



SOUTIEN AUX AIDANTS

PROGRAMME DES ACTIONS POUR LES AIDANTS

• 2023 •

Septembre - Décembre



SOMMAIRE

Edito du Président	p 3
Comment prendre soin de sa santé	p 4-7
Glossaire, légende	p 8
Actions départementales	p 9
Actions Tarn Sud	p 23
Actions Tarn Nord	p 37
Actions Tarn Ouest	p 57



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

Arrêt de bus : Ligne B - Place Perret

LE MOT DU PRÉSIDENT



Vous intervenez régulièrement ou au quotidien auprès d'un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Il peut s'agir de vos parents, de votre enfant, de votre conjoint ou encore d'un membre de votre entourage.

Vous êtes ce qu'on appelle désormais un proche aidant.

Votre soutien est essentiel, il permet bien souvent le maintien à domicile de votre proche et contribue aussi à son autonomie dans tous les aspects de sa vie.

Votre rôle est ainsi complémentaire des missions du Département dans l'accompagnement des personnes âgées ou en situation de handicap.

C'est pourquoi, j'ai souhaité que ce livret, édité pour la 3ème fois, vous soit personnellement adressé. Il contient l'ensemble des actions qui 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.

Ces actions sont mises en place dans le cadre de la journée nationale des aidants qui a lieu le 6 octobre et dont la thématique est cette année « aidons les aidants à prendre soin d'eux et d'elles ». En effet, l'implication auprès de votre proche peut entraîner de la fatigue, du stress et donc avoir des répercussions sur votre propre santé.

Afin de vous aider à prendre soin de vous, de la page 4 à 7 de ce livret, vous trouverez des organismes ou institutions qui peuvent vous conseiller et vous proposer un bilan de santé.

Bonne lecture

Christophe RAMOND
Président du Conseil départemental du Tarn



Vous aidez au quotidien ou régulièrement un proche âgé ou en situation de handicap, que ce soit un enfant ou un adulte.

Vous préoccuper de votre santé est important pour vous permettre de jouer votre rôle d'aidant tout en prenant soin de vous.

46% des aidant.es ne prennent pas soin de leur santé. Or, c'est un enjeu pour vous-même et pour votre proche. Consulter un médecin, ne pas retarder une intervention, maintenir des liens sociaux et arriver à s'accorder du temps font partie intégrante de votre bien être et donc de votre santé.

Plusieurs partenaires, en fonction de votre situation, peuvent vous accompagner dans une démarche de prévention santé, gratuitement.



L'examen de prévention en santé proposé par votre caisse de sécurité sociale

Vous êtes : assuré du régime général et vous avez plus de 16 ans



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

Comment ça se déroule ?

Le bilan de santé est pris en charge à 100% par l'assurance maladie ; il comprend :

- Un entretien avec un agent administratif ;
- Des examens biologiques, paracliniques et cliniques modulés en fonction des facteurs de risque et du profil de chaque assuré ;
- Une consultation médicale ;
- Des entretiens ou un temps d'échanges avec différents professionnels de santé ;
- Un temps de synthèse et d'orientation ;
- L'accompagnement de l'assuré dans la réalisation de soins après l'examen si nécessaire.

**Comment
prendre
contact ?**

La CPAM du Tarn dispose d'un Centre d'Examens de Santé déployé sur 2 sites.

• ALBI : Square Bonaparte - 05 67 87 42 80

• CASTRES : Bd Carnot - 05 31 26 20 92

ou ces81.cpam-albi@assurance-maladie.fr

Ou retrouvez-nous sur ameli.fr

**Qu'est ce
qu'il se passe
après ?**

Un compte rendu médical vous est adressé (ainsi qu'à votre médecin traitant si vous avez donné votre accord) avec des informations ou des orientations vers le système de santé en cas de besoin de prise en charge.

Vous êtes assuré par la Mutualité Sociale Agricole :



L'essentiel & plus encore

**Vous avez pris
votre retraite
depuis moins
de 18 mois ?**

La MSA vous invitera à réaliser (en présentiel ou par téléphone) un bilan de santé individuel global.

**Comment
ça se
déroule ?**

Le bilan est pris en charge à 100% ; il comprend :

- Un examen biologique
- Un diagnostic médical complet,
- Un bilan bucco-dentaire,
- Un entretien motivationnel à l'arrêt du tabac (le cas échéant) par des infirmiers et diététiciennes, suivi d'une consultation auprès d'un médecin généraliste.

Qu'est-ce qu'il se passe après ?

Un compte rendu médical vous est adressé ainsi qu'à votre médecin traitant, avec des informations ou des orientations vers le système de santé en cas de besoin de prise en charge.

Bon à savoir :

La MSA propose aussi des bilans de santé chaque année sur différentes communes.

N'hésitez pas à contacter la MSA, en fonction de votre situation, une réponse individualisée vous sera apportée.

Renseignements auprès du 05 65 75 39 28 ou prevention.blf@mpn.msa.fr



Le Bilan de santé proposé par l'AGIRC ARRCO

Centre de prévention

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc - arrco

Les bilans gratuits de prévention dédiés aux aidants sont proposés par les Centres de Prévention Agirc-Arrco :

C'est pour qui ?

Tous les proches aidants, actifs ou retraités, sans conditions d'âge, cotisant à une retraite complémentaire AGIRC ARRCO.

Comment ça se déroule ?

Le bilan de prévention peut se dérouler en téléconsultation ou en face à face au centre de prévention de Terssac (uniquement les vendredis)

Deux RDV de 45 minutes sont proposés avec :

- Un médecin,
- Un psychologue,
- Un compte rendu écrit est adressé au bénéficiaire et à son médecin traitant.

**Comment
prendre
contact ?**

Contact 05 61 63 05 21
ou accueil.toulouse@centredeprevention.fr
www.centredeprevention.fr

**Qu'est-ce
qu'il se passe
après ?**

En fonction de vos besoins, pourront vous être proposées des actions individuelles : bilans complémentaires ciblés mémoire, sommeil, nutrition et/ou accompagnements psychologiques.



ICOPE



**Vous avez
plus de
60 ans ?**

ICOPE est un programme de prévention de l'Organisation Mondiale de la Santé qui permet de faire un bilan (vue, audition, mémoire, mobilité, état psychologique, nutrition) et de s'inscrire dans un parcours de prévention.

**Comment
ça se
déroule ?**

En 4 étapes :

Etape 1 : vous pouvez télécharger l'application « ICOPE monitor » et répondre au questionnaire. Vous pouvez vous faire aider par votre médecin, votre pharmacien ...

Etape 2 : en fonction des fragilités repérées, un professionnel de santé de votre territoire et formé à la démarche prendra contact avec vous pour réaliser une évaluation approfondie.

Etape 3 : un entretien est fixé pour vous proposer un plan personnalisé de soins et d'accompagnement.

Etape 4 : mise en œuvre d'un accompagnement.

**Comment
prendre
contact ?**

Votre médecin traitant, votre pharmacien, l'ensemble des professionnels de santé de votre territoire peuvent vous renseigner.

GLOSSAIRE

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

AGIRC ARRCO : Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres / Association des Régimes de Retraite COmplémentaire des salariés

AID 81 : Aide et Intervention à Domicile

ALMA : Allo Maltraitance des personnes âgées

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

TSA : Trouble du Spectre Autistique

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

YVY³ : "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



L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

permet aux personnes qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée lorsque leurs proches s'absentent ponctuellement.

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



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.

Accueil à la journée ou demi-journée



AGAPEI



**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Salle de la Mouline

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Direction
territoriale
de l'AgaPei
8 boulevard
Carnot

Contact :
05 63 48 88 44

Mél :
dt@agapei.asso.fr



COLLOQUE **sur le droit des proches aidants de personnes en situation de handicap.**

Jeudi 7 décembre

A partir de 16h, forum des partenaires.
A partir de 18h, conférence et table ronde
sur les droits des proches aidants des
personnes en situation de handicap.
20 h : verre de l'amitié



FORMATION PROCHE AIDANT **de personnes adultes avec trouble du spectre de l'autisme (TSA).**

Vendredi 22 septembre de 14h à 17h :
Approche médicale : compréhension des
TSA : de quoi s'agit-il ? Dr Chloé WALLACH
Vendredi 20 octobre de 9h à 17h :
Approche comportementale :
communication aidant/aidé : quelles
bonnes pratiques ? Marie-Pierre
HIRISSOU

Novembre 2023 de 14h à 17h (jour
à définir) : Approche sociale,
autodétermination, autonomie, inclusion
et rapport aux autres

Décembre 2023 de 14h à 17h (jour à
définir)



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 :**
TOUT LE TARN



AIDE INDIVIDUELLE, INFORMATIONS, SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

- **Aides financières individuelles** (financement de répit, de soutien psychologique, adaptation de l'habitat...) : s'adresser directement à votre caisse de retraite complémentaire. Pour la connaître : <https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>. Toutes leurs coordonnées sont aussi accessible sur le site de la Maison Départementale de l'Autonomie mda.tarn@tarn.fr
- **Ma Boussole Aidants** : un service digital qui centralise l'accès aux informations sur les services et aides disponibles en proximité pour les aidants et leurs proches. www.maboussoleaidants.fr
- **Événements** organisés dans les territoires par les comités Agirc-Arrco, en présentiel et en distanciel www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement
- **Services pour les 75 ans et plus** pour vous faciliter la vie : composez le 0971 09 09 71 (pris d'un appel local)



ALLO
ALZHEIMER

alloalzheimer
0970 818 806
7 jours sur 7 de 20h à 22h
hors d'urgence

**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



Contact :

06 95 98 84 01

M^{me} 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



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 :**
TOUT LE TARN

51, rue Isaac
Newton 81000
Albi

Contact :

05 63 60 35 13

Mél :

dd.81@apf.asso.fr

ASSOCIATION
AVEC NOS
PROCHES

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

Contact :

01 84 72 94 72



HANDI-DROITS

Informations, accompagnement dans l'accès aux droits et les démarches administratives. Sur rendez-vous.



Programme de formation-sensibilisation des proches aidants : informations disponibles sur : apf-francehandicap.org/repairs-aidants.



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.

Le mardi de 9h à 13h et de 18h à 20h
Du mercredi au vendredi de 9h à 13h



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 vendredi de 9h à 19h
Le samedi de 9h à 14h



CENTRE
RESSOURCES
AUTISME



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

Contact :

05 61 32 50 16

M^{me} Marina Pierasco

Mél :

**formation.aidants
@cra-mp.info**



FORMATION "COMPRENDRE LE TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME"

**5 jours de formation sur les
thèmes des troubles neuro-
développementaux et généralités sur
le TSA, alimentation, sommeil...**

Jour 1 : Jeudi 14 septembre

Jour 2 : Lundi 2 octobre

Jour 3 : A déterminer

Jour 4 : Vendredi 17 novembre

Jour 5 : Mercredi 13 décembre

À Albi (lieu à déterminer)

Bulletin d'inscription disponible sur :
www.cra-mp.info



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^{me} FERRARO

Mél :
accueil@convivage.fr

FRANCE
ALZHEIMER 81



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

Contact :
05 63 98 29 88

Mél :
**francealzheimerarn@
gmail.com**



SÉJOUR DE RÉPIT

**pour les aidants de personnes
âgées (sur inscription).**



1 fois par an. 5 jours/4 nuits
Du lundi 23 au 27 octobre 2023
à Maurs la Jolie - Cantal



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



FORMATIONS

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

Formation en présentiel sur tout le Tarn
(détail dans le livret)



Formation en visio
du mardi 7 novembre
au 12 décembre
de 19h à 21h30



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 :
07 66 50 90 15

Mél :
**comite81@
franceparkinson.fr**



■ **PLATEFORME D'INFORMATIONS ET D'ÉCOUTE**

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 12h30 et de 14h 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



MALADIES NEURO-
DÉGÉNÉRATIVES
OCCITANIE



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

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

Mél :
**contact@
mnd-occitanie.fr**



" ALLO J'AIDE UN PROCHE "

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



7j/7 de 18h à 22h



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

renouvelable sous conditions.



Toute l'année

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



**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



UNAFAM 81



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

Contact :
06 70 42 50 11

Mél :
81@unafam.org



JOURNÉE DE FORMATION AUX TROUBLES PSYCHIQUES

animée par une psychologue et la déléguée départementale de l'UNAFAM.

Mieux accompagner le proche malade, connaître les troubles psychiques, leurs manifestations, leurs conséquences, être informé sur les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales de notre département.

Samedi 30 septembre
de 9h à 17h à **Lavaur**
(10 chemin de la Gravette)

Inscription obligatoire



UNIS CITÉ

Uniscité

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

Contact :
05 63 46 01 95

M^r Raphaël RENAULT

Mél :
tarn@uniscite.fr



SOLIDARITÉ AIDANTS

Visites de convivialité à domicile et temps d'échanges.

Des volontaires en service civique se mobilisent pour soutenir les aidants et les personnes qu'ils accompagnent.



UNIVERSITÉ
POUR TOUS

UNIVERSITÉ
POUR TOUS DU
TARN

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Campus universitaire
Bâtiment
Jean Jaurès
salle J027

Contact :
05 63 38 13 95
M^{me} Karine PINEL

Mél :
**albi@
universitepour tous.fr**



FORMATION " LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET CONSCIENTE" AU SERVICE DES AIDANTS

Atelier pour rencontrer d'autres aidants, trouver du soutien, acquérir des techniques et outils pour contribuer au bien-être de votre proche.

Les mardis de 14h à 17h
du 3 octobre au 21 novembre

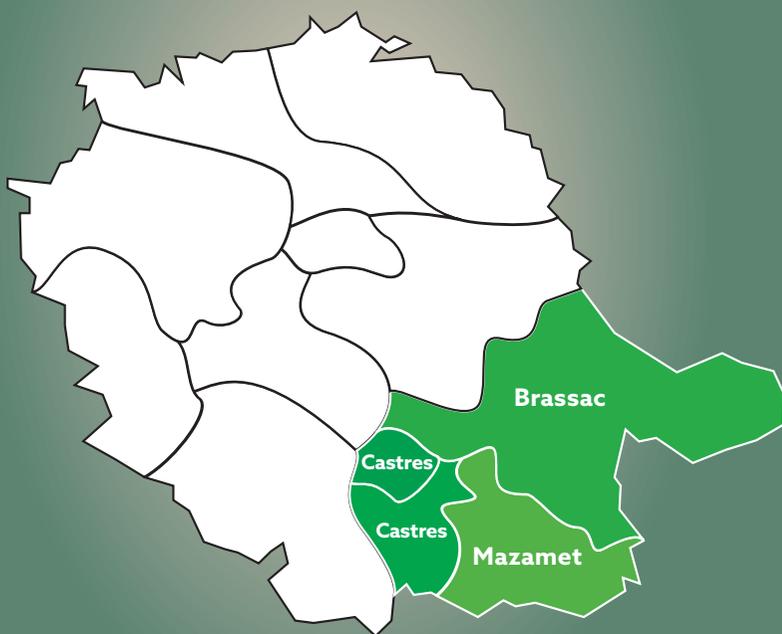


ACTIONS

TARN SUD

TARN

LE DÉPARTEMENT



Légende : actions pour les aidants d' :



Enfant

en situation de handicap



Adulte

en situation de handicap



Adulte
âgé.e



AID 81



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES



TEMPS D'INFORMATIONS ET D'ÉCHANGES

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

- Présence au forum "Je t'aide et je vais bien" le samedi 23 septembre (voir page 31)



AID 81



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES

Maison des
Associations
Place du 1^{er} Mai

Contact :

05 63 59 22 06

M^{me} Ambre CLUZEL

Mél :

asso.aid81@orange.fr



FORMATIONS MIXTES (PARENTS AIDANTS ET PROFESSIONNELS)

Gestion de l'agressivité chez l'enfant
atteint de TSA (Trouble du Spectre
Autistique).



- Dates à définir

**Communications Alternatives et
Améliorées.**



- Dates à définir

●
Prise en charge
de la personne
aidée



ADMR

**Territoire
d'intervention :**
LACROUZETTE

Foyer rural
2 rue des Pyrénées

Contact :
05 63 73 45 08

M^{me} Audrey GAU

**Mél : ajagoutmontalet
@orange.fr**



HALTE RÉPIT

Accueil de la personne âgée aidée
en lui proposant des activités et ainsi
permettre le répit de l'aidant.

- Une fois par semaine pendant
6 semaines à partir du mois de
septembre



**Transport
de l'aidé**

APPRENDRE@
APPRENDRE



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES

2 rue du languedoc

Contact :
06 29 65 28 36

M^{me} Cécile DELMAS

**Mél :
apprendreaapprendre81
@gmail.com**



**ATELIERS ET TEMPS
D'ÉCHANGES POUR LES
PARENTS D'ENFANTS EN
SITUATION DE HANDICAP**



ASSOCIATION DES
PROFESSIONNELS DE
SANTÉ DE LA
MONTAGNE NOIRE

**Territoire
d'intervention :**
SAINT-AMANS SOULT

Tiers Lieu

Contact :
06 89 60 15 92

Mél : ab28110@icloud.com



FORMATION DES AIDANTS

favorisant la pair-aidance
Programme élaboré par l'Association
Française des aidants.

Dates à définir





**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"

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



 Contacter la structure



EVALUATION DE LA FRAGILITÉ DES AIDANTS AVEC LE PROGRAMME ICOPE ET PROPOSITION D'ACTIVITÉS DE PRÉVENTION (voir page 7)



À la demande



ENTRETIENS INDIVIDUELS POUR LES PATIENTS SOUFFRANT D'UN CANCER ET LEUR FAMILLE



Les jours ouvrables
de 8h30 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



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**

EHPAD AGIR



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES

EHPAD AGIR
38 rue Camille
Rabaud

Contact :

05 63 72 20 40

M^{me} Nadège
LABEYRIE



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 s'immerger dans de nouveaux lieux
ou des lieux souvenirs.



11 septembre, 25 septembre,
9 octobre, 23 octobre,
13 novembre, 27 novembre,
11 décembre
de 14h30 à 15h30

EHPAD AGIR



**Territoire
d'intervention :**

CASTRES

EHPAD AGIR
38 rue Camille
Rabaud

Contact :

05 63 72 20 40

M^{me} Mélanie
DEBAUX



GROUPE DE PAROLE

**Sur l'approche non médicamenteuse
dans les troubles de la mémoire.**

Mercredi 4 octobre de 14h30 à 16h



EHPAD
ROUANET ICHÉ



**Territoire
d'intervention :**

**LABASTIDE
ROUAIROUX**

Résidence Rouanet
Iché - 8 impasse
Marcelle Cros

Contact :

05 63 98 00 34

M^{me} 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)



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 :
francealzheimerarn
@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^{ème} samedi
du mois
15h/17h



TEMPS DE RENCONTRE ET DE PARTAGE ENTRE FAMILLE

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



3^{ème} 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.

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



un samedi par mois
de 15h à 17h

FRANCE
ALZHEIMER 81



**Territoires
d'intervention :**

MAZAMET

Maison des
associations
41 rue Galibert
Pons

CASTRES

Maison des
associations
Place du 1^{er} 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 :

**francealzheimer
@gmail.com**



FORMATION (6 MODULES)

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

Du vendredi 13 octobre
au vendredi 17 novembre
à **Mazamet** de 14h30 à 17h

Du mardi 7 novembre
au mardi 12 décembre
à **Castres** de 14h30 à 17h



"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^{er} samedi du mois
tous les deux mois



LES BUISSONNETS



**Territoire
d'intervention :**
AUSSILLON

Les Buissonnets Chemin
de la Rougarié

Contact :

05 63 61 01 24

Mél :

**foyerdevie@association
lesbuissonnets.fr**



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

MAISON DE SANTÉ
PLURIDISCIPLINAIRE
DE LA MONTAGNE
NOIRE



**Pôle & Maison de Santé
Pluriprofessionnelle
de la Montagne Noire**

**Territoire
d'intervention :**
MAZAMET

Palais des congrès
rue Jean Assémat

Contact :

06 10 39 07 07



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

"JE T'AIDE... ET JE VAIS BIEN 2"

**Forum d'information et de
sensibilisation avec des
ateliers, des conférences et une
quarantaine de stands pour les
aidants.**

Samedi 23 septembre de 9h à 17h.

Possibilité de restauration sur place

Programme détaillé à retrouver sur
mda.tarn.fr



**Transport
de l'aidant**

SÉRÉNITARN



**Territoire
d'intervention :**
TARN SUD

104 av de Toulouse

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**



TEMPS DE CONVIVIALITÉ AVEC L'AIDANT ET L'AIDÉ

restaurant, sorties...



Transport
de l'aidé



ENTRETIENS INDIVIDUELS, CONSEILS POUR L'AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT



A la demande



"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

**Territoire
d'intervention :**
SAÏX
Maison Guy Viala
salle n°5

**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 4 septembre
Lundi 2 octobre
Lundi 6 novembre
Lundi 4 décembre
à 14h



RELAXATION

Atelier mobilité pour les aidants.



Mardi 12 septembre
Mardi 10 octobre
Mardi 14 novembre
Mardi 12 décembre
à 14h



ATELIER DE NATUROPATHIE



Mardi 5 septembre
Mardi 3 octobre
Mardi 17 octobre
Mardi 21 novembre
Mardi 5 décembre
à 14h30



RELAXATION

Atelier mobilité pour les aidants.



Jeudi 28 septembre
Jeudi 12 octobre
Jeudi 23 novembre
à 14h



RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

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



Lundi 18 septembre
Lundi 16 octobre
à 14h
Lieu à déterminer

**Territoire
d'intervention :**
AUSSILLON

(déplacement au
domicile - sud
du département
du Tarn)

**Territoires
d'intervention :**
SAÏX

Maison Guy Viala
salle n°5

CASTRES
Maison des
associations

Prise en charge
de la personne
aidée 

Contact :
05 63 97 75 72

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



**FORMATION INDIVIDUELLE DES
AIDANTS**

Formation en 4 modules pour
aborder les maladies neuro-
évolutives (Alzheimer, Parkinson,
Sclérose en plaque), les aides et la
place de l'aidant.



 A la demande



FORMATIONS DES AIDANTS 

"Quand la maladie, le handicap
s'immiscent dans la relation
au proche".

Jeudi 7 septembre
Jeudi 5 octobre
Mercredi 22 novembre
Mercredi 20 décembre
de 14h à 16h
à **Saïx**

Mardi 5, 12, 19 et 26 septembre
Mardi 3, 10 et 17 octobre
Mardi 28 novembre
de 14h à 17h
à **Castres**



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^{ème} jeudi du mois
De 14h à 17h
sur rendez-vous uniquement



TARN ESPOIR



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES

179 avenue Albert 1^{er}

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.

Présence d'un stand au forum des
aidants à Mazamet le samedi 23
septembre de 9h à 17h (voir page 31)

Du lundi au vendredi de 9h à 17h
à Castres



VYV3
TERRES D'OC



**Territoire
d'intervention :**
CASTRES

Place de
Lameilhé 81100
CASTRES

Contact :
05 63 48 20 40
Mél :
sophie.garcia@vyv3.fr



LA SOPHROLOGIE COMME SUPPORT DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Ateliers en groupes de 7 à 12 personnes visant à prendre un temps pour soi, être à l'écoute de ses ressentis, acquérir des techniques pour réguler ses émotions, retrouver de l'énergie, appréhender sereinement les situations, favoriser l'échange.

Les mercredis de 14h à 16h du 17/05/2023
au 15/11/2023



UNAFAM 81



**Territoires
d'intervention :**
TARN SUD

LABRUGUIERE
Pôle social - Avenue
Charles de Gaulle

CASTRES
Maison des
associations
Place du
1^{er} Mai

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



GROUPE 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^{ers} vendredis du mois
de 17h30 à 20h30
à Labruguière et à Castres



ACCUEIL ET ÉCOUTE DES AIDANTS DONT UN PROCHE SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES

À Castres, sur rendez-vous

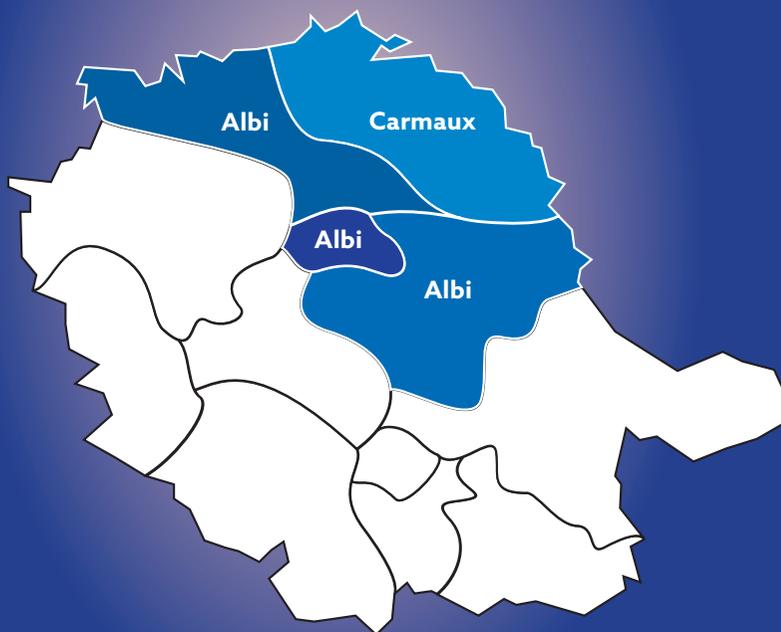


ACTIONS

TARN NORD

TARN

LE DÉPARTEMENT



Légende : actions pour les aidants d' :



Enfant

en situation de handicap



Adulte

en situation de handicap



Adulte

âgé.e

ADMR



**Territoire
d'intervention :**

ALBI

207 Avenue
Albert Thomas

Contact :

05 63 43 55 99

Mél :

info@admrtarn.fr

Prise en charge
de la personne
aidée ●



PETIT-DÉJEUNER DES AIDANTS

**Le répit de l'aidant face au handicap
Informations sur les aides existantes
dans le quotidien et les solutions de
répit. Animation par des Techniciens
en Intervention Sociale et Familiale.**

● Vendredi 15 septembre de 9h30 à 12h,
salle de réunion de l'ADMR



**Transport
de l'aidé**

ADMR DU
GAILLACOIS



**Territoires
d'intervention :**

**VILLENEUVE
SUR VÈRE**

Salle des Aînés

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
à Villeneuve sur Vère

● Le jeudi une fois par mois
à Marssac



ADMR DU
TARN À L'AGOÛT



**Territoire
d'intervention :**
RÉALMONT
Salle du travail

Contact :
05 63 55 98 97

Mél :
contact@
ssi.admr-alban.fr

Prise en charge
de la personne
aidée



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**

AEPH 81



**Territoire
d'intervention :**
CUNAC
Ferme d'Autanet

Contact :
06 11 28 11 33

Mél :
aeph81@gmail.com



DESTINATION AIDANTS

Parents et grands-parents, en
séances de 2H animée par une
psychologue spécialisée dans
l'autisme. Prise en charge des
aidés en médiation équine avec
des encadrants spécialisés dans
l'autisme.

● 10 séances de 2 heures,
les samedis matin,
réparties entre mai et novembre 2023.
Sur inscription préalable.



AEPH 81



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

Prise en charge
de l'enfant ●

Contact :
06 11 28 11 33

Mél :
aeph81@gmail.com



RÉCRÉATIF

Animations pour les aidés et leurs fratries par le biais de la sophrologie. Travail sur l'écoute, la compréhension des ressentis et la gestion des émotions. Utilisation de la salle multisensorielle comme outil de bien-être et lâcher prise.

- 10 séances de 2 heures, les samedis après-midi, réparties entre mai et novembre 2023. Sur inscription préalable.



MA FABRIQUE À PROJETS

Rencontre avec les parents afin de définir des besoins d'outils de structuration et/ou de communication adaptés- Fabrication à l'association pour utilisation au domicile.

- Dans les locaux de l'association sur inscription préalable





AGAPEI

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Maison
Départementale de
l'Autonomie - 221 avenue
Albert Thomas

Contact : AgaPei
05 63 48 88 40



ACCUEIL ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT

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

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



ALMA 81



**Territoire
d'intervention :**
SAINT-JUÉRY

6 Côte des Brus
Espace Victor Hugo
Salle Louise Michel

Contact :
05 63 76 07 01
M^{me} DE WERD

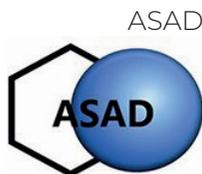


" RÉCONFORT ENTR' Aidant "

**Rencontres entre aidants de
soutien psychosocial animée
par une infirmière formée à la
communication non violente.**

Tous les mardis de 13h30 à 16h
(sur inscription)





ASAD

**Territoire
d'intervention :**
CARMAUX

1 rue Saint Just

Contact :
05 63 36 84 49

M^{me} Stéphanie

MEILLEY

Mél :
accueillejour@
asad81.fr



GROUPE DE PAROLE DES AIDANTS DE L'ACCUEIL DE JOUR SOLEIL D'AUTOMNE

**Temps d'échange, de conseils et
de soutien pour les aidants de
personnes âgées présentant des
troubles cognitifs.**

Une fois tous les deux mois



ÊTRE-LÀ

**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



CCAS
DE SAINT JUERY



**Territoire
d'intervention :**
SAINT JUERY
Salle de la gare

Contact :
06 63 76 07 01
M^{me} Clémence MOGA
Mél :
ccas@
ville-saint-juery.fr



SALON DES SÉNIORS

**Stands et conférences. Informations
autour du bien vieillir et de la santé,
la vie professionnelle et la retraite, les
droits des aidants ...**

Vendredi 20 octobre
de 9h à 17h



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



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**Entretiens individuels pour les
patients et leur famille.**

À 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



CENTRE SOCIAL
CARMAUSIN
SÉGALA



**Territoire
d'intervention :**
CARMAUX

32 Ter Bouloc Torcatis

Contact :
05 63 36 14 40

M^{me} Sandrine
LAMOLINAIRE

Mél :
centresocial-cias@3c-s.fr



RENDEZ-VOUS ITIN' Aidants THÉÂTRE FORUM

**pour échanger sur le rôle d'aidant.
Scénettes théâtrales sur le rôle
de l'aidant jouées par des aidants
bénévoles.**

Samedi 18 novembre de 14h à 16h30
à **Valdériès**, salle sous le restaurant
L'authentique

Mercredi 22 novembre de 14h à 16h30
à **Montirat**, salle des fêtes du Sébiès

Samedi 25 novembre de 11h à 12h30 et de
14h à 15h30
dans le cadre du Forum des aidants
à **Cap' Découverte**, salle de l'auditorium
(voir page 49)

Inscription conseillée et collation offerte



**Transport
de l'aidant**

COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
DES MONTS
D'ALBAN ET DU
VILLEFRANCHOIS



Territoire d'intervention

: ALBAN

Maison des Services
1 rue du Sénateur
Boullaran

Prise en charge
de la personne
aidée ●

Contact :

05 63 79 26 70

M^{me} Marion Gonçalves

Mél :

evs@ccmav.fr



■ GROUPE DE PAROLE

animé par une psychologue.

Vendredi 15 septembre
Vendredi 17 novembre
à 14h

● (sur inscription)



■ RÉUNION D'INFORMATIONS

**sur des sujets qui concernent
les aidants.**

● Le vendredi à partir de 14h
20 octobre, 8 décembre



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
CARMAUSIN-
SÉGALA



Carmausin
Ségala

**Territoires
d'intervention :**
3CS

Contact :

06 02 27 36 26

M^{me} Muriel FOURNIER



TROUVER DE L'ÉCOUTE ET DU SOUTIEN

**Entretiens individuels gratuits
avec une psychologue,
par téléphone
ou 2 avenue Bouloc Torcatis
à Carmaux, sur rendez-vous.**



COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES
DU CORDAIS ET
DU CAUSSE



**Territoire
d'intervention :**
4C

Salle des fêtes
de Milhars

Contact :

05 63 56 27 34

M^{me} Marie
URRUTIAGUER



FORUM SÉNIORS

**"Stop aux vieux clichés". Ateliers de
prévention, stands et conférences.**

Vendredi 29 septembre
de 10h à 18h



**Transport
de l'aidant**

ÉCOLES DES
PARENTS ET DES
ÉDUCATEURS



**Territoire
d'intervention :**

ALBI
18 rue des
Carmélites

Contact :
07 49 72 64 23
Mél :
mediationfamiliale.
epetarn@gmail.com



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.**

Sur rendez-vous

Les horaires du secrétariat :
Mardi matin : 8h-12h30
Jeudi matin : 8h30 – 13h



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 :

**secretaireenvoltarn@
orange.fr**



**ACCUEIL, ÉCOUTE ET
ACCOMPAGNEMENT**

**des familles et personnes
concernées par le trouble
du spectre de l'autisme.**

Les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis matin du mois
de 9h à 12h sur rendez-vous



FAMILLES
RURALES TARN



**Territoire
d'intervention :**
VALENCE

Pôle d'activité Val 81

Contact :

06 71 69 73 26

M^{me} Véronique GENIEYS



UN TEMPS DE PARTAGE

**entre aidants en milieu rural :
groupe de paroles, temps de
convivialité.**

● Une fois par mois



Prise en charge
de la personne
aidée ●

FILIERIS



**Territoire
d'intervention :**
LE GARRIC
Cap'Découverte

Contact :
05 63 80 10 35

Mél :
dalila.ammoura@
filieris.fr



FORUM DES AIDANTS

Stands « 5 villages thématiques » :
« informations et accès aux droits »,
« et votre santé ? », « écoute et
soutien », « aides à la vie quotidienne »,
« du temps pour vous ».

le vendredi 24 novembre 2023
à partir de 14h

le samedi 25 novembre 2023
de 10h à 17h sans interruption

Parking, possibilité de restauration sur
place.

Espace animation pour les personnes
aidés.



FRANCE
ALZHEIMER 81



**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Restaurant
"La Bonne Maison"
52 rue Emile Grand

Contact :
05 63 98 29 88

Mél :
francealzheimerarn@
gmail.com



CAFÉ MÉMOIRE

**Rencontre et discussion autour d'un
thème, animée par une psychologue
et un bénévole.**

● 3^{ème} samedi
de chaque mois
de 15h à 17h



FRANCE
ALZHEIMER 81



**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Maison de quartier
du Castelviel
Passage Saint Leu

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Maison de l'Amitié
14 place du Palais

**Territoire
d'intervention :**
ALBI
CCAS

2 av. Colonel Teyssier

Prise en charge
de la personne
aidée

Contact :
05 63 98 29 88

Mél :
**francealzheimer@
gmail.com**



**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^{er} lundi de chaque mois
14h30/16h30



GROUPE DE PAROLE

Temps de partage et d'écoute animés
par un binôme psychologue et
bénévole.

1^{er} lundi de chaque mois de 14h à 16h
sauf en octobre : lundi 20 octobre
de 10h à 12h



ACCUEIL DES FAMILLES

pour une écoute, une information
ou une orientation.

Les mardis matin de 9h à 11h45



FRANCE
ALZHEIMER 81



**Territoires
d'intervention :**
BLAYE-LES-MINES

ASAD
49 Rue Paul Vialard
ALBAN

SSIAD
1 Rue du Sénateur
Boullaran

PUYGOUZON

Mairie

ALBI

Maison de quartier du
Castelviel - Passage St Leu

Contact :

05 63 98 29 88

Mél :

**francealzheimer@tarn@
gmail.com**

Prise en charge
de la personne
aidée



FORMATION (6 MODULES)

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

Du mardi 12 septembre
au mardi 24 octobre
à **Blaye-les-mines** de 14h30 à 17h

Du lundi 11 septembre
au lundi 16 octobre
à **Alban** de 14h30 à 17h

Du jeudi 5 octobre
au jeudi 23 novembre
à **Puygouzon** de 14h30 à 17h

Du mardi 7 novembre
au mardi 12 décembre
à **Albi** de 19h30 à 22h



FRANCE SERVICES
VAL 81



**Territoires
d'intervention :**
VALENCE D'ALBIGEOIS

45 avenue Pierre Souyris

Contact :

05 63 53 72 15

Cynthia SANCHEZ

Mél :

**val-81@france-services.
gouv.fr**



SPÉCIAL SÉNIORS : DU RÉPIT POUR LES AIDANTS

**Présentation des dispositifs et des
aides financières permettant le répit
des aidants. Animé par la MSA, Bulle
d'Air (voir P15), Sérénitarn (voir P 21) ,
l'ADMR, Familles Rurales et la Maison
Départementale de l'Autonomie.**

Jeudi 21 Septembre 2023 à 14h30



FRANCE
PARKINSON



FRANCE
PARKINSON

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Maison de quartier
de Lapanouse
rue du général
Weygand

**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Maison Départementale
de l'Autonomie
221 av. Albert Thomas

Contact :
07 66 50 90 15

Mél :
**comite81@
franceparkinson.fr**

LA MAISON
DE L'AMITIÉ



**Territoire
d'intervention :**
ALBI

L'Athnor

Contact :
05 63 49 17 00

M^{me} Nathalie GLEYZES



FORMATION DES AIDANTS "CYCLE DE RENCONTRES THÉMATIQUES"

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



Réunion d'information
le jeudi 14 septembre
à 14h

1 jeudi par mois
à partir du 12 octobre
de 14h à 16h30



ACCUEIL, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT

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



Les 1^{ers} et 3^{èmes} lundis
matin du mois
de 10h à 12h sur rendez-
vous



DANS LE CADRE DES 50 ANS DE LA MAISON DE L'AMITIÉ

**Comment mieux aider les proches
aidants ?**

**Journée avec des conférences et des
ateliers**



Jeudi 16 novembre
de 9h30 à 17h30

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^{ers} et 3^{èmes} mercredis du mois
De 9h à 12h sur rendez-vous



SÉRÉNITARN



**Territoire
d'intervention :**
ALBI

Prise en charge
de la personne
aidée

Contact :
05 63 97 75 72
Mél :
**plateforme-repit@
serenitarn.fr**



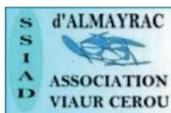
"SANTÉ VOUS BIEN !"

**Temps de rencontre et d'échanges
autour d'activités pour permettre
aux aidants de connaître les aides
existantes proches de chez eux.**

● Dates à déterminer



SERVICE DE
SOINS INFIRMIERS
À DOMICILE
D'ALMAYRAC



**Territoires
d'intervention :**
PAMPELONNE

Salle de la mairie

ALMAYRAC
Salle des fêtes

MONESTIÉS
Salle des fêtes

SAINTE-GEMME
Lieu à préciser

Contact :
05 60 76 63 50

Mél :
direction@
ssiad-almayrac.fr

Prise en charge
de la personne
aidée



ATELIERS **"BIEN VIEILLIR EN MILIEU RURAL :** **SANTÉ, PRÉVENTION, AUTONOMIE** **AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS"**

**Ateliers conviviaux aidants/aidés,
gratuits et proches de chez vous.**

- **Mardi 5 septembre à Pampelonne :**
« Risque médicamenteux
à domicile ...les dangers du
mésusage médicamenteux et de
l'automédication »
- **Mardi 10 octobre à Almayrac :**
« Lutte contre l'isolement ...à la
rencontre des Autres et à la découverte
d'activités divertissantes »
- **Mardi 7 novembre à Monestiés :**
« Hospitalisation et/ou
institutionnalisation ou ...quand il faut
quitter le domicile... »
- **Mardi 5 décembre à Sainte-Gemme :**
« Maladie d'Alzheimer ou autre maladie
neuro évolutivesaccompagner et
s'adapter au quotidien»



**Transport
de l'aidant
et de l'aidé
pour les usagers
du SSIAD**

UNAFAM 81



**Territoire
d'intervention :**

ALBI

UDAF

Bureau UNAFAM

13 rue des cordeliers



**ACCUEIL ET ÉCOUTE DES AIDANTS
dont un proche souffre de troubles
psychiques.**



À Albi sur rendez-vous



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.**



1 samedi par mois
de septembre à juin



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



À Albi sur rendez-vous



**FORMATION "ATELIERS
D'ENTRAIDE FAMILLE"**

Ateliers prospect



Samedi 18 novembre
Dimanche 19 novembre
Samedi 9 décembre
de 8h30 à 17h
(Gratuit, sur inscription
obligatoire)

Contact :
06 70 42 50 11

Mél :
81@unafam.org

VYV3
TERRES D'OC



**Territoire
d'intervention :**

ALBI

202 avenue
de Pélissier
Bât H

Contact :

05 63 48 20 40

M^{me} Sophie GARCIA

Mél :

sophie.garcia

@vyv3.fr

**Territoire
d'intervention :**

ALBI

202 avenue
de Pélissier
Bât H

Contact :

05 63 48 20 40

Mél :

nadege.morales

@vyv3.fr

Prise en charge
de la personne
aidée



LA SOPHROLOGIE COMME SUPPORT DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Prendre un temps pour soi, être à l'écoute de ses ressentis, acquérir des techniques pour réguler ses émotions, retrouver de l'énergie, appréhender sereinement les situations, favoriser l'échange.

Les mardis de 14h à 16h
du 16/05/2023 au 28/11/2023



ATELIERS D'INFORMATION AUX AIDANTS ET ACCUEIL DE LA PERSONNE AIDÉE

14 ateliers d'une durée de 2 à 3 heures, en groupes de 8 à 16 personnes autour de différents thèmes (droits des aidants, prévention santé, le quotidien de la personne aidé...).

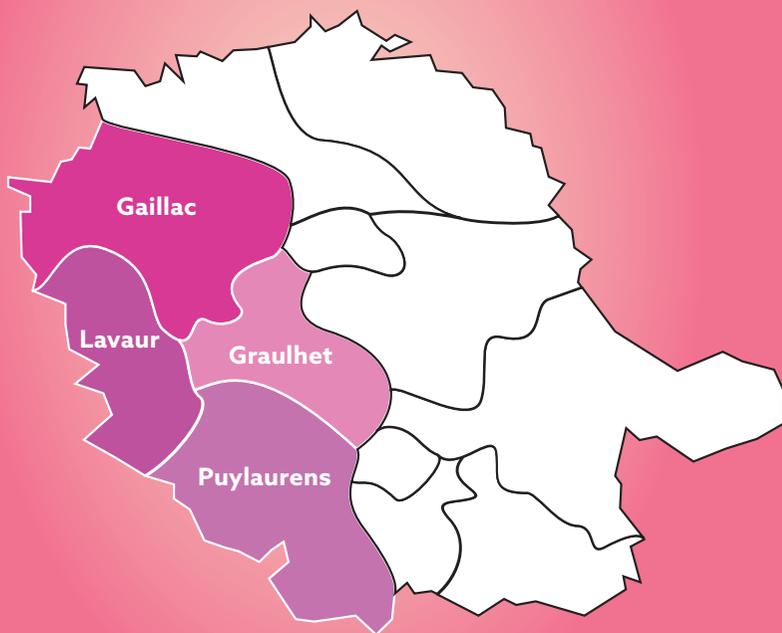
● Selon le programme établi
du 04/09/2023 au 31/03/2024



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

ADMR DU
GAILLACOIS



Territoires d'intervention :

COUFFOULEUX

Salle polyvalente Hervé
de Guerdavid
Rue des Ecoles

LAVAU

Résidence autonomie
3 rue Lagarrigue

BRENS

Maison Lapérouse
460 route
de Cadalen

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 :
20 septembre - 18 octobre - 22 novembre -
13 décembre à **Couffouleux**
- 1 fois par mois le mardi de 14h à 17h :
12 septembre - 10 octobre - 14 novembre -
12 décembre à **Lavaur**
- les 2^{ème} et 3^{ème} vendredis de 14h à 17h :
15 - 22 septembre
13 - 20 octobre
17 - 24 novembre
8 - 15 décembre
à **Brens**



LA PERTE D'UN PROCHE, PARLONS-EN !

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



Le vendredi 6 octobre
de 16h30 à 17h
à **Brens**



SÉJOUR DE RÉPIT

Pour les aidants de personnes âgées
(sur inscription).

Du lundi 23 au 27 octobre
à **Salles la Source - Aveyron**



ADMR DU
GAILLACOIS



**Territoire
d'intervention :**
BRENS

Espace Socio Culturel
Route de Cadalen

Contact :

05 63 57 66 84

**Mél : pfrgaillacois@
admrtarn.fr**



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

**Présentation des dispositifs de
prévention ICOPE (voir page 7),
Nutrition, handifit, Activité Physique
Adaptée, Soutien des aidants.**

Le vendredi 6 octobre de 9h30 à 15h30 :
Stands de partenaires intervenants auprès
des aidants



ADMR "EN PAYS
DE COCAGNE"



**Territoires
d'intervention :**

PUYLAURENS

Maison des associations

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.**

- Accueil les mardis de 14h à 17h
à **Soual / Puylaurens**
- Accueil les mardis de 9h à 12h
à **Saint Paul Cap de Joux**
- Accueil mercredi 9h30 à 12h30
ou 13h30 à 16h30 à **Puylaurens**
ou 9h30 à 16h30 avec panier repas



**Transport
de l'aidé**

AUTONOMIE
SERVICES 81



**Territoires
d'intervention :**

**RABASTENS
CAHUZAC SUR VÈRE**



FORMATIONS MIXTES (PARENTS AIDANTS ET PROFESSIONNELS) :

**Ensemble agir et prévenir les
situations de rupture chez les aidants.**



● Dates et
lieux à
définir



**Transport
de l'aidant**

AUTONOMIE
SERVICES 81
AVEC L'AAFP



**Territoires
d'intervention :**

GRAULHET

8 place Henri Mérou
05 63 34 50 41

LAVAU

14 allées Ferréol Mazas
05 63 58 01 96

RABASTENS

4 rue Élie Aymeric
05 63 40 62 62



PETIT DÉJEUNER DES AIDANTS

**Le répit de l'aidant face au handicap
Informations sur les aides existantes
dans le quotidien et les solutions de
répit. Animation par une Technicienne
en Intervention Sociale et Familiale.**

● Mercredi 20 septembre 2023
de 9h30 à 12h
À **Graulhet, Lavaur et Rabastens**
Sur inscription.



**Transport
de l'aidant**

Mél :
**accueil@
autonomieservices81.fr**

● Prise en charge
de la personne
aidée

CCAS ST SULPICE



**Territoire
d'intervention :**
SAINT SULPICE

11 chemin
de la planquette
Espace Sicard
d'alaman

Contact :
05 63 34 10 50

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



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

**Groupe de parole entre pairs 1 fois/
mois et possibilité d'entretiens
individuels.**

**ACTION DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL
POUR LES AIDANTS DE PROCHES EN
SITUATION DE HANDICAP**

**Groupe de parole entre pairs 1 fois/
mois et possibilité d'entretiens
individuels.**



**Transport
de l'aidant**

CESURE



**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



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



**Territoire
d'intervention :**
SAÏX

Base de loisirs
« des étangs »

Prise en charge
de la personne
aidée

**Territoire
d'intervention :**
PUYLAURENS

Maison des
associations
6 rue Guillaume
Lavabre

Contact :

05 67 29 04 06

M^{me} Marine AUSSENAC

Mél :

ccas@puylaurens.fr



JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

**Stands des partenaires
intervenant auprès des aidants.**

● **10h30** : Conférence
« L'accueil des enfants en situation de
handicap : les possibles et les difficultés »

● **14h** : Théâtre forum

(inscription conseillée pour la prise en
charge de la personne aidée)

Samedi 7 octobre
de 10h à 17h



GROUPE D'ÉCHANGES

**Animé par Morgane FUENTES,
psychologue, et Marine AUSSENAC,
référente sociale au CCAS.**

5 et 9 septembre
3, 17 et 31 octobre



CENTRE
HOSPITALIER
DE LAVAUR



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

Contact :
05 63 58 80 98
**Mél : secretariat.
consultmemoire@
ch-lavaur.fr**



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

afin de prévenir la perte d'autonomie.
(voir page 7)

A la demande
Sur rendez-vous



ÉCOLES DES
PARENTS ET DES
ÉDUCATEURS



**Territoire
d'intervention :**
GAILLACOIS
18 rue des
Carmélites - Albi

Contact :
07 49 72 64 23
Mél :
**mediationfamiliale.
epetarn@gmail.com**



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.**

Sur rendez-vous

Les horaires du secrétariat :
Mardi matin : 8h-12h30
Jeudi matin : 8h30 – 13h



EHPAD
PUYLAURENS



**Territoire
d'intervention :**
PUYLAURENS

3 Av. de Saint-Paul

Contact :

05 63 75 00 01

M^{me} 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 de 14h30 à 16h
jusqu'au 15 décembre 2023



EHPAD SAINT
FRANÇOIS - CADALEN



**Territoire
d'intervention :**
CADALEN

Route de Réalmont

Contact :

05 63 33 01 80

Mél :

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



GROUPE DE PAROLE

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

- Mardi 10 octobre 2023 de 14h à 16h :
« L'aide aux aidants »
- Mardi 7 novembre 2023 de 14h à 16h :
« Gestes et postures auprès des personnes dépendantes »
- Mardi 5 décembre 2023 de 14h à 16h :
« La santé des aidants : Présentation ICOPE, atelier bien être » (voir page 7).



Prise en charge
de la personne
aidée ●

FAMILLES
RURALES TARN



**Territoires
d'intervention :**
GAILLAC
SALVAGNAC
VÉNÈS

Contact :
05 63 54 15 44

**Territoire
d'intervention :**
VÉNÈS
7 Rue de
la Briquèterie

Contact :
05 63 75 04 01
Mél :
alexandra.petterson
@famillesrurales.org



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

Tous les 15 jours sur chaque lieu



GRUPE DE PAROLE POUR LES AIDANTS

avec possibilité d'un suivi individuel
avec la psychologue.

1 fois par mois



FRANCE
ALZHEIMER



**Territoire
d'intervention :**
RABASTENS
Mairie - Salles 2 et
Occitane 3 quai des
Escoussières

Contact :
05 63 75 04 01
Mél :
francealzeihmertarn
@gmail.com



FORMATION (6 MODULES)

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



Les lundis 6-13-20-27 novembre
et 4-11 décembre de 14h30 à 17h

JALMALV
SOUTIEN PRÉSENCE



**Territoires
d'intervention :**

LAVAU

10 chemin
de la Gravette

BRENS

Locaux des ADMR
du Gaillacois
460 route de Cadalen

Contact :

05 63 58 66 51

Mél :

**soutien-presence@
wanadoo.fr**



ACCOMPAGNEMENT AU DEUIL EN ÉTABLISSEMENT OU À DOMICILE

**Soutien psychosocial auprès des
aidants endeuillés en individuel et en
collectif avec Véronique GOURBEYRE,
psychologue.**

Vendredi 22 septembre, 1^{er} décembre 2023
de 15h30 à 17h à **Lavaur**

Vendredi 6 octobre 2023
de 15h30 à 17h à **Brens**



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



**Territoire
d'intervention :**
PUYLAURENS

SSIAD
en Pays de Cocagne
6 rue d'Orcières

**Territoire
d'intervention :**
LAUTREC

Prise en charge
de la personne
aidée

Contact :
05 63 97 75 72

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



GROUPE DE PAROLE

Animé par Coralie Albert,
psychologue, ou Céline Schmeisser,
responsable du pôle répit.

Mercredi 13 septembre
Mercredi 11 octobre
Mercredi 15 novembre
Mercredi 13 décembre
de 14h à 16h



SANTÉ VOUS BIEN

**Journée autour de la santé et
bien-être des aidants et des aidés :**

- Matin : Atelier d'activités physique adaptés et séance de relaxation
- Temps de convivialité autour du repas
- Après-midi : Échanges avec les professionnels présents en groupe.

Inscription obligatoire.

Mardi 7 novembre 2023
de 10h à 15h

**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

Formation en 4 modules pour
aborder les maladies neuro-
évolutives (Alzheimer, Parkinson,
Sclérose en plaque), les aides et la
place de l'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



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

**Territoire
d'intervention :**
**SUD DU TARN
AUSSILLON**
104 avenue
de Toulouse

Contact :
05 63 98 75 72

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



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

**En individuel à domicile
ou en groupe d'échange.**



A la demande



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



A la demande



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

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