

Vous soutenez une conjointe, un parent, une enfant, un ami...  
**VOUS ÊTES UN.E PROCHE AIDANT.E !**

>>> Et vous, qui vous aide ?



**Territoires  
AIDANTS**

**Nouvelle  
édition**  
(mise à jour  
octobre 2024)

UN RÉSEAU QUI RÉPOND À VOS BESOINS

# ÉDITO

Acteur majeur de la protection sociale, paritaire, mutualiste et à but non lucratif, l'action sociale retraite de Malakoff Humanis Agirc Arrco met sa performance au service de l'utilité sociale et consacre chaque année plus de 160 millions d'euros à l'accompagnement des personnes en situation de fragilité sociale autour de 2 engagements dont celui consacré à l'accompagnement des personnes en situation de fragilité dont les aidants.

C'est donc avec un très grand plaisir que nous avons, pour la deuxième année consécutive, contribué au travail du collectif Territoires Aidants, dans l'élaboration et le financement de la mise à jour de ce guide. Nous espérons que celui-ci, enrichi de nouveaux partenaires, sera un outil de qualité pour guider de la meilleure façon les aidants des Hautes-Alpes dans leurs démarches de soutien à leurs proches, mais aussi les professionnels de la santé dans l'orientation de leurs patients.

**Jennifer Bonnier**, Chargée d'action sociale, Malakoff Humanis

Soutenue depuis ses débuts par l'ARS PACA, la démarche «Territoires Aidants» est un exemple d'initiative locale répondant aux forts enjeux de l'accompagnement et du soutien aux aidants.

Face à la multiplication des offres, la coordination de tous les acteurs concernés, qu'ils soient institutionnels ou de terrain, est devenue essentielle. Ce guide à destination des aidants participe ainsi à rendre lisible et accessible l'ensemble des dispositifs existants sur le territoire des Hautes-Alpes.

**Denis Robin**, Directeur Général de l'ARS PACA

# QUI A RÉALISÉ CE GUIDE ?



Il est à l'initiative du Collectif de partenaires « Territoires Aidants », démarche collaborative impulsée par la Fondation Edith Seltzer en 2021, qui rassemble des professionnels et des proches aidants, convaincus de la nécessité de travailler ensemble pour améliorer la situation des aidants familiaux (quels que soit l'âge de l'aidant et la pathologie de la personne aidée). Cette communauté d'acteurs engagée sur la thématique des aidants souhaite proposer une meilleure visibilité des services et des actions en faveur des proches aidants sur le territoire des Hautes-Alpes. Elle est ouverte à toutes les structures et proches aidants souhaitant s'informer, contribuer et/ou co-construire des projets au service des proches aidants.

# SUIS-JE UN.E PROCHE AIDANT.E ?

- > J'ai un lien affectif ou familial avec une personne dans mon entourage
- > Cette personne a besoin d'être aidée dans sa vie quotidienne
- > Je l'aide de façon régulière et non professionnelle
- > Cette aide prend différentes formes (courses, ménage, administratif, soins...)

## Je suis proche aidant.e

Aider une personne régulièrement peut parfois entraîner des exigences physiques, souvent des préoccupations et un niveau de stress important.

« Comment le handicap ou la maladie va évoluer ? »

« Qui s'occupera de mon proche si je ne suis plus là ? »

« Est-ce que je fais ce qu'il faut ? »

Afin de se protéger de l'épuisement, il est important de pouvoir réduire certaines contraintes : et il existe de nombreuses solutions pour cela !



© PB du Collectif Territoires Aidants

## Quelles solutions existent ? Vers qui me tourner ?

Ce Guide vous présente les solutions existantes classées par grandes thématiques, suivies d'un annuaire des structures mentionnées. Il est non exhaustif et ses informations évoluent régulièrement. Si vous le souhaitez, vous pouvez nous faire part de vos remarques en nous écrivant à :

[s.quemere@fondationseltzer.fr](mailto:s.quemere@fondationseltzer.fr)

© Freepix

# SOMMAIRE

## Légende

 Pour les aidants

 Pour les aidants et les aidés

Trouver un lieu d'information.....	p. 6
Répit & Soutien .....	p. 8
Formations & Rencontres.....	p. 10
Loisirs & Bien-être.....	p. 14
Annuaire des partenaires .....	p. 17

## ÊTRE INFORMÉ, CONSEILLÉ et ORIENTÉ au mieux

- **La Plateforme Seltzer des Aidants** (accompagne et soutient tous les aidants) : 06 75 75 76 68
- **La Maison Départementale de l'Autonomie** (informations et accès aux droits) : 04 86 15 31 50
- **La Communauté 360** (recherche des solutions pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants) : 0800 360 360 (gratuit)

## TROUVER DES INFORMATIONS liées à la situation/pathologie de mon proche :

### Écoute et entretiens individuels confidentiels :

- APF France handicap (tous types de handicaps)
- France Alzheimer (maladie d'Alzheimer et apparentées)
- France Parkinson
- UNAFAM (maladies psychiques)
- Centres de soins en addictologie (Association Addictions France 05 et Fondation Edith Seltzer)
- CIDFF (Droits des Femmes et des Familles)
- Ligue contre le cancer
- Différents comme les Autres 05 (handicap et troubles neurodéveloppementaux)

### Soutien et conseils juridiques :

- APF France handicap : dispositif « Handidroits »
- CIDFF : droits des femmes et des familles
- UDAF : information et soutien aux tuteurs familiaux

## Proches aidants rémunérés en CESU :

- Ergologic, Relais Assistants de Vie (Gap, Briançon, Veynes, La Roche de Rame, Embrun...)

## ÊTRE INFORMÉ DES SOLUTIONS D'AIDE À DOMICILE :

- Maisons des Solidarités
- Plateforme Seltzer des Aidants
- Autono'Vie : accompagnement séniors et aidants du Champsaur Valgaudemar : ADMR
- Association Culturelle Sociale et Sportive Queyras
- Communautés de Communes Buëch Dévoluy
- ....



Prenez contact avec votre CCAS ou votre mairie pour connaître les aides et les actions existantes !

## LES AIDES

### Les aides financières :

- Maisons des Solidarités
- Maison Départementale de l'Autonomie
- Vos caisses de retraite complémentaire, les actions sociales de l'AGIRC ARRCO, MSA..., vos mutuelles peuvent vous accorder des aides (solutions de répit, soutien psychologique...). Renseignez-vous directement auprès d'elles.

### Les allocations spécifiques (allocations journalières du proche aidant, de présence parentale, d'accompagnement d'une personne en fin de vie) :

- Caisse Commune de Sécurité Sociale
- MSA (Mutualité Sociale Agricole)

## Parole d'aidante

« Une assistante sociale m'a fait prendre conscience que j'étais aidante de mon papa suite à son AVC il y a 3 ans. La Plateforme Seltzer des Aidants m'a écoutée et m'a aidée à y voir plus clair sur mes droits et les solutions de répit auxquelles je pouvais avoir accès. Un soutien précieux dans mon quotidien chargé »  
Josiane, aidante

## Séjour de VACANCES, seul ou avec mon proche :

### Dans les Hautes-Alpes

-  **Séjours de répit artistique** JADE pour les Jeunes Aidants de 10 à 18 ans (week-ends et vacances scolaires). Au programme : des ateliers de création artistique avec des professionnels, détente, repos, partage ! La Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Sorties et séjours culturels, sportifs, de loisirs pour les aînés du Guillestrois-Queyras :** un incontournable dans la vallée ! Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras (ACSSQ)
-  **Séjours de répit** pour les familles touchées par les maladies/handicaps psychiques : UNAFAM
-  **Séjours pour les personnes en situation de handicap** mental et/ou psychique, permettant d'offrir du répit aux aidants : Nouvel Envol

### Et quelques pistes en France

-   Séjours adaptés pour les personnes ayant eu un **AVC**, souffrant de la maladie de **Parkinson** ou d'une **maladie grave ou incurable** ET leurs proches aidants : Siel Bleu
-   Séjours de vacances dans un **cadre adapté et sécurisé** : France Alzheimer
- Séjours Répit Famille : pour les familles d'enfants **en situation de handicap moteur** : APF France handicap
- VRF Vivre le Répit en Famille : 05 57 885 885
- Les Bobos à la Ferme : gîtes touristiques pour tous en Côte d'Opale : 06 35 36 60 96
- Relais du Bien-Être : séjours de répit de 3 jours dans un lieu d'exception pour les proches aidants, **entourés de professionnels du bien-être** (03 21 29 17 97)

• ... et plein d'autres

## Parole d'aidante

*Je me sentais très isolée face aux addictions de mon mari. J'ai eu besoin d'aller voir un professionnel de santé pour parler de ma situation. Il m'aide et m'accompagne à y voir plus clair dans la relation d'aide avec mon mari, je me sens moins seule.»*

*Denise, aidante*

**AIDE AU RÉPIT :** Prendre un temps de repos. Lorsque la situation de la personne aidée devient de plus en plus prégnante, il est important pour l'aidant de se libérer des moments, pour éviter de s'épuiser.

### À DOMICILE :

- Mise en place d'intervenants formés pour **s'occuper de votre proche pendant votre absence :**
  - > **de quelques heures à plusieurs jours :** Plateforme Seltzer des Aidants
  - > **Baluchonnage à domicile** (plusieurs jours) : Amicial
- **Hébergement chez un particulier agréé** (solution alternative entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement) : Service Accueil Familial Social (Maison Départementale de l'Autonomie)

### EN ÉTABLISSEMENT :

**Les accueils de jour** s'adressent aux personnes de plus de 60 ans et en perte d'autonomie et permettent d'offrir des temps de répit aux proches aidants.

- **Accueils de Jour et hébergements temporaires :** renseignements auprès de la Maison Départementale de l'Autonomie
- **Accueil de Jour Itinérant** (Embrun-Guillestre-Queyras) : Vivre sa Vie Chez Soi (VVCS)

### AUTRES DISPOSITIFS À CONNAÎTRE :

- **Halte Relais Alzheimer®** à Gap (activités pour les aidants et leurs proches) : France Alzheimer
- **Visites de convivialité** à domicile (1 à 2h) par des jeunes volontaires en Service Civique : Unis Cité 05

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Echanger sur ma situation avec un professionnel de santé :

- Plateforme Seltzer des Aidants
- UNAFAM
- France Alzheimer
- France Parkinson



- **Valoriser mes compétences, me questionner sur mon rôle d'aidant et trouver des réponses avec d'autres aidants** «RePairs Aidants» : sensibilisation-formation animées par un aidant familial et un formateur professionnel : APF France handicap

## APPROFONDIR MON RÔLE D'AIDANT pour mieux gérer le quotidien

- **Se sentir plus à l'aise dans mon rôle d'aidant, me questionner, trouver des réponses, échanger sur mon expérience** : Plateforme Seltzer des Aidants
- **S'informer sur la maladie, acquérir des outils, mieux comprendre la maladie pour mieux accompagner mon proche** : France Alzheimer et France Parkinson
- **Faire face à la maladie psychique, prendre du recul, échanger sur mon expérience** : UNAFAM

## Parole d'aidante

«Lorsque ma maman a été diagnostiquée, j'ai eu besoin de rencontrer d'autres personnes qui vivaient la même chose que moi, pour mieux comprendre la maladie et me sentir moins seul face à certaines situations du quotidien. L'association France Alzheimer propose des temps de formations, des groupes de paroles mais aussi des activités de loisirs que je peux partager avec ma maman. C'est devenu indispensable pour moi !»,  
Claude, aidant



## RENCONTRER D'AUTRES AIDANTS, partager, échanger, ne pas rester seul

-  **Café des Aidants®** : des moments d'échanges, d'écoute, de partage et d'informations, animé par des professionnels : Plateforme Seltzer des Aidants
-   **Cafés parents**, soutien et information aux familles touchées par le handicap et les troubles neurodéveloppementaux : Différents comme les Autres 05
-  **Groupe de parole Alzheimer** : espace de soutien et d'écoute, partage d'expériences, d'émotions et de réflexions, animé par un psychologue : France Alzheimer
-  **Groupe de parole pour les aidants** : faire face dans la durée à la maladie psychique d'un proche, animé par un psychologue : UNAFAM
-  **Info proches aidant.e.s** : ateliers collectifs  
Gestion du temps et conciliation des différentes sphères de vie» - «Développer la confiance en soi et identifier ses compétences» - «Information juridique sur le droit des aidants» - Groupe de parole «Prévention des violences».
-  **«Une vie d'aidant»** : action d'information, de rencontres, d'échanges autour du rôle de l'aidant. Compagnie La Luba
-   **Après-midi pour les parents et leurs enfants en situation de handicap** : Bien-être, échanges et partages entre pairs APF France handicap



Vous avez des questions, des doutes, besoin de soutien, de prendre du recul, une première réponse se trouve peut-être au bout du fil...  
Ligne d'écoute nationale «Avec nos proches» :  
**01 84 72 94 72 disponible tous les jours de 8h à 22h (prix d'un appel local et anonyme)**

-   **Café Mémoire (information & convivialité)** : rencontres et échanges autour d'un café, prise de contact en douceur avec l'association et des proches aidants d'Alzheimer : France Alzheimer
-  **Thé Divers Gens** : rencontres réservées aux parents d'enfants, ados ou adultes autistes. Temps de parole ouverts et sans tabou co-animés par les membres de l'association et une neuropsychologue. Neuro Divers Gens
-  **Café de la tutelle** : un temps convivial pour répondre à vos questions, discuter de la gestion des mesures de protection (tutelle, curatelle, habilitation familiale), apporter un témoignage autour d'un café ou d'un thé : Service d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux (UDAF)
-  **Bulles d'air** : temps d'échanges, de soutien, d'écoute et moments privilégiés pour organiser une activité/sortie selon les envies !  
Pôle Services aux Habitants de la Communauté de Communes Buëch-Dévoluy et Maison des Solidarités
-  **Les soirées de l'aidant, rencontres autour du TSA** : Des moments d'échanges pour les proches de personnes porteuses de Troubles du Spectre Autistique. Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Apéro Anciens Aidants** : être aidant, et après ? Rendez-vous semestriel pour se rencontrer, partager son expérience singulière entre pairs. Plateforme Seltzer des Aidants



## Du TEMPS LIBRE rien que pour vous !

Participer à une activité, s'absenter du domicile... Et mon proche dans tout ça ? La **Plateforme Seltzer des Aidants** vous accompagne pour mettre en place la venue d'un professionnel à votre domicile pour s'occuper de votre proche pendant votre absence ! Partez sécurisé et profitez de votre activité en toute sérénité !  
06 75 75 76 68



PFR Seltzer

-  **Activités Jeunes adultes aidants (18-25 ans) :** soirées bar à jeux, sorties culturelles, ... des temps pour échanger et se divertir ! Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Sorties collectives «Bulles d'air» :** des moments d'évasion variés : Communauté de Communes Buëch Dévoluy et Département des Hautes-Alpes

## Activités BIEN-ÊTRE et DÉTENTE

-  **Ateliers de sophrologie :** une bulle pour se relaxer : Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Ateliers de relaxation :** moments de détente pour réduire le stress et les tensions physiques et psychologiques : France Alzheimer
-  **Sylvothérapie :** un bain de forêt pour se ressourcer, avec un guide et des arbres ! : France Alzheimer
-  **Ateliers Agir Pour Soi :** temps d'information et mise en pratique avec des professionnels (naturopathes, éducateurs sportifs,...), pour prendre soin de soi. Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Ateliers de réflexologie palmaire et plantaire :** découvrez la façon dont le corps se projette dans le pied et comment la réflexologie peut vous aider à gérer votre stress et votre anxiété. Ligue contre le cancer

## Activités ARTISTIQUES et MANUELLES

-   **Ateliers d'art créatif, modelage, dessin, peinture, gravure... de l'art et de la convivialité !** Asso Tiss'Âges
-   **Actions de convivialité, temps de pause et loisirs :** sorties culturelles, repas partagés... Temps de déconnexion garanti ! France Alzheimer
-   **Haltes musicales, des concerts à domicile ou en établissement de santé.** Une vraie pause musicale chez vous ! La Mut'
-   **Expression primitive :** laissez vous porter par le rythme du djembé ! Séances collectives de danse libre, pour tous, (payant) : France Parkinson
-   **Ateliers créatifs, Ateliers photos :** Gribouiller, c'est se relaxer ! Véritable activité pour se recentrer sur soi et lâcher prise, dans une ambiance conviviale ! Ligue contre le cancer

## Activités SPORTIVES ADAPTÉES à mes capacités et mon lieu de vie

-   **Des séances d'activités physiques** pour l'aidant et l'aidé à domicile, adaptées à vos capacités et besoins : Siel Bleu
-   **Des séances d'activités physiques adaptées collectives «Sensi Siel» :** Siel Bleu
-  **Activités de loisirs pour les Jeunes Aidants :** activités artistiques, escape game, activités sportives... du repos et du partage ! Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Randonnées pédestres, de février à juin, dans tout le département :** UNAFAM

## LOISIRS & BIEN-ÊTRE

### Association Tiss'Âges



Des ateliers d'art créatif, modelage, dessin, peinture, gravure... de l'art et de la convivialité !

L'association basée à Embrun propose des ateliers, des rencontres autour du tricot, de la lecture, de la musique.

Le local est également ouvert toute l'année à des artistes qui exposent leurs créations.

© association Tiss'âges



### L'Ouort de Bénévent



Un jardin qui cultive le lien social et intergénérationnel dans le Champsaur autour d'activités diverses et variées. L'association propose des journées «Un temps pour soi» aux aidants, aidés et anciens aidants alliant détente, créativité, rencontre, partage et convivialité. C'est le lieu convivial incontournable de la vallée. L'essayer, c'est l'adopter!



### Parole d'aidante

«En tant qu'aidante de mon enfant lourdement handicapé, je suis convaincue que prendre soin de moi ne peut que m'aider dans mon quotidien ! Bien se sentir dans mon corps, bien-être dans mon épanouissement personnel, accéder à des loisirs malgré le quotidien... C'est essentiel pour moi !»,  
Fabienne, aidante de son fils

## ANNUAIRE

Cet annuaire «Territoires Aidants» n'a pas la prétention d'être exhaustif : il reflète la dynamique actuelle du réseau «Territoires Aidants» et pourra évoluer en fonction des offres de soutien et des projets à mener.

Contactez-nous si vous souhaitez rejoindre l'aventure collaborative !

Rencontres

Soutien

Accompagnement

Bien-être

Répit

Loisirs

Accès aux droits



**AMICIAL**  
21A Rue des Jardins  
05000 GAP  
09 70 82 13 49

Votre interlocuteur // **Christinne JANISZEWSKI**, Responsable

Amicial est une association d'aide et de soins à domicile fondée par la Croix Rouge Française et la Fondation OVE en 2016. Notre vocation est d'apporter et de développer les services nécessaires aux personnes âgées, handicapées et/ou en perte d'autonomie afin qu'elles puissent rester à domicile dans les meilleures conditions possibles.

Pour les proches aidants, Amicial propose un service de Baluchonnage permettant de s'absenter du domicile de 36h à 6 jours consécutifs (présence d'un seul baluchonneur 24h/24) accueil@amicial.fr • <https://amicial.fr/fr/>



**ACSSQ**  
303 rte de la Chalp Bât Le Grand Laus  
05470 AIGUILLES  
04 92 46 89 69

Votre interlocutrice // **Stéphanie Gricourt**, Responsable secteur Aînés

ACSSQ Association Culturelle Sociale et Sportive du Queyras

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez créer du lien social, bien vieillir à domicile : notre service est là pour rompre l'isolement, pallier la mobilité et faciliter le maintien à domicile.

aines.acssq@queyras.org • <https://queyras.org/>  
f ACSSQ



**DÉLÉGATION APF FRANCE  
HANDICAP 05**  
7A Bd Général de Gaulle  
05000 GAP  
04 92 51 68 71

Votre interlocuteur // **Philippe Burtschell**, Chargé de développement

APF France handicap est la plus importante association française reconnue d'utilité publique, de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches.

**Missions principales :**  
Accueillir & Accompagner - Représenter & Revendiquer - Développer & Dynamiser.

dd.05@apf.asso.fr • [www.apf05.fr](http://www.apf05.fr)  
f APF France handicap Territoire des Alpes



**ASSOCIATION NOUVEL ENVOL  
HAUTES ALPES**  
7, rue des Rémoisseurs  
05200 Embrun  
09 70 93 05 94

Vos interlocutrices // **Isabelle Jacques** et **Fanny Beugnies**

Créée en 2014, l'association a pour objectif de permettre aux personnes en situation de handicap mental et/ou psychique d'accéder aux activités sportives, culturelles et de loisirs.

**Missions principales :**  
Découvrir - Rencontrer - S'épanouir (activités régulières, accompagnements individuels, courts séjours à thèmes et séjours vacances adaptés). Nos activités permettent de dégager des temps de répit pour les aidants.  
nouvelenvol.hautesalpes@gmail.com • <https://nouvelenvol.fr/>  
f nouvelenvolhautesalpes



**ASSOCIATION TISS'ÂGES**  
15, rue du centre. Entrée place Dongois.  
05200 Embrun  
06 12 56 20 18

Votre interlocutrice // **Sophie Allec**, Présidente

L'association basée à Embrun propose des ateliers d'art créatif (peinture, collage, écriture etc..), des rencontres autour du tricot, de la lecture, de la musique. Le local est également ouvert toute l'année à des artistes qui exposent leurs créations.

**Mission principale :**  
Favoriser le lien social et rompre l'isolement des personnes vulnérables autour de pratiques artistiques. L'association accueille également les Cafés des Aidants à Embrun une fois par mois (par la Plateforme Seltzer des Aidants) asso.tissages05@gmail.com





### CAISSE COMMUNE DE SÉCURITÉ SOCIALE 05

**3646 (Assurance Maladie) :**  
pour l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie  
**3230 (CAF) :**  
pour les allocations journalières proche aidant et présence parentale

### CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE (CSAPA)



**GAP**  
**Association Addictions France 05**  
04 92 53 87 66  
paca05@addictions-france.org  
10, rue Carnot - 05000 GAP

*Fondation Edith Seltzer*

**BRIANÇON**  
**Fondation Edith Seltzer**  
**CSAPA Nord**  
04 92 55 34 76  
csapa@fondationseltzer.fr  
118 route de Grenoble  
05107 Briançon

Depuis le 1<sup>er</sup> avril 2022, la Caisse d'Allocations Familiales (Caf) et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (Cpam) se sont unies pour devenir la Caisse Commune de Sécurité Sociale (CCSS) des Hautes-Alpes. Dans une volonté d'être plus proche de nos publics, la CCSS 05 développe plusieurs parcours attentionnés et soutient les actions d'accès aux droits et aux soins pour ses usagers. Vous êtes aidant : votre temps est précieux et vous n'avez pas toujours le temps de prendre soin de vous. La CCSS vous propose de vous accompagner dans vos démarches administratives en lien avec vos droits et ceux de la personne aidée et vous accompagne dans la réalisation d'actions de prévention et de soins.

[mas.cpam-gap@assurance-maladie.fr](mailto:mas.cpam-gap@assurance-maladie.fr)

### Dans les Hautes-Alpes, deux Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont à votre disposition.

Le CSAPA intervient auprès de personnes, majeures ou mineures, ayant une consommation à risque, un usage nocif ou présentant une dépendance aux substances psycho actives ainsi que pour leur entourage. Le CSAPA prend également en charge des personnes présentant des addictions sans substance ainsi que leur entourage.

#### Missions principales :

Accueillir inconditionnellement tout public et offrir un espace d'accueil, d'information et une prise en charge suite à une évaluation. Une orientation est proposée selon les situations.

<https://addictions-france.org/>



**CIDFF 05**  
2A passage Montjoie  
05000 GAP  
04 92 55 33 98

Votre interlocutrice // **Sarah FROELICH**, Service Insertion

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles a une mission d'intérêt général d'information des femmes et des familles sur leurs droits.

#### Missions principales :

Accès aux droits - Accompagnement vers l'emploi Lutte contre la violence faites aux femmes - Ateliers Info Aidant.e.s.

[cidff05@orange.fr](mailto:cidff05@orange.fr) • [www.cidff05.fr](http://www.cidff05.fr) • Cidff Hautes-Alpes



**COMMUNAUTÉ 360**  
0 800 360 360  
Lundi à vendredi,  
9h30-12h30/13h30-17h  
(16h30 le vendredi))

Entrez le numéro du département pour être mis en relation avec l'interlocuteur local

Votre situation actuelle ou celle d'un proche vous préoccupe, se fragilise, devient complexe, voire critique.

Afin de vous accompagner dans la recherche de solutions, vous pouvez contacter la Communauté 360.

La Communauté 360 des Hautes-Alpes est financée par les ARS et co-portée par trois associations : APF France Handicap, UNAPEI Alpes Provence et l'UGECAM PACAC.

Communauté 360 des Hautes Alpes



**CCBD**  
Maison du territoire Buëch-Dévoluy  
7 rue de la tuilerie  
05400 Veynes  
04 92 58 02 42

Votre interlocutrice // **Patricia Cardoso**, Directrice du Pôle Services aux Habitants

La Communauté de Communes Buëch-Dévoluy est pleinement engagée envers la population, notamment grâce au Pôle Services aux Habitants.

#### Missions principales :

Relais d'informations, accompagnement et soutien des familles, aides et accompagnement dans les démarches administratives, actions de préventions auprès des jeunes de 11 à 30 ans (décrochage scolaire, addictions, délinquance) et auprès des seniors.

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



**DIFFÉRENTS COMME  
LES AUTRES 05**

06 63 12 63 44

L'association propose des actions à destination des familles et des personnes touchées par le handicap et les troubles neurodéveloppementaux dans les Hautes-Alpes : information et soutien aux familles, sensibilisation du grand public, temps d'échanges privilégiés pour les parents (cafés des parents, groupe facebook privé), formations pour les proches...

Vous êtes une famille concernée et vous avez besoin d'aide ?  
Contactez-nous !

[contact@differentscommelesautres05.org](mailto:contact@differentscommelesautres05.org)

 Différents comme les Autres 05

Votre interlocuteur // **Virginie YALAOUI, Présidente**



**ERGOLOGIC**

1 rue des fauvettes 05000 Gap  
06 15 38 25 78

Organisme de formation pour le secteur du social, médico-social et labellisé pour la formation des aides à la personne rémunérées en CESU (chèque emploi service universel). Les aidants salariés en CESU peuvent également participer à des formations rémunérées et à des temps d'échanges sur les pratiques professionnelles.

Ergologic informe pour toute question relative à la réglementation du CESU, sur RDV

[relaisadv05@gmail.com](mailto:relaisadv05@gmail.com) • [www.ergologic.net](http://www.ergologic.net) •  Ergologic0405

Votre interlocutrice // **Florence Abdelli**



**FEDERATION ADMR  
DES HAUTES ALPES**

5/7 impasse de Bonne  
05000 Gap  
04 92 52 37 82

La Fédération et ses 16 associations (associations locales et aide à la famille) apportent des services à l'ensemble de la population de la naissance à la fin de vie, pour un peu plus de confort, pour retrouver un équilibre familial ou tout simplement pour continuer à vivre chez soi.

**Domaines d'intervention et services proposés :**

Enfance et parentalité (soutien à domicile, garde d'enfants, relais petite enfance, famille gouvernante), accompagnement du handicap, service et soins aux séniors, entretien de la maison, téléassistance, portage de repas, Evolu'dom (adaptation du logement), accompagnement administratif à domicile, Autono'vie pour séniors et aidants.

[accueil@admr05.org](mailto:accueil@admr05.org) • [www.admr05.org](http://www.admr05.org) •  Admr Hautes Alpes



Shutterstock©fzkes



**FRANCE ALZHEIMER 05**  
5/7 impasse de Bonne  
05000 Gap  
04 92 51 02 74  
06 98 34 26 99

Association départementale de familles, créée en 1989 ayant pour but de réunir essentiellement des familles de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée en vue d'un soutien mutuel.

**Missions principales :**

Aider, informer, accompagner, soutenir, représenter, former, sensibiliser. Jeux de mémoire pour les personnes malades - Bien-être et répit pour les aidants.

francealzheimer05@gmail.com • [www.francealzheimer.org/hautesalpes/](http://www.francealzheimer.org/hautesalpes/)  
f francealzheimer05



**FRANCE PARKINSON 05**  
chez Maurice LEROY 2 Passage  
Montjoie 05000 GAP  
09 53 76 89 83 • 07 64 76 29 14

L'Association France Parkinson, créée en 1984, est reconnue d'utilité publique et dispose de l'agrément des usagers du système de santé. Elle soutient les malades et leurs proches, informe et forme sur la maladie, les traitements et les aides.

**Autres missions :** finance et encourage la recherche, mobilise l'opinion publique, les pouvoirs publics et les médias  
comite05@franceparkinson.fr

Votre interlocuteur // **Maurice Leroy**, Délégué départemental



**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
150 boulevard Pominou Résidence  
«Côté Théâtre» 05000 Gap  
04 92 53 71 44

Association qui soutient et aide gratuitement les personnes touchées par la maladie cancéreuse et leurs proches aidants, que ce soit pendant ou après la maladie : aides financières, écoute et accompagnement par des bénévoles formés à l'écoute, ateliers (réflexologie, sophrologie, art-thérapie, soin détente, etc)...

**Autres missions :** Financement de la recherche contre le cancer - Actions de prévention et promotion du dépistage des cancers - Défenses des droits des personnes malades et de leurs aidants.»

cd05@ligue-cancer.net • [www.ligue-cancer.net/cd05/journal](http://www.ligue-cancer.net/cd05/journal)  
f Liguecontrelecaner05



**LA LUBA**  
La Peyrouse  
05000 Châteauevieux  
06 22 09 09 30

La Luba est une compagnie de théâtre créé en 2015. Elle inscrit ses objectifs dans le cadre d'un développement social, culturel et politique via la vie de la Cité. L'association développe l'éducation populaire, l'accompagnement socio-éducatif et le spectacle.

**Missions principales :**

Développer un théâtre populaire, social et citoyen - Amener les outils du théâtre là où on ne les attend pas !

La compagnie propose des actions «Une vie d'aidant» plusieurs fois par an.

contact@laluba.org • [www.laluba.org](http://www.laluba.org) • f La Luba

Votre interlocuteur // **Jacques Patron**



**LA MUT'**  
10 rue Cyprien Chaix  
05000 GAP  
04 93 82 88 44

La Mut' est un acteur global de santé qui accompagne tout au long de la vie et qui apporte des réponses adaptées et personnalisées à un grand nombre de besoins tout en restant accessibles dans le respect des valeurs mutualistes. La Mut offre des services de soins et des activités en direction de personnes les plus fragilisées sur tout le territoire de PACA.

Et veille toujours à mettre l'humain au cœur de ses actions.

[www.lamut.fr](http://www.lamut.fr) • f lamut.fr

Votre interlocutrice // **Nora Mallem**



©Freepix



**MAISON DÉPARTEMENTALE  
DE L'AUTONOMIE**  
29 bis av. Commandant Dumont  
05000 GAP  
04 86 15 31 50

La Maison Départementale de l'Autonomie facilite l'accès aux droits des personnes en perte d'autonomie (liée à l'âge ou au handicap) et coordonne les actions autour de leurs problématiques.

10 Maisons des Solidarités vous accueillent à côté de chez vous : Gap (3 agences), Briançon, Embrun, Guillestre, l'Argentière, Veynes, Laragne, St Bonnet en Champsaur.

**Missions principales :**

Accueillir, informer et accompagner sur l'accès aux droits - Instruire et évaluer les demandes - Actions partenariales.

mda@hautes-alpes.fr • [mda.hautes-alpes.fr](http://mda.hautes-alpes.fr)

Votre interlocuteur // **Votre Maison des Solidarités de proximité**



**MALAKOFF HUMANIS**  
2 boulevard de Gabes  
13008 Marseille  
04 91 16 62 58

Groupe de protection sociale paritaire et mutualiste à but non lucratif pour les entreprises et les particuliers.

Parmi ses nombreuses actions, Malakoff Humanis propose des aides financières, des solutions de répit et d'information, notamment grâce au site web dédié [essentiel-autonomie.com](http://essentiel-autonomie.com).

[jennifer.bonnier@malakoffhumanis.com](mailto:jennifer.bonnier@malakoffhumanis.com)

[www.malakoffhumanis.com](http://www.malakoffhumanis.com)

MalakoffHumanis

Votre interlocutrice // **Jennifer Bonnier, Chargée d'intervention sociale**



**MUTUALITE FRANÇAISE PROVENCE  
ALPES COTE D'AZUR**  
10 Rue Cyprien Chaix, résidence Côté  
Théâtre 05 000 GAP  
04 92 52 58 93

La Mutualité Française Sud agit pour défendre l'accès à la santé pour tous. En lien étroit avec les mutuelles qu'elle fédère, la Mutualité met en place de nombreuses actions de prévention santé gratuites (ateliers nutrition / activité physique / mémoire, ciné débat, théâtre forum, conférences, check'up santé...) de la petite enfance au grand âge.

[manon.hareaut@sudmutualite.fr](mailto:manon.hareaut@sudmutualite.fr)

<https://sud.mutualite.fr/>

mutualitefrancaisesud



**MSA Alpes Vaucluse**  
25B Avenue Commandant Dumont,  
05000 Gap  
04 90 13 66 66

Guichet unique au service de la population rurale et agricole, la MSA est le 2e régime de protection sociale et gère l'ensemble des branches de la Sécurité Sociale (maladie, retraite, accidents du travail, maladie professionnelle, recouvrement, famille), et notamment les allocations journalières proche aidant, de présence parentale et d'accompagnement d'un proche en fin de vie.

La MSA met également en oeuvre des actions de développement social des territoires et propose des actions d'aide aux aidants spécifiques.

<https://alpes-vaucluse.msa.fr/lfp>



**NEURO DIVERS GENS GEM TSA 05**  
63 avenue Jean Jaurès  
05000 GAP  
06 73 05 97 27

L'association Neuro Divers Gens créée par et pour les neuro-atypiques fonctionne en Groupe d'Entraide Mutuel (GEM) afin de favoriser des temps d'échanges et un étayage entre pair aidants.

Tous les deux mois, retrouvez nos rencontres «Thé Divers Gens» réservées aux parents d'enfants, ados ou adultes autistes. Temps de parole ouvert et sans tabou; co-animé par les membres de l'association et une neuropsychologue.

[contact-ndg05@orange.fr](mailto:contact-ndg05@orange.fr)

GEM TSA 05 - Neuro Divers Gens

Votre interlocutrice // **Danielle Delhoume, coordonnatrice**



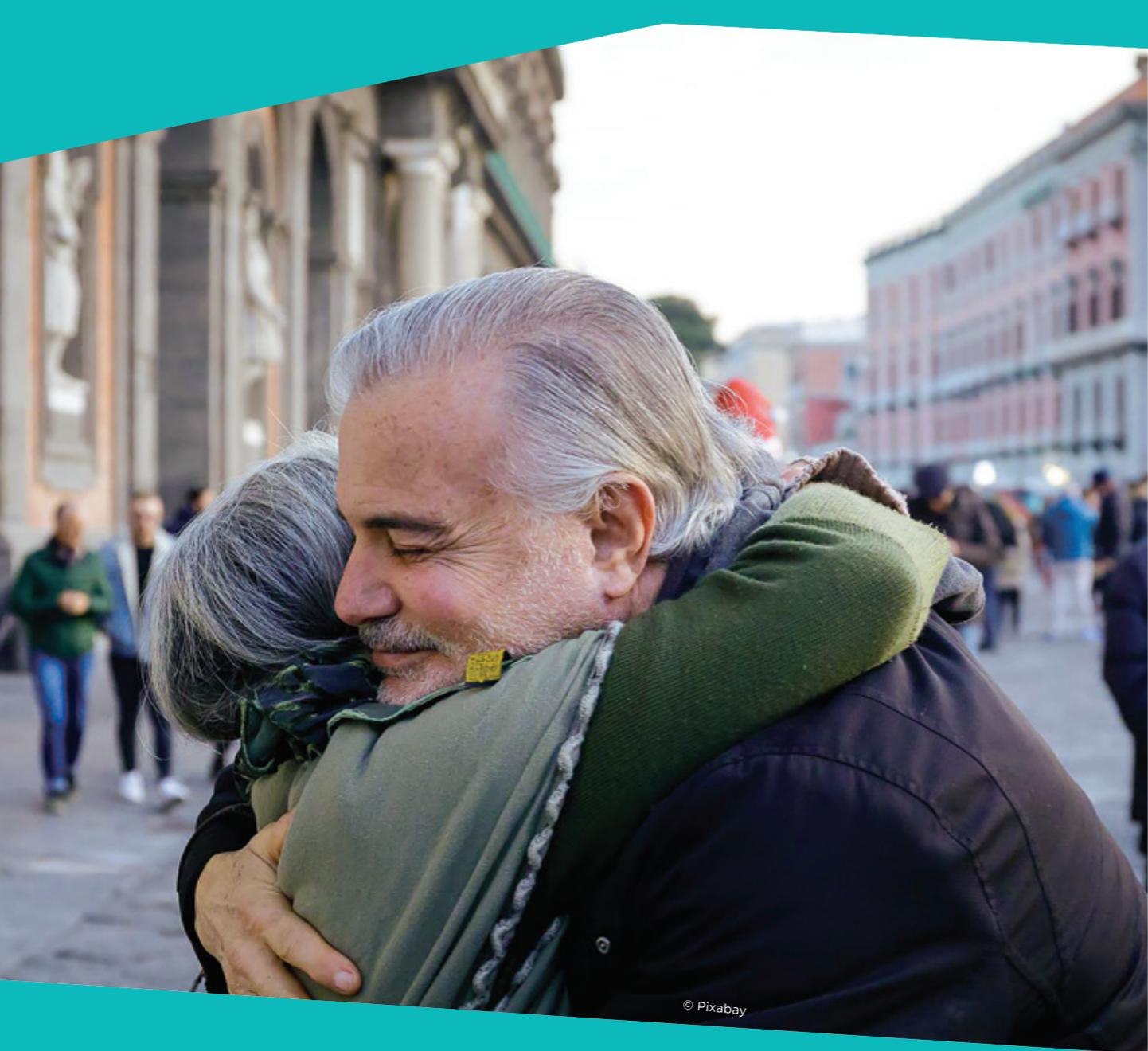
**L'OUORT DE BENEVENT**  
La mairie, Place de Waldems,  
05500 Saint-Bonnet-en-Champsaur  
04 92 50 49 70

L'Ouort de Benevent est un jardin qui cultive le lien social intergénérationnel autour d'activités diverses et variées : ateliers créatifs, jardinage, concerts... Lieu de rencontres, de retrouvailles, d'échanges et d'activités, ouvert à tous et privilégiant l'accueil des plus âgés, des aidants et aidés. Organisation de journées «Un temps pour soi» à destination des aidants, aidés, anciens aidants.

[claire.volt.z@hotmail.com](mailto:claire.volt.z@hotmail.com) • [ouortbenevent05@gmail.com](mailto:ouortbenevent05@gmail.com)

louortdebenevent

Votre interlocutrice // **Claire Voltz, Coordinatrice**



© Pixabay



Fondation Edith Seltzer

**PLATEFORME SELTZER  
DES AIDANTS**

118 route de Grenoble  
05107 Briançon

Numéro unique de la Plateforme :  
06 75 75 76 68

La Plateforme Seltzer des Aidants s'adresse à tout type d'aidants, que leur proche aidé soit âgé, en situation de handicap ou malade. Elle accompagne et met en place des activités individuelles et collectives, aussi bien pour les aidants adultes que pour les jeunes aidants à partir de 5 ans. (Bureaux d'accueil à Gap, Embrun et Briançon)

plateforme-aidants@fondationseltzer.fr

[www.fondationseltzer.fr/solidarite/plate-forme-pour-les-aidants](http://www.fondationseltzer.fr/solidarite/plate-forme-pour-les-aidants)

 fondationseltzer

Votre interlocutrice // **Votre Chargée d'accueil et d'accompagnement**



**SIEL BLEU**  
06 31 90 40 58

L'Association Siel Bleu a pour objectif la prévention santé tout au long de la vie grâce à un merveilleux outil : l'Activité Physique Adaptée (séances en collectif ou en individuel à domicile). Ses salariés intervenants sont diplômés, spécialisés et formés en continu aux Activités Physiques Adaptées. Donnons le sourire à votre santé !

marion.barbesier@sielbleu.org •  assosielbleu

[www.sielbleu.org/siel-bleu-departement-hautes-alpes-05](http://www.sielbleu.org/siel-bleu-departement-hautes-alpes-05)

Votre interlocutrice // **Marion Barbesier**, Responsable



**UDAF 05  
UNION DÉPARTEMENTALE DES  
ASSOCIATIONS FAMILIALES**

116, boulevard Georges Pompidou  
05010 GAP cedex  
04 92 51 30 21

L'Udaf 05 (qui regroupe 33 associations familiales) est l'experte des réalités de vie des familles et porte 9 services, dont :

- Le service Informations et soutien aux tuteurs familiaux (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice, habilitation familiale, mandat de protection future) • 06 33 13 94 66
- L'@telier connecté : suivi individuel ou collectif vers les outils numériques • 04 92 21 21 14
- Le Point Conseil Budget : entretiens individuels et ateliers collectifs 04 92 21 21 13

accueil@udaf05.unaf.fr

[www.udaf05.fr](http://www.udaf05.fr) •  Udafhautesalpes



**UNAFAM 05**  
UDAF • 116 Boulevard  
Georges Pompidou  
05000 GAP  
06 40 54 73 81

Votre interlocuteur // **Mohammed Nedjar**, Délégué départemental

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Ses actions se concentrent au profit des proches de personnes vivant avec des troubles psychiques sévères, des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères et de troubles obsessionnels compulsifs et border line.

05@unafam.org • [www.unafam.org/hautes-alpes](http://www.unafam.org/hautes-alpes)  
f unafam.hautesalpes



**UNIS CITE 05**  
7 Rue du Docteur Ayasse  
05000 GAP  
07 65 16 54 02

Unis-Cité est une association nationale dont l'objectif est d'accompagner des jeunes volontaires en Service Civique sur diverses missions au service de la solidarité.

Dans les Hautes-Alpes, la mission des volontaires est de réaliser des visites de convivialité à domicile avec des seniors qui se sentent isolés (1 à 2 heures par semaine, gratuit).

L'idée est de se faire rencontrer deux générations différentes qui ont pourtant plein de choses à se dire et à échanger. Contactez-nous directement pour en parler !

[www.uniscite.fr/antenne/gap/](http://www.uniscite.fr/antenne/gap/)  
f unisciteprovencealpes



Les Hautes-Alpes comptent près de  
**17 000 aidants familiaux  
et professionnels.**

Pour répondre à leurs besoins, le Département des Hautes-Alpes, Chef de file de l'action sociale, conduit une politique volontariste visant à les accompagner et les soulager afin d'améliorer leur quotidien et celui de leurs proches. Une part conséquente de son budget est consacré à cette politique de soutien aux aidants.

**Mme Ginette MOSTACHI**,  
Vice-Présidente du Conseil  
Départemental, en charge  
des solidarités.

# ZOOM SUR LES PROCHES AIDANTS

**11 millions**  
d'aidants en France,  
soit **1 français sur 5**  
**2 à 3**  
élèves  
par classe  
sont des jeunes aidants

**56%**  
des aidants  
déclarent que cela  
affecte leur santé

**1 aidant sur 6**  
consacre 20h  
et plus à aider  
son proche

**17 000**  
dans les Hautes-Alpes

## Comment aident-ils ?

- > soutien moral
- > aide aux activités domestiques
- > aide aux déplacements
- > aide administrative

## Principales difficultés :

- > manque de temps
- > épuisement
- > complexité des démarches administratives



 Territoires Aidants

**Territoires  
AIDANTS**

*Fondation Edith Seltzer*

Avec le soutien de :

