

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

**>>> Et vous, qui vous aide ?**



**Territoires  
AIDANTS**

**UN RÉSEAU QUI RÉPOND À VOS BESOINS**

# ÉDITO

Acteur majeur de la protection sociale, paritaire, mutualiste et à but non lucratif, Malakoff Humanis 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 4 engagements dont celui consacré à l'accompagnement des aidants.

En tant que Chargée d'Action Sociale sur le département, la contribution à la création de ce guide m'a paru indispensable compte tenu des besoins de ce territoire en termes d'information, d'accès aux droits, de répit et de loisirs.

Ce guide est l'aboutissement du travail collectif entre les différents acteurs du département afin d'œuvrer pour les aidants des Hautes-Alpes.

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

La Délégation Départementale des Hautes-Alpes de l'ARS PACA a souhaité soutenir financièrement «Territoires Aidants» par l'octroi d'une subvention annuelle de 50 000€, via le Fond d'Intervention Régionale (FIR). Cette démarche locale va permettre de structurer l'offre en faveur des aidants, en mettant en réseau les acteurs, en structurant l'offre de l'aide aux aidants pour la rendre plus lisible, mais également en favorisant la complémentarité des acteurs pour aboutir à un accompagnement coordonné de l'aidant. Face à la multiplication des dispositifs d'aide, leur coordination est aujourd'hui un nouvel enjeu auquel nous devons répondre, et qui nous amène aujourd'hui à soutenir la démarche Territoires Aidants.

**Christel-Aurore Machado**, Directrice de la délégation départementale des Hautes-Alpes de l'ARS PACA

# SOMMAIRE

**Légende**

-  Pour les aidants
-  Pour les aidants et les aidés

© Pixabay

Aides & Droits .....	p. 4
Répit & Soutien .....	p. 7
Formations & Rencontres.....	p. 8
Loisirs & Bien-être .....	p. 10
Annuaire du Collectif .....	p. 13

## AIDES FINANCIÈRES ET TECHNIQUES des groupes de protection sociale et caisses de retraite

Votre caisse de retraite, votre mutuelle, votre complémentaire santé peuvent vous apporter des aides.

Par exemple, Malakoff Humanis propose des aides financières individuelles pour les proches aidants, des solutions de répit et d'information...

Renseignez-vous directement auprès d'eux !

## Les DROITS, les dispositifs existants et les interlocuteurs à solliciter

**S'informer sur mes droits, être accompagné dans mes démarches administratives et sociales, être écouté :**

- Maison Départementale de l'Autonomie
- En proximité, 10 Maisons Des Solidarités (MDS) vous accueillent

**Être écouté, soutenu, orienté et accompagné dans mon rôle d'aidant :**

- Plateforme Seltzer des Aidants

**Être informé des aides et des solutions d'aide à domicile :**

- Maisons des Solidarités
- ADMR
- Plateforme Seltzer des Aidants
- ACSSQ
- CCBBD



Retrouvez les coordonnées des structures mentionnées dans la partie **Annuaire** de ce Guide (page 13)

## INFORMATIONS liées à la situation de mon proche & renseignements juridiques

**Écoute & entretiens individuels confidentiels :**

- APF France handicap (tous types de handicap)
- France Alzheimer (maladies d'Alzheimer et apparentées)
- France Parkinson
- UNAFAM (maladies psychiques)
- Les Handiablé.e.s (handicap & polyhandicap)
- CIDFF (Droits des Femmes et des Familles)

**Soutien et conseils juridiques :**

- Dispositif «Handidroits» :  
APF France handicap
- CIDFF

## Les proches aidants rémunérés en CESU

**Temps de formations, de rencontres pour apprendre, m'informer et échanger sur mes expériences et pratiques professionnelles :**

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

## 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*



## 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*

### Les SOLUTIONS DE RÉPIT pour me reposer et me dégager du temps

#### Besoin de souffler en-dehors de votre domicile, quelques heures, 1 journée ou plusieurs jours ?

Mise en place de répits à domicile avec des intervenants compétents pour s'occuper de votre proche :

- La Plateforme Seltzer des Aidants

#### Hébergement chez un particulier agréé,

une solution alternative entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement :

- Service Accueil Familial Social du Département (MDA)

#### Se renseigner sur les solutions de répit et les accueils de jours, les accueils temporaires :

- Maisons des Solidarités
- Plateforme Seltzer des Aidants



### PARLER DE MA SITUATION à un professionnel de santé

#### Séances de soutien psychologique individuel gratuites :

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

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

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













- **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








## Parole d'aidant

«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 dans un café, animé par des professionnels : Plateforme Seltzer des Aidants
-   **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
-  **Groupe de parole maladies psychiques** : faire face dans la durée à la maladie d'un proche : UNAFAM
-   **Groupe d'entraide et d'échange, soutien et partage d'expériences pour les parents d'enfants en situation de handicap :** Les Handiablé.e.s
-  **Groupe de parole** : temps d'échanges, de soutien, d'écoute et moments privilégiés pour organiser une activité/sortie selon les envies ! CCBBD et MDS
-  **Groupe de parole Alzheimer** : espace de soutien et d'écoute, partage d'expériences, d'émotions et de réflexions, animé par un psychologue : France Alzheimer
-   **Café des parents... et des enfants !** Temps privilégié pour parents d'enfants en situation de handicap, bien-être et échanges entre pairs : APF France handicap
- **Info proches aidant.e.s** : ateliers collectifs (confiance en soi, estime de soi, conciliation des temps de vie, valorisation de soi) et groupe de parole : CIDFF
- **Actions de formation, rencontres, échanges, information et sensibilisation au «rôle d'aidant»,** avec les techniques du théâtre forum : ludique et stimulant ! Compagnie La Luba





## 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 de loisirs :** poterie et jardin thérapeutique, avec l'aidé et les familles. 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'
-  **Atelier découverte du théâtre pour les Jeunes Aidants.** Impro, détente et convivialité !  
Compagnie La Luba

## 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 :** initiation catamaran, voltige équestre, cani-rando...du répit et du plaisir !  
Plateforme Seltzer des Aidants
-  **Randonnées pédestres, de février à juin, dans tout le département :**  
UNAFAM
-   **Des séances d'escalade** (sport sur ordonnance) accessibles à tous les niveaux : se ressourcer dans la bonne humeur !  
Grimper Santé

## 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 Santé :** temps d'information et mise en pratique avec des professionnels (naturopathes, éducateurs sportifs, psychomotriciens...), pour prendre soin de soi.  
Plateforme Seltzer des Aidants

## L'Ouort de Bénévent

  **Un jardin qui cultive le lien social et intergénérationnel**

dans le Champsaur, autour d'activités diverses. L'association propose notamment 8 journées conviviales aidant-aidé pour prendre du temps pour soi, échanger, rencontrer, partager, souffler... C'est LE lieu convivial incontournable de la vallée ! L'essayer, c'est l'adopter !



© Denis Lebioda

## 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*


## LOISIRS & BIEN-ÊTRE

### 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 !



### Séjours de VACANCES, seul ou avec mon proche

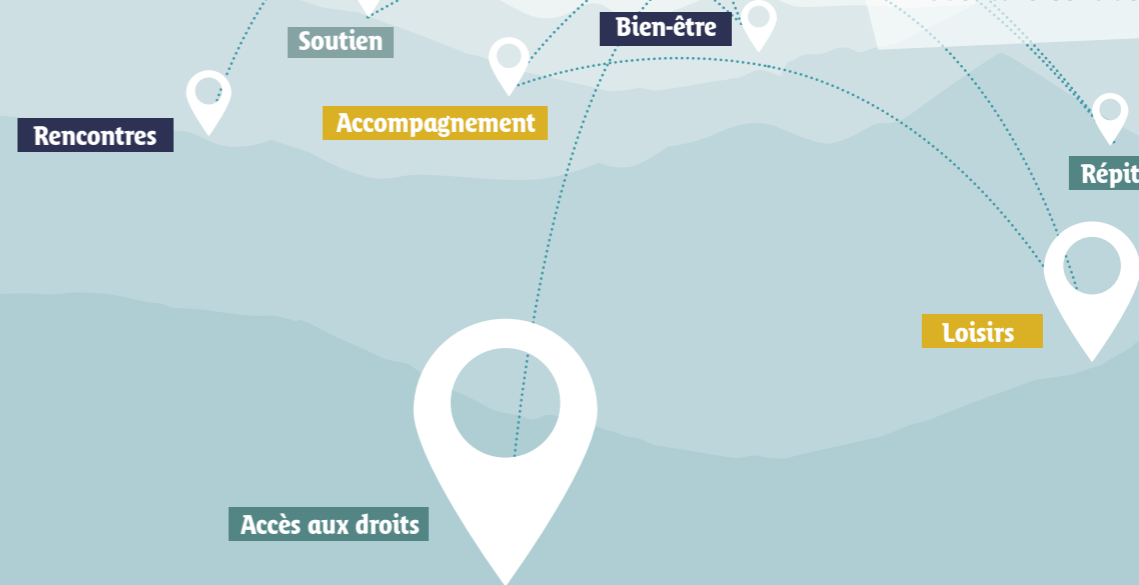
-  **Séjours de vacances** : quelques jours de répit et de découverte dans un cadre adapté et sécurisé : France Alzheimer (France entière)
-  **Séjours de répit artistique JADE pour les Jeunes Aidants de 10 à 17 ans (week-ends et vacances scolaires)**. Au programme : des ateliers de création cinéma avec des professionnels, répit, partage, détente ! La Plateforme Seltzer des Aidants

-  **Sorties et séjours culturels, sportifs, de loisirs pour les Aînés du Guillestrois-Queyras** : un incontournable dans la vallée ! ACSSQ
-  **Des séjours adaptés à votre situation de vie**, 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 (France entière)
-  **Mini séjours répit, théâtre & nature, pour adultes et ado** : pour se ressourcer, partager et s'amuser : Compagnie La Luba
-  **Sorties collectives** : moment d'évasion pour les aidants et les personnes en situation d'isolement : CCBBD Pôle Services aux Habitants

## ANNUAIRE

**Cet annuaire «Territoires Aidants» n'a pas vocation à 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 !**





**ACSSQ**

Centre Social Rural Intercommunal  
Le Grand Laus  
05470 AIGUILLES  
04 92 46 89 69

L'Association Culturelle, Sociale et Sportive, vise à regrouper toutes personnes morales et physiques pour l'animation d'activités culturelles, sociales, sportives et éducatives sur le Guillestrois - Queyras. Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez rester à domicile : notre service est là pour pallier la mobilité, pour la prévention de la santé et ainsi vous faciliter le maintien à domicile.

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

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



**DÉLÉGATION APF FRANCE  
HANDICAP 05**

7A Bd Général de Gaulle  
05000 GAP  
04 92 51 68 71

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

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



**ASSOCIATION BIEN CHEZ SOI,  
L'OUORT DE BENEVÈNT**

5 route de Grenoble  
05500 La Fare-en-Champsaur  
04 92 50 49 70

L'Ouort de Benevènt 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.

claire.volt.z@hotmail.com • [contact@bienchezsoi05.fr](mailto:contact@bienchezsoi05.fr)  
f louortdebenevent

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



**ASSOCIATION NOUVEL ENVOY  
HAUTES ALPES**

7, rue des Rémoisseurs  
05200 Embrun  
09 70 93 05 94

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

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



**ASSOCIATION TISS'ÂGES**

15, rue du centre. Entrée place Dongois.  
05200 Embrun  
06 12 56 20 18

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

asso.tissages05@gmail.com

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



**CCBD**

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

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)

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





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

Vos interlocutrices // **Claire-Elisabeth Courcier**, Service insertion  
**Dalila Drif**, Service juridique

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

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



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

Votre interlocuteur // **Jacques Patron**

La Luba est une compagnie de théâtre créée 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 !

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



**ERGOLOGIC**  
1 rue des fauvettes 05000 Gap  
06 15 38 25 78

Votre interlocutrice // **Catherine Leprince**

Organisme de formation et d'accompagnement associatif labellisé pour la formation professionnelle continue de la branche des salariés du particulier employeur rémunérés en CESU (chèque emploi service universel) et des assistants maternels agréés.

Les salariés des bénéficiaires employeurs et les aidants peuvent bénéficier de 58h de formation chaque année, gratuite et rémunérée.

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



©Pixabay



### FEDERATION ADMR DES HAUTES ALPES

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

La Fédération et ses 15 associations locales 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 :

Enfance et Parentalité - Accompagnement du handicap - Services et soins aux séniors - Entretien de la maison

accueil@admr05.org • [www.admr05.org](http://www.admr05.org)

 Admr Hautes Alpes



### FRANCE ALZHEIMER 05

5/7 impasse de Bonne  
05000 Gap  
04 92 51 02 74


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

francealzheimer05@gmail.com

[www.francealzheimer.org/hautesalpes/](http://www.francealzheimer.org/hautesalpes/)

 francealzheimer05



### FRANCE PARKINSON 05

chez Maurice LEROY 2 Passage  
Montjoie 05000 GAP  
09 53 76 89 83

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@gmail.com

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



### LES HANDIABLÉ.E.S

15 rue pré martin 05000 GAP  
06 87 05 40 73

L'association Handiablé.e.s a à cœur d'améliorer le quotidien des familles touchées par le handicap d'un enfant, qu'il soit petit ou jeune adulte.

Groupe de ressource territoriale, l'association propose de l'entraide, des échanges, du soutien, des loisirs...

contact@handiablees.com  
[www.handiablees.com](http://www.handiablees.com)

Votre interlocutrice // **Fabienne Bervoux Roy**, Présidente



### MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE

29 bis av. Commandant Dumont  
05000 GAP  
04 86 15 31 50

Créée en 2018, la MDA facilite l'accès aux droits des personnes en perte d'autonomie et coordonne les actions autour de leurs problématiques. 10 Maisons des Solidarités vous accueillent à côté de chez vous : Gap, 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**



### GRIMPER SANTÉ 05

Comité Territorial FFME 05  
06 78 27 06 92

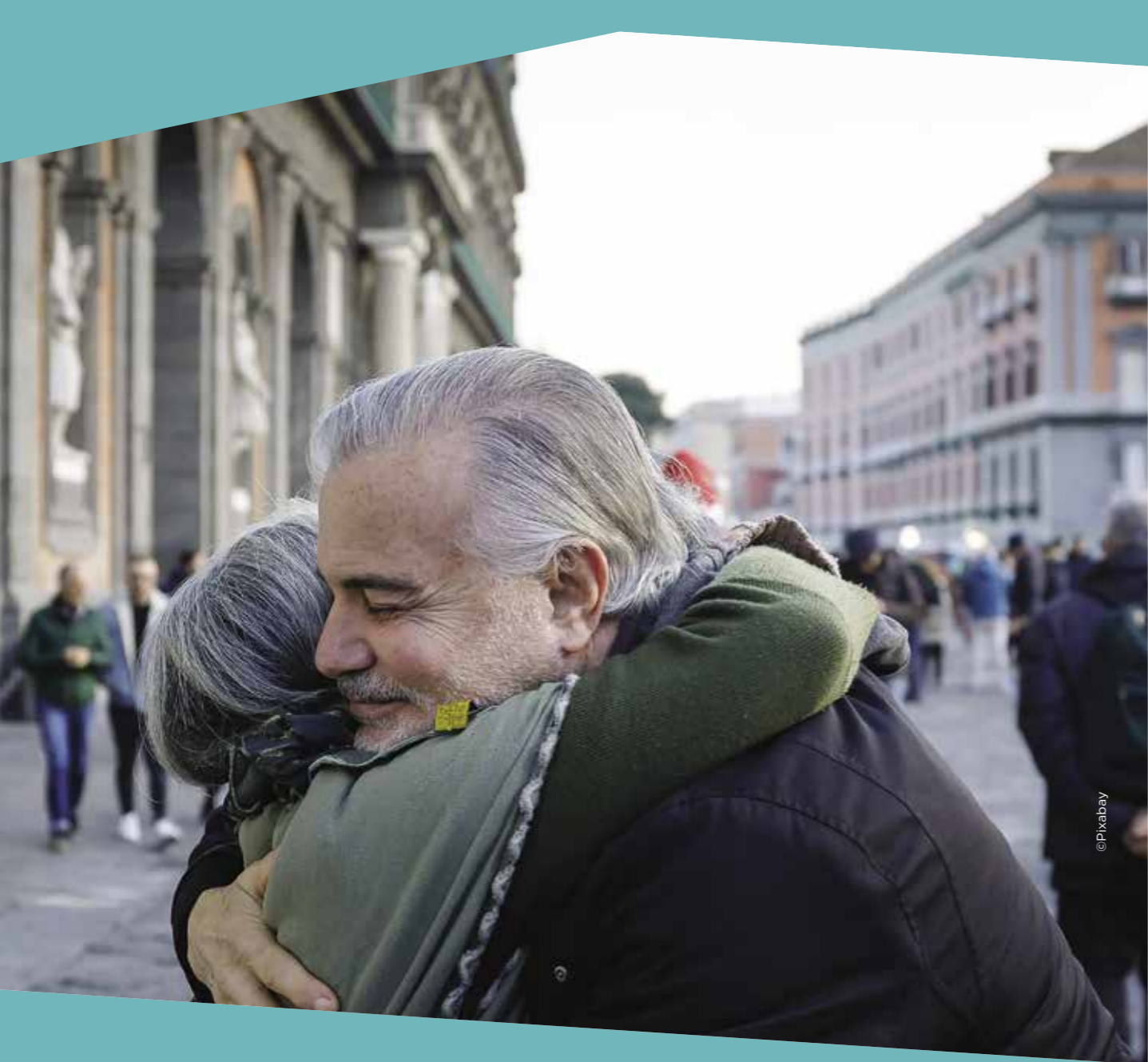
Grimper santé 05 est une action sport sur ordonnance du comité FFME Hautes-Alpes. Les créneaux escalade sont ouverts aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou aux personnes de plus de 60 ans et notamment les aidants.

L'escalade est accessible à tous, pas besoin d'être sportif !

Nous avons à cœur d'offrir un lieu d'activité et d'écoute empathique ou l'on peut venir se ressourcer et prendre soin de soi. Venez essayer !

 grimpersante05

Votre interlocutrice // **Valérie Chauvet**, Psychomotricienne et monitrice d'escalade



@Pixabay



**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 interlocuteur // **Jennifer Bonnier**, Chargée d'intervention sociale



**MUTUALITE FRANCAISE 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. Concrètement, cela signifie qu'elle noue des partenariats avec d'autres acteurs de la santé, institutionnels ou de la société civile. En lien étroit avec les Mutuelles qu'elle fédère, la Mutualité met aussi en place des actions de prévention santé ou mobilise ses représentants pour siéger dans les instances de démocratie sanitaire.

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

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

 mutualitefrancaisesud

*Fondation Edith Seltzer*

**PLATEFORME SELTZER  
DES AIDANTS**

118 route de Grenoble  
05107 Briançon  
04 92 25 31 87

La Plateforme de Répit et d'Accompagnement des Aidants de la Fondation Edith Seltzer 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 de 7 à 17 ans.

[plateforme-aidants@fondationseltzer.fr](mailto: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 interlocuteur // **Votre coordinateur de secteur**



**SIEL BLEU**  
06 78 96 56 57

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. Ses salariés intervenants sont diplômés, spécialisés et formés en continu aux Activités Physiques Adaptées. Donnons le sourire à votre santé !

matthieu.lefloch@sielbleu.org  
[www.sielbleu.org/siel-bleu-departement-hautes-alpes-05](http://www.sielbleu.org/siel-bleu-departement-hautes-alpes-05)  
f assosielbleu

Votre interlocuteur // **Matthieu Lefloch**, Responsable



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

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, essentiellement des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs.

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

Votre interlocuteur // **Véronique Eliot**, Déléguée départementale

*la Mut'*

**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**



© Siel Bleu

# ZOOM SUR LES PROCHES AIDANTS

**11 millions**  
d'aidants en France,  
soit **1 français**  
sur **5**

**17 000**  
dans les Hautes-Alpes

**52%**  
ignorent  
leur statut  
d'aidant

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

**1 élève**  
**par classe**  
est un jeune aidant

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

## 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 » KÉZAKO ?

En 2017, APF France handicap et la Fondation Edith Seltzer ont réuni des partenaires pour organiser la première « Journée Nationale des Aidants ». Au fil des années, le réseau s'est étoffé, la Journée est devenue une « Semaine des Aidants » et de plus en plus d'offres se sont développées pour soutenir les proches aidants. Désormais organisés en réseau sous l'appellation « Territoires Aidants » (initié par la Fondation Seltzer), les acteurs du territoire souhaitent rendre lisibles et visibles toutes les offres de soutien existantes et continuer à oeuvrer pour tous les aidants sur le territoire.

**Un Collectif d'acteurs mobilisés pour les aidants !**



**f** Territoires Aidants

Guide réalisé grâce à l'énergie et l'enthousiasme du groupe de travail « JNA », orchestré par APF France handicap et la Fondation Edith Seltzer



Fondation Edith Seltzer

Avec le soutien de :

