

LE GUIDE DES AIDANTS EN CARMAUSIN-SÉGALA

INFORMATION

SOUTIEN

FORMATION

SANTÉ

RÉPIT

ÉTABLISSEMENTS

AIDES

je suis aidant



Pour vous qui accompagnez
au quotidien, un proche en
situation de dépendance.

Édition 2023-2024

Présentation de l'action territoriale en faveur des aidants familiaux

De plus en plus de personnes sont amenées, à un moment de leur vie, à s'occuper d'un de leurs proches (parent, enfant, frère ou sœur, conjoint...) atteint d'une maladie, d'un handicap, ou d'une perte d'autonomie liée à l'âge. Sans aide, le maintien à domicile est difficile.

Lorsqu'on accompagne un proche au quotidien, entre démarches administratives, possibilités d'aides, professionnels pouvant vous accompagner... il n'est pas facile de s'y retrouver.

Chaque situation est unique et particulière de par la maladie ou la dépendance du proche, de sa relation avec la personne aidée ou encore de par sa propre situation familiale, économique...

Depuis 2011, la MSA MPN a impulsé sur le territoire, un Collectif de partenaires composé d'associations, d'élus locaux, d'aidants, afin de soutenir les proches aidants dans leur quotidien.

Aujourd'hui, ce collectif est piloté par la Communauté de Communes Carmausin-Ségala dans le cadre du Contrat Local de Santé et co-animé avec la Coordinatrice du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC).

Ce document a été conçu par des professionnels, des bénévoles associatifs, des aidants et des élus afin de faciliter le quotidien des aidants habitants en Carmausin-Ségala.

Un guide pour qui ?

Article 51 de la Loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement

« Est considéré comme **proche aidant** d'une personne âgée, son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. »



Carmausin
Ségala

Les 31 communes de la Communauté de Communes Carmausin-Ségala



Guide « Je suis Aidant » - Édition 2023/2024

Création : Collectif des aidants Carmausin-Ségala

Mise en page : Service Communication - Communauté de Communes Carmausin-Ségala |

Images : rawpixel - Freepik - Pixabay

Impression : Novembre 2023 en 3 000 exemplaires par Delort à Castanet-Tolosan

www.carmausin-segala.fr

Sommaire

Je suis aidant d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap, d'un proche âgé en perte d'autonomie, d'un proche atteint d'une maladie neurodégénérative, d'un cancer...

Où trouver de l'information ? p.5/7

Vous cherchez de l'écoute et du soutien ? p.8/14

Vous souhaitez vous former ? p.15/17

Votre santé ? p.18/20

Vous avez besoin de temps pour vous ? p.21/24

Les établissements pour personnes

en situation de handicap p.25/28

Les aides spécifiques aux aidants en activité

p.29/31



Où trouver de l'information ?

Dès que votre proche manifeste des signes de difficulté dans sa vie quotidienne, lorsqu'il s'agit d'un début de dépendance... la première des réponses à chercher est un accompagnement de qualité pour votre proche et vous-même.

Je suis aidant d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap, d'un proche âgé en perte d'autonomie

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **Le guichet unique de la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)**

Un guichet unique d'accueil des enfants ou adultes en situation de handicap, des personnes âgées de + de 60 ans et de leurs aidants. Il délivre de l'information sur l'accès aux droits, aide compléter les dossiers et oriente sur les ressources du territoire.



CONTACT/ Maison du Département à Carmaux

Accueil sur rendez-vous par la coordonnatrice CLIC : P.SALVETAT

05 81 27 70 07 - contact.mda@tarn.fr - <https://mda.tarn.fr>

- **DAC 81 - Dispositif d'appui à la coordination**

Information, orientation, suivi par une équipe pluridisciplinaire pour l'appui aux parcours de santé complexes, quels que soient l'âge ou la pathologie.



CONTACT/ DAC 81

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

05 67 720 120 - dac@dac81.fr

www.dac81.fr

- **Actions sociales des caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire**

Ces dernières peuvent accompagner leurs bénéficiaires en situation d'aide. Cet accompagnement est variable selon les actions sociales (écoute, soutien, financier, soutien psychologique, aide au répit, aide juridique...).

En fonction de la localisation et de la situation de la personne que vous accompagnez, il permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.).

CONTACTS/

CARSAT Midi-Pyrénées : 39 60

MSA - Mutualité Sociale Agricole Nord Midi Pyrénées : 05 63 21 61 39

L'action sociale de la SNCF : 0 800 20 66 20 - action.sociale@sncf.fr



ANGDM - Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs : 03 21 79 48 48 - contact@angdm.fr

Vous aidez un bénéficiaire de l'ANGDM. Vous êtes un bénéficiaire et vous apportez votre aide à un proche en perte d'autonomie. L'ANGDM est à votre écoute pour identifier vos besoins et réfléchir avec vous aux solutions possibles. Prestations cumulables avec l'APA notamment : aide aux aidants, aide à l'amélioration de l'habitat, soins de pédicurie, fourniture pour incontinence.

Retraite complémentaire AGIRC ARRCO : www.agirc-arrco.fr



L'AGIRC-ARRCO propose des services d'accompagnement et de prévention pour les aidants familiaux de tout âge :

***Bilans de prévention** pour prendre soin de soi physiquement et psychologiquement - Contact : 05 61 63 05 21 ou accueil.toulouse@centredeprevention.fr*

***Services pour les 75 ans et plus** pour vous faciliter la vie : Sortir + Aide momentanée à domicile, Bien chez moi, composez le 0971 09 09 71 (prix d'un appel local) | **Aides financières individuelles** : s'adresser directement à votre caisse de retraite complémentaire | **Ma Boussole Aidants** : pour trouver des solutions de proximité sur www.maboussoleaidants.fr | **Événements** organisés dans les territoires par les comités Agirc-Arrco, en présentiel et en distanciel*

- **FRANCE SERVICES**

Besoin d'aide pour vos démarches administratives du quotidien ?

Les agents France services vous permettent d'accéder facilement aux services publics et vous accompagnent pour vos démarches du quotidien. Par exemple : la déclaration d'impôts, les dossiers retraite et pension de réversion, les dossiers APA, les demandes de carte grise, de permis de conduire, de carte Vitale, les aides pour aménager son logement, changer sa chaudière...

Porté par le CIAS Carmausin-Ségala, France services vous accueille :

- à Carmaux au Pôle Numérique
- à Valdériès dans les locaux de l'association Séga'liens (ancien centre social),
- à Pampelonne, Tanus, Monestiés, Cagnac-les-Mines, Saint-Jean-de-Marcel, Villeneuve-sur-Vère et Le Ségur où l'accueil se fait dans les mairies.

CONTACTS /

À Carmaux : 05 63 38 63 31 - franceservices-cias@3c-s.fr

Accompagnement gratuit, sur rendez-vous individuel et confidentiel

À Mirandol-Bournounac

13 rue de l'église 81190 Mirandol-Bournounac

09 70 71 46 28 - mirandol-bournounac@france-services.gouv.fr



• Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Un CCAS est un service administratif porté par les communes dont le rôle est d'informer, d'aider dans les démarches administratives, d'animer des actions de prévention sociale. Pour plus d'information, rapprochez-vous de votre commune.

Je suis aidant d'un enfant en situation de handicap

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

• La CAF - Caisse d'Allocations Familiales du Tarn

La CAF propose une nouvelle offre d'accompagnement aux parents d'un enfant porteur de handicap, reconnu ou non par la MDPH, ou gravement malade qui peut se traduire par :

- De l'information, une aide administrative aux démarches,
- Un accompagnement à l'éducation de leur enfant (apprentissage des gestes de la vie quotidienne, accompagnement vers des moments de loisirs...),
- Un accompagnement des parents à accepter le handicap de leur enfant et à entamer les démarches de reconnaissance du handicap,
- Un accompagnement dans la recherche de solutions adaptées à leur situation,
- Un temps de répit parental et/ou familial.

Un professionnel de l'aide à domicile peut vous accompagner de façon provisoire dans votre rôle de parent. La CAF du Tarn finance une grande partie de l'intervention, votre participation va dépendre de votre QF (0, 26 à 11, 88 €).

CONTACTS/

Plusieurs associations sont agréées dans le Tarn, vous pouvez les contacter, en précisant votre lieu de résidence :

Service d'Aide à Domicile de Blaye-les-Mines (ASAD) : 05 63 76 51 79

ADMR du Tarn : 05 63 43 55 99

Plus d'informations : www.caf.fr





Vous cherchez de l'écoute et du soutien ?

Lorsqu'on est aidant, il peut s'avérer utile d'être soutenu. Selon vos attentes, il existe des dispositifs de soutien individuel ou collectif, proposés aux aidants.

Pour tous les aidants

- **Ne restez pas seul ! Soutien psychologique**

Pour vous qui accompagnez un proche (parent, enfant, frère ou sœur, conjoint...) atteint d'une maladie, d'un handicap ou d'une perte d'autonomie liée à l'âge ; une rencontre pour être accompagné-e, trouver de l'écoute et du soutien en tant qu'aidante ou aidant.

Entretien individuel gratuit avec une psychologue - Gratuit



Carmausin
Ségala

CONTACT/ Mme FOURNIER Muriel

06 02 27 36 26

www.carmausin-segala.fr/sante

- **Dispositif Réconfort Entr'Aidants**

Dispositif permanent et gratuit pour tous les aidants accompagnant une personne adulte. Écoute, soutien et orientation, selon les besoins et le rythme de chacun.

Accompagnement téléphonique, partage en groupes visio et en présentiel. Conseils de personnes expertes. Entretiens et animation par une infirmière / médiatrice en Communication Non Violente - Gratuit

Alma 81

Centre
Interdépartemental
Aveyron-Lot-Tarn du

3977

contre la maltraitance



CONTACT/

06 95 98 84 01 - dewerd.lidewij@gmail.com

Je suis aidant d'un proche âgé en perte d'autonomie

• Groupe de parole

Propose des séances collectives mensuelles animées par une psychologue. Gratuit



ASSOCIATION DE
VALENCE-D'ALBIGEOIS

CONTACT/ Espace de vie sociale de Valence d'Albigeois
05 63 54 15 44 - alexandra.petterson@famillesrurales.org

Je suis aidant d'un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

• L'Association France Alzheimer Tarn

L'association propose :

- Une permanence à Albi et une permanence téléphonique.
- Des groupes de parole animés par un·e psychologue et un·e bénévole pour partager son expérience et ses difficultés face à la maladie du proche.
- Des entretiens individuels avec un·e psychologue (3 séances gratuites).
- Des cafés mémoires ouverts à toute personne concernée ou non par la maladie et qui souhaite échanger et s'informer.
- Des actions de convivialité, moments de rencontre conviviale avec les familles, malades et aidants.



CONTACT/ Permanence à Albi
05 63 98 29 88 - 06 52 36 77 39 ou 07 88 52 38 17
francealzheimer@gmail.com
www.francealzheimer.org/tarn
CCAS, 2 avenue Colonel Teyssier 81000 Albi (3^e étage)

• Le Comité 81 France Parkinson

Accueil, écoute et accompagnement des familles et des personnes concernées par la maladie. Les 1^{ers} et 3^{es} lundis matins du mois de 10h à 12h sur rendez-vous.



FRANCE
PARKINSON

CONTACT/ Comité 81 France Parkinson
01 45 20 98 66 - comite81@franceparkinson.fr
www.francealzheimer.org/tarn

- **Allô, J'aide un proche**

« Allô, j'aide un proche » est une ligne téléphonique pour les aidants et les familles qui ont un proche atteint d'une maladie neurodégénérative et qui ont besoin de parler, d'échanger, d'obtenir des informations.

Entretien gratuit, anonyme et confidentiel avec un professionnel formé, pour vous écouter et vous soutenir.



CONTACT/

7 jours/7, entre 18h et 22h

0 806 806 830 (coût d'une communication locale)

Je suis aidant d'un proche atteint d'un cancer

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **Le Comité Départemental du Tarn de la Ligue contre le Cancer**

Permanence du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 14h à 17h. En dehors de ces horaires, il est possible de prendre rendez-vous : accueil, écoute, groupe de parole...



CONTACT/ Comité départemental du Tarn Ligue contre le Cancer

26 rue du Roc 81000 Albi

05 63 38 19 18 - cd81@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd81/journal

- **Le Centre Hospitalier d'Albi et la Clinique Toulouse-Lautrec**

Entretien individuel par un psychologue pour les patients atteints d'un cancer et leur famille. À la demande



CONTACT/ Centre Hospitalier d'Albi

05 63 47 43 34 - 05 63 47 48 22

Clinique Toulouse-Lautrec : 0 826 39 99

Je suis jeune aidant

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **L'association des Jeunes Aidants d'Occitanie**

Accueil, écoute, soutien social, psychologique, temps de répit, groupe de parole animés par des psychologues spécialisés pour les jeunes de 5 à 25 ans qui s'occupent d'un proche parent malade ou en situation de handicap.



CONTACT/ JADE

<https://jeunes-aidants.com/>

Je suis aidant d'un proche souffrant d'un handicap ou de troubles psychiques

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **L'association AgaPei**

« Agir avec amis, parents et professionnels pour les personnes en situation de handicap » propose :

- Des entretiens individuels pour les proches aidants de personnes concernées par le handicap mental ou psychique, animés par une psychologue sur RDV.
- Des soirées d'échange animées par une psychologue.



CONTACT/ AGAPEI

8, boulevard Carnot 81000 Albi

05 63 48 88 44 - amlaffitte@agapei.asso.fr

www.agapei.asso.fr

- **L'UNAFAM 81**

Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques propose :

- Accueil d'aidants dont un proche souffre de troubles psychiques.
- Groupe de paroles co-animé par un psychologue et un bénévole de l'association, ces moments d'échanges avec d'autres personnes vivant des expériences similaires permettent d'exprimer vécus et émotions, réfléchir et se remettre en mouvement.

L'UN DE VOS PROCHES SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES ?

L'Unafam peut vous aider

Névroses
Psychoses
Addictions
Dépressions

unafam

Une séance mensuelle, de septembre à juin.



CONTACT/ UNAFAM 81
13 rue des Cordeliers 81000 Albi
06 70 42 50 11 - 81@unafam.org

Je suis aidant d'un enfant en situation de handicap

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **Le pôle ressources Handicap**

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^{er} et le 3^e mercredis du mois de 9h à 12h sur rendez-vous.



CONTACT/ Pole ressources Handicap
Maison Départementale de l'Autonomie
221 avenue Albert Thomas 81000 Albi
06 07 26 95 69 - contact@prh81.fr - <https://prh81.fr>

- **L'Association AEPH 81**

AEPH - Accompagnement Éducatif des Personnes en situation de Handicap, propose des rencontres tout au long de l'année et sur inscription préalable. Ces différentes rencontres abordent les thèmes liés aux troubles neurodéveloppementaux (particularités, besoins, scolarisation adaptée ...) et à la gestion du quotidien pour les aidants familiaux (parents, grands-parents, fratries). Des ateliers sont organisés et peuvent prendre différentes formes : groupes de parole animés par une psychologue spécialisée dans l'autisme, animations pour les fratries avec une sophrologue, fabrication d'outils de structuration et/ou de communication adaptés avec les familles et à destination du domicile.



CONTACT/ AEPH 81 8 rue Littré 81400 Carmaux
06 11 28 11 33 - aeph81@gmail.com - www.aeph81.com

- **Association Envol Tarn**

Accueil, écoute et accompagnement des familles et personnes concernées par les troubles du spectre de l'autisme. Les 1^{ers} et 3^{es} jeudis matins du mois de 9h à 12h sur rendez-vous.



CONTACT/ Envol Tarn - Maison Départementale de l'Autonomie
221 avenue Albert Thomas 81000 Albi
06 85 62 66 65 - secretaireenvoltarn@orange.fr
<http://envol.tarn.free.fr>

Je suis aidant d'un proche souffrant d'addiction

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **L'Association Addictions France**

Elle accompagne les personnes ayant une consommation excessive, un usage nocif ou présentant une addiction ainsi que leur entourage (médecin, psychologue, infirmier, éducateur, travailleur social).



CONTACT/ Association Addictions France
 128 Rue Cantepau 81000 Albi
 05 63 54 78 95 - occitanie81@addictions-france.org
<https://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-albi>

Je suis aidant d'un proche en fin de vie

JE PEUX ME RENSEIGNER AUPRÈS DE :

- **L'Association de Soins Palliatifs TARN NORD**

Soutien psychologique des familles et des patients suivis par l'Association Soins Palliatifs Tarn Nord. Permanence dans les locaux de l'ASP.



CONTACT/ ASP Tarn Nord
 15 avenue de Gérone 81000 Albi
 05 63 47 97 59 - asptn-benevoles@orange.fr

Vous pouvez aussi vous adresser à un professionnel près de chez vous :

Des psychologues exercent sur le territoire et peuvent vous accompagner. Pour vous aider à trouver un professionnel :

<http://annuaresante.ameli.fr/>



Témoignages d'aidantes

du Dispositif Réconfort Entr'aidants

« Je découvre une écoute bienveillante sans jugement, une animatrice qui met à l'aise, réconforte si besoin. Elle propose des relais, les coordonnées d'interlocuteurs pour aider à résoudre les problèmes. Si besoin, elle va chercher les informations dont on a besoin. J'ai découvert des réseaux, des aides, des services dont j'ignorais l'existence(...) »

Mme S.

« Ce groupe forme un rituel qui devient attachant. Les expressions recueillies humanisent ceux qui y participent car en prenant conscience des difficultés des autres, on accepte mieux ses propres problèmes d'aidants.

Il existe aussi comme une camaraderie, on est content de se retrouver le lundi. Un peu comme quand on se retrouve dans une réunion à laquelle on est attachée. Cela donne le plaisir de renouer des contacts, de retrouver des gens avec qui on parle en toute franchise sans crainte d'être jugé, on a chacun notre fardeau... Les conseils apportés sont précieux car les soucis sont nombreux. »

Mme T.

« Une écoute bienveillante. Cela m'a apporté des adresses utiles dans les démarches très compliquées. Nous formons un groupe très soudé. »

Mme L.



Pour mieux agir au quotidien, vous souhaitez vous former ?

En tant qu'aidant, on peut avoir envie d'en savoir plus sur la maladie de son proche mais aussi d'avoir des conseils pour mieux gérer le quotidien, ses choix, ses relations.

*Je suis aidant d'un proche atteint
d'une maladie neurodégénérative*

JE PEUX ME FORMER AVEC :

- **L'association France Alzheimer Tarn**

Propose une formation qui permet de mieux comprendre le comportement des malades, apprendre à prendre soin de soi, avoir des informations juridiques et connaître les aides financières. Formation gratuite et encadrée par une psychologue et un bénévole de l'association. 6 rendez-vous hebdomadaires



CONTACT/ Permanence à Albi

05 63 98 29 88 - 06 52 36 77 39 ou 07 88 52 38 17

francealzheimerarn@gmail.com

www.francealzheimer.org/tarn | CCAS : 2 av. Colonel Teyssier à Albi (3^e étage)

- **Le Centre de Suite et de Réadaptation LA CLAUZE**

Propose un programme d'éducation thérapeutique et de formation gratuit : le programme ETAP, destiné à l'accompagnement des aidants et des patients confrontés à la maladie d'Alzheimer ou syndromes apparentés.

2 journées sont proposées : 1 journée dédiée aux aidants et 1 journée réunissant la personne malade et son aidant pour 3 ateliers pratiques. Le programme est encadré par une équipe pluridisciplinaire.



CONTACT/ Centre SSR LA CLAUZE

Lieu-dit La Clauze 12170 Saint-Jean-Delnous

05 65 46 25 89 - contact@laclauze.fr

<https://laclauze.fr/>

Je suis aidant d'un proche souffrant d'un handicap ou de troubles psychiques

JE PEUX ME FORMER AVEC :

- **L'association AgaPei**

« Agir avec amis, parents et professionnels pour les personnes en situation de handicap »

Formation en 3 séances d'une demi-journée pour les proches aidants de personnes adultes avec des troubles du spectre de l'autisme (TSA) : compréhension des TSA, améliorer la communication aidant-aidé.



CONTACT/ AGAPEI

8 boulevard Carnot 81000 Albi
05 63 48 88 44 - amlaffitte@agapei.asso.fr
www.agapei.asso.fr

- **UNAFAM 81**

L'Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques propose un programme d'ateliers collectifs. Ces ateliers sont animés par deux proches de malades bénévoles. Ils sont ouverts à toute personne adhérente ou non à l'UNAFAM, quel que soit son lieu de résidence.



CONTACT/ UNAFAM 81

13 rue des Cordeliers 81000 Albi
06 70 42 50 11 - 81@unafam.org
www.unafam.org



Témoignages

France Alzheimer - Paroles d'aidants

« Personne ne peut être préparé à ça, c'est trop dur, je connais mon mari depuis 52 ans, sa transformation est impossible, si vite en plus... J'ai l'impression de vivre avec un étranger... Mais croyez-moi je l'aime, les enfants ne comprennent pas... Comment leur expliquer ? »

« J'ai compris cette terrible maladie, je sais que je peux encore l'accompagner, que je peux partager de superbes moments... »

« À l'aide, je me sens tellement seule. »

« Maman oublie, perd des choses, met toujours le même vêtement, achète en quadruple exemplaires certaines choses, achète sans avoir besoin, etc. = une malade Alzheimer. Grâce à la formation aidant, ma sœur aînée et moi-même sommes plus sereines et armées pour faire face à la maladie. Cette richesse, nous l'avons partagée à nos autres sœurs. »

« La vie est là, je suis face à une personne différente parfois, et ça reste très dur, mais j'ai appris à voir toutes ses capacités qui sont encore présentes. »

« En participant à des groupes de paroles, et en échangeant avec les bénévoles de l'association, je me sens plus forte... et pas seule, j'ai pu discuter avec mes enfants. »



Et votre santé ?

Comme de nombreux aidants en témoignent, accompagner au quotidien un proche peut avoir un impact sur votre santé, qu'il s'agisse de douleurs physiques, de stress, d'anxiété, de difficultés de sommeil, etc.



Pour toutes questions, adressez-vous aux professionnels de santé près de chez vous :

MÉDECIN, INFIRMIER, AIDE-SOIGNANT, KINÉSITHÉRAPEUTE

Rendez-vous sur : <http://annuaire.sante.ameli.fr/>

Pour tous renseignements ou inscriptions près de chez vous

- **Examen de prévention en santé**

Faites le point sur votre état de santé, pour mieux gérer votre capital santé, bénéficiez d'un temps privilégié avec un-e Médecin et un-e Infirmier / Infirmière à votre écoute. Votre bilan de santé est réalisé dans un lieu unique au Centre d'Examen de Santé de la CPAM.



CONTACT/ Centre d'examen de santé CPAM de Cantepau
Square Bonaparte
81021 Albi Cedex 9
05 67 87 42 84

- **Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS)**

Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS) proposent un accueil et un accompagnement dans l'accès au système de santé des personnes sans couverture médicale ou avec une couverture partielle.



CONTACT/ Centre Hospitalier d'Albi
Place Lapérouse 81000 Albi
05 63 47 43 88 - 05 63 48 45 07
crdj@clinique-toulouse-lautrec.com

Je suis aidant et j'ai plus de 60 ans

Différentes associations et organismes proposent des ateliers afin de vous permettre de prendre soin de vous (activités physiques, atelier nutrition, atelier mémoire, atelier sophrologie...).

☑ **Retrouvez tous les ateliers dans le livret « Séniors, restez actifs et en forme »**

• Mieux vivre avec ses années

Vous perdez du poids, vous vous sentez fatigué, la mémoire qui flanche, vous vous sentez seul·e ?

Venez rencontrer une infirmière pour faire le point sur votre santé et recevoir des recommandations et conseils adaptés à votre état de santé avec un suivi personnalisé. Des ateliers gratuits pourront vous être proposés : prévention des chutes, mémoire, nutrition, sophrologie.



CONTACT/ Pôle prévention FILIERIS

2 av Bouloc Torcatis 81400 Carmaux

Cécile CAMPOS : 05 63 80 10 35

cecile.campos@filieris.fr



• Cap Atout Âge

Des séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun pour retrouver le plaisir du mouvement de chez soi au format visio-conférence, une nouvelle forme de pratique physique ludique et sécurisé à la maison, adaptée aux besoins, envies et contraintes de chacun et qui génère une amélioration de la santé et un mieux-être pour les aidant·es.

Les lundis de 10h30 à 11h30 à Blaye-les-Mines



CONTACT/ Cap Atout Âge

87 rue Commandant Blanche 81000 Albi

07 89 68 99 84 - capatoutage81@gmail.com

www.capatoutage81.fr

• Comité départemental olympique et sportif du Tarn

Séance collective d'activités physiques adaptées, proposée à la fois pour l'aidant et pour l'aidé, afin de lever le frein de garde pour les aidants d'une personne âgée dépendante.



CONTACT/ CDOS

148 Avenue Dembourg 81000 Albi

06 12 31 24 14 - sportsenior@cdostarn.fr

<https://tarn.franceolympique.com/accueil.php>

• Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco

Pour profiter pleinement de votre avancée en âge, les centres de prévention Agirc-Arrco vous donnent les clés du bien vieillir. Prendre soin de soi, bouger, manger sainement, échanger, partager, se cultiver, bien dormir... Autant de solutions pour rester en forme et vous sentir bien dans votre tête, bien dans votre corps !

**CENTRE DE
PRÉVENTION
Agirc-Arrco**

Pour tous les ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actif ou retraité, ainsi qu'à leur conjoint.

CONTACT/

05 61 63 05 21 - accueil@cpbvaatoulouse.fr

Témoignages d'aidants

« Très agréable et très stimulant »

G. 75 ans

« Génial pour le maintien physique et l'échappatoire du mental »

M. 66 ans

« Mon petit-fils m'aide à me connecter et je participe à la séance sur chaise les lundis. C'est mon objectif de la semaine. »

A. 84 ans

« Impeccable, c'est pratique et rapide, j'ai juste un problème avec la connexion numérique qui est de mauvaise qualité mais cela devrait changer. »

M. 79 ans





Vous avez besoin de temps pour vous ?

Prendre du temps pour soi-même peut devenir indispensable : pour se changer les idées, se ressourcer ou se retrouver. Plus facile à dire qu'à faire quand les tâches du quotidien prennent beaucoup de place. Le répit fait partie des solutions qui existent mais sortir, travailler, vaquer à ses occupations, l'est tout autant.



POUR VOUS SECONDER OU VOUS RELAYER À LA MAISON

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Les services de soins infirmiers à domicile interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Ils contribuent au maintien des personnes à leur domicile. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font sur prescription médicale.



SSIAD VIAUR-CÉROU - ALMAYRAC
Le Bourg 81190 Almayrac - 05 63 76 63 50



SSIAD FILIERIS SUD - BLAYE-LES-MINES
49 rue Paul Vialar 81400 Blaye-les-Mines - 05 31 76 02 83



SSIAD PH LA SOLEILLADE - BLAYE-LES-MINES
7 place Jean-Baptiste Calvignac 81400 Blaye - 05 63 36 14 30

Les services d'aide à domicile (SAAD)

Pour vous soulager des tâches quotidiennes auprès de votre proche aidé (préparation des repas, ménage...), vous rendre à des rendez-vous, vous permettre de faire des courses... Vous pouvez faire appel à un service d'aide à domicile quelques heures par semaine.



Pour être orienté vers un service ou un établissement,
contactez la Maison départementale de l'Autonomie du Tarn

05 81 27 70 07 - contact.mda@tarn.fr - <https://mda.tarn.fr>

Le répit à domicile

Le répit à domicile se fait avec un relayer (professionnel qualifié intervenant le temps de l'absence de l'aidant) qui prend le relais au domicile et accompagne le proche aidé, de jour comme de nuit, dans sa vie de tous les jours. L'accompagnement est possible sur une durée de plusieurs jours.

- **Bulle d'air**

Bulle d'air est un service de remplacement de l'aidant dont l'objectif est de soulager les proches aidants de personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap en proposant des interventions « à la carte » au domicile de la famille en fonction de ses besoins, de 3h minimum jusqu'à plusieurs jours d'affilés 24h/24, de manière régulière ou ponctuelle, quels qu'en soient les motifs.



CONTACT/ Bulle d'air

4 rue Justin Alibert 81000 Albi

05 63 21 61 51 - contact@bulledairmpn.fr - www.bulledair-aidant.fr

- **Sérénitarn**

SÉRÉNI'POSE, le seul service de baluchonnage dans le Tarn. SÉRÉNITARN est une association loi 1901 sensible aux problématiques des aidants. Des « baluchonneuses » expérimentées s'occupent au domicile de proches-aidés souffrant de maladie d'Alzheimer ou de troubles cognitifs, d'AVC, de Parkinson, de Sclérose en plaques et de Perte d'autonomie liée à l'âge avec une moyenne de 4 jours de répit pour les aidants.



CONTACT/ SÉRÉNITARN Anne-Marie VEYRAC

Bât. L2 Avenue Maréchal Juin 81000 Albi

05 63 43 25 08 - annemarie.veyrac@serenitarn.fr - www.serenitarn.fr

**POUR QUE VOTRE PROCHE
SOIT ACCUEILLI PONCTUELLEMENT**



***Je suis aidant d'un proche âgé en perte d'autonomie
ou atteint d'une maladie neurodégénérative :***

- **L'Accueil de jour Soleil d'Automne**

L'Accueil de jour propose un accompagnement individualisé à la personne accueillie, complémentaire à la prise en charge médicale, et un moment de répit pour l'aidant. Transport du domicile de la personne à l'accueil de jour possible.

Public : maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.



CONTACT/ Accueil de jour Soleil d'Automne
1 rue Saint-Just 81400 Carmaux
05 63 36 84 49 - accueildejour@asad81.fr

Je suis aidant d'un proche âgé en perte d'autonomie

JE PEUX ME RENSEIGNER :

- **L'Hôpital de Jour**

L'Hôpital de Jour (HDJ) accueille les patients ayant besoin de soins durant la journée, dont l'état de santé et le niveau d'autonomie leur permettent de passer la nuit à leur domicile. Ils ont toutefois besoin de soins spécifiques et/ou d'évaluer leur état de santé. Selon leur projet de soin, l'Hôpital de Jour peut les accueillir un à plusieurs jours par semaine.



CONTACT / Polyclinique Sainte Barbe
2 avenue de Neckarsulm 81400 Carmaux
05 63 80 28 00

- **Les hébergements temporaires pour personnes âgées**

Les hébergements temporaires permettent une solution de répit en institution sur une courte durée pour les personnes âgées qui vivent à domicile.

Je suis aidant d'un proche souffrant de troubles psychiques ou d'un handicap

- **L'Hôpital de Jour de psychogériatrie**

Il s'adresse aux personnes âgées vivant à leur domicile ou en maison de retraite et qui présentent des troubles psychopathologiques du vieillissement, en dehors de tout état de crise. L'Hôpital de Jour vise à répondre aux besoins croissants en soin, en accompagnement des personnes âgées et à soulager leurs familles.



CONTACT/
7 rue de Lavazière 81000 Albi
Secrétariat 05 63 48 48 63
psychogeriatrie.secretariat@bonsauveuralby.fr
www.bonsauveuralby.fr

- **Les accueils temporaires**

L'accueil temporaire est un séjour à durée limitée (jour et/ou nuit), aussi appelé séjour de rupture, qui s'adresse aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans.



Pour être orienté vers un service ou un établissement, contactez la Maison départementale de l'Autonomie du Tarn

05 81 27 70 07 - contact.mda@tarn.fr - <https://mda.tarn.fr>

Les séjours de répit

- **Le séjour de répit départemental**

Séjour pour les aidants de personnes âgées dans l'Aveyron ou le Cantal.



CONTACT / Association CONVIVAGE

M^{me} Ferraro - 07 82 72 00 75 - accueil@convivage.fr

- **Les séjours avec l'association France Alzheimer Tarn**

Des séjours pour les familles, animés par une équipe de bénévoles, offrant une rupture bénéfique avec le quotidien.



CONTACT/ Permanence à Albi

05 63 98 29 88 - 06 52 36 77 39 ou 07 88 52 38 17

CCAS : 2 avenue Colonel Teyssier 81000 Albi (3^e étage)

francealzheimertarn@gmail.com - www.francealzheimer.org/tarn

- **Les séjours ANCV**

Séjours aidants-aidés, séjours dans des villages vacances partenaires de l'ANCV, accessibles aux aidants d'un proche âgé de + de 60 ans ou de + de 55 ans si la personne aidée est en situation de handicap.



Séjours de 5 jours et 4 nuits ou 8 jours et 7 nuits, centres de vacances dans toute la France.

CONTACT / 0 969 320 616 - www.ancv.com

2 allée Docteur L. Zamenhof 31000 Toulouse

Accompagnement possible par la CaSa - Centre social intercommunal

Sur rendez-vous - 05 63 36 14 40 - 32ter av. Bouloc Torcatis 81400 Carmaux

- **Le séjour ANGDM : Être aidés pour souffler**

Séjour de vacances pour les aidants et les aidés accompagné par une équipe de professionnels de l'ANGDM - Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs



CONTACT / ANGDM : 03 21 79 48 48 - contact@angdm.fr



Les établissements pour personnes en situation de handicap

*Je suis aidant d'un enfant ou adolescent souffrant
d'un handicap et/ou d'un trouble psychique*

- **Centre Médico Professionnel Bellevue**

L'établissement accueille des adolescents de 12 à 20 ans présentant une déficience légère à moyenne avec troubles associés. Accueil à temps plein ou modulé, sur des temps de journée et en soirée du lundi au vendredi. Accompagnement éducatif, thérapeutique, pédagogique et professionnel ou pré-professionnel.



CONTACT /

20 rue Michel Rondet BP-51 81400 Blaye-les-Mines
05 63 76 60 44 - cmpro.bellevue@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/cmpro-bellevue

- **Dispositif Thérapeutique Éducatif et Pédagogique**

Le Dispositif Thérapeutique Éducatif et Pédagogique (DITEP) accueille les enfants, adolescents et jeunes adultes de 6 à 20 ans présentant des troubles du comportement et de la personnalité. Accueil en journée et accompagnement en ambulatoire sur les lieux de scolarité, centres de loisirs, à domicile, ayant pour objectif de maintenir autant que possible l'évolution du jeune dans le milieu ordinaire.



CONTACT /

7 place Jean Baptiste Héral 81400 Blaye-les-Mines
05 63 45 16 20 - centre.chemin@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/centre-le-chemin

- **L'Association AEPH 81**

Accompagnement Éducatif des Personnes en situation de Handicap. L'association Loi 1901 AEPH81 est un lieu d'accueil pour les enfants à partir de 3 ans en situation de handicap. Elle propose un accompagnement éducatif à la demi-journée ainsi qu'un soutien et des rencontres pour les familles.



CONTACT / AEPH 81

8 rue Littré 81400 Carmaux
06 11 28 11 33 - aeph81@gmail.com
www.aeph81.com

- **Centre Médico-Psycho-Pédagogique le Gô**

Le Centre Médico-Psycho-Pédagogique est un lieu d'écoute, de prévention et de soins. Il s'adresse aux enfants et aux adolescents jusqu'à 20 ans présentant des difficultés d'apprentissage, de langage, des troubles psychomoteurs ou des troubles du comportement. Accueil en consultations, bilans et suivis en psychothérapie, orthophonie, psychomotricité, thérapies de groupe, travail à domicile et liens avec les différents acteurs du territoire (Éducation Nationale, Département, PMI, crèches...).



CONTACT /

5 rue de la Verrerie 81400 Carmaux
05 63 36 35 58 - cmpp.go@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/cmpp-le-go

Je suis aidant d'un adulte en situation de handicap

- **Centre La Soleillade**

Le Centre La Soleillade comprend un ensemble de dispositifs d'accueil et d'accompagnement pour les adultes en situation de handicap : foyer d'hébergement, foyer de vie, accueil de jour, SAVS (Service d'Accompagnement à la Vie Sociale), SAMSAH (Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés), SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile).



CONTACT /

7 place Jean Baptiste Héral 81400 Blaye-les-Mines
05 63 36 14 30 - centre.soleillade@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/centre-la-soleillade

• ESAT Caramantis

L'ESAT accueille des personnes adultes reconnues en situation de handicap ne pouvant exercer momentanément ou durablement une activité professionnelle en milieu ordinaire et bénéficiant d'une orientation « ESAT » de la CDAPH.



CONTACT /

34 rue du 8 mai 1945 81400 Blaye-Les-Mines
05 63 80 24 00 - centre.caramantis@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/esat-caramantis

• Entreprise du carmausin - EA

L'EA du carmausin emploie des adultes de 18 ans à l'âge légal de la retraite bénéficiant d'une Reconnaissance en Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) par la CDAPH. Emplois proposés dans les domaines de la production industrielle (conducteurs de presses, sciage aluminium, logistique) et des services (espaces verts, chauffeurs livreurs).



CONTACT /

34 rue du 8 mai 1945 (BP-74) 81400 Blaye-les-mines
05 63 80 24 00 - entreprise.carmausin@asei.asso.fr
www.asei.asso.fr/centres/entreprise-du-carmausin

• Foyer de vie « Le Hameau du Lac »

3 types d'accueils sont proposés : l'hébergement, l'accueil temporaire, l'accueil de jour.

Ils répondent aux besoins d'adultes en capacité de réaliser des actes de la vie quotidienne (hygiène corporelle et alimentaire), d'adhérer aux activités des ateliers de jour (servant de support au développement des habiletés personnelles, sociales et relationnelles), ainsi que de s'inscrire dans une participation sociale et citoyenne.



CONTACT /

51 rue Sigalarié 81340 Cagnac-les-Mines
05 63 56 57 00 - hameaudulac@agapei.asso.fr

• La Maison d'Accueil Spécialisée « Les Genêts »

Elle reçoit en hébergement, en accueil temporaire ou en accueil de jour des personnes adultes cérébro-lésées, atteintes d'un autisme sévère, d'une déficience ou d'un polyhandicap.

L'établissement dispose d'un plateau technique formé de professionnels soignants et d'accompagnement pour répondre aux besoins des personnes accueillies en manque de capacité pour se suffire à elles-mêmes dans les actes essentiels de l'existence et tributaires d'une surveillance médicale et de soins constants.



CONTACT /

Allée Georges Raffanel 81130 Cagnac-les-Mines
05 63 53 91 11 - mas-les-genets@agapei.asso.fr

Je suis aidant d'une personne en situation de handicap vieillissante

• Résidence pour personnes handicapées vieillissantes

L'association pour adultes et jeunes handicapés du Tarn propose ici un hébergement à taille humaine et un accompagnement individualisé pour 16 adultes bénéficiant d'une orientation de la MDPH « Personnes en situation de handicap Vieillissantes » (PHV).

Les résidences du Hameau du Ségala accueillent :

- des travailleurs d'ESAT en cessation définitive d'activité,
- des personnes handicapées accueillies en établissements ou accompagnées par des services,
- des personnes handicapées ayant conservées des capacités d'autonomie mais dont la situation familiale ou l'état de santé ne permet pas le maintien à domicile.



CONTACT / Le Hameau du Ségala

9 Chemin de Paragal 81190 Mirandol-Bourgnounac
05 63 59 94 31 - secretariat.hvs@apajh81.org

APAJH du Tarn : 05 63 45 33 62 - accueil@apajh81.org



Aides spécifiques pour les aidants en activité

Je suis aidant d'un enfant ou adolescent à charge de moins de 20 ans, handicapé, accidenté ou malade

- **Le congé de présence parentale**

Le congé de présence parentale vous permet de cesser ou de réduire votre activité professionnelle pour donner des soins à un enfant à charge handicapé, accidenté ou malade.

Sa durée est fixée à 310 jours ouvrés maximum par période de 36 mois pour un même enfant. À la fin des 36 mois, vous pouvez bénéficier d'un nouveau congé si l'état de santé de votre enfant le nécessite.

Le congé n'est pas rémunéré mais vous pouvez percevoir l'allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Le salarié doit faire sa demande de congé de présence parentale auprès de son employeur au moins 15 jours avant la date souhaitée de début du congé. Il peut envoyer une lettre recommandée avec avis de réception ou le remettre en main propre contre décharge.

- **L'allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)**

C'est une prestation qui peut vous être versée pour vous occuper de votre enfant gravement malade, accidenté ou handicapé.

La demande est à faire auprès de la CAF du Tarn ou de la MSA Midi-Pyrénées Nord.



**CONTACTS /
CAF du Tarn**

16 Rue du Dr Campmas 81000 Albi
0 810 25 81 10 - www.caf.fr



MSA Midi Pyrénées Nord

14 Rue de Ciron 81000 Albi
05 63 48 40 00 - www.msa.fr

santé
famille
retraite
services

Je suis aidant d'une personne en fin de vie partageant le même domicile

- **Le congé de solidarité familial**

La Loi du 2 mars 2010 a substitué au congé d'accompagnement d'une personne en fin de vie, le congé de solidarité familial.

Le congé de solidarité familial s'adresse à tout salarié dont un ascendant, un descendant, un frère, une sœur ou une personne partageant le même domicile souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, qu'elle qu'en soit la cause. Ce droit bénéficie aux mêmes conditions, au salarié ayant été désigné comme personne de confiance (code du travail, art.L3142-6).

- **L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)**

L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie peut être perçue par les salariés bénéficiaires du congé de solidarité familiale, les demandeurs d'emploi et les non-salariés assistant un proche gravement malade. Elle est versée pendant 21 jours maximum.

La demande est à faire auprès de la CPAM du Tarn.



RENSEIGNEMENT /
Pour prendre RDV : 3646 ou ameli.fr

Je suis aidant d'un proche en situation de handicap ou âgé qui souffre d'une perte d'autonomie importante

• Le congé du proche aidant

Le congé de proche aidant (anciennement dénommé congé de soutien familial) permet à un salarié de droit privé, à un fonctionnaire, à un travailleur indépendant ou à un demandeur d'emploi de suspendre ou réduire temporairement son activité professionnelle pour accompagner un proche, en situation de handicap ou âgé, qui souffre d'une perte d'autonomie importante.

Ce proche peut être le conjoint de l'aidant, son concubin, son partenaire lié avec lui par un PACS (pacte civil de solidarité), un ascendant, un ascendant ou un collatéral jusqu'au 4^e degré de son conjoint, concubin ou partenaire lié par un PACS, une personne en situation de handicap ou âgée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables et à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

Le proche aidé doit résider en France de façon stable et régulière. Il peut vivre à domicile ou en établissement. Son niveau de perte d'autonomie doit être évalué en GIR 1, 2 ou 3.

Le congé est également ouvert aux aidants de personnes en situation de handicap dont le taux d'incapacité est supérieur à 80%.

• L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)

C'est une prestation qui peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie d'une particulière gravité.

La demande est à faire auprès de la CAF ou de la MSA.



CONTACTS /

CAF du Tarn

16 Rue du Dr Campmas 81000 Albi

0 810 25 81 10 - www.caf.fr



MSA Midi Pyrénées Nord

14 Rue de Ciron 81000 Albi

05 63 48 40 00 - www.msa.fr

2023 / 2024



i Seniors !



RESTEZ ACTIF
en Carmausin-Ségala
et en forme

Lien social

Bien-être

Mobilité

NUMÉRIQUE

ars

Un guide édité par la Communauté de
Communes Carmausin-Ségala dans le cadre
du Contrat Local de Santé 2022-2026



Carmausin
Ségala

Seniors, restez actifs et en forme !



La Communauté de Communes et le réseau de partenaires du Carmausin-Ségala ont élaboré un guide recensant les actions, ateliers ponctuels ou activités à l'année à destination des seniors. On y retrouve les rubriques suivantes : **Santé, Activité physique, Droits, Mémoire, Mobilité, Lien social, Nouvelles technologies.**

Guide en téléchargement sur le site :

www.carmausin-segala.fr - RUBRIQUE Action sociale > Santé