par la Mutualité Sociale Agricole en 2008) rassemble 6 membres fondateurs et de nombreux partenaires.

### Les conférences

#### «Comment préserver son capital santé après 60 ans ... ?»

Les réunions publiques sont destinées à sensibiliser les participants sur les comportements permettant d'avancer en âge tout en prévenant les risques liés au vieillissement. Elles sont animées par une professionnelle de la prévention santé, à partir de courts métrages et d'échanges avec la salle.

Elles sont ouvertes à toute personne retraitée quel que soit son régime de protection sociale. L'accès aux réunions publiques est gratuit.

### Les ateliers

Les ateliers sont destinés à toute personne de plus de 60 ans, quel que soit son régime de protection sociale. Ils s'adressent à un groupe de 10 à 15 personnes. Un atelier est un cycle de plusieurs séances. La participation à un atelier est de 36€ quel que soit le nombre de séances qui constituent le cycle.

*Inscription en ligne : <http://asept-mps.fr/notre-calendrier>*

#### Ateliers Equilibre «Travailler son équilibre, ... c'est allonger son temps d'indépendance, et gagner en liberté !»

Que vous soyez encore jeune et en forme, ou que vous ayez des difficultés pour vous déplacer, l'équilibre doit se travailler tout au long de la vie.

Ce programme en 10 séances collectives et 2 séances individuelles vous permettra d'améliorer votre condition physique, de développer et d'entretenir votre équilibre.

#### Ateliers du bien vieillir «Bien Vieillir dépend de chacun d'entre nous, ...devenons acteur de notre santé !»

A partir de 7 séances collectives, ce programme multi thématiques d'éducation à la santé (inscrit dans le cadre du Programme National «Bien Vieillir») vous permettra de prendre conscience des comportements favorables à une bonne hygiène de vie et à la préservation de l'autonomie.

#### Ateliers Nutrition «Pour vieillir en bonne santé, ...bien manger c'est important !»

S'inscrivant dans les orientations du Plan National Nutrition et Santé (PNNS), ce programme d'éducation à la santé met l'accent sur le rôle de l'alimentation dans la prévention des effets du vieillissement.

Les ateliers fonctionnent par cycle de 8 séances de 2 heures. Ils sont animés par une diététicienne diplômée d'Etat ou une conseillère en nutrition et nutrithérapie.

#### Ateliers Gym Mémoire «Vitalité et mémoire, ... ou comment rester autonome et indépendant !»

La Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) a créé la Gym'Mémoire. Ce concept a l'originalité de stimuler la fonction mémoire en engageant les participants dans un projet moteur qui réactive toutes les entrées sensorielles. Le corps étant l'entrée sensorielle et émotionnelle incontournable de la mémorisation, il est mis en jeu prioritairement dans ces ateliers.

En 10 séances collectives et 2 séances individuelles, ce programme créé par la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, a pour but de stimuler les mécanismes de la mémoire au travers d'activités corporelles.

#### Ateliers Mémoire «La mémoire ne se perd pas, ... elle s'entretient !»

En 10 séances collectives, ce programme global d'éducation et de promotion de la santé conçu par la Fondation Nationale de Gérontologie, s'intéresse à la compréhension des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien, aux méthodes et stratégies permettant à chacun d'améliorer sa mémoire et son mieux être en général.

#### Renseignements et inscriptions :

*ASEPT MPS - 61 allée de Brienne - 31064 Toulouse cedex 9*

*Pour en savoir plus : [www.asept-mps.fr](http://www.asept-mps.fr)*

*Alix PONCELET, Chargée de développement - Tél : 06 27 88 49 01*

*Mail : [poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr](mailto:poncelet.alix@midipyrenees-sud.msa.fr)*

*Nathalie LAC-BOURDETTE, Chargée de logistique - Tél : 05 62 34 86 82 ou 06 27 49 23 50*

*Mail : [lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr](mailto:lac-bourdette.nathalie@midipyrenees-sud.msa.fr)*

*Pour en savoir plus : [www.asept-mps.fr](http://www.asept-mps.fr)*





## Association Trait d'Union Aidants Aidés Nestes-Barousse



### Objectifs :

- informer et orienter les aidants et les aidés vers les professionnels et organismes dont ils relèvent dans le respect et la discrétion.
- vous aider à rompre l'isolement et vous aménager des temps de détente
- créer des événements, des conférences
- visiter, commenter et étudier des habitats intermédiaires pour séniors, entre le domicile et les EHPAD (maison de retraite)

### Quelques projets pour 2015 :

- deux soirées prévues les 9-10 avril 2015 (spectacles de magie Kevin Mystère)
- visite de la Maison Intelligente, à Blagnac, et de Sénioriales à proximité

### Contacts :

Neste : 06 75 30 14 87

Barousse : 07 87 74 29 86



## Les établissements proposant des places d'accueil de jour et d'hébergement temporaire pour les personnes âgées

**Accueil de jour :** Ce type de structure reçoit pendant une ou plusieurs journées par semaine des personnes âgées vivant à domicile. C'est un lieu de vie. Il a un double objectif : permettre aux personnes souffrant de la maladie de renouer une vie sociale, participer à des activités « thérapeutiques » et permettre à l'aidant principal de « souffler » et s'occuper de lui-même.

**Accueil temporaire :** Il s'agit d'une formule d'hébergement limitée dans le temps. Il s'adresse aux personnes âgées dont le maintien à domicile est momentanément compromis : isolement, absence des aidants (notamment départ en vacances de la famille), travaux dans le logement. Il peut également servir de transition avant le retour à domicile après une hospitalisation. Il peut également être utilisé comme premier essai de vie en collectivité avant une entrée définitive en établissement.

Les personnes âgées peuvent accéder directement à des places d'accueil temporaire si elles n'ont pas besoin d'aides financières. Dans le cas contraire, il faut qu'elles s'adressent aux services du Conseil Général (pour les plus dépendantes - GIR 1 à 4) ou de leur caisse de retraite principale (pour les moins dépendantes - GIR 5 et 6).

### Aides légales et aides extralégales

Pour les personnes âgées dépendantes de GIR 1 à 4 il y a l'APA, mais son montant est trop faible en général pour financer des séjours d'accueil temporaire. Les conseils généraux prévoient cependant souvent des aides particulières dans leur règlement départemental de l'aide sociale.

La réforme en cours de la Loi sur l'autonomie prévoit la mise en place d'une aide légale pour le répit des aidants.

### Il existe aussi des aides extralégales qui peuvent être demandées auprès de :

- votre commune
- votre caisse de retraite complémentaire
- votre mutuelle
- certaines entreprises importantes...

Source : <http://www.accueil-temporaire.com/vos-demarches>



## Établissements d'accueil de jour et d'hébergement temporaire dans les Hautes-Pyrénées

<b>BASSIN DE SANTE DE BAGNERES</b>	Accueil de jour	Hébergement temporaire	Adresse	téléphone	Email
CH BAGNERES DE BIGORRE - SITE CASTELMOULY	8	2	route de Toulouse 65200 BAGNERES DE BIGORRE	05 62 91 41 30	direction@ch-bagneres.fr
MAISON DE RETRAITE SAINT-FRAI		2	35 rue Nansouty 65200 BAGNERES DE BIGORRE	05 62 95 21 54	direction.fndd.bagneres@nerim.fr
<b>BASSIN DE SANTE DE LANNEMEZAN</b>	Accueil de jour	Hébergement temporaire	Adresse	téléphone	Email
ST JOSEPH CASTELNAU MAGNOAC		2	65230 CASTELNAU MAGNOAC	05 62 39 81 30	ehpad.castelnau@anras.fr
CH LANNEMEZAN RESIDENCE DE LA BAÏSE		1	14 rue des Couges 65330 GALAN	05 62 99 74 22	ehpadgalan@ch-lannemezan.fr
CH LANNEMEZAN ACCUEIL DE JOUR LA ROTONDE	12		644 r de Toulouse BP90167 65308 LANNEMEZAN	05 62 99 55 55	sec.dir@ch-lannemezan.fr
MAISON DE RETRAITE ACCUEIL DU FRERE JEAN		4	2 rue du Frère Jean 65330 GALAN	05 62 40 60 40	accueil.frere-jean@wanadoo.fr
RESIDENCE SENIOR "LES LOGIS D'AURE"		2	5, rue de la Magnette 65440 GUCHEN	05 62 39 91 78	alain.charrance@fces.fr
LES RIVES DU PELAM	6	3	41 rue des Monts de Bigorre 65220 TRIE SUR BAISE	05 62 35 80 00	residence-du-pelam@wanadoo.fr
<b>BASSIN DE SANTE DE LOURDES</b>	Accueil de jour	Accueil temporaire	Adresse	téléphone	Email
RESIDENCE RETRAITE ARGELES-GAZOST	18	8	16 rue Docteur Bergugat 65400 ARGELES GAZOST	05 62 97 06 76	ehpad-argeles@orange-business.fr
CH LOURDES EHPAD LABASTIDE	13	2	5 rue Labastide 65100 LOURDES	05 62 42 40 17	direction@ch-lourdes.fr
FOYER DU PETIT JER		2	51 rue de Bagnères 65100 LOURDES	05 62 94 05 66	sabine.olivier@fces.fr
RESIDENCE LA PASTOURELLE		2	34 rue de Langelle 65100 LOURDES	05 62 94 26 55	mdr.pastourelle65@wanadoo.fr
LES RAMONDIAZ LUZ SAINT-SAUVEUR		4	rue Era Pachero 65120 LUZ ST SAUVEUR	05 62 92 37 00	ehpadramondias@wanadoo.fr
MAISON DE RETRAITE PYRENE PLUS		4	2 rue Marca 65270 ST PE DE BIGORRE	05 62 41 88 50	maisonderetraite@pyreneplus.com
<b>BASSIN DE SANTE DE TARBES - VIC</b>	Accueil de jour	Accueil temporaire	Adresse	téléphone	Email
RESIDENCE MUTUALISTE LA PYRENEENNE		4	3 av Jean Jaures 65800 AUREILHAN	08 26 20 70 65	m.souillard@mutualite65.fr
MAISON DE RETRAITE PANORAMA		1	65700 CASTELNAU RIVIERE BASSE	05 62 31 96 09	mdr.castelnau@wanadoo.fr
RESIDENCE ZELIA		1	Quartier la passade 65420 IBOS	05 62 90 64 64	jsouchet@xn--maisonnesdefrance-htb.fr
MAIS DE RETRAITE DE MAUBOURGUET		2	50 rue Henri Rouzaud 65700 MAUBOURGUET	05 62 96 32 10	mdr.maubourguet@wanadoo.fr
MAISON DE RETRAITE RESIDENCE DU LAC		1	11 chemin du Roy 65800 ORLEIX	05 62 37 52 86	secretariat.residence-lac65@orange.fr
MAIS DE RETRAITE SAINT-JOSEPH (OSSUN)		2	23 rue Joseph Merillon 65380 OSSUN	05 62 32 69 91	c.gouzon@anras.fr
E.H.PAD CURIE SEMBRES	10	4	15 rue Bourdalats 65140 RABASTENS DE BIGORRE	05 62 96 62 78	curie-sembres@wanadoo.fr
CH DE BIGORRE EHPAD DE L'AYGUEROTE	13 + 6	4	2 rue de L'Ayguerote 65000 TARBES	05 62 51 50 11	yhouadec@ch-tarbes-vic.fr
MAIS DE RETRAITE «MARIE SAINT-FRAI»		1	2 rue Marie Saint-Fray 65000 TARBES	05 62 44 01 90	direction.fndd.tarbes@nerim.fr
MAISON DE RETRAITE SOLEIL D'AUTOMNE		1	5 impasse Dizac 65000 TARBES	05 62 56 98 80	soleildautomne65@wanadoo.fr
CH DE BIGORRE EHPAD CLAIRIERE ET ACACIAS	10		16 avenue des Acacias 65500 VIC EN BIGORRE	05 62 33 77 33	flabat@ch-tarbes-vic.fr

# J'aide un proche en situation de handicap...



## LA MAISON DEPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPEES DES HAUTES-PYRENEES

La Maison Départementale des Personnes Handicapées accueille, informe, oriente et accompagne les personnes en situation de handicap quelles que soient l'origine et la nature du handicap.

Elle associe toutes les compétences impliquées aujourd'hui dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap et de leur famille. Elle fonctionne comme un guichet unique pour toutes les démarches liées au handicap sous tutelle du Conseil Général des Hautes Pyrénées.

### Centre de Santé

Place Ferré

65000 Tarbes

Tél : 05 62 56 73 45 - Fax : 05 62 56 73 46

[www.mdph65.fr](http://www.mdph65.fr)



## Association des Paralysés de France Délégation départementale des Hautes-Pyrénées

Association loi 1901, l'APF a pour but :

- la participation sociale des personnes atteintes de déficience motrice avec ou sans troubles associés
- leur défense à titre individuel et collectif
- l'amélioration de la situation sociale, matérielle et de leur état de santé, des personnes, enfants ou adultes, atteintes de déficience motrices avec ou sans troubles associés et de leur famille
- la participation de tous à ces actions.

### LES VOYAGES

#### LE GROUPE RELAIS « BA PLA LES BILOUTES »

Ces animations préparées et animées par les bénévoles, en situation de handicap ou valides, ont pour objectif de permettre de tisser du lien social, de créer un projet, de lui donner corps et de se mobiliser avec et pour les autres. C'est en moyenne 6 rendez-vous mensuels qui sont proposés aux adhérents et à leur famille. Nous y accueillons de 10 à 220 personnes, en semaine, en soirée ou le week end, durant toute l'année, selon l'activité.

#### LE GROUPE DE PAROLE, DE PARTAGE ET D'ECHANGE DE PARENTS ET FAMILLES « PARHAND'TAISE »

Les premières rencontres de ce groupe nouvellement créé se tiendront dans les locaux de l'APF.

#### Délégation 65 - Hautes-Pyrénées

Z. I. Nord – Route d'Auch 65800 Aureilhan

Tél. 05.62.93.86.07 - Fax. 05.62.34.38.90 - E-Mail : [dd.65@apf.asso.fr](mailto:dd.65@apf.asso.fr)

Blog : <http://dd65.blogs.apf.asso.fr> ou sur [Facebook.fr](https://www.facebook.com/)



## L'A.S.E.I (Aider Soigner Eduquer Insérer)

Créée en 1950, l'A.S.E.I est une association laïque, militante et gestionnaire d'établissements sanitaires et médico-sociaux implantée en Midi-Pyrénées et Languedoc-Roussillon.

Elle a pour objet l'accompagnement global, l'éducation et l'insertion des personnes handicapées et des personnes dépendantes et fragilisées dans le respect des valeurs qui ont toujours présidé l'action de l'association : la laïcité, le refus de toutes les discriminations, le respect de la personne et la solidarité. L'A.S.E.I est reconnue d'utilité publique depuis le 26 octobre 1959.

### L'A.S.E.I c'est...

64 ans de savoir-faire et d'expertise  
88 établissements et services répartis dans 6 départements et 2 régions  
7 000 personnes accueillies  
3 220 professionnels

### Accompagner tous les handicaps de façon individuelle et novatrice

#### → Handicap physique, sensoriel, intellectuel et psychique

L'A.S.E.I est une association spécialisée dans l'accompagnement des personnes, quel que soit leur type de handicap. C'est ainsi que, parallèlement à son expertise dans le domaine des handicaps, déficiences physiques et sensorielles par exemple, elle a également développé son savoir-faire dans les domaines de l'obésité et des troubles de l'apprentissage. Et elle est prête à relever de nouveaux défis !

#### → Considérer la personne handicapée comme acteur de son projet de vie : s'adapter et co-construire

L'A.S.E.I souhaite permettre à chacun de s'épanouir dans toutes les dimensions de son existence: accompagner, préserver et développer son autonomie, favoriser sa participation et sa capacité d'action, rendre citoyen...pour construire son projet de vie aux côtés de la personne handicapée, dans sa singularité, selon ses besoins et ses envies.



### Un projet associatif 2014-2018 qui valorise la place des aidants

Fidèle à ses valeurs, l'A.S.E.I a récemment réinterrogé ses fondamentaux à travers la réécriture de son projet associatif. Plus que jamais convaincue qu'en ces périodes difficiles, les associations de solidarité ont un rôle majeur à jouer, l'A.S.E.I souhaite réaffirmer son engagement sociétal par des nouvelles orientations politiques qui valorisent la place de chacun, et particulièrement celle des aidants : parents, tuteurs, familles, aidants... Tous contributeurs ! Tout en confortant les droits et rôles des représentants légaux, l'A.S.E.I veut reconnaître et mieux associer les aidants dans une véritable alliance thérapeutique, éducative et pédagogique.

**Pour en savoir plus sur ses actions et projets, rendez-vous sur le site internet de l'A.S.E.I :**

[www.asei.asso.fr](http://www.asei.asso.fr)



## L'ADAPEI

L'ADAPEI des Hautes-Pyrénées est une association à but non lucratif, créée en 1965. Elle est affiliée à l'UNAPEI et a pour objet l'accompagnement éducatif, social, médical et professionnel des personnes en situation de handicap mental, psychique, de polyhandicap ou présentant des troubles du spectre autistique.

L'Association gère 15 établissements et services sur le département des Hautes-Pyrénées, ce qui représente 1100 personnes en situation de handicap accueillies ou suivies, 720 professionnels et plus de 400 familles adhérentes. L'aide aux aidants est une priorité de la Commission Action Associative et Familiale. C'est une équipe de 10 bénévoles, eux-mêmes parents, frères ou sœurs de personnes en situation de handicap, et d'une professionnelle qui coordonne leur action auprès des familles.

### Les actions en direction des aidants sont les suivantes :

- Ouverture d'un Point Accueil Familles, situé au 3 rue du Château d'Eau à Tarbes. Une permanence sera assurée le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> vendredi de chaque mois de 9h30 à 12h00 à partir de janvier 2015. Des rendez-vous peuvent également être organisés sur demande en appelant le 05 62 42 36 36.  
Mail : [accueil.familles@adapei65.fr](mailto:accueil.familles@adapei65.fr)
- Organisation de cafés-rencontre entre familles ayant un proche en situation de handicap pour échanger et partager des expériences personnelles entre parents, sœurs, frères et amis. Ces rencontres sont organisées dans différentes villes du département (Argelès, Bagnères, Lourdes, Aureilhan, Bordères, Lannemezan...)
- Promotion d'activités culturelles, sportives et de loisirs adaptées pour les personnes en situation de handicap, particulièrement pour les travailleurs de l'ESAT qui ne sont pas en hébergement et aux personnes qui n'ont plus de famille.
- Promotion de la participation à des actions d'inclusion et de construction de la citoyenneté, y compris au niveau transfrontalier et européen.
- Promotion de la communication accessible pour encourager le dialogue et les échanges en famille : traduction en Facile en Lire et Comprendre, utilisation de pictogrammes, mise en place de la communication augmentative...
- Formation et réflexion sur des thèmes proposés par les familles.



## Les établissements proposant des places d'accueil de jour et d'hébergement temporaire pour les personnes en situation de handicap

**L'accueil temporaire s'entend comme un accueil en établissement organisé pour une durée limitée avec ou sans hébergement. Il vise à développer ou à maintenir l'autonomie de la personne accueillie, à faciliter son intégration sociale ou à répondre à une interruption de prise en charge, pour des raisons diverses (par exemple, période de fermeture de la structure d'accueil habituelle, indisponibilité de l'aidant familial...).**

Pour l'accueil temporaire comme pour l'accueil de longue durée, il faut demander une orientation à la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) pour pouvoir accéder à un établissement spécialisé destiné à des enfants ou des adultes handicapés. Cette commission dispose normalement de quatre mois pour étudier et statuer sur votre demande et cela n'est pas toujours en adéquation avec votre besoin. Parfois, ce délai est encore plus long.

Pensez à exprimer votre demande d'accueil temporaire avant que cela ne devienne urgent. Vous pouvez même le faire à titre préventif.

Une fois la décision prise par la commission de vous accorder des jours d'accueil temporaire, vous pouvez vous adresser à tout établissement disposant d'un agrément pour vous accueillir à moins que la CDAPH en ait désigné un plus précisément en accord avec vous. Le directeur de la structure prend alors la décision d'accueil en fonction de son autorisation propre, de la décision prise par la commission et de ses places disponibles.

Dans les situations d'urgence ou lorsque votre demande appelle une réaction rapide, le directeur d'un établissement peut prendre l'initiative d'accueillir un enfant pour un séjour de 7 jours au maximum ou un adulte pour un séjour de 15 jours au maximum, même si aucune décision n'a encore été prise par la commission. La commission est invitée dans les meilleurs délais à régulariser ce séjour et à le prolonger si nécessaire.

### Adressez-vous à votre MDPH (maison départementale des personnes handicapées)

Source : <http://www.accueil-temporaire.com/vos-demarches>



## Établissements d'accueil de jour et d'hébergement temporaire dans les Hautes-Pyrénées pour les personnes en situation de handicap

<b>BASSIN DE SANTE DE BAGNERES</b>	Accueil de jour	Hébergement temporaire	Adresse	téléphone	Email
FAM ADAPEI - L'Espoir	7	1	Le Village 65220 BONNEFONT	05 62 35 68 50	fam-espoir@adapei65.asso.fr
<b>BASSIN DE SANTE DE LANNEMEZAN</b>	Accueil de jour	Hébergement temporaire	Adresse	téléphone	Email
MAS « Le Bosquet »	4		7, rue Belcour 65330 MONTASTRUC	05 62 43 01 30	montastruc@adapei65.asso.fr
<b>BASSIN DE SANTE DE LOURDES</b>	Accueil de jour	Accueil temporaire	Adresse	téléphone	Email
Foyer de Vie ADAPEI - Las Néous	11		chemin St Pauly 65000 LOURDES	05 62 94 94 48	foyer-lourdes@adapei65.asso.fr
Foyer de Vie APF - PIVAU	1	1	65400 ARRENS MARSOUS	05 62 97 45 30	philippe.larose@apf.asso.fr
FAM APF - J Thebaud		2	8, route d'Aspe 65400 ARRENS MARSOUS	05 62 97 40 65	secretariat.fameapf@yahoo.fr
MAS « Les cimes »	9	1	1, rue de Baratchélé 65100 LOURDES	05 62 42 34 60	mas-lescimes@adapei65.asso.fr
<b>BASSIN DE SANTE DE TARBES - VIC</b>	Accueil de jour	Accueil temporaire	Adresse	téléphone	Email
FAM ADAPEI - L'Edelweiss	15		23, rue du Pic du Midi 65380 AZEREIX	05 62 32 68 68	Fam-azereix@adapei65.asso.fr
FAM ASEI - J Cadorne	6	1	4, rue de la Fontaine BP 5 65190 TOURNAY	05 62 35 35 00	fam.jean-cadorne@asei.asso.fr
FH St Raphaël		2	58, route du Vignoble 65700 MADIRAN	05 62 31 99 30	accueil@esat-madiran.fr



## Autisme 65

L'autisme est un handicap lourd lié à un trouble du développement neurologique qui se manifeste dès la petite enfance : un enfant sur 100 naît avec un trouble du spectre autistique.

Autisme 65 regroupe des parents, des personnes autistes, des professionnels et des amis. Elle s'est fixé comme mission principale le soutien aux familles et la défense des intérêts des personnes autistes. Les familles confrontées à l'autisme ne peuvent rester seules.

L'association est là pour les accueillir, pour prendre en compte leurs difficultés, les écouter, les orienter, pour construire et faire évoluer avec elles l'accompagnement de leurs enfants.

Elle organise et finance des formations, des colloques, des « ateliers de parents », des groupes de paroles.

Elle met à leur disposition une bibliothèque, une médiathèque, une ludothèque.

Elle siège à la Maison pour l'Autisme qui constitue un espace ressources, un lieu de rencontres, d'échanges, d'activités et de services.

### Maison pour l'Autisme

5 rue de Belfort

65000 Tarbes

Tél. : 06 88 36 59 10

[autisme65@orange.fr](mailto:autisme65@orange.fr)

<http://www.autisme65.asso.fr/>



## Association Valentin Haüy

Lutter avec et pour les personnes déficientes visuelles pour :

- la reconnaissance de leurs droits,
- leur participation à part entière à la vie sociale et professionnelle,
- le développement de leur autonomie au quotidien,
- leur information et l'information du grand public sur la réalité du handicap visuel, les moyens de sa prévention et la nécessité de toujours faire évoluer le regard que la société, et parfois les personnes déficientes visuelles elles-mêmes, portent sur le handicap.

Le pôle d'action sociale du comité AVH 65 de l'Association Valentin Haüy au service des aveugles et malvoyants, s'attache à aider, conseiller et orienter les personnes en situation de déficience visuelle.

Une permanence sur rendez-vous se tient tous les lundis dans notre bureau.

*En novembre 2005, je suis devenu quasiment aveugle. J'étais, comme mon entourage, démuné devant cette nouvelle situation. Bien qu'un peu préparé à cette éventualité, le traumatisme moral était très important.*

*Au printemps 2006, par l'intermédiaire de ma sœur et d'un ami, j'ai pris contact avec le Comité Valentin Haüy des Hautes-Pyrénées. Roland Delom qui était alors président, m'a exposé tout ce qui pouvait se faire pour compenser mon handicap et m'a « piloté » pour faire un dossier MDPH.*

*J'avais déjà fait de l'informatique en tant que voyant et lorsque j'ai su qu'il était possible d'en faire en étant malvoyant, je n'ai pas hésité et j'ai « foncé » pour faire une formation. Je me suis vite rendu-compte que je pouvais faire la même chose que lorsque je voyais mis à part les photos et les vidéos. Cela m'a permis de passer le cap de l'acceptation.*

*En 2010, j'ai intégré le bureau de l'AVH avec la volonté d'aider les personnes qui se trouveraient dans la même désespérance que celle que j'avais ressentie. J'y ai trouvé une équipe dynamique où le maître mot était la convivialité.*

*Aujourd'hui, je participe activement au pôle communication de l'association et je seconde Jacques ASFAUX, l'actuel président de l'AVH65, pour l'initiation à l'informatique adaptée. Si l'informatique compte une place importante dans mes journées, j'ai aussi des loisirs très variés : promenade en montagne guidées, théâtre et lecture audio qui sont autant de loisirs proposés par l'AVH 65. Je ne vois toujours pas mais je vis équilibré et heureux de vivre grâce à mon entourage et aussi au comité Valentin Haüy qui aura joué un rôle non négligeable.*

Jean-Noël

### Comité AVH 65

Maison des Associations

21 rue du IV Septembre - 65000 Tarbes

Tél. 05 81 59 90 31 - 06 70 91 88 69

[comite.tarbes@avh.asso.fr](mailto:comite.tarbes@avh.asso.fr)



## Mira Europe

Mira Europe est la première école de chiens-guides spécifiquement destinés à des enfants déficients visuels à partir de l'âge de 12 ans, dans toute l'Europe. La Fondation éduque sur son site, à L'Isle-sur-la-Sorgue (Vaucluse) les chiens-guides qu'elle remet gratuitement à des enfants français et européens âgés de 12 à 18 ans.

Les délégations sont des équipes constituées de bénévoles, engagés dans un but commun : assurer le développement du Centre d'éducation des chiens-guides pour les enfants aveugles.

### **Partout où elles sont présentes, les délégations agissent dans plusieurs directions :**

- faire connaître le Centre aux familles et aux jeunes déficients visuels
- faire connaître le Centre aux professionnels qui sont en contact avec les jeunes déficients visuels
- organiser des manifestations artistiques, sportives, ludiques... pour collecter des fonds et financer les chiens-guides qui sont éduqués et offerts aux jeunes
- organiser des sessions de sensibilisation auprès des publics scolaires (avec l'appui de jeunes bénéficiaires de chiens-guides)
- le tout dans un grand esprit de convivialité, de générosité et d'engagement personnel.

### **Délégation PYRENEES / Vic-en-Bigorre**

Anne-Marie LARMITOU : 06 75 19 92 46

<http://www.miraeurope.org>



## Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM 65)

### **Une équipe d'accueillants bénévoles et spécifiquement formés.**

Les personnes qui vous reçoivent sont, comme vous, des parents ou amis confrontés à la maladie psychique d'un proche.

Ils vous accueillent sans rendez-vous à Tarbes :

**A l'UDAF, 12 Avenue Bertrand Barère**

*les jeudis après midi de 14h à 16h,*

*Un accueil est également assuré sur rendez-vous*

*Vous pouvez nous contacter au 05 62 44 02 36 ou 65@unafam.org*

### **Des groupes de paroles**

Ils se réunissent une fois par mois, pendant une année ou plus, tous les premiers mercredis du mois à 18 heures, à l'UDAF de Tarbes, 12 avenue Bertrand Barère.

Le groupe de parole est animé par une psychologue et coordonné par un bénévole de l'UNAFAM.

Il vous permet de :

- partager, échanger, avoir une écoute réciproque,
- mieux mobiliser vos ressources personnelles
- rompre l'isolement dans lequel vous êtes
- trouver une position différente et probablement plus «aidante» vis à vis de votre proche.

### **Des ateliers d'entraide pour faire face dans le temps**

Ces ateliers s'étalent sur trois jours dans une ville de la région Midi-Pyrénées et se déroulent à raison de 10 modules de 2h.

Ils sont animés par deux animateurs bénévoles de l'UNAFAM et permettent par une pédagogie de pair à pair de :

- se rassurer sur la réalité de ce que l'on vit,
- mieux comprendre la souffrance de son proche,
- apprendre des techniques pour faire face.





### **Vous informer et vous orienter**

- Un guide pratique à l'attention des familles en quête de structures de soins ou d'accompagnement pour le malade.
  - Un accompagnement pour vous aider à présenter des demandes auprès de la MDPH.
  - Une aide pour comprendre l'organisation des services psychiatriques.
- Un guide vous informe sur : Qui consulter ? Où consulter ? L'hospitalisation...  
Les soins avec ou sans hospitalisation...

**Vous pouvez aussi consulter le site :**  
**[www.unafam.org](http://www.unafam.org)**

### **Unafam 65 - Hautes-Pyrénées**

*Michel VIXXE - UDAF*

*12, avenue Bertrand Barère - 65000 Tarbes*

*Tél : 05 62 44 02 36 E-mail : 65@unafam.org*

## *J'aide un proche atteint d'une maladie...*



### **LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT**

La plateforme d'accompagnement et de répit permet l'accès aux aidants de malades Alzheimer et maladies apparentées à une large palette d'actions de soutien et de répit. Véritable relais des aidants, elle accorde une importance majeure à la prise en compte du fardeau de l'aidant dans un but de prévention de sa santé. L'objectif étant de prévenir l'épuisement de l'aidant, lui permettre d'avoir du temps pour lui, rompre son isolement et lui offrir des solutions de répit pour le soulager.

La plateforme d'accompagnement et de répit favorise le maintien à domicile et la préservation du lien aidant-aidé par le biais de :

- l'accueil
- l'information
- conseils
- soutien psychologique
- activités en binôme
- formations des aidants en partenariat avec France Alzheimer 65
- groupes de parole
- orientation vers les partenaires et les structures d'hébergement
- 6 nouvelles places d'accueil de jour sont ajoutées au site de l'Ayguerote pour l'accompagnement des proches à la journée pendant que les aidants bénéficieront d'une prestation de la plateforme.

Service intégré au Centre Hospitalier de Bigorre à Tarbes, la plateforme d'accompagnement et de répit a vocation à intervenir sur tout le département des Hautes-pyrénées à moyen terme et vous propose des offres de soins diversifiées et complémentaires en s'appuyant sur de multiples partenaires (France Alzheimer 65, MAIA, les CLIC, les CCAS, les services du Conseil Général, les ESA...).

### **Laila ZERIOUH**

*Coordinatrice - Plateforme d'accompagnement et de répit*

*Site de l'Ayguerote, Tarbes*

*Tél : 05 62 54 66 60 - lzeriouh@ch-tarbes-vic.fr*



## Association France Alzheimer 65 et maladies apparentées

France Alzheimer 65 est une association loi 1901 créée en 1995 par des familles. Elle est affiliée à l'Union de France Alzheimer (reconnue d'utilité publique) et respecte la Charte Alzheimer-Ethique et Société.

### Ses missions :

- Ecouter les familles, les informer, les diriger vers les instances compétentes en fonction de chaque cas.
- Apporter l'expertise du vécu des aidants auprès des professionnels
- Soutenir la recherche médicale sur les causes et les thérapeutiques
- Représenter l'intérêt des familles auprès des pouvoirs publics

### Ses activités :

- Pour les aidants :
  - Accueil des familles par des bénévoles (concernés personnellement par la maladie et formés auprès de France Alzheimer)
  - Formation gratuite des aidants familiaux de malade alzheimer ou maladie apparentée
  - Groupes de parole
  - Ateliers de relaxation
- Pour les malades :
  - Groupes d'expression orale pratiquée dans un café
  - Atelier d'art thérapie
- Pour le couple aidant-aidé :
  - Café Mémoire®

### Ses actions :

- Actions de convivialité sur le département
- Journée Mondiale Alzheimer
- Expositions d'œuvres de l'atelier d'art thérapie et de portraits de malades alzheimer
- Conférences, débats



- Projection de films concernant la maladie ou l'accompagnement
- Représentations auprès des instances
- Participation à des cycles de formation des professionnels de santé

### Ses antennes :

- TARBES : Siège social et secrétariat (lundi de 14h00 à 18h00- mardi, jeudi, vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30)
- BAGNERES (sur rendez-vous auprès du secrétariat)
- LOURDES ARGELES (sur rendez-vous auprès du secrétariat)
- LANNEMEZAN (sur rendez-vous auprès du secrétariat)

### Maison des Associations de l'Arsenal

Bureau 16 1<sup>er</sup> étage  
11 rue de la Chaudronnerie  
65000 Tarbes  
Tél. 05 62 38 14 49  
Mail : [francealzheimer65@orange.fr](mailto:francealzheimer65@orange.fr)  
[www.francealzheimer65.org](http://www.francealzheimer65.org)

*Serge : « Personnellement, j'ai beaucoup apprécié cette formation qui aborde tous les problèmes humains et pratiques que pose la vie quotidienne avec une personne malade et qui aide à se protéger soi-même et savoir, sans se culpabiliser, se reposer de temps à autre pour ne pas s'épuiser. »*

*Denise : « En croyant tout savoir, je me suis épuisée. La Formation m'a donné des clés pour me protéger »*



## Le Centre Hospitalier de Lourdes Pôle Personnes âgées

Directrice Adjointe du Pôle : Isabelle PESSEGUE  
Médecin Coordonnateur : D<sup>r</sup> Michèle PERE-SAUN

### Formation aux aidants (proche d'une personne atteinte d'une maladie de type alzheimer)

- Deux sessions par an, 3 modules :
- 1. Acquisition de connaissances générales sur la maladie et sa prise en charge
- 2. Gérer les temps clés de la vie quotidienne
- 3. Prendre soin de soi, appréhender la nécessité de préserver sa santé afin d'accompagner son proche.
- Déroulement des 8 rencontres sur 4 mois soit une toutes les deux semaines
- Lieu : Argelès-Gazost ou Lourdes selon l'origine des participants

### Hébergement temporaire

- Tarif hébergement unique ( 2014 : 53,47 €)
- Médecin Coordonnateur : D<sup>r</sup> Michèle PERE-SAUN
- Contact : Paulette PONT

### Accueil thérapeutique de jour pour les personnes atteintes de maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

#### Pour tout renseignement

M<sup>me</sup> PONT Paulette - Résidence Médicalisée LABASTIDE  
BP 710 - 65107 LOURDES  
Tél. : 05 62 42 40 19 - Mail : ppont@ch-lourdes.frPaulette

- Une assistante sociale est à votre disposition pour vous aider à constituer le dossier et vous renseigner sur les aides dont vous pouvez bénéficier .  
Tél . : 05 62 42 40 23 mail : cduaso@ch-lourdes.fr  
Pôle Personnes Âgées - Résidence Médicalisée LABASTIDE  
Chemin de Labastide - BP 710 - 65107 LOURDES

Tél. : 05 62 42 40 17 – Fax : 05 62 42 45 50  
Site internet : [www.ch-lourdes.fr](http://www.ch-lourdes.fr)



## France Parkinson

- Favoriser la recherche
- Soutenir les malades et les aidants au quotidien : aider les malades à comprendre leur maladie pour vivre au mieux au quotidien, renforcer le lien entre les malades et les divers intervenants médicaux et sociaux, leur donner des occasions et des moyens pour sortir de leur isolement.
- Sensibiliser les pouvoirs publics à la réalité de la maladie, la faire connaître du grand public, sont aussi devenus un combat majeur de l'association.

### Actions :

- remise d'un dossier expliquant la maladie et l'évolution
- Ateliers de qi-gong et sophrologie, atelier des Instants Musicaux, puis goûter et groupe de parole.
- Colloques, rencontres interdépartementales
- Défi Parkinson
- Accompagnement au deuil

### M<sup>me</sup> Jany MENOT (Tarbes)

Tél. : 05 62 93 92 62

Mail : [jany.menot@orange.fr](mailto:jany.menot@orange.fr)

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



## L'AFSEP, Association Française des sclérosés en plaques

L'association s'attache à promouvoir les intérêts des personnes atteintes de sclérose en plaques et de leurs aidants ; elle aide, rassemble, représente et défend les personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches.

### L'association propose notamment :

- Un pôle solidarité avec une permanence juridique
- Un soutien médical avec une permanence téléphonique
- Un soutien psychologique avec une permanence téléphonique
- Un pôle formation
- Des délégations départementales pour mener des actions auprès des adhérents en fonction de leurs attentes.

### Relayée par ses 110 délégués départementaux, l'AFSEP :

- propose écoute et soutient les personnes malades et leurs aidants
- les renseigne, les représente et défend leurs intérêts
- favorise la création et gère des structures et services d'accueil et des soins pour les personnes malades les plus dépendantes
- forme des acteurs de soins et d'accompagnement soit au domicile, soit en établissement spécialisé
- informe sur la maladie notamment par sa revue trimestrielle «Facteur Santé»
- participe à la recherche

### La Délégation AFSEP des Hautes-Pyrénées, propose aux personnes atteintes de sclérose en plaques ainsi qu'aux aidants :

- des groupes de parole
- des conférences médicales
- des groupes d'échanges, temps de rencontre etc...
- des ateliers en fonction des demandes...

La délégation reste ouverte à toutes les suggestions et propositions qui pourront être exprimées par les adhérents afin d'être au plus proche de leurs attentes et de leur apporter soutien, temps d'échange et de partage.

Les différentes actions proposées seront consultables sur le site internet de l'AFSEP : [www.afsep.fr](http://www.afsep.fr)

ou en prenant contact avec la Délégation des Hautes-Pyrénées :

- M<sup>me</sup> Samar SANKEY - 05 59 53 71 80 - [samar.sankey@afsep.fr](mailto:samar.sankey@afsep.fr)
- M<sup>me</sup> Marie PERROT - 06 86 70 54 54 - [marie.perrot@afsep.fr](mailto:marie.perrot@afsep.fr)



## La Ligue contre le Cancer

### permanences pour écoute, information et soutien des patients et des proches,

- au Siège, 28 rue Georges Lassalle
- à l'Espace Rencontre et Information (ERI) à la Polyclinique de l'Ormeau
- à l'Espace Ligue (ELI) au Centre Hospitalier de Bigorre à Tarbes
- aux rencontres organisées par l'Association EOS
- à la permanence de l'Arbizon à Bagnères-de-Bigorre

### ateliers gratuits pour les malades, les anciens malades et les proches

- Atelier de psycho-socio-esthétique
- Atelier d'arthérapie
- Marche XI XI HU
- Atelier d'activité physique
- Atelier de sophrologie
- Groupe de marche

### un guide social départemental dont l'objectif est :

- de vous faire connaître les organismes et les acteurs dont la mission est de vous accompagner tout au long, et même après votre maladie
- de vous apporter des informations pratiques qui devraient vous permettre d'obtenir l'aide la plus adaptée à votre situation.

[www.guidesocial.ligue-cancer.net/65](http://www.guidesocial.ligue-cancer.net/65)

### Ligue contre le cancer - Comité départemental Hautes-Pyrénées

28 rue Georges Lassalle - 65000 Tarbes

Tél. : 05 62 34 20 89 / fax : 05 62 34 20 89

E-mail : [cd65@ligue-cancer.net](mailto:cd65@ligue-cancer.net)

Site Internet : [www.ligue-cancer.net/cd65](http://www.ligue-cancer.net/cd65)



## Espace de Rencontre et d'Information (ERI)-Tarbes

Les ERI organisent des activités autour de l'information et la rencontre. Des animateurs sont présents pour vous accompagner dans la recherche et la compréhension d'informations médicales, et peuvent vous proposer de nombreux supports d'information : guides, brochures, vidéos, accès Internet... Des réunions avec des soignants et des patients et proches sont aussi organisées.

L'animatrice Martine RUIZ vous accueille le lundi 09H-12H30, le mardi 14H-17H30, le mercredi 09H-12H30, le jeudi 14H00-17H30 et le vendredi 09H-12H30

### Espace de rencontre et d'Information (ERI)-Tarbes

*Polyclinique de l'Ormeau - 12 chemin de l'Ormeau - 65000 Tarbes*

*Téléphone : 05 62 34 09 18*

*E-mail : eri@polyclinique-ormeau.com*



## ENSEMA



Créée officiellement le 18 juin 1987, l'Association pour l'Enseignement aux Enfants Malades (ENSEMA) s'est donné pour but d'assurer gratuitement un soutien scolaire et psychologique aux enfants et jeunes dont la scolarité est interrompue à la suite d'un accident ou d'une maladie. L'ENSEMA est totalement indépendante et repose sur des principes éthiques annoncés à tout nouveau membre :

- l'association est apolitique et non confessionnelle
- l'enseignement, l'animation sont gratuits
- l'intervention se fait avec l'accord des parents et de l'enfant
- aucune différence de traitement selon la race, l'âge, l'origine sociale ou le quartier d'habitation
- discrétion professionnelle et même secret médical pour toute information reçue pendant l'intervention soit au domicile, soit en milieu hospitalier

### Buts :

- Aider bénévolement les enfants et jeunes malades ou accidentés, à suivre le programme de leur classe (tous niveaux) pendant leur absence scolaire.
- Intervenir dès que possible à l'hôpital, en clinique ou à domicile.
- Soustraire l'enfant à son isolement en lui assurant une présence amicale et constructive par des cours gratuits et personnalisés.

Notre capacité à répondre à de tels besoins est assurée par nos intervenants qui sont, soit des enseignants en activité ou retraités, soit des personnes reconnues compétentes par l'Association. C'est ainsi que nous avons signé une «Convention de partenariat avec l'Inspection Académique», une «Charte de qualité» qui soulignent la gratuité de notre action, la compétence des enseignants - intervenants (commission de recrutement, formation...), la mise en place d'un projet pédagogique pour que l'enfant reste au centre d'un dispositif qui lui évitera tout isolement grâce à un travail de qualité (suivi en relation avec l'établissement scolaire, outil informatique portable pour les cas lourds), et de meilleures relations.

### Association ENSEMA

*Hôpital Ayguerote - 65000 TARBES*

*05 62 34 23 83*

*Mail : ensema65@wanadoo.fr*

*http://ensema65.free.fr*



## L'Association Française des Diabétiques

Diabète solidaire est un dispositif d'accompagnement de l'Association Française des Diabétiques (AFD) pour la personne diabétique, ses proches, ou toute personne qui souhaite en savoir plus sur le diabète.

Il était difficile auparavant pour les diabétiques de se trouver pour échanger sur les préoccupations quotidiennes. Par ce dispositif, l'Association Française des Diabétiques (AFD) devient un trait d'union. Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie des patients diabétiques en favorisant la mise en relation des diabétiques entre eux (groupes de rencontre). Désormais, il est possible d'échanger sur la qualité de vie au quotidien, de se rencontrer et de trouver du soutien.

### Que trouve-t-on en pratique ?

- un accueil personnalisé
- des activités concrètes à pratiquer près de chez soi
- des groupes de rencontre sur la vie avec le diabète se réunissent une fois par mois sur les sites de Tarbes, Lannemezan, Vic en Bigorre, Lourdes et Bagnères de Bigorre. Ces réunions sont animées par des bénévoles spécialement formés pour assurer cette mission. Chaque bénévole est labellisé par l'Association Française des Diabétiques (AFD). Gratuit pour tous, le dispositif est soutenu par l'Assurance maladie.
- des rencontres individuelles sur rendez-vous en téléphonant au 05 62 36 37 51

### ASSOCIATION des DIABETIQUES des HAUTES-PYRENEES

3 Chemin de Mauhourat - 65000 Tarbes  
Tel : 05 62 36 37 51 - e-mail : [afd65@afd65.fr](mailto:afd65@afd65.fr)  
Site : [www.afd65.fr](http://www.afd65.fr)  
Permanences le mardi de 14h à 18h

# Faire face à la douleur et au deuil



## Société pyrénéenne de soins palliatifs (SP2)

L'association propose :

- un accompagnement face à la maladie grave
- présence, écoute, soutien par des bénévoles en soins palliatifs
- des soirées thématiques
- des conférences-débats

### Accueil et informations : 05 62 93 90 09

*Permanences :*  
*Les mardis et jeudis de 15h à 18h*

### Maison des associations de l'Arsenal

11 rue de la Chaudronnerie - Tarbes  
[sp2-65@neuf.fr](mailto:sp2-65@neuf.fr)



## Le réseau de santé Arcade

Le Réseau de santé ARCADE s'adresse aux patients et à leur entourage dont les attentes sont de plus en plus précises et se complexifient, en particulier dans la dimension médico-psycho-sociale.

### Il a pour objectifs :

- de promouvoir la pratique des soins palliatifs et d'accompagnement en permettant au patient et à sa famille le choix du lieu de vie dans le respect de la dignité de la personne,
- d'améliorer la prise en charge de la douleur aiguë et de la douleur chronique rebelle.
- faciliter le parcours de santé pour les patients en situation complexe relevant de soins palliatifs ou atteints de maladie chronique.

### Il a pour missions prioritaires :

- la prise en charge continue et coordonnée des patients relevant des soins palliatifs, ou atteints de maladies chroniques en situation complexe, quels que soient son lieu de vie ou de soins.
- l'accompagnement du patient et de son entourage,
- l'appui aux équipes soignantes de proximité,
- La formation des professionnels tant sur le plan théorique que pratique.

### Le réseau Arcade se structure autour d'une coordination départementale (basée à Tarbes) et de 5 équipes mobiles mixtes hospitalières et libérales douleur soins palliatifs affectées à 4 bassins de vie :

- bassin de Tarbes / Vic en Bigorre (2 équipes mobiles),
- bassin de Lourdes (1 équipe mobile),
- bassin du Haut-Adour (1 équipe mobile),
- bassin de Lannemezan (1 équipe mobile).

#### Réseau de Santé Arcade

9, Boulevard du Martinet - Tarbes  
 05 62 93 11 12 - Télécopie : 05 62 93 89 53  
 contact@reseau-arcade.fr  
 www.reseau-arcade.fr

# Une autre approche avec mon proche...



## La médiation familiale

Vous êtes enfant majeur, parent, beau-parent, ... et vous êtes en rupture de communication ?

La Médiation familiale est un processus axé sur l'autonomie et la responsabilité des personnes en situation de rupture qui permet de restaurer ou de préserver le lien familial en acceptant l'intervention confidentielle et impartiale d'une tierce personne, le médiateur familial.

### Le médiateur familial

Son rôle est d'amener les personnes à trouver elles-mêmes les bases d'un accord durable et mutuellement acceptable. C'est un professionnel formé à écouter et à intervenir avec impartialité et dans le respect du code de déontologie. Attaché au respect de la liberté de chacun, il est chargé d'instaurer un dialogue dans un climat de confiance et sur un terrain neutre.

### La médiation familiale se déroule ainsi :

- Un entretien d'information gratuit
- Des entretiens dont la fréquence et la durée dépendent de la situation (4 à 8 en moyenne d'1h30 tous les 15 jours). La participation est fixée selon un barème national fonction des ressources.

### Pour plus d'information ou prendre un rendez-vous, contacter :

A.D.S.E.A.  
 27, Rue de Gonnès  
 65000 TARBES  
 Tél. : 05 62 93 04 35  
 secretariat@adsea65.fr

CIDFF des Hautes Pyrénées  
 Résidence Baudelaire  
 6, Rue Arthur Rimbaud  
 65000 TARBES  
 Tél. : 05 62 93 27 70  
 mj.assie.cidff65@orange.fr  
 eliane.mattera.cidff65@orange.fr

UDAF des Hautes Pyrénées  
 12, Avenue Bertrand Barère  
 65000 TARBES  
 Tél. : 05 62 44 02 36  
 Fax : 05 62 90 37 68  
 mediationfamiliale@udaf65.fr



## SYST'AIME

Sa mission est d'aider et de soutenir, par le biais d'entretiens systémiques les personnes souffrant, dans le couple ou la famille de difficultés relationnelles. Depuis 2009, l'association propose également son aide aux personnes atteintes de maladie grave (maladie d'Alzheimer, cancer, sclérose en plaques, ...) à leurs familles, aux aidants professionnels ainsi qu'aux personnels soignants.

**Créée en 2001, Syst'aime est une association loi 1901 qui emploie des psychothérapeutes formés à l'analyse systémique :**

- Pierre BALLARIN : assistant de service social en pédo-psychiatrie, titulaire d'une maîtrise en psychologie clinique, formé à l'analyse systémique au CUPPA (Toulouse Le Mirail) formateur, intervenant en analyse des pratiques.
- Nicole DOMEJEAN : assistante de service social, psychothérapeute certifiée en thérapie familiale et conjugale systémique, formée au modèle « Interventions orientées solutions », formatrice, intervenante en analyse des pratiques.
- Marc SOLE : assistant de service social, formé à l'analyse systémique à l'institut Montaigne à Bordeaux.

### **M.D.A. (Maison Des Associations)**

21 rue du IV Septembre (angle de la rue Latil)  
65000 Tarbes  
06 74 28 20 98



## ALMA 65

Association loi 1901, fédérée au réseau « **3977 contre la maltraitance** » Le centre d'écoute est destiné à écouter, soutenir, conseiller et orienter les personnes victimes d'actes maltraitants (personnes âgées et personnes en situation de handicap) ou les témoins.

**L'accompagnement des situations s'exerce dans le respect :**

- de la confidentialité et de l'anonymat
- du droit à l'information
- de la dignité et de la vie privée des personnes

Chaque appel est pris en compte par une équipe de bénévoles. ALMA 65 n'assure aucune intervention sur le terrain, mais agit en collaboration avec son réseau de partenaires professionnels et institutionnels. En parler, c'est déjà prévenir.

**ALMA 65 réalise des actions de prévention :**

- Des actions de sensibilisation réalisées sur demande et destinées aux professionnels en formation ou en exercice, aux associations ainsi qu'aux institutions (établissements et services à domicile).
- Participation à des manifestations grand public : colloques, conférences, journées d'études, forums, salons, ... dans le but de sensibiliser le grand public aux réalités de la maltraitance.

**Pour nous contacter :**

ALMA 65  
B.P. 1336 - 65013 TARBES Cedex 9  
05 62 56 11 00  
[alma65@orange.fr](mailto:alma65@orange.fr)





## « AMIRIS » Association de Médiations Thérapeutiques, Educatives et Sensorielles

Association loi 1901 qui s'adresse aux enfants, adultes, personnes âgées, en situation de handicap, de fragilité ou de dépendance, ainsi qu'aux familles et aidants.

### L'Association a pour but de :

- Développer et promouvoir toutes formes de Médiations Thérapeutiques, Educatives et Sensorielles adaptées aux besoins singuliers des personnes.
- Permettre aux personnes n'ayant pas de place en structure spécialisée d'avoir accès à des prises en charge spécifiques, adaptées à leurs besoins.
- Apporter un soutien et un éclairage aux familles et aidants, ainsi que des pistes d'accompagnement innovantes et adaptées aux besoins des personnes.
- Faire découvrir les approches que sont le Concept Snoezelen et la Médiation Animale et leurs bienfaits.
- Favoriser l'éveil, la communication, le bien-être et la détente par un concept s'appuyant sur ces approches.
- Apporter un mieux-être aux personnes et développer les potentialités individuelles de chacun.
- Œuvrer pour une reconnaissance d'une prise en charge de la personne dans sa globalité alliant intégrité physique et intégrité morale.

### L'Association propose notamment :

- Pour les personnes accompagnées : des Accompagnements Educatifs Personnalisés, des Séances Individuelles, des Ateliers Thérapeutiques et Educatifs.
- Pour les Familles et Aidants : des stages et Interventions à thème afin de sensibiliser et informer sur ces Médiations et leurs bienfaits mais aussi d'apporter un soutien et des temps d'échange ainsi que des pistes d'accompagnement.

L'association peut intervenir à domicile ou dans des locaux mis à disposition par des associations ou administrations.

Pour prendre contact :  
par téléphone 07 81 39 61 51 (mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h)  
par e-mail : [amiris@orange.fr](mailto:amiris@orange.fr)

## Mémento / Droit du travail



### → Les absences pour enfant malade

Le salarié (homme ou femme) qui souhaite s'absenter pour s'occuper d'un enfant malade ou accidenté, d'un enfant de moins de 16 ans dont il assume la charge, peut bénéficier d'un congé non rémunéré d'une durée de 3 jours par an, en général, 5 jours par an si l'enfant concerné a moins d'un an ou si le salarié assume la charge d'au moins 3 enfants de moins de 16 ans. La convention collective applicable à l'entreprise peut prévoir des conditions plus favorables pour le salarié : versement du salaire, jours de congés supplémentaires... Pour faire la demande d'absence, il suffit d'adresser à l'employeur le certificat médical attestant de l'état de santé de l'enfant.

### → Le congé de présence parentale

- Ce congé est ouvert à tout salarié, sans condition d'ancienneté, dont l'enfant à charge au sens des prestations familiales (donc, notamment, âgé de moins de 20 ans), est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensables une présence soutenue à ses côtés et des soins contraignants. Le congé de présence parentale est également ouvert, dans des conditions particulières, aux demandeurs d'emploi indemnisés (renseignements auprès de Pôle Emploi), aux travailleurs non salariés, aux VRP, aux employés de maison et aux agents publics.
- Pendant le congé de présence parentale, le contrat de travail du salarié est suspendu. La durée du congé est prise en compte pour moitié dans la détermination des avantages liés à l'ancienneté. Le salarié conserve, en outre, le bénéfice de tous les avantages qu'il avait acquis avant le début de ce congé.

*L'Ajpp (Allocation journalière de présence parentale) est une prestation qui peut vous être versée pour vous occuper de votre enfant gravement malade, accidenté ou handicapé. <http://www.caf.fr/aidés-et-services/s-informer-sur-les-aidés/petite-enfance/l-allocation-journaliere-de-presence-parentale-ajpp-0>*



#### → **Le congé de soutien familial (secteur privé)**

- La possibilité de bénéficier d'un congé de soutien familial est ouverte à tout salarié justifiant d'une ancienneté minimale de deux ans dans l'entreprise, dont un proche présente un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité.
- La personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière et ne pas faire l'objet d'un placement en établissement ou chez un tiers autre que le salarié.
- Le congé de soutien familial n'est pas rémunéré par l'employeur.
- Pendant son congé, le salarié ne peut exercer aucune activité professionnelle. Il peut toutefois être employé par la personne aidée dans les conditions prévues au troisième alinéa de l'article L. 232-7 ou au deuxième alinéa de l'article L. 245-12 du code de l'action sociale et des familles.

#### → **congé de solidarité familiale**

Le congé de solidarité permet à tout salarié de s'absenter pour assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital. Ce congé se caractérise par :

- une mise en place rapide
- une durée déterminée
- l'absence de rémunération pendant la suspension du contrat de travail, sauf dispositions conventionnelles plus favorables.

Les bénéficiaires du congé de solidarité familiale et ceux qui l'auront transformé en période d'activité à temps partiel comme prévu aux articles L. 3142-16 à L. 3142-21 du code du travail, peuvent bénéficier de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie\* créée par la loi du 2 mars 2010 citée en référence.

#### → **Don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade**

- Dans le cadre fixé par la loi du 9 mai 2014 citée en référence, en vigueur depuis le 11 mai 2014, un salarié peut, sur sa demande et en accord avec l'employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, qu'ils aient été affectés ou non sur un compte épargne temps, au bénéfice d'un autre salarié de l'entreprise qui assume la charge d'un enfant âgé de moins de 20 ans atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants. Le congé payé annuel ne peut être cédé que pour sa durée excédant 24 jours ouvrables.



- Le salarié bénéficiaire d'un ou plusieurs jours ainsi cédés a droit au maintien de sa rémunération pendant sa période d'absence. Cette période d'absence est assimilée à une période de travail effectif pour la détermination des droits que le salarié tient de son ancienneté. Le salarié conserve le bénéfice de tous les avantages qu'il avait acquis avant le début de sa période d'absence.
- Les conditions d'utilisation de ce don de jours de repos dans la fonction publique doivent être précisées par un décret.

*Source : <http://travail-emploi.gouv.fr/informations-pratiques,89/les-fiches-pratiques-du-droit-du,91/conges-et-absences-du-salarie,114/>*

#### **Ressources :**

*Le premier guide à destination des entreprises sur les salariés aidants est disponible sur le site de l'ORSE Observatoire de la Responsabilité Sociétale des Entreprises :*

*[http://www.orse.org/guide\\_a\\_destination\\_des\\_entreprises\\_sur\\_les\\_salaries\\_aidants-7-327.htm](http://www.orse.org/guide_a_destination_des_entreprises_sur_les_salaries_aidants-7-327.htm)*



## Le Relais Aide à Domicile des Hautes-Pyrénées

Le Relais Aide à Domicile des Hautes-Pyrénées a été créé en 2007 sous l'impulsion du Greta, centre de formation pour adultes, qui accompagne en formation des salariés du secteur de l'aide à domicile.

Il a été constaté lors de ces formations que les aides à domicile, notamment celles employées directement auprès de particuliers et rémunérées en Chèques Emploi Service Universel, se sentent souvent isolées et ont besoin d'un lieu pour communiquer sur leurs difficultés du quotidien.

Le Relais Aide à Domicile a donc été créé afin de proposer à tous les salariés du secteur de l'aide à domicile, mais aussi aux employeurs et partenaires, un lieu d'écoute, d'information et d'orientation afin de répondre aux questions liées à ce secteur d'activité.

Le Relais est financé par le Conseil Général des Hautes-Pyrénées et travaille en partenariat avec de nombreux acteurs du secteur des services à la personne comme par exemple, les associations et entreprises de maintien à domicile, la DIRECCTE, les syndicats d'employeurs et de salariés, Pôle Emploi...

Le Relais organise également des manifestations ponctuelles et/ou des réunions d'informations sur différents thèmes comme les droits et devoirs de l'employeur et des aides à domicile, la formation professionnelle des aides à domicile.

Le Relais a aussi été à l'origine de l'organisation du 1<sup>er</sup> et du 2<sup>ème</sup> Salon des Services à la Personne sur les Hautes-Pyrénées en 2011 et 2013.

**Pour plus d'informations, vous pouvez contacter l'animatrice du Relais au 06 82 12 32 40**

*(permanence téléphonique existe tous les lundis et jeudis de 9h à 12h et de 13h à 16h)*

*ou consulter le site internet du Relais sur [www.relais-aide-domicile65.fr](http://www.relais-aide-domicile65.fr)*



## L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV)

L'action sociale de l'ANCV est un établissement public dont la mission est de favoriser l'accès aux vacances pour tous. Elle repose sur deux types d'intervention : les aides à la personne et le financement du patrimoine du tourisme social, et se déploie en direction de quatre publics prioritaires (les familles notamment monoparentales, les jeunes adultes, les personnes âgées et les personnes en situation de handicap).

### → L'inclusion des personnes en situation de handicap

L'objectif est de favoriser les séjours d'intégration en milieu ordinaire, de proposer des vacances adaptées pour les personnes en grande dépendance, d'organiser des départs en famille ou encore de soutenir le répit des aidants, en réponse à des besoins spécifiques bien identifiés par l'Agence et partagés avec ses partenaires

### → La prévention de la perte d'autonomie et la dépendance des seniors

L'objectif est de contribuer au maintien à domicile des personnes âgées, dans les meilleures conditions de santé physique, mentale et sociale, de créer des situations de rupture par les vacances ou encore d'offrir aux aidants familiaux des séjours de répit

### Les aides à la personne regroupent trois principaux programmes :

#### Les aides aux projets vacances

Ce programme vise les personnes en situation de fragilité sociale et économique, et notamment celles qui s'intègrent dans une dynamique d'accompagnement socio-éducative et/ou médico-sociale.

#### La Bourse Solidarité Vacances

Vise à faciliter le départ en vacances et l'accès aux loisirs de familles, notamment monoparentales, ou de salariés aux revenus très modestes.



### **Séniors en Vacances**

L'objet de ce programme est de favoriser le départ en vacances des séniors et de favoriser la création de liens pour rompre l'isolement et ainsi prévenir la perte d'autonomie. Il s'adresse :

- aux personnes âgées de 60 ans et plus (retraitées et/ou sans activité professionnelle) et leur conjoint.
- aux personnes en situation de handicap et leur conjoint (les offres de séjours adaptées aux personnes en situation de handicap sont indiquées via le label Tourisme et handicap).

Il existe aujourd'hui sous différentes déclinaisons thématiques afin de répondre aux problématiques du vieillissement de la population (séjour de répit aidants-aidés, séjour bien-vieillir...). L'ANCV a choisi 5 organismes de la formation rompus à l'accompagnement des seniors : Arborème ; le CENA ; Int-Act ; Siel Bleu ; Montjoux Conseil.

- Selon, ces professionnels peuvent intervenir sur des thématiques de relaxation, diététique, équilibre, activité physique adaptée, accompagnement du deuil et répit.
- A la fin de ces séjours les seniors repartent avec des outils pédagogiques et des astuces qui peuvent être réutilisés au quotidien pour accroître et pérenniser les bienfaits sur la santé, ainsi que pour prévenir ou diminuer les effets du mauvais vieillissement.

### **Aides financières**

Sur critère de ressources les personnes âgées ou en situation de handicap et leur conjoint peuvent bénéficier d'une aide financière de l'ANCV de 50 % sur le coût des séjours, tout comme leur aidant familial.

**Pour ces séjours, les particuliers doivent s'adresser aux partenaires/porteurs de projet (CCAS, associations...) :**

<http://seniorsenvacances.ancv.com/>

## Liens utiles



### → Quelques sites d'informations

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

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

[www.vrf.fr](http://www.vrf.fr) (Association Vacances Répit Familles)

[www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/rech\\_doc.asp](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/rech_doc.asp)

Affiches, dépliants, brochures, mais aussi coffrets d'éducation pour la santé, outils médecins, livres, matériel audio et video, l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) propose au grand public et aux professionnels de l'éducation et de la santé plus de 600 documents en téléchargement ou à la commande

### → Quelques réseaux sociaux :

[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com) (réseau social adapté au téléphone)

<http://www.entraidants.fr>

<https://lacompaniedesaidants.org>

Portail de l'accueil temporaire et des relais d'aide aux aidants

<http://www.accueil-temporaire.com/qui-sommes-nous>

Fondation France Répit - <http://www.france-repit.fr/>

### → Livret pour les aidants du pays des Nestes Barousse :

<http://www.msa.fr/lfr/documents/98775/1129971/>

[Livret+pour+les+aidants+du+pays+de+Neste.pdf](#)

# Sigles et acronymes...



<b>AAH</b>	<i>Allocation aux Adultes Handicapés</i>
<b>AGGIR</b>	<i>Autonomie Gérontologie Groupes Iso Ressources (grille de classement de la Dépendance ; échelle de 1 à 6)</i>
<b>AGEFIPH</b>	<i>Association de Gestion du Fonds d'Insertion Professionnelle des Handicapés</i>
<b>AGIRC</b>	<i>Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres</i>
<b>AEEH</b>	<i>Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé</i>
<b>AJ</b>	<i>Accueil de Jour pour Malade Alzheimer</i>
<b>AJPP</b>	<i>Allocation journalière de présence parentale</i>
<b>ALD</b>	<i>Affection Longue Durée</i>
<b>AMP</b>	<i>Aide Médico Psychologique</i>
<b>ANAH</b>	<i>Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat</i>
<b>ANCV</b>	<i>Association Nationale des Chèques Vacances</i>
<b>APA</b>	<i>Allocation Personnalisée d'Autonomie</i>
<b>ARRCO</b>	<i>Association pour le Régime de Retraite COmplémentaire des salariés</i>
<b>ARS</b>	<i>Agence Régionale de Santé</i>
<b>AS</b>	<i>Assistante Sociale</i>
<b>ASG</b>	<i>Assistante de Soins en Gérontologie</i>
<b>ASH</b>	<i>Aide Sociale à l'Hébergement</i>
<b>ASPA</b>	<i>Allocation de Solidarité pour Personnes Agées</i>
<b>AT</b>	<i>Accueil Temporaire</i>
<b>ATS</b>	<i>Allocation Transitoire de Solidarité</i>
<b>AVS-I</b>	<i>Auxiliaire de Vie Scolaire - Individuelle</i>
<b>AVS</b>	<i>Auxiliaire de Vie Sociale</i>
<b>CAF</b>	<i>Caisse d'Allocations Familiales</i>
<b>CAMSP</b>	<i>Centre d'Action Médico-Sociale Précoce</i>
<b>CAP</b>	<i>Centre d'Adaptation Professionnelle</i>



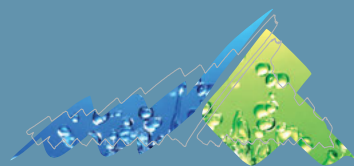
<b>CARSAT</b>	<i>Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail</i>
<b>CCAS</b>	<i>Centre Communal d'Action Sociale</i>
<b>CCP</b>	<i>Coordination Clinique de Proximité</i>
<b>CDAPH</b>	<i>Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées</i>
<b>CDCPH</b>	<i>Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées</i>
<b>CFAS</b>	<i>Centre de Formation d'Apprentis Spécialisé</i>
<b>CHS</b>	<i>Centres Hospitaliers Spécialisés (troubles psychiatriques)</i>
<b>CIDFF</b>	<i>Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles</i>
<b>CI/CIN</b>	<i>Carte d'Invalidité</i>
<b>CLIC</b>	<i>Centre Local d'Information et de Coordination</i>
<b>CLIS</b>	<i>Classe d'Intégration Scolaire</i>
<b>CM</b>	<i>Consultation Mémoire</i>
<b>CMRR</b>	<i>Centre Mémoire de Ressource et de Recherche</i>
<b>CMS</b>	<i>Centre Médico Social</i>
<b>CMU</b>	<i>Couverture Maladie Universelle</i>
<b>CNAMTS</b>	<i>Caisse Nationale de l'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés</i>
<b>CNAVTS</b>	<i>Caisse Nationale de l'Assurance Vieillesse des Travailleurs Salariés</i>
<b>CNCPH</b>	<i>Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées</i>
<b>CNRPA</b>	<i>Comité National des Retraités et Personnes Agées</i>
<b>CNSA</b>	<i>Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie</i>
<b>CODERPA</b>	<i>Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées</i>
<b>CPAM</b>	<i>Caisse Primaire d'Assurance Maladie</i>
<b>CRP</b>	<i>Centre de Réadaptation Professionnelle</i>
<b>DDCSPP</b>	<i>Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations</i>
<b>DIRECCTE</b>	<i>Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi</i>
<b>DMS</b>	<i>Durée Moyenne de Séjour</i>
<b>DSD</b>	<i>Direction de la Solidarité Départementale</i>
<b>EHPAD</b>	<i>Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes</i>
<b>EMG</b>	<i>Equipe Mobile de Gériatrie</i>
<b>EMPP</b>	<i>Equipe Mobile psychiatrie précarité</i>
<b>EMSP</b>	<i>Equipe Mobile de Soins Palliatifs</i>
<b>EREMA</b>	<i>Espace de Réflexion et d'Ethique sur la Maladie d'Alzheimer</i>
<b>ERI</b>	<i>Espace de Rencontre et d'Information</i>



<b>ERP</b>	<i>Ecole de Reconversion Professionnelle</i>
<b>ETVPD</b>	<i>Equipe Territoriale Vieillesse et Prévention de la Dépendance</i>
<b>ESA</b>	<i>Equipe Spécialisée Alzheimer (au sein d'un SSIAD)</i>
<b>ESAT</b>	<i>Etablissements et Services d'Aide par le Travail</i>
<b>ESMS</b>	<i>Etablissements et Services Sociaux et Médico Sociaux</i>
<b>FAGERH</b>	<i>Fédération des Associations, Groupements et Etablissements pour la Réadaptation des Personnes en Situation de Handicap</i>
<b>FAM</b>	<i>Foyer d'Accueil Médicalisé</i>
<b>FH</b>	<i>Foyer d'Hébergement</i>
<b>FIPHFP</b>	<i>Fonds d'Insertion des Personnes Handicapées dans la Fonction Publique</i>
<b>FNATH</b>	<i>Fédération Nationale des Accidentés du Travail</i>
<b>FV</b>	<i>Foyer de Vie</i>
<b>GCSMS</b>	<i>Groupement de Coopération Sociale et Médico Sociale</i>
<b>GEM</b>	<i>Groupe d'Entraide Mutuelle</i>
<b>GEVA</b>	<i>Guide d'Evaluation des besoins de compensation des personnes handicapées</i>
<b>GIP</b>	<i>Groupement d'Intérêt Public</i>
<b>HAD</b>	<i>Hospitalisation A Domicile</i>
<b>IEM</b>	<i>Institut d'Education Motrice</i>
<b>IME</b>	<i>Institut Médico Educatif</i>
<b>IMPro</b>	<i>Institut Médico Professionnel</i>
<b>ITEP</b>	<i>Institut Thérapeutique, Educatif et Pédagogique</i>
<b>INPES</b>	<i>Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé</i>
<b>IRCEM</b>	<i>Institution de retraite complémentaire des Employés de Particuliers</i>
<b>MAIA</b>	<i>Maison pour l'Autonomie et l'Insertion des malades Alzheimer</i>
<b>MAPAD</b>	<i>Maison d'Accueil pour Personnes Agées Dépendantes</i>
<b>MARPA</b>	<i>Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Âgées</i>
<b>MAS</b>	<i>Maison d'Accueil Spécialisées (établissements médico-sociaux)</i>
<b>MDPH</b>	<i>Maison Départementale des Personnes Handicapées</i>
<b>MDS</b>	<i>Maison Départementale de la Solidarité</i>
<b>MSA MPS</b>	<i>Mutualité Sociale Agricole Midi-Pyrénées Sud</i>
<b>OETH</b>	<i>Obligation d'Emploi des Travailleurs Handicapés</i>
<b>ORSE</b>	<i>Observatoire de la Responsabilité Sociétale des Entreprises</i>
<b>ORSMIP</b>	<i>Observatoire Régional de Santé de Midi-Pyrénées</i>
<b>PAERPA</b>	<i>Personnes Agées En Risque de Perte d'Autonomie</i>
<b>PASA</b>	<i>Pôles d'Activités et de Soins Adaptés (en EHPAD pour les MA et maladies apparentées)</i>



<b>PCH</b>	<i>Prestation de Compensation du Handicap</i>
<b>PDS</b>	<i>Permanence De Soins</i>
<b>PIA</b>	<i>Projet Individualisé d'Accompagnement</i>
<b>PPC</b>	<i>Plan Personnalisé de Compensation</i>
<b>PPRE</b>	<i>Programme personnalisé de Réussite Educative</i>
<b>PPS</b>	<i>Projet personnalisé de Scolarisation (élèves en situation de handicap)</i>
<b>PPS</b>	<i>Plan Personnalisé de Santé (personnes en risque de perte d'autonomie)</i>
<b>RQTH</b>	<i>Reconnaissance de la qualité de Travailleur Handicapé</i>
<b>SAMETH</b>	<i>Service d'Appui au Maintien dans l'Emploi des Travailleurs Handicapés</i>
<b>SAAD</b>	<i>Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile</i>
<b>SAMSAH</b>	<i>Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés</i>
<b>SASA</b>	<i>Service d'Accueil Spécialisé Alzheimer</i>
<b>SAVS</b>	<i>Service d'Accompagnement à la Vie sociale</i>
<b>SEGPA</b>	<i>Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté</i>
<b>SESSAD</b>	<i>Service d'Education Spécialisée et de Soins A Domicile</i>
<b>SPASAD</b>	<i>Services Polyvalents d'Aide et de Soins a Domicile</i>
<b>SSIAD</b>	<i>Services de Soins Infirmiers A Domicile</i>
<b>SSR</b>	<i>unité de Soins de Suite et de Réadaptation</i>
<b>TISF</b>	<i>Technicienne de l'Intervention Sociale et Familiale</i>
<b>UCC</b>	<i>Unités Cognitivo-Comportementales (SSR qui prend en charge les troubles du comportement et l'agressivité)</i>
<b>UDAF</b>	<i>Union Départementale des Associations Familiales</i>
<b>UHR</b>	<i>Unité d'Hébergement Renforcé (pour Malades Alzheimer et maladies apparentées)</i>
<b>ULIS</b>	<i>Unité Localisée pour l'Inclusion Scolaire</i>
<b>UNA</b>	<i>Union Nationale des Associations de maintien à domicile</i>
<b>UNAF</b>	<i>Union Nationale des Associations de Familles</i>
<b>UNAF A</b>	<i>Union Nationale des Associations de France Alzheimer</i>
<b>UNAFAM</b>	<i>Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées</i>
<b>UPA</b>	<i>Unité Protégée Alzheimer (projet de vie pour les Malades Alzheimer)</i>
<b>URPS</b>	<i>Union Régionale des Professionnels de Santé (représentant les médecins)</i>
<b>USLD</b>	<i>Unité de Soins de Longue Durée</i>



HAUTES-PYRÉNÉES  
CONSEIL GÉNÉRAL

**Direction de la Solidarité Départementale**  
Place Ferré - BP 9501 - 65950 TARBES Cedex 9  
Tél. : **05 62 56 73 65**

**[www.cg65.fr](http://www.cg65.fr)**

**Maison Départementale des Personnes Handicapées**  
Place Ferré - 65000 TARBES  
Tél. : **05 62 56 73 45**  
**[www.mdp65.fr](http://www.mdp65.fr)**


Guide réalisé en partenariat avec la MAIA, la MDPH  
et les acteurs locaux y figurant.

**Vous êtes acteur du soutien aux aidants  
et ne figurez pas dans ce guide ?  
Vous avez des suggestions pour le rendre plus pratique ?  
Afin de nous aider à le faire évoluer,**

*Merci de nous contacter !*



**Ce guide, ainsi que ceux  
des Maisons Départementales de Solidarité et  
des E.H.P.A.D. sont disponibles sur :**

 [cg65.fr](http://cg65.fr)

 [facebook.com/CGhautespyrénées](https://facebook.com/CGhautespyrénées)

ou sur simple demande :  
[accueil.dsd@cg65.fr](mailto:accueil.dsd@cg65.fr)  
05 62 56 73 65