



# SOUTIEN AUX AIDANTS

PROGRAMME DES ACTIONS POUR LES AIDANTS

• 2023 •  
Janvier - Mars



# SOMMAIRE

<b>Edito du Président</b> .....	p 3
<b>L'allocation journalière du proche aidant</b> .....	p 4-5
<b>Actions départementales</b> .....	p 7
<b>Actions Tarn Sud</b> .....	p 19
<b>Actions Tarn Nord</b> .....	p 35
<b>Actions Tarn Ouest</b> .....	p 51



## **Maison Départementale de l'Autonomie**

221 Avenue Albert Thomas

BP 10 055 - 81027 ALBI cedex 09

Téléphone : 05 81 27 70 07

Mél : [contact.mda@tarn.fr](mailto:contact.mda@tarn.fr)

Arrêt de bus : Ligne B - Place Perret

# LE MOT DU PRÉSIDENT



Le rôle des aidants est indispensable à la qualité de vie de leurs proches.

Au quotidien, vous intervenez auprès de votre proche pour les démarches administratives, pour l'aider dans les actes essentiels comme s'habiller, manger ou encore pour l'aider à maintenir sa vie sociale.

En cela, vous êtes des alliés indispensables du Département dans ses missions d'aide aux personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes en situation de handicap, qu'il s'agisse d'adultes ou d'enfants.

Néanmoins, votre rôle peut entraîner des répercussions sur votre vie professionnelle, familiale, sociale ou encore sur votre santé.

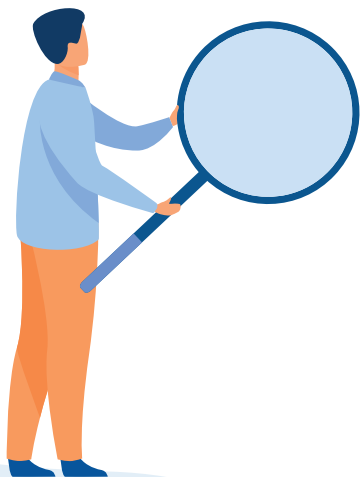
Aussi, j'ai souhaité, par le plan de soutien aux proches aidants adopté pour la période 2022-2026, que des actions de soutien concrètes puissent vous être proposées, au plus près de chez vous.

Grâce à la mobilisation de nos partenaires, j'ai le plaisir de vous présenter la deuxième édition du livret de soutien aux aidants. Il récapitule l'ensemble des actions qui existent dans le département du Tarn, pour la période du mois de janvier à la fin du mois de mars 2023.

Elles vous permettront de trouver de l'information sur vos droits, de connaître les solutions de répit, d'échanger entre aidants et d'avoir également des conseils pour accompagner votre proche au quotidien.

**Christophe RAMOND**  
Président du Conseil départemental du Tarn

## L'allocation journalière du proche aidant



Plus de 61% des proches aidants exercent une activité professionnelle.

Mais intervenir auprès d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie est souvent difficilement compatible avec un emploi et peut entraîner une baisse de ressources.

C'est pour cela que l'Allocation Journalière du Proche Aidant a été créée. Elle a pour objectif de compenser la perte de salaire des aidants qui arrêtent de travailler ou réduisent leur activité professionnelle.

### Qui peut en bénéficier ?

- **Tous les salariés du secteur privé ou agents publics**
- **Les travailleurs non-salariés**
- **Les demandeurs d'emploi indemnisés**

### Quelles sont les conditions

pour y avoir droit ?

#### Pour les aidants :

- Avoir réduit ou cessé son activité professionnelle
- Pour les personnes salariées ou agents publics : avoir demandé un congé du proche aidant auprès de son employeur.
- Avoir un lien étroit avec la personne aidée : conjoint, concubin, pacsé, ascendant, descendant ou vivre avec elle ou encore l'aider régulièrement.

#### Pour la personne aidée :

Elle doit justifier d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 80% prononcé par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDPAH) ou être bénéficiaire de l'APA (GIR 1 à 4).



## Quel **montant** ?

- par jour : montant 58,59 €
- par demi-journée : montant 29,30 €



© Freepik.com

## Pour **combien de temps** ?

L'Allocation Journalière du Proche Aidant ne peut être versée au-delà de 22 jours par mois, jusqu'à 66 jours maximum sur une carrière, à l'heure actuelle.

**Bon à savoir :** vous ne pourrez pas bénéficier de l'Allocation Journalière du Proche Aidant si vous êtes déjà salarié de votre proche au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie ou dédommagé dans le cadre de la Prestation de Compensation du Handicap.

Chaque membre d'un couple peut bénéficier de l'AJPA.

## Quelles sont les **démarches à effectuer** ?

- Être en congé du proche aidant pour les salariés du secteur privé et les agents du secteur public.
- S'adresser à la CAF ou à la MSA de votre département.

## Où trouver de l'information ?

- **Auprès de votre CAF :** [caf.fr](http://caf.fr)
- ou de la **MSA de votre département :** [msa.fr](http://msa.fr)
- Auprès de la **Maison Départementale de l'Autonomie :**  
Guichet unique de la MDA :  
05 81 27 70 07 - [contact.mda@tarn.fr](mailto:contact.mda@tarn.fr)

## GLOSSAIRE

**AADPR** : Aide & Assistance à Domicile en Pays Rabastinois

**AAFP** : Association Aide Familiale Populaire

**ADMR** : Réseau associatif de service à la personne

**AEPH** : Accompagnement Educatif des Personnes en situation de Handicap

**AGAPEI** : AGir avec Amis, Parents et Professionnels pour les Personnes en situation de handicap

**AID 81** : Aide et Intervention à Domicile

**ALMA** : Allo Maltraitance des personnes âgées

**APAJH** : Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

**APF** : Association des Paralysés de France

**ASAD** : Association de Soutien À Domicile

**ASP** : Accompagnement en Soins Palliatifs

**CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale

**CDAD** : Conseil Départemental d'Accès aux Droits

**CDOS** : Comité Départemental Olympique et Sportif

**CIAS** : Centre Intercommunal d'Action Sociale

**EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

**JALMALV** : Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie

**SADVG** : Service Aide à Domicile Vère-Grésigne

**TSA** : Trouble du Spectre Autistique

**UNAFAM** : Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

**VYV<sup>3</sup>** : "ancien" UMT

**Pour vous permettre de vous repérer dans l'objectif des actions, les pictogrammes ci-dessous vont vous guider.**



### **S'accorder du temps**

Prendre du temps pour soi



### **Etre soutenu**

Soutien psychologique



### **Echanger**

Avec d'autres aidants, partager son expérience d'aidant



### **Se former**

Mieux comprendre le handicap ou la pathologie de son proche



### **S'informer**

Sur l'accès aux droits et les aides existantes

# ACTIONS DÉPARTEMENTALES

## TARN

LE DÉPARTEMENT



**Légende** : actions pour les aidants d' :



**Enfant**

en situation de handicap



**Adulte**

en situation de handicap



**Adulte**

âgé.e

## L'ACCUEIL TEMPORAIRE

**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
Consultez les  
annuaires sur le  
site [mda.tarn.fr](http://mda.tarn.fr)



## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

permet aux personnes qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée. Il permet aux personnes de pouvoir continuer à vivre chez elles et à leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais.

Accueil possible de quelques semaines à 3 mois maximum sur une année



## L'ACCUEIL DE JOUR

**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
Consultez les  
annuaires sur le  
site [mda.tarn.fr](http://mda.tarn.fr)



## L'ACCUEIL DE JOUR

propose un accompagnement individualisé et permet de préserver l'autonomie des personnes accueillies grâce à des activités adaptées. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à apporter du soutien aux aidants. Il a pour objectif de permettre aux personnes de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel.

Accueil à la journée ou demi-journée



ALLO  
ALZHEIMER

**alloalzheimer**  
0970 818 806  
7 jours sur 7 de 20h à 22h  
(hors d'un appel local)

**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**0 970 818 806**  
(coût d'un appel local)



## LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

De 20h à 22h

7j/7



ALMA 81

**Alma 81**  
Centre  
Interdépartemental  
Aveyron-Lot-Tarn du  
**3977**  
contre la maltraitance

**Contact :**  
**06 95 98 84 01**  
M<sup>me</sup> DE WERD



## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL : " RÉCONFORT ENTR'AIDANT "

Réunions régulières en  
visio-conférence ou par téléphone.

A la demande



AGENCE NATIONALE  
POUR LES CHÈQUES  
VACANCES



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**0 969 320 616**  
(coût d'un appel local)

**[www.ancv.com](http://www.ancv.com)**



## **SÉJOUR DE RÉPIT AIDANTS-AIDÉS DANS DES VILLAGES VACANCES PARTENAIRES DE L'ANCV**

**Accessible aux aidants d'un proche  
âgé de plus de 60 ans ou de plus de  
55 ans si la personne aidée est en  
situation de handicap.**

5 jours/4 nuits ou 8 jours/7nuits

Centres de vacances dans toute la France



APF FRANCE  
HANDICAP



**Territoire  
d'intervention :**  
**NATIONAL**

**Contact / Mél :**  
**aidants.familiaux@  
apf.asso.fr**



## **REPAIRS AIDANTS**

**Programme de formation-  
sensibilisation proposé en visio :  
prendre soin de soi quand on  
est aidant, les aides et droits, les  
répercussions sociales et familiales...**

Inscription en ligne sur le site internet :  
[http://repairsaidants.blogs.apf.asso.fr/  
calendrier-national-de-formationen-a-  
distance.html](http://repairsaidants.blogs.apf.asso.fr/calendrier-national-de-formationen-a-distance.html)



ASSOCIATION  
AVEC NOS  
PROCHES



AVEC NOS PROCHES

**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**01 84 72 94 72**



**LIGNE D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE  
PAR DES ÉCOUTANTS  
BÉNÉVOLES, GROUPE  
D'ÉCHANGES PAR TÉLÉPHONE**

De 8h à 22h

7j/7



AUTISME INFO  
SERVICE



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**0 800 71 40 40**  
(numéro gratuit)



**ACCUEIL ÉCOUTE INFORMATIONS**

**Pour les personnes autistes et leur  
entourage.**

Du lundi au vendredi de 9h à 13h  
sauf le mardi de 9h à 13h et de 18h à 20h



BULLE D'AIR



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**ALBI**

4 rue Justin Alibert

**Contact :**  
**05 63 21 61 51**

**Mél :**  
**contact@  
bulledairmpn.fr**



## **SOULAGER LES PROCHES AIDANTS DE PERSONNES FRAGILISÉES PAR L'ÂGE, LA MALADIE, OU LE HANDICAP EN PROPOSANT DES INTERVENTIONS À LA CARTE AU DOMICILE DES FAMILLES**

**Permettre à l'aidant de prendre des  
temps de répit de manière régulière  
ou ponctuelle.**

À domicile : 24h/24 et 7 j/7

En journée ou en nuit : ponctuellement  
ou régulièrement, de 3h jusqu'à plusieurs  
jours consécutifs (avec un intervenant  
unique jusqu'à 48h)



CAISSE  
D'ALLOCATIONS  
FAMILIALES DU TARN



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
Contactez le service  
d'aide à domicile  
conventionné le plus  
près de chez vous :  
[caf.fr/pagelocale/  
handicap/aideadomicile](http://caf.fr/pagelocale/handicap/aideadomicile)



## **ÊTRE ACCOMPAGNÉ À DOMICILE DANS LA PRISE EN CHARGE DE SON ENFANT DE MOINS DE 18 ANS EN SITUATION DE HANDICAP**

**Intervention par des professionnels  
formés qui permet aux parents d'être  
accompagnés et relayés au domicile,  
sur une durée d'un an maximum  
(participation financière en fonction  
du quotient familial CAF).**





CANCER INFO



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**0 805 123 124**  
(coût d'un appel local)



## **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL INDIVIDUEL**

**Proposé par des soignants, des experts juridiques, des spécialistes de l'accompagnement soutenus par une équipe médicale répondant à toutes les questions des malades et de leur entourage.**

Du lundi au samedi  
de 8h à 20h



CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL  
DE L'ACCÈS AUX  
DROITS



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contacts :**  
**30 39**  
**Mél :**  
**contact.cdadtarn@  
cdad81.fr**



## **INFORMATIONS JURIDIQUES**

**sur les conséquences liées à la perte d'autonomie mais aussi tous les aspects de la vie quotidienne.**



CONVIVAGE



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**07 82 72 00 75**  
M<sup>me</sup> FERRARO

**Mél :**  
**accueil@convivage.fr**



**PROPOSER UN SÉJOUR DE RÉPIT**  
pour les aidants de personnes  
âgées.



1 fois par an  
5 jours/4 nuits  
Octobre 2023



**AIDANTS RÉFÉRENTS**  
Des anciens aidants proposent  
d'échanger avec d'autres aidants pour  
partager leur expérience et ainsi lever  
les freins dans l'acceptation des aides.

A la demande



FRANCE  
ALZHEIMER 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**05 63 98 29 88**

**Mél :**  
**francealzheimer@  
gmail.com**



**FORMATIONS**

Animées par un bénévole et un  
psychologue pour connaître  
la maladie, les aides possibles,  
accompagner, communiquer avec  
son proche malade.



Planning disponible  
sur [mda.tarn.fr](http://mda.tarn.fr)



**DES SÉJOURS DE RÉPIT**  
pour les familles, animés par une  
équipe de bénévoles offrant une  
rupture bénéfique avec le quotidien.



D'avril à octobre dans  
différentes régions  
touristiques de France

FRANCE  
PARKINSON



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**01 45 20 98 66**

**Mél :**  
**info@**  
**franceparkinson.fr**



## **PLATEFORME D'INFORMATIONS ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE**

Du lundi au jeudi  
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h



GROUPEMENT  
NATIONAL  
DES CENTRES  
RESSOURCES  
AUTISME



**Territoire  
d'intervention :**  
**DISPOSITIF  
NATIONAL**

**Site :**  
**<https://gncra.fr>**



## **INFORMATIONS À DESTINATION DES AIDANTS SUR LES DISPOSITIFS DE SOUTIEN AUX PERSONNES TSA**

Proposées par des professionnels  
de Centres ressources autisme et  
des aidants, autour des signes de  
l'autisme, du diagnostic, de l'accès à  
la scolarisation et du droit au répit de  
l'aidant.



JEUNES AIDANTS  
OCCITANIE



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**06 50 36 64 77**

**Mél :**  
jeunes.aidants.  
occitanie@gmail.com



## **ACCUEIL, ÉCOUTE, SOUTIEN SOCIAL ET PSYCHOLOGIQUE, TEMPS DE RÉPIT, GROUPE DE PAROLE**

Par des psychologues spécialisés  
pour des jeunes aidants âgés de 5 à  
25 ans qui s'occupent d'un proche  
parent malade ou en situation de  
handicap.

Du lundi au vendredi de 9h à 17h



MSA MIDI  
PYRÉNÉES NORD



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**05 63 21 61 39**

**Mél :**  
mpnass.blf@  
mpn.msa.fr



## **AIDE FINANCIÈRE POUR LE REMPACEMENT DE L'AIDANT (HÉBERGEMENT TEMPORAIRE, DE L'ACCUEIL DE JOUR OU DU RELAYAGE À DOMICILE...)**

**Condition : l'aidant ou la personne  
aidée doivent relever de la MSA.**

Remplacement pour minimum 3h  
consécutives



PÔLE RÉGIONAL DES  
MALADIES NEURO-  
DÉGÉNÉRATIVES



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**0 806 806 830**  
(coût d'un appel local)

**Mél :**  
**aidants@  
pole-mnd.com**



**5 SÉANCES INDIVIDUELLES  
DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE  
À DOMICILE OU EN DISTANCIEL  
PAR AN**

**renouvelable sous conditions.**



Toute l'année



**" ALLO J'AIDE UN PROCHE "**

**Pour les aidants et les malades  
souffrant de maladies neuro-  
dégénératives.**



7j/7 de 18h à 22h

PÔLE  
RESSOURCES  
HANDICAP



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**06 07 26 95 69**

**Mél :**  
**contact@prh81.fr**



**ACCUEIL, ÉCOUTE ET  
ACCOMPAGNEMENT DES  
FAMILLES D'ENFANTS  
EN SITUATION DE HANDICAP**

**dans la recherche de places en  
crèches, halte-garderie, centres de  
loisirs.**

A la demande



SÉRÉNITARN



**Territoire  
d'intervention :**  
**TOUT LE TARN**

**Contact :**  
**05 63 43 25 00**

**Mél :**  
**annemarie.veyrac@  
serenitarn.fr**



## **LE RELAYAGE**

**s'adresse aux aidants accompagnant au quotidien un proche en situation de handicap, âgé ou atteint de troubles cognitifs ou maladies neurodégénératives pour leur permettre de prendre un temps de répit.**

Prise de contact au plus tard 2 mois avant la date prévue de la prestation



# ACTIONS TARN SUD

## TARN

LE DÉPARTEMENT



**Légende** : actions pour les aidants d' :



**Enfant**

en situation de handicap



**Adulte**

en situation de handicap



**Adulte  
âgé.e**

L'AADPR  
AVEC L'AID 81



**Territoire  
d'intervention :**  
CASTRES

**Contact :**  
05 63 40 62 62

**Mél :**  
accueil.aadpr@  
gmail.com

ADMR



**Territoires  
d'intervention :**  
FERRIÈRES  
LACAUNE

**Contact :**  
05 63 73 45 08  
M<sup>me</sup> Audrey GAU

**Mél :**  
ajagoutmontalet  
@orange.fr

Prise en charge  
de la personne  
aidée



## TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES

sur les aides existantes au quotidien.  
Animé par une Technicienne en  
Intervention Sociale et Familiale.

● Dates à définir



Transport  
de l'aidant



## ACCUEIL DE JOUR AGOUT-MONTALET ITINÉRANT

Accueil à la journée de personnes  
atteintes de la maladie d'Alzheimer  
ou troubles apparentés. Des activités  
thérapeutiques sont proposées.

● Les lundis, mercredis et vendredis  
à Lacaune et les mardis et jeudis à  
Ferrières de 9h à 17h



Transport  
de l'aidé



AGAPEI



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

Salle Equithéo  
20 rue Mahuziès

**Contact :**  
**05 63 48 88 44**  
**06 84 63 92 93**

**Mél :**  
**ct81@agapei.asso.fr**



## **GROUPE DE PAROLE**

**destiné aux aidants de personnes  
en situation de handicap mental.**

Mardi 24 janvier de 18h à 21h  
sur inscription



AID



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**  
37 rue Émile Zola

**Contact :**  
**05 63 59 22 06**  
M<sup>m</sup>e MARAVAL  
**Mél :**  
**asso.aid81@orange.fr**



## **ATELIER BIEN-ÊTRE SOCIO-ESTHÉTIQUE**

**Pour rompre l'isolement  
et retrouver la confiance en soi.**

Jusqu'au 31 mars 2023  
Un atelier de 2h par mois



APAJH



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

Foyer de vie la  
Planésié  
175 chemin de  
Villegagne

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●

**Sur inscription  
Contact :**

**05 63 45 33 62**

**Mél :**  
**accueil@apajh81.org**



## **ATELIER : "ACCOMPAGNER AU REPAS LES PROCHES AIDÉS PRÉSENTANT DES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION"**

● Lundi 9 janvier de 14h à 17h à Castres



**Transport  
de l'aidant**



## **ATELIER "LES DROITS DES AIDANTS"**

● Mardi 10 janvier de 14h à 17h à Castres



**Transport  
de l'aidant**



## **LES DIFFÉRENTES OFFRES D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES AIDANTS**

● Samedi 14 janvier de 9h à 12h à Castres



**Transport  
de l'aidant**



## **ATELIER : "GESTION DE LA VIOLENCE"**

**Comment se protéger et protéger la  
personne aidée des comportements  
violents ? Apaiser la personne, apaiser  
la situation de conflits.**

● Samedi 11 février de 14h à 17h à Castres



**Transport  
de l'aidant**

ASP TARN SUD



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

2 rue de la Platé

**Contact :**  
**05 63 72 23 52**

**Mél :**  
**asp-tarn@sfr.fr**



## **ÉCOUTER, CONFORTER LES PERSONNES GRAVEMENT MALADES ET/OU EN FIN DE VIE ET LEURS PROCHES**

Permanence le lundi de 13h à 14h  
Du mardi au vendredi de 8h30 à 12h30



CENTRE HOSPITALIER  
INTERCOMMUNAL  
CASTRES MAZAMET




**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

6 avenue de la  
Montagne Noire

**Contact :**  
**05 63 71 62 72**

**Mél :**  
**etpalz@chic-cm.fr**

**Contact :**  
**05 63 71 79 59**

Prise en charge  
de la personne  
aidée 



## **PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE "TOI ET MOI TARN SUD"**

Atelier pour aider le patient atteint  
de la maladie d'Alzheimer ou d'une  
maladie apparentée et leurs aidants.



 À partir de septembre 2022



## **EVALUATION DE LA FRAGILITÉ DES AIDANTS AVEC LE PROGRAMME ICOPE ET PROPOSER DES ACTIVITÉS DE PRÉVENTION**



À la demande



## **ENTRETIEN INDIVIDUEL POUR LES PATIENTS SOUFFRANT D'UN CANCER ET LEUR FAMILLE**



Les jours ouvrables  
de 8h30 à 17h00

APPRENDRE@  
APPRENDRE



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**  
2 rue du  
Languedoc

**Contact :**  
**06 29 65 28 36**  
M<sup>me</sup> Cécile DELMAS

Prise en charge  
de l'enfant ●

**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**  
Salon de thé  
"Champ du Sud" -  
3 rue Beaujeu



## GRUPE DE PAROLE À PARTIR DU JEU "DES RÉCITS ET DES VIES"



● Une fois par mois  
de 16h30 à 18h



## GRUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGES SUR DES THÉMATIQUES



● Un mercredi par mois  
de 16h30 à 18h30



## RENCONTRES THÉMATIQUES : LES TROUBLES AUTISTIQUES, LES BESOINS DES AIDANTS, ACCOMPAGNER L'ADOLESCENCE...



● Tous les deux mois



## ACCUEIL ET ÉCOUTE DES PARENTS DANS LA FORMULATION DU PROJET DE VIE, LES DÉMARCHES ET LA RECHERCHE D'INFORMATIONS



Accueil collectif tous  
les lundis matins  
Accueil individuel sur RDV,  
possibilité de se rendre au  
domicile



## "CAFÉ FAMILLE" TEMPS D'ÉCHANGES CONVIVIAUX AVEC DES PROFESSIONNELS



● Tous les derniers samedis  
du mois de 15h à 17h

COMMUNAUTÉ  
DES COMMUNES  
DES MONTS DE  
LACAUNE ET DE  
LA MONTAGNE DU  
HAUT LANGUEDOC



**Territoire  
d'intervention :**  
**LACAUNE**

EHPAD Saint Vincent  
de Paul - La Balme

**Contact :**  
**05 63 37 05 67**

**Mél :**  
**mdrstvincent@  
wanadoo.fr**

Prise en charge  
de la personne  
aidée

EHPAD AGIR



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

EHPAD AGIR 38 rue  
Camille Rabaud

**Contact :**  
**05 63 72 20 40**

M<sup>me</sup> Nadège LABEYRIE



## JOURNÉE LOISIRS DÉTENTE

Une journée pour lâcher prise.

Une fois par mois



## "UN JOUR DIFFÉRENT"

Animation pour personnes isolées :  
repas, animations et activités.

● Une fois par semaine le jeudi



Transport  
de l'aidé



## THÉRAPIE VIRTUELLE

Pour rompre l'isolement par la  
stimulation cognitive, motrice et  
émotionnelle.

Partager un moment de détente en  
s'immergeant dans un décor virtuel  
afin d'accéder à un moment de sérénité  
et d'échanges. Muni d'un casque en 3  
dimensions en présence d'un intervenant,  
des stimuli auditifs et visuels sont projetés  
pour simmerger dans de nouveaux lieux  
ou des lieux souvenirs



Contacter la structure pour  
obtenir le planning

EHPAD  
ROUANET ICHÉ



**Territoire  
d'intervention :**  
**LABASTIDE  
ROUAIROUX**

Résidence Rouanet  
Iché - 8 impasse  
Marcelle Cros

**Contact :**

**05 63 98 00 34**

M<sup>me</sup> Ophélie SALVAN

**Mél :**

**mr.lab-rx@orange.fr**

Prise en charge  
de la personne  
aidée



## **HALTE RÉPIT "L'ESCALE"**

Proposer un accueil à la journée  
ou à la demi-journée de la personne  
âgée aidée en lui proposant des  
activités et permettre du répit à  
l'aidant.

- Les mardis et jeudis  
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
sur réservation  
(une semaine à l'avance)



FAMILLES  
RURALES TARN



**Territoires  
d'intervention :**  
**BRASSAC  
MONTREDON  
LABESSONNIÉ**

**Contact :**

**05 63 54 15 44**

**Mél :**

**alexandra.petterson  
@famillesrurales.org**



## **UN TEMPS D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET DE PARTAGE ENTRE AIDANTS**

En milieu rural à partir de  
la friperie itinérante.

Tous les 15 jours sur chaque lieu



FRANCE  
ALZHEIMER 81



**Territoire  
d'intervention :**

**CASTRES**  
5 rue Amiral  
Galiber

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Territoire  
d'intervention :**

**CASTRES**  
Hôtel de l'Europe  
13 rue Victor Hugo

**Contact :**

**05 63 98 29 88**

**Mél :  
francealzheimer  
tarn@gmail.com**



## **ACCUEIL DES FAMILLES POUR UNE ÉCOUTE, UNE INFORMATION OU UNE ORIENTATION**



Lundi et mardi de 8h30  
à 12h et de 13h30 à  
17h, mercredi jeudi et  
vendredi de 8h30 à 12h  
et de 12h30 à 16h



## **GRUPE DE PAROLE DESTINÉ AUX AIDANTS DE MALADE D'ALZHEIMER OU MALADIES APPARENTÉES**

Animé par un binôme psychologue et  
bénévole.



3<sup>ème</sup> samedi  
du mois  
14h30/16h30



## **TEMPS DE RENCONTRE ET DE PARTAGE ENTRE FAMILLE**

Participation de l'aidé, animation  
par les bénévoles autour de jeu de  
société et d'un goûter.



3<sup>ème</sup> mardi  
de chaque mois  
14h30/16h30



## **"CAFÉ MÉMOIRE"**

Rencontre et discussion mensuelle  
autour d'un thème en relation avec  
la maladie d'Alzheimer et maladies  
apparentées.

Animées par une psychologue et un  
bénévole. Selon le thème choisi, un  
intervenant extérieur peut-être invité



3<sup>ème</sup> Samedi 10 décembre  
2<sup>ème</sup> samedi  
de chaque mois  
de 15h à 17h

FRANCE  
ALZHEIMER 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**  
Maison des  
associations  
Place du 1<sup>er</sup> Mai

**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
La parlotte - 26 rue  
du Général de Gaulle

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Contact :**  
**05 63 98 29 88**  
**Mél :**  
**francealzheimer81tarn@gmail.com**

LES BUISSONNETS



**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
Les Buissonnets Chemin  
de la Rougérié

**Contact :**  
**05 63 61 01 24**  
**Mél :**  
**foyerdevie@association  
lesbuissonnets.fr**



## FORMATION (6 MODULES)

Animée par un bénévole aidant  
et un psychologue pour connaître  
la maladie, les aides possibles,  
accompagner, communiquer avec  
son proche malade.



Contactez la  
structure pour  
connaître les dates



## "CAFÉ MÉMOIRE"

Rencontre et discussion autour d'un  
thème en relation avec la maladie  
d'Alzheimer et maladies apparentées,  
animée par une psychologue et un  
bénévole.

Selon le thème choisi, un intervenant  
extérieur peut-être invité.



1<sup>er</sup> samedi du mois  
tous les deux mois



## ACCUEIL DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MENTAL - DÉFICIENCE MENTALE LÉGÈRE À MOYENNE

Accueil de jour et accueil de répit en  
Internat.



● Selon les besoins  
et les disponibilités



MERCI JULIE



**Territoires  
d'intervention :**  
**CASTRES**

EHPAD AGIR  
Rue Camille Rabaud

**LACAUNE**

EHPAD Saint Vincent  
de Paul La Balme

**Contact :**

**06 52 78 63 66**

**Mél :**

**remy.dupont@  
merci-julie.fr**



## **ATELIERS GESTES ET POSTURES**

**mobilisation et transfert,  
information sur les solutions  
techniques animés par une  
ergothérapeute.**

Mardis 17, 24, 31 janvier  
et le mardi 7 février  
de 14h à 17h à Castres

Jeudis 12, 19, 26 janvier  
et jeudi 2 février  
de 14h à 17h à Lacaune



SERENITARN

PLATEFORME DE L'AUTAN  
Plateforme de repit des seniors Tarnais



**Territoire  
d'intervention :**  
**TARN SUD**

104 avenue de  
Toulouse

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●

**Contact :**

**05 63 97 75 72**

**Mél :**

**plateforme-repit@  
serenitarn.fr**



## **TEMPS DE CONVIVIALITÉ AVEC L'AIDANT ET L'AIDÉ** restaurant, sorties...

● Lundi 16 janvier, jeudi 26 janvier,  
jeudi 2 février, jeudi 23 février,  
samedi 18 mars, jeudi 23 mars



**Transport  
de l'aidé**



## **ENTRETIEN INDIVIDUEL, CONSEILS POUR L'AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT**



A la demande

SERENITARN

PLATEFORME DE L'AUTAN

Plateforme de repit des enfants handicapés



**Territoire  
d'intervention :**  
**SAÏX**

Maison Guy Viala  
salle n°5

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
102 Avenue  
de Toulouse

**Contact :**  
**05 63 97 75 72**

**Mél :**  
**plateforme-repit@  
serenitarn.fr**



## **GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS AYANT PERDU LEUR PROCHE**

Espace de parole pour verbaliser les  
émotions, les ressentis.



Lundi 2 janvier,  
lundi 6 février,  
lundi 6 mars  
de 14h à 16h



## **RELAXATION**

**Atelier mobilité pour les aidants.**



Mardi 17 janvier,  
mardi 14 février,  
mardi 14 mars  
à 14h



## **ATELIER DE NATUROPATHIE**



Mardi 10 et 24 janvier  
Mardi 7 et 21 février  
Mardi 21 mars  
de 14h30 à 16h



## **RELAXATION**

**Atelier mobilité pour les aidants.**



Jeudi 12 janvier,  
jeudi 9 février,  
jeudi 30 mars à 14h



## **RENDEZ-VOUS DES AIDANTS**

**Groupes d'échanges avec la  
psychologue.**



Jeudi 19 janvier, 16 mars  
à 14h

SERENITARN

PLATEFORME DE L'AUTAN

Plateforme de repit des enfants handicapés



**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
104 Avenue  
de Toulouse

**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
104 Avenue  
de Toulouse  
(déplacement au  
domicile - sud  
du département  
du Tarn)

**Contact :**  
**05 63 97 75 72**

**Mél :**  
**plateforme-repit@  
serenitarn.fr**



## "TEMPS DE PAUSE"

Accueil de jour, répit à domicile et temps libéré, relaxation individuelle pour se détendre et contrôler ses émotions.



● Contacter la structure



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL À DOMICILE OU EN GROUPE D'ÉCHANGE



A la demande



## ATELIER : "LA PERTE D'AUTONOMIE ET LA CONDUITE AUTOMOBILE"



Jeudi 9 mars à 10h



## FORMATION DES AIDANTS

Se rapprocher des aidants qui ne peuvent pas se déplacer et qui accompagnent des personnes souffrant de maladie neuro-évolutive (Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaque). Formation en 4 modules pour aborder la maladie, les aides, sa place d'aidant.



● A la demande

PÔLE  
RESSOURCES  
HANDICAP



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

Centre Social Lameilhé  
Rue Van Gogh

**Contact :**  
**06 07 26 95 69**



## **ACCUEIL, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT DES FAMILLES D'ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP**

dans la recherche de places en  
crèches, halte-garderie, centres de  
loisirs.

- Le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois  
De 14h à 17h  
sur rendez-vous uniquement



SERENITARN



**Territoires  
d'intervention :**  
**CASTRES  
AUSSILLON  
MAZAMET  
LABRUGUIERE**

**Contact :**  
M<sup>me</sup> Agnès JUAN  
et Florence SICARD  
**05 63 72 25 00**

**Mél :**  
**pole.prevention@  
serenitarn.fr**



## **«SÉRÉNILIENS»**

Accompagnement psychosocial  
pour rompre l'isolement par un  
accompagnement individualisé  
au domicile et vers les actions du  
territoire.

A partir de septembre 2022



SILVER FOURCHETTE

 SILVER  
Fourchette

**Territoire  
d'intervention :**  
**AUSSILLON**  
102 avenue  
de Toulouse

**Contact :**  
**06 20 01 69 64**  
M<sup>me</sup> Diane BIAOU



## **1 ATELIER NUTRITION D'INFORMATION SUIVI DE 2 ATELIERS CUISINE**

● Jeudi 12 janvier  
en partenariat avec la  
Plateforme de l'Autan



TARN ESPOIR



**Territoires  
d'intervention :**  
**CASTRES**

179 avenue Albert 1<sup>er</sup>

**LAVAU**

**Contact :**  
**05 63 71 24 74**

**Mél :**  
**mediation81**  
**@tarn-espoir.fr**



## **MÉDIATION FAMILIALE POUR APAISER LES CONFLITS FAMILIAUX**

**dans le cadre de la perte d'autonomie  
d'une personne âgée ou handicapée :**  
**entre l'aidant et les autres membres  
de la famille ou entre l'aidant et  
l'aidé.**

Du lundi au vendredi de 9h à 17h à Castres,  
permanence un vendredi sur deux à  
Lavaur



VYV3  
TERRES D'OC



**Territoire  
d'intervention :**  
**CASTRES**

**Contact :**  
**05 63 43 26 25**  
**06 37 38 40 11**

**Mél :**  
**nadege.morales@**  
**umt-terresdoc.fr**



## **SÉANCES DE SOPHROLOGIE COMME SUPPORT DE SOUTIEN AUX AIDANTS**

**Partager, prendre du temps pour soi  
et retrouver de l'énergie.**

8 à 10 séances de 1h30  
de septembre à décembre 2022  
les mardis et jeudis



UNAFAM 81



**Territoires  
d'intervention :**  
**LABRUGUIERE**

Pôle social - Avenue  
Charles de Gaulle

**CASTRES**  
Maison des  
associations  
Place du  
1<sup>er</sup> Mai

**Contact :**  
**06 70 42 50 11**  
**Mél :**  
**81@unafam.org**



## **GRUPE DE PAROLE ANIMÉ PAR UN PSYCHOLOGUE ET UN BÉNÉVOLE**

**Ces moments d'échanges entre  
personnes ayant un proche souffrant  
de troubles/handicap psychiques  
permettent d'exprimer vécus et  
émotions, de réfléchir, de se remettre  
en mouvement.**



Tous les 1<sup>ers</sup> vendredis du mois  
de 17h30 à 19h30  
de Septembre à Juin  
à Labruguière



## **LIEU D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE DES AIDANTS DONT UN PROCHE SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES**

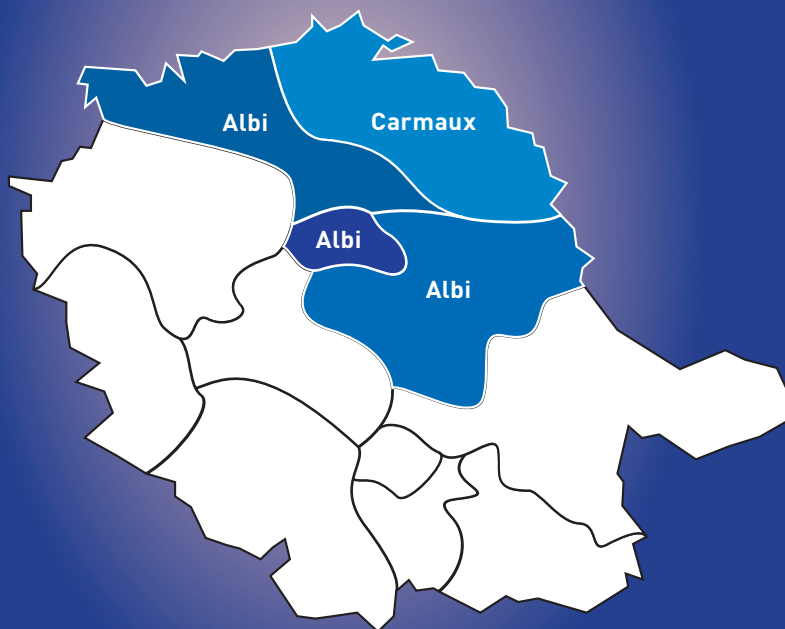


Sur rendez-vous  
à Castres et Labruguière

# ACTIONS TARN NORD

## TARN

LE DÉPARTEMENT



**Légende** : actions pour les aidants d' :



**Enfant**

en situation de handicap



**Adulte**

en situation de handicap



**Adulte**

âgé.e

L'AADPR  
AVEC L'ASAD



**Territoire  
d'intervention :  
BLAYES LES MINES**

**Contact :  
05 63 40 62 62**

**Mél :  
accueil.aadpr@  
gmail.com**



## **TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES**

sur les aides existantes dans le  
quotidien animé par une Technicienne  
en Intervention Sociale et Familiale.

● dates à définir



**Transport  
de l'aidant**

L'AADPR AVEC  
LA FÉDÉRATION  
ADMR



**Territoire  
d'intervention :  
ALBI**

**Contact :  
05 63 40 62 62**

**Mél :  
accueil.aadpr@  
gmail.com**



## **TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES**

sur les aides existantes dans le  
quotidien animé par une Technicienne  
en Intervention Sociale et Familiale.

● dates à définir



**Transport  
de l'aidant**



ADMR DU  
GAILLACOIS



**Territoires  
d'intervention :**

**VILLENEUVE  
SUR VÈRE**

Salle des Aïnés

**MARSSAC**

Salle Astrolabe  
rue de la mairie

**Inscription**

**Contact :**

**05 63 57 66 84**

**Mél :**

**pfrgaillacois@  
admrtarn.fr**



## HALTE RÉPIT DÉTENTE

**Offrir un temps de répit aux aidants  
qui accompagnent une personne  
souffrant de troubles cognitifs.**

- Le mercredi une fois par mois  
11 janvier et 8 mars  
de 14h à 17h à Villeneuve
- Le jeudi une fois par mois  
5 janvier, 2 février et 30 mars  
de 14h à 17h à Marssac



ADMR DU  
TARN À L'AGOÛT



**Territoire  
d'intervention :**

**RÉALMONT**

Salle du lavoir

**Contact :**

**05 63 55 98 97**

**Mél :**

**contact@  
ssi.admr-alban.fr**



## HALTE RÉPIT DÉTENTE

**Offrir un temps de répit aux aidants  
qui accompagnent une personne âgée  
en perte d'autonomie.**

- Le mercredi après midi de 14h à 17h



**Transport  
de l'aidé**

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●

AEPH 81



**Territoires  
d'intervention :**  
**CARMAUX**  
8 rue Littré

**CUNAC**  
Ferme d'Autanet  
centre équestre

Prise en charge  
de l'enfant ●

**Contact :**  
**06 11 28 11 33**

**Mél :**  
**aeph81@gmail.com**



## "MON FRÈRE MA SŒUR ET MOI" Actions dédiées aux fratries.

- Un samedi sur deux de 14h à 16h  
à Carmaux



## CAFÉ PARENTS Un espace d'écoute d'informations et d'échanges.

- Un samedi sur deux de 10h à 12h  
à Cunac



## LE HANDICAP ET DEMAIN Groupe de parole de parents d'enfants en situation de handicap animé par une psychologue, accueil des enfants organisé.

- 3 séances de groupes de paroles de 2h  
avec des parents primo-aidants  
11 - 25 février et 4 mars.

Prise en charge des enfants  
en séances d'équithérapie  
à Cunac





**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison  
Départementale de  
l'Autonomie - 221 avenue  
Albert Thomas

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Direction  
territoriale  
de l'AgaPei  
8 boulevard  
Carnot

**Contact :**  
**05 63 48 88 44**

**Mél :**  
**dt@agapei.asso.fr**



**ACCUEIL ECOUTE ET  
ACCOMPAGNEMENT**

**des familles et des personnes  
concernées par le handicap mental  
ou psychique.**

Tous les lundis matins de 10h à 12h  
sur rendez-vous



**FORMATION PROCHE AIDANT  
de personnes adultes avec troubles  
du spectre de l'autisme (TSA) :**  
**"attentes et participation sociale".**

Le jeudi 19 janvier  
Intervention de N. CASAVIEILLE



**SOUTIEN INDIVIDUEL PAR UN  
PSYCHOLOGUE**

**afin d'être accompagné sur une  
difficulté ponctuelle ou une situation  
d'urgence.**

4 à 5 séances individuelles



**Territoire  
d'intervention :**  
**CAGNAC**

MAS les genêts  
Allée Georges  
Raffanel

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Locaux de l'APAJH  
46 rue Séré  
de Rivières

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●

**Sur inscription**

**Contact :**

**05 63 45 33 62**

**Mél :**

**accueil@apajh81.org**



**ATELIER**

**Les bonnes pratiques de manipulation  
de la personne aidée, mobilisation et  
aide aux déplacements animé par une  
ergothérapeute et un psychologue.**

● Mercredi 1<sup>er</sup> février de 14h à 17h



**Transport  
de l'aidé**



**ATELIERS D'INFORMATIONS**

**Le droit des personnes, les mesures  
de protection, le droit des aidants et  
la connaissance des actions animés  
par des professionnels de l'APAJH  
et la MDA.**

● Le droit des personnes :  
le mercredi 11 janvier de 14h à 17h

● Les différentes offres  
d'accompagnement :  
le samedi 11 mars de 9h à 12h



**Transport  
de l'aidé**

ASP TARN NORD

ASP TARN NORD



ASP-TARN-NORD.FR

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

15 avenue de Gérone

**Contact :**  
**05 63 47 97 59**

**Mél :**  
**asptn-benevoles@  
orange.fr**



## **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** **des familles et des patients suivis par** **l'Association Soins Palliatifs Tarn Nord.**

Permanence le lundi ou sur rendez vous  
dans les locaux de l'ASP



**Territoires  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison de quartier  
de Cantepau

**CARMAUX**  
Foyer Sainte Cécile  
Place sainte Cécile

**Contact :**  
**06 12 31 24 14**  
M<sup>me</sup> Aurore BRU



## **SÉANCES D'ACTIVITÉ** **PHYSIQUE ADAPTÉE** **dédiées au binôme aidant aidé.**



Atelier se déroulant une fois par  
semaine : tous les lundis à 10h à  
11h à Albi



## **SÉANCES D'ACTIVITÉ** **PHYSIQUE ADAPTÉE** **dédiées au binôme aidant aidé.**



Atelier se déroulant une fois par  
semaine : tous les jeudis à 14h45  
à Carmaux

CENTRE  
HOSPITALIER  
D'ALBI



**Territoire  
d'intervention :**

**ALBI**

Centre Hospitalier d'Albi  
22 boulevard Sibille

**Contacts :**

**05 63 47 43 34**

**05 63 47 48 22**

COMMUNAUTÉ  
DE COMMUNES  
CARMAUSIN-  
SÉGALA 3CS



**Territoires  
d'intervention :**

**CARMAUX**

Polyclinique Sainte  
Barbe - 2 avenue de  
Neckarsulm

**ALMAYRAC**

Mairie - Le Bourg

**Contact :**

**06 02 27 36 26**

M<sup>me</sup> Muriel FOURNIER



## **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**

**Entretien individuel pour les patients  
et leur famille.**

A la demande



## **DÉPISTAGE DE LA FRAGILITÉ DES AIDANTS DE PLUS DE 65 ANS**

**Pour prévenir la perte d'autonomie.**

A la demande sur rendez-vous



## **"PAROLES D' Aidants"**

**Espace de paroles autour des  
questionnements, expériences  
d'aidants et auprès des personnes  
âgées de plus de 60 ans, animé par  
une psychologue.**

Une fois par mois, les jeudis  
5 janvier, 2 février et 16 mars de 14h à 16h  
à Carmaux

Une fois par mois, les jeudis  
19 janvier, 16 février et 30 mars de 14h à 16h  
à Almayrac



EHPAD  
LES CHARMILLES



**Territoire  
d'intervention :**  
**LESCURE  
D'ALBIGEOIS**

EHPAD Les Charmilles  
6 rue de l'Albarède

**Contact :**  
**05 63 77 83 30**

**Mél :**  
**lescharmilles2@  
wanadoo.fr**



## **HALTE RÉPIT DÉTENTE**

**Offrir un temps de répit aux aidants  
qui accompagnent une personne  
souffrant de troubles cognitifs.**

Accueil de 9h30 à 16h30  
le mardi et jeudi avec repas



ENVOL TARN



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison Départementale  
de l'Autonomie  
221 av. Albert Thomas

**Contact :**  
**06 85 62 66 65**

**Mél :**  
**secetaireenvoltarn@  
orange.fr**



## **ACCUEIL, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT**

**des familles et personnes  
concernées par les troubles  
du spectre de l'autisme.**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> jeudis matins du mois  
de 9h à 12h sur rendez-vous



FAMILLES  
RURALES TARN



**Territoires  
d'intervention :**  
**ALBAN - VALENCE  
MARSSAC**

**Contact :**  
**05 63 54 15 44**  
**Mél :**  
**alexandra.petterson@  
famillesrurales.org**

**Territoire  
d'intervention :**  
**VALENCE**  
Pôle d'activité Val 81

**Contact :**  
**06 71 69 73 26**  
M<sup>me</sup> Véronique  
GENIEYS

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●



## **TEMPS D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE à partir de la friperie itinérante.**

Tous les 15 jours sur chaque lieu



## **UN TEMPS DE PARTAGE entre aidants en milieu rural : groupe de paroles, temps de convivialité.**

● Une fois par mois





FRANCE  
ALZHEIMER 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Restaurant  
"La Bonne Maison"  
52 rue Emile Grand

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison de quartier  
du Castelviel  
Passage Saint Leu

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison de l'Amitié  
14 place du Palais

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**  
CCAS

2 av. Colonel Teyssier

**Contact :**  
**05 63 98 29 88**

**Mél :**  
**francealzheimer@  
gmail.com**



## CAFÉ MÉMOIRE

Rencontre et discussion autour d'un  
thème animées par une psychologue  
et un bénévole.



● 3<sup>ème</sup> samedi  
de chaque mois  
de 15h à 17h



## TEMPS DE RENCONTRE ET DE PARTAGE ENTRE FAMILLES

Participation de la personne aidée,  
animé par des bénévoles autour de  
jeux de société et goûter.



● 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois  
14h30/16h30



## GROUPE DE PAROLE

Temps de partage et d'écoute animé  
par un binôme Psychologue et  
bénévole.



● 2<sup>ème</sup> vendredi  
de chaque mois  
14h/16h



## ACCUEIL DES FAMILLES

pour une écoute, une information  
ou une orientation.



Les mardis matins  
de 9h à 11h45

FRANCE  
PARKINSON



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison  
Départementale  
de l'Autonomie  
221 av. Albert Thomas

**Contact :**  
**06 84 20 89 79**

**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison de quartier  
de Lapanouse  
rue du général  
Weygand

**Contact :**  
**07 66 50 90 15**

**Mél :**  
**comite81@  
franceparkinson.fr**



## **ACCUEIL, ECOUTE ET ACCOMPAGNEMENT**

**des familles et des personnes  
concernées par la maladie.**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> lundis matins du mois  
de 10h à 12h sur rendez-vous



## **FORMATION DES AIDANTS "CYCLE DE RENCONTRES THÉMATIQUES"**

**5 modules répartis en 6 séances  
animés par une psychologue et un  
aidant ressource.**

Réunion d'information  
le jeudi 15 décembre à 14h

Formation  
le jeudi de 14h à 16h30, une fois par mois



MERCI JULIE



**Territoire  
d'intervention :**  
**CARMAUX**

Clinique Sainte Barbe  
2 avenue Neckarsulm

**Contact :**  
**06 52 78 63 66**

M<sup>r</sup> Rémy Dupont

**Mél :**  
**remy.dupont@  
merci-julie.fr**



## SÉANCES D'ERGOTHÉRAPIE

**Conseils pour préserver l'autonomie  
de son proche et astuces pour  
sécuriser son logement.**

Mardis 17, 24, 31 janvier  
et le mardi 7 février 2023 de 9h à 12h



PÔLE RESSOURCES  
HANDICAP



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

Maison Départementale  
de l'Autonomie  
221 av. Albert Thomas

**Contact :**  
**06 07 26 95 69**

**Mél :**  
**contact@prh81.fr**



## ACCUEIL, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT

**des familles d'enfants en situation de  
handicap dans la recherche de places  
en crèches, halte-garderie, centres de  
loisirs.**

Les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>èmes</sup> mercredis du mois  
De 9h à 12h sur rendez-vous



SYLVER  
FOURCHETTE

 SILVER  
FOURCHETTE

**Territoires  
d'intervention :**  
**CARMAUX**

Centre social - 26  
avenue Bouloc Torcat

**MIRANDOL**  
Salle des fêtes

**Contact :**

**05 63 36 14 40**

**Mél :**

**centresocial-cias@3c-sfr**



## **PARTAGER LE PLAISIR DE L'ASSIETTE**

**Ateliers d'échanges diététique et de cuisine.**

- Les mercredis 1<sup>er</sup> et 15 février de 14h à 17h à Carmaux
- Les mercredis 15 mars et 5 avril de 14h à 17h à Mirandol Bourgnounac



VYV3  
TERRES D'OC



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

202 avenue  
de Pélissier

**Contact :**

**05 63 48 20 40**

**Mél :**

**nadege.morales  
@umt-terresdoc.fr**



## **"AIDANTS AIDÉS À L'ÉCOUTE ET ÉCOUTÉS"**

**Soutien individuel par une  
psychologue destiné au binôme  
aidant-aidé à domicile ou dans les  
bureaux de l'UMT.**

A la demande



VYV3  
TERRES D'OC



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

202 avenue  
de Pélissier

**Contact :**  
**05 63 48 20 40**

**Mél :**  
**nadege.morales**  
**@umt-terresdoc.fr**



## "LA SOPHROLOGIE EN SOUTIEN AUX AIDANTS"

**Partager, prendre du temps pour soi  
et retrouver de l'énergie.**

Les lundis 9 et 23 janvier



UNAFAM 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**ALBI**

UDAF  
Bureau UNAFAM  
13 rue des cordeliers

**Contact :**  
**06 70 42 50 11**

**Mél :**  
**81@unafam.org**



## ACCUEIL D'AIDANTS

**dont un proche souffre de troubles  
psychiques.**

Sur rendez-vous du lundi au vendredi



UNAFAM 81



**Territoire  
d'intervention :**

**ALBI**

UDAF

13 rue des cordeliers

**Contact :**

**06 70 42 50 11**

**Mél :**

**81@unafam.org**



## **GROUPE DE PAROLE**

Co-animé par un psychologue et un bénévole de l'association, ces moments d'échanges entre personnes ayant un proche souffrant de troubles/handicap psychiques permettent d'exprimer vécus et émotions, de réfléchir, de se remettre en mouvement.

Une séance mensuelle  
de septembre à juin



## **INFORMATIONS SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET LEUR PRISE EN CHARGE - INFORMATIONS SUR LES RESSOURCES DISPONIBLES**

Journée animée par un professionnel  
de santé et un bénévole UNAFAM.

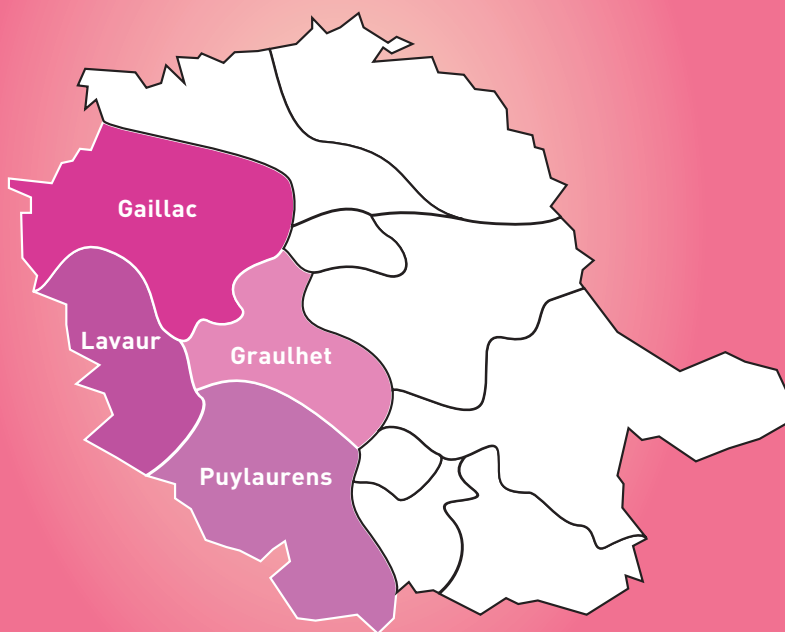
1 journée : 1 à 2 fois par an



# ACTIONS TARN OUEST

## TARN

LE DÉPARTEMENT



**Légende** : actions pour les aidants d' :



**Enfant**

en situation de handicap



**Adulte**

en situation de handicap



**Adulte**

âgé.e

L'AADPR



**Territoire  
d'intervention :**  
**RABASTENS**

Prise en charge ●  
de la personne  
aidée



## TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES

sur les aides existantes dans le quotidien animé par une Technicienne en Intervention Sociale et Familiale.

● Dates à définir



**Transport  
de l'aidant**

L'AADPR  
AVEC L'AAFP



**Territoire  
d'intervention :**  
**GRAULHET**



## TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES

sur les aides existantes dans le quotidien animé par une Technicienne en Intervention Sociale et Familiale.

● Dates à définir



**Transport  
de l'aidant**

L'AADPR  
AVEC LE SADVG



**Territoire  
d'intervention :**  
**GAILLAC**



## TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES

sur les aides existantes dans le quotidien animé par une Technicienne en Intervention Sociale et Familiale.

● Dates à définir



**Transport  
de l'aidant**

**Contact :**  
**05 63 40 62 62**

**Mél :**  
**accueil.aadpr@  
gmail.com**



ADMR DU  
GAILLACOIS



### Territoires d'intervention :

#### COUFOULEUX

Salle polyvalente Hervé  
de Guerdavid  
Rue des Ecoles

#### SALVAGNAC

Salle Caraven Cachin  
Avenue Caraven  
Cachin

#### LAVAUUR

Résidence autonomie  
3 rue Lagarrigue

#### BRENS

Maison Lapérouse  
460 route  
de Cadalen

#### CAHUZAC SUR VÈRE

Maison des Associations  
1 rue de l'Escalfadou

Prise en charge  
de la personne  
aidée

Contact :

05 63 57 66 84

Mél :  
pfrgaillacois  
@admrtarn.fr



### HALTE RÉPIT

Accueil à la demi-journée de la  
personne âgée aidée en lui proposant  
des activités et permettre du répit à  
l'aidant.

- 1 fois par mois le mercredi de 14h à 17h :  
18 janvier - 15 février - 29 mars  
à Coufouleux
- 1 fois par mois le mardi de 14h à 17h :  
3 janvier - 7 février - 21 mars  
à Salvagnac
- 1 fois par mois le mardi de 14h à 17h :  
17 janvier - 14 février - 14 mars  
à Lavaur
- 3 fois par mois le vendredi de 14h à 17h :  
13 - 20 - 27 janvier  
3 - 10 - 17 février  
10 - 17 - 24 mars  
à Brens
- 1 fois par mois le mardi de 14h à 17h :  
24 janvier - 7 mars  
à Cahuzac/Vère



### LA PERTE D'UN PROCHE, PARLONS EN !

Dispositif de soutien émotionnel et  
social face au deuil et à la souffrance.

à Brens

ADMR "EN PAYS  
DE COCAGNE"



**Territoires  
d'intervention :**

**PUYLAURENS**

Halle aux grains  
Avenue de Toulouse

**SOUAL**

Salle des associations  
Rue Calas

**ST PAUL CAP DE JOUX**

Salle de la Mairie  
Place de l'Hôtel de ville

**Contact :**

**05 63 75 03 36**

**Mél :**

**ssipuylaurens@orange.fr**



## HALTE RÉPIT DÉTENTE

Accueil à la demi-journée de la personne âgée concernée par une maladie neuro-évolutive en lui proposant des activités et permettre du répit à l'aidant.

- Tous les mercredis matins, après-midi ou journée entière avec panier repas et les jeudis de 14h à 17h à Puylaurens
- Accueil les mardis de 14h à 17h à Soual
- Accueil les mardis de 14h à 17h à Saint Paul Cap de Joux



**Transport  
de l'aidé**

APAJH 81



**Territoire  
d'intervention :**

**LAVAU**

Espace St Roch  
Maison des Services  
au Public  
2 rue de l'Abattoir

**Contact :**

**05 63 45 33 62**

**Mél :**

**accueil@apajh81.org**

Prise en charge  
de la personne  
aidée



## ATELIER "LES DIFFÉRENTES MESURES DE PROTECTION"

pour concevoir les mesures comme un véritable soutien (sur inscription).

- Jeudi 19 janvier de 9h à 12h



**Transport  
de l'aidant**

APAJH 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**SAINT SULPICE**

MAS Lucie Nouet  
APAJH du Tarn  
3 impasse  
Frédéric Chopin

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Contact :**

**05 63 45 33 62**

**Mél :**

**accueil@apajh81.org**



## **GESTION DE LA VIOLENCE**

"Comment se protéger et protéger la personne aidée des comportements violents". Apaiser la personne, apaiser la situation de conflit (sur inscription).

● Samedi 14 janvier de 14h à 17h



**Transport  
de l'aidant**



## **GESTES ET POSTURES**

Les bonnes pratiques de manipulation de la personne aidée, mobilisation et aide aux déplacements (sur inscription).

● Mardi 24 janvier de 14h à 17h



**Transport  
de l'aidant**



## **DÉGLUTITION**

L'accompagnement au repas des proches aidés présentant des troubles de déglutition (sur inscription).

● Lundi 6 février de 14h à 17h



**Transport  
de l'aidant**

APAJH 81



**Territoire  
d'intervention :**  
**SAINT SULPICE**

Hôtel de ville  
salle rez de jardin  
Parc Georges Spénale

**Contact :**

**05 63 45 33 62**

**Mél :**

**accueil@apajh81.org**



## **ATELIER "LES DIFFÉRENTES OFFRES D'ACCOMPAGNEMENT"**

**Pour mieux accompagner le proche  
et soutenir l'aidant (sur inscription).**

● Samedi 4 février de 9h à 12h



**Transport  
de l'aidant**

COLLECTIF  
DES AIDANTS DU  
TERRITOIRE DE LA  
COMMUNAUTÉ DES  
COMMUNES  
SOR ET AGOUT



**Territoire  
d'intervention :**  
**VERDALLE  
ET ALENTOURS**

**Contact :**

**05 67 29 04 06**

M<sup>me</sup> Marine AUSSENAC

**Mél :**

**ccas@puylaurens.fr**



## **SÉANCES COLLECTIVES SUR LES GESTES ET POSTURES**

**Animées par une ergothérapeute  
de la Plateforme de l'Autan.**

Une séance de 2 heures par semaine  
pendant 1 mois,  
à partir de mi-février



SÉRÉNITARN

PLATEFORME DE L'AUTAN

Plateforme de repit des aidants familiaux



**Territoire  
d'intervention :**  
**PUYLAURENS**

Maison des associations  
(derrière Intermarché)

**Territoire  
d'intervention :**  
**PUYLAURENS**

SSIAD de Puylaurens  
Halle aux grains -  
Avenue de Toulouse

Prise en charge ●  
de la personne  
aidée

**Contact :**  
**05 63 97 75 72**

**Mél :**  
**plateforme-repit@  
serenitarn.fr**



**RENDEZ-VOUS DES AIDANTS**

**Groupe d'échanges avec la  
psychologue de la Plateforme  
de l'Autan.**

● Jeudi 16 février à 14h



**FORMATION DES AIDANTS**

**Module 1 "Quand la maladie, le  
handicap s'imisce dans la relation  
au proche".**

● Pré-rencontre : Mercredi 15 février à 14h

● Module 1 : Mercredi 8 mars à 13h30

**Module 2 "Etre aidant, une posture,  
des besoins, des attentes, des limites".**

● Module 2 : Mercredi 15 mars à 13h30

**Module 3 "La relation au quotidien  
avec mon proche".**

● Module 3 : Mercredi 22 mars à 13h30

**Module 4 "Trouver sa place avec les  
professionnels".**

● Module 4 : Mercredi 29 mars à 13h30



CCAS ST SULPICE



**Territoire  
d'intervention :**  
**SAINT SULPICE**

11 chemin  
de la planquette  
Espace Sicard  
d'alaman

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Contact :**  
**05 63 34 10 50**

**Mél :**  
**service.social@  
ccas81370.fr**



## **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL POUR LES AIDANTS DE PROCHES ÂGÉS**

**Groupe de codéveloppement entre  
pairs.**

● 1 mercredi sur 2 de 9h30 à 11h30



**Transport  
de l'aidant**



## **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL POUR PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS**

**Permanence d'accueil et d'écoute  
individuelle et un groupe de  
codéveloppement entre pairs auprès  
des plus de 60 ans animés par une  
psychologue.**

● 1 mardi sur 2 : groupe de paroles

● 1 mardi sur 2 : entretien individuel  
de 9h30 à 11h30



**Transport  
de l'aidant**



## **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL DES AIDANTS DE PROCHES EN SITUATION DE HANDICAP**

**Groupe de codéveloppement  
entre pairs.**

● 1 jeudi sur 2 de 9h30 à 11h30



**Transport  
de l'aidant**

CESURE

ACCUEIL  
TEMPORAIRE  
C[é]sure

**Territoire  
d'intervention :**  
**GAILLAC**

Accueil  
Temporaire Césure :  
50 Petit chemin  
de Viars

**Contact :**

**05 63 33 87 82**

Equipe Educative :

**06 49 00 35 13**

**Mél :**

**contact@accueil-  
temporaire-cesure.fr**



## ACCUEIL TEMPORAIRE

pour des personnes adultes  
handicapées souffrant de troubles  
intellectuels, mentaux, moteurs ou  
sensoriels.

## ACCUEIL DE JOUR OU HÉBERGEMENT SUR PLUSIEURS JOURS

Tous les jours



EHPAD  
PUYLAURENS



**Territoire  
d'intervention :**  
**PUYLAURENS**

3 Av. de Saint-Paul

**Contact :**

**05 63 75 00 01**

M<sup>me</sup> Nadège  
LABEYRIE

**Mél :**

**psyresident.  
residencelesmoulins  
@orange.fr**



## SÉANCES COLLECTIVES

Pour rompre l'isolement par la  
stimulation cognitive motrice et  
émotionnelle.  
Utilisation de casques de réalité  
virtuelle et tablettes.

Les jeudis après-midis de 14h30 à 16h00

Tous les 15 jours



EHPAD SAINT  
FRANÇOIS - CADALEN



**Territoire  
d'intervention :**  
**CADALEN**

Route de Réalmont

**Contact :**  
**05 63 33 01 80**

**Mél :**  
**secretariat-saint-francois  
@groupe-sos.org**

Prise en charge  
de la personne  
aidée ●



## **GROUPE DE PAROLE**

**Animé par un psychologue  
pour les aidants accompagnant  
un proche en établissement et à  
domicile.**

● 1 fois par mois



FAMILLES  
RURALES TARN



**Territoires  
d'intervention :**  
**GAILLAC**

**SALVAGNAC  
VÉNÈS**

**Contact :**  
**05 63 54 15 44**

**Mél :**  
**alexandra.pettersson  
@famillesrurales.org**



## **TEMPS D'ACCUEIL ET D'ÉCOUTE**

**à partir de la friperie itinérante.**

Tous les 15 jours sur chaque lieu



## **GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS**

**avec possibilité d'un suivi individuel  
avec la psychologue.**

1 fois par mois à Gaillac





FAMILLES  
RURALES TARN



**Territoire  
d'intervention :**  
**VÉNÈS**

7 Rue de  
la Briquèterie

**Contact :**  
**05 63 75 04 01**



## **GROUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS**

avec possibilité d'un suivi individuel  
avec la psychologue.

1 fois par mois



GROUPE  
D'ENTRAIDE  
MUTUELLE  
LE TREDUNION



**Territoire  
d'intervention :**  
**GAILLAC**

4 avenue  
Albert Camus

**Contact :**  
**05 63 41 06 01**  
**06 01 74 39 98**

M<sup>me</sup> Laure NGUEGAN

**Mél :**  
**gemgaillac.coordination**  
**@gmail.com**



## **ACCUEIL / RÉPIT**

Espace d'accueil convivial,  
de rencontres, de partages,  
d'échanges de savoir-faire pour  
la personne présentant un  
handicap psychique.

Du lundi au vendredi  
En journée, toute l'année



GROUPE  
D'ENTRAIDE  
MUTUELLE  
MON UNIVERS  
INVISIBLE



**Territoire  
d'intervention :**  
**LAVAU**  
En Dumes

**Contact :**  
**06 29 13 71 39**  
M<sup>me</sup> Caroline Dromard

**Mél :**  
**gem.mon.univers.  
invisible@gmail.com**



## **ACCUEIL / RÉPIT**

**Espace de rencontre, de réflexion,  
de liberté et d'activités pour  
permettre aux adultes se  
reconnaissant dans le spectre  
de l'autisme (TSA) de se rencontrer  
et se soutenir.**

Du lundi au vendredi  
En journée, toute l'année



CENTRE  
HOSPITALIER  
DE LAVAU



**Territoire  
d'intervention :**  
**LAVAU**  
1 place Viala

**Contact :**  
**05 63 58 80 98**

**Mél :**  
**secretariat.  
consultmemoire@  
ch-lavour.fr**



## **DÉPISTAGE DE LA FRAGILITÉ DES AIDANTS ÂGÉS DE PLUS DE 65 ANS AVEC LE PROGRAMME ICOPE**

**afin de prévenir la perte d'autonomie.**

A la demande  
Sur rendez-vous



JALMALV  
SOUTIEN PRÉSENCE



**Territoire  
d'intervention :**

**LAVAU**

10 chemin  
de la Gravette

**Contact :**

**05 63 58 66 51**

**Mél :**

**soutien-presence@  
wanadoo.fr**



## **ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL** en établissements ou à domicile.

Permanence le vendredi de 10h à 12h  
et sur rendez-vous



OTÉMA  
TSA



**Territoire  
d'intervention :**

**GIROUSSENS**

**Contact :**

**06 33 77 62 40**

**Mél :**

**contact@otema-tsa.fr**



## **ÉCOUTE, INFORMATION AUTISME** sur la scolarité ou l'insertion sociale et professionnelle. Orientation si besoin vers différents dispositifs.

Rendez-vous en présentiel, téléphone et  
visio



SERENITARN

PLATEFORME DE L'AUTAN

Plateforme de répit des aidants familiaux



**Territoire  
d'intervention :**  
**SUD DU TARN**  
**AUSSILLON**

104 avenue  
de Toulouse  
(déplacement au  
domicile)

**Territoire  
d'intervention :**  
**SUD DU TARN**  
**AUSSILLON**

104 avenue  
de Toulouse

Prise en charge  
de la personne  
aidée

**Contact :**  
**05 63 98 75 72**

**Mél :**  
**plateforme-repit@**  
**serenitarn.fr**



**FORMATION INDIVIDUELLE  
DES AIDANTS**

pour se rapprocher des aidants  
qui ne peuvent pas se déplacer et  
qui accompagnent des personnes  
souffrant de maladie neuro-  
évolutive (Alzheimer, Parkinson,  
Sclérose en plaque). Formation en  
4 modules pour aborder la maladie,  
les aides, sa place d'aidant.



● A la demande



**RELAXATION EN COLLECTIF,  
ATELIER DE NATUROPATHIE,  
JOURNÉES ET WEEK-END "DÉTENTE"  
AIDANT/AIDÉ, FORMATION DES  
AIDANTS FAMILIAUX, TEMPS  
D'ÉCHANGE ET DE CONVIVIALITÉ**



● Contacter la structure,  
planning disponible  
en ligne [mda.tarn.fr](http://mda.tarn.fr)



**RÉPIT À DOMICILE ET TEMPS  
LIBÉRÉ, RELAXATION INDIVIDUELLE**

pour se détendre et contrôler  
ses émotions. Avec un atelier sur  
le maintien, mobilité, travail de  
l'équilibre.



● Contacter la structure,  
planning disponible  
en ligne [mda.tarn.fr](http://mda.tarn.fr)



SERVICE D'AIDE  
À DOMICILE  
VÈRE GRÉSIGNE



**Territoires  
d'intervention :**

**CAHUZAC SUR VÈRE**

13 rue de l'Escalfadou

**RABASTENS**

4 Rue Élie Aymeric

**Contact :**

**05 63 33 95 44**

**Mél :**

**contact@sadvg.fr**



**ATELIERS COLLECTIFS**

animés par une psychologue afin  
de favoriser l'expression du soi,  
retrouver le lien social, stimuler la  
créativité, renouer avec soi.

● 1h30 tous les quinze jours  
à partir d'octobre 2022



**Transport  
de l'aidant**

# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Pour plus d'informations,  
rendez-vous sur le site  
**mda.tarn.fr**



Numéro unique

**05 81 27 70 07**

---

**WWW.TARN.FR**



Maison Départementale de l'Autonomie  
221 Avenue Albert Thomas  
BP 10 055 - 81027 ALBI cedex 09  
Téléphone : 05 81 27 70 07  
Mél : contact.mda@tarn.fr