



GUIDE DES PROCHES AIDANTS

Édition 2026



ÉDITO

Le Département, toujours à vos côtés !

« Comme vous, chaque jour dans le Lot, des milliers de femmes et d'hommes accompagnent un proche en perte d'autonomie, âgé ou en situation de handicap. Parents, conjoints, enfants, voisins ou amis, vous apportez une aide précieuse, souvent dans l'ombre, avec une disponibilité et une générosité remarquables.

Être aidant, c'est un engagement exigeant, parfois épuisant, qui bouleverse les équilibres familiaux, professionnels et personnels. C'est être un inlassable bâtisseur de liens. Souvent, la responsabilité est colossale mais invisible. Elle mélange pêle-mêle don de soi et charge mentale, bienveillance, stress et sourires, toujours dans le but de préserver la dignité de ceux qui nous sont chers.

Conscient de cette réalité trop souvent ignorée, le Département du Lot a décidé d'être à vos côtés, en coopération avec l'ensemble des partenaires institutionnels et associatifs.

Ce premier guide départemental des proches aidants a été conçu pour vous apporter des réponses concrètes, claires et accessibles : droits, aides, dispositifs de répit, contacts utiles... Il vous accompagnera dans vos démarches et vise à vous orienter plus facilement dans un paysage souvent complexe.

Mais au-delà des aides financières ou logistiques, notre ambition est aussi de mieux reconnaître votre rôle, de vous soutenir humainement pour votre engagement et vous remercier, au nom de tous les Lotois, pour votre concours indispensable à une société plus solidaire et fraternelle. »



Serge RIGAL,
président
du Département
du Lot

Introduction

Ce guide a été conçu comme un outil pratique pour vous aider, vous, les proches aidants du département du Lot, à mieux comprendre vos droits, vos démarches et les ressources disponibles. Son objectif est de vous apporter des réponses concrètes pour faciliter votre quotidien et votre accompagnement.

Rédigé par des professionnels œuvrant dans tout le département, ce document que nous souhaitons simple et accessible rassemble toutes les informations essentielles concernant les droits des aidants et de leurs proches en situation de perte d'autonomie et/ou de handicap.

Définition du proche aidant

L'étymologie du mot « aider » vient du latin « ad juvare » signifiant secourir, seconder, mais aussi être utile, faire plaisir.

Un terme positif que l'on oublie souvent dans sa signification première.

Sur le plan juridique, le proche aidant est défini comme « une personne qui apporte, de manière régulière et non professionnelle, une aide à une personne en perte d'autonomie, que ce soit en raison de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap ».

Ainsi, que la personne aidée soit une personne âgée, un adulte ou un enfant, en situation de handicap ou de maladie invalidante, la personne qui l'accompagne au quotidien dans les gestes de la vie courante est considérée comme son proche aidant.

Le statut du proche aidant

En France, le rôle du proche aidant a connu une reconnaissance progressive au fil des réformes législatives.

D'abord évoqué implicitement dans la loi handicap de 2005, il est défini officiellement par la loi sur l'adaptation de la société au vieillissement en 2015, qui introduit également le droit au répit.

Le congé de proche aidant est créé en 2016 et devient indemnisé en 2020 via l'allocation journalière du proche aidant (AJPA).

Des ajustements successifs ont permis de faciliter l'accès à ce dispositif, tout en ouvrant les portes à plus de bénéficiaires.

Parallèlement, la stratégie nationale « Agir pour les aidants » (2020-2022) a renforcé les mesures de soutien, d'information et de conciliation entre vie professionnelle et engagement personnel.

La loi « Bien vieillir », adoptée en 2024, marque une nouvelle étape en intégrant les aidants dans les parcours de soin et en amorçant la création d'un statut juridique propre.

L'évolution actuelle vise à sécuriser et valoriser l'engagement des proches aidants, en leur garantissant des droits, une reconnaissance et un accompagnement adaptés.

Pour faire reconnaître votre rôle de proche aidant auprès de l'administration, il est possible de demander une attestation administrative de proche aidant auprès du Département du Lot.

› [Voir onglet « Aides juridiques et financières »](#)

Je me questionne



J'accompagne mon proche au quotidien et je commence à me sentir fatiguée. Comment puis-je prendre du temps pour moi ?

Vous avez besoin de « répit ». Se reposer est essentiel pour continuer à accompagner votre proche dans la durée.

Des solutions existent pour vous soutenir.

› Retrouvez-les dans l'onglet « [L'aide au répit pour les aidants](#) ».



Depuis que mon père est atteint de sa maladie, je ne comprends plus son comportement. Comment réagir ?

La maladie peut entraîner des changements dans le comportement de votre proche. Pour mieux comprendre et adapter vos réactions, parlez-en à votre médecin traitant ou à un spécialiste.

Des formations pour les aidants sont également proposées pour mieux comprendre la pathologie.

› Consultez l'onglet « [Formation des aidants](#) ».



Mon proche est atteint d'une maladie ou d'un handicap. Existe-t-il des aides financières pour bénéficier d'un soutien à domicile ?

Oui, plusieurs dispositifs d'aides financières existent pour financer une aide humaine ou des équipements techniques.

› Retrouvez les conditions et contacts utiles dans l'onglet « [Aides juridiques et financières](#) ».



Je me sens épuisé et j'aimerais pouvoir parler à quelqu'un. À qui m'adresser ?

Il est important de ne pas rester seul. Des dispositifs d'écoute existent : groupes de parole, soutien psychologique individuel, etc.

› Pour en savoir plus, consultez l'onglet « **Soutien collectif et individuel** ».



J'accompagne mon proche et je souhaiterais être mieux informée sur les aides disponibles. Vers qui me tourner ?

Les plateformes d'accompagnement et de répit pour les aidants sont là pour vous informer, vous orienter et vous soutenir gratuitement.

› Trouvez leurs coordonnées dans l'onglet « **Structures** ».



J'ai 55 ans et je travaille. Existe-t-il des aides spécifiques pour les aidants en activité professionnelle ?

Oui, des dispositifs spécifiques sont proposés aux aidants qui exercent une activité professionnelle (aménagements, congés, accompagnement).

› Pour en savoir plus, rendez-vous à l'onglet « **Aidants en activité professionnelle** ».

Sommaire

S'informer : trouver de l'information P.10

STRUCTURES..... P.11

- Plateformes d'accompagnement et de répit des aidants (PFR)
- Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- Espaces personnes âgées (EPA)
- Maisons des solidarités départementales (MSD)
- Dispositif d'appui à la coordination (DAC 46)
- Centres de ressources territoriaux (CRT)
- Maisons de services au public (MSAP) et France services
- Centres communaux ou intercommunaux d'action sociale (CCAS / CIAS)
- Caisses de retraite et complémentaires

ASSOCIATIONS (par ordre alphabétique) P.18

S'INFORMER SUR INTERNET..... P.24

L'aide au répit pour les aidants : prendre un temps de repos P.26

RELAIS ET SOUTIEN À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE P.27

- Accueils de jour pour les personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie
- Hébergements temporaires pour les personnes de 60 ans et plus
- Accueils temporaires et accueils de jour pour les personnes en situation de handicap
- Accueil familial social pour personnes âgées et/ou handicapées
- Groupes d'entraide mutuelle (GEM)

RELAIS ET SOUTIEN À DOMICILE P.37

- Services d'aide à domicile (SAAD et TISF)
- Services soins et infirmiers à domicile (SSIAD)
- Équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

VACANCES POUR TOUS ET SÉJOURS ADAPTÉS..... P.41

Handicap : accompagnements et accueils..... P.44

ACCOMPAGNEMENTS ET ACCUEILS POUR LES ADULTES.....P.45

- Etablissements médico-sociaux
- Accompagnements

ACCOMPAGNEMENTS ET ACCUEILS POUR LES ENFANTS.....P.47

Aides juridiques et financières..... P.48

AIDES JURIDIQUES..... P.49

- Point justice
- Protection des majeurs – mandat de protection des biens et des personnes
- France Assos Santé

AIDES FINANCIÈRES P.51

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Prestation de compensation du handicap (PCH)
- Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)
- Complément de libre choix du mode de garde (CMG) enfant handicapé
- Habitat et aides techniques
- Autres financements

ATTESTATION ADMINISTRATIVE PROCHE AIDANT.....P.55

Aidants en activité professionnelle..... P.56

DROITS DES AIDANTS SALARIÉS.....P.57

RESSOURCES ET AIDES SOCIALES POUR LES AIDANTSP.58

CONGÉS ET ALLOCATIONS POUR AIDANTS SALARIÉS.....P.60

Formation des aidants – Soutien collectif et individuel..... P.64

SOUTIEN COLLECTIF - GROUPES DE PAROLE GRATUITS.....P.65

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUELP.68

SE FORMER P.69

- À distance (depuis chez soi, via internet)
- Auprès d'associations locales
- Via les plateformes d'accompagnement et de répit de l'aidant (PFR)

ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)P.71

Prendre soin de sa santé quand on est aidant..... P.72

S'INVESTIR DANS LA PRÉVENTIONP.73

SE FAIRE DÉPISTER : AGIR AVANT LES SYMPTÔMESP.75

OUTILS PRATIQUES : DONNÉES ET PROFESSIONNELS.....P.75

Accompagnement à la fin de vie..... P.76

SOINS PALLIATIFS ET FIN DE VIEP.77

PERSONNE DE CONFIANCE..... P.79

DIRECTIVES ANTICIPÉESP.80

APRÈS UN DÉCÈS.....P.81

POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉESP.83

Annuaire P.84

S'INFORMER

**Trouver de l'information
Être informé, conseillé et orienté
au mieux**



STRUCTURES

Les plateformes d'accompagnement et de répit des aidants (PFR)

Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie et de personnes atteintes d'une maladie chronique invalidante. Il est possible de les contacter directement pour avoir des conseils et du soutien.

« Le fil des aidants » PFR ICM

➤ **Résidence Le Divone**
📍 413 rue Joachim-Murat - 46000 CAHORS
➤ **L'Oustal Bernard-Bagou**
📍 259 route de Bretenoux - 46130 GLANES
📞 06 82 80 73 75 ou 07 85 95 57 52
✉ plateformedesaidants@icm46.org

« La maison des aidants » PFR CH Gourdon

📍 50 avenue Cavaignac - Bâtiment L'Oustal - 46300 GOURDON
📞 05 65 27 65 65 ou 06 32 16 61 15
✉ maisondesaidants@ch-gourdon.fr

La maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

Ouverte aux personnes en situation de handicap et à leurs familles. Ses missions sont d'accueillir, informer, orienter et accompagner les personnes en situation de handicap.

📍 304 rue Victor-Hugo - 46000 CAHORS
📞 05 65 53 51 40
✉ mdph@mdph46.fr

Les espaces personnes âgées (EPA)

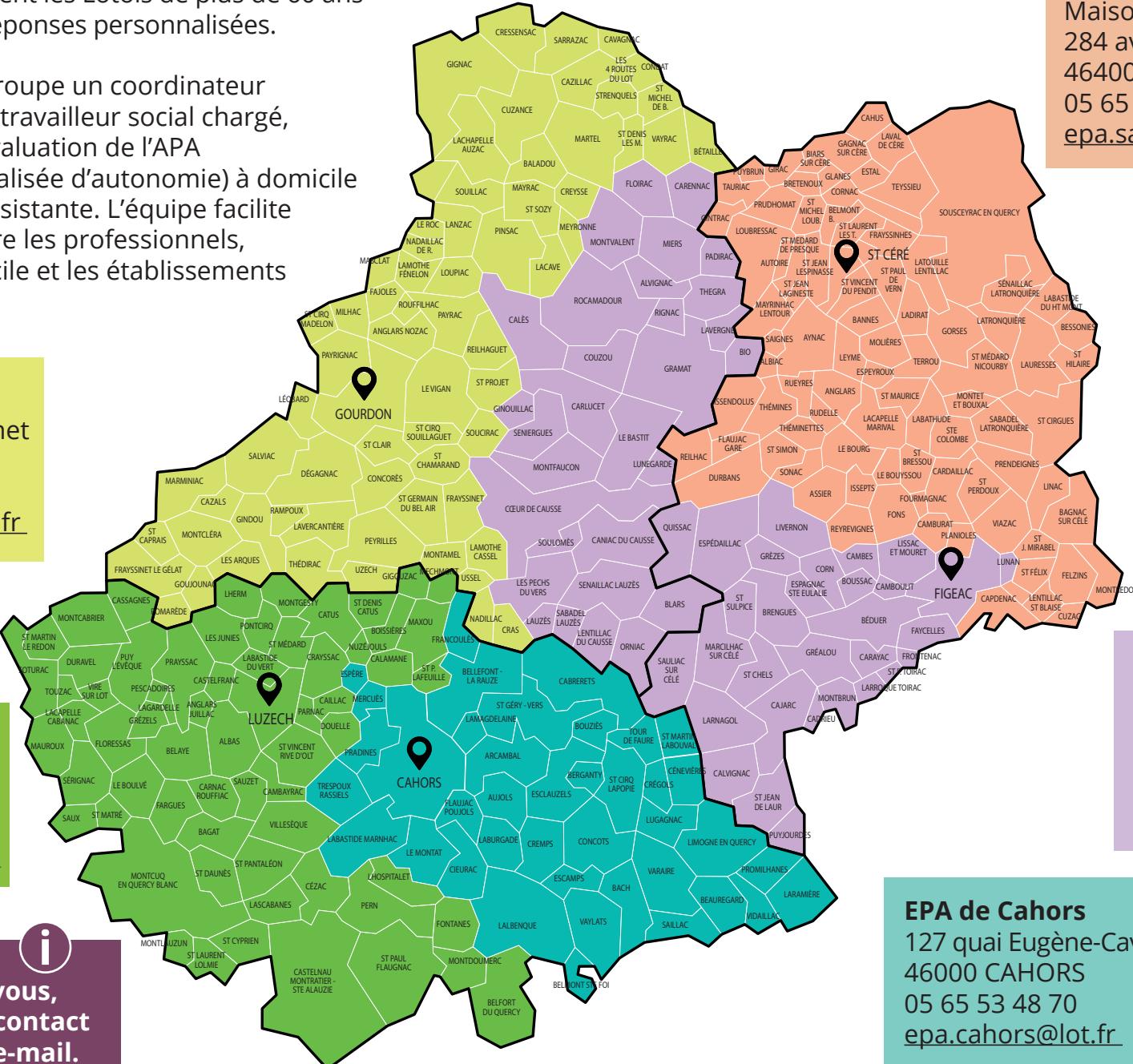
Les EPA accompagnent les Lotois de plus de 60 ans en proposant des réponses personnalisées.

Chaque espace regroupe un coordinateur gérontologique, un travailleur social chargé, entre autres, de l'évaluation de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) à domicile et une secrétaire assistante. L'équipe facilite la coordination entre les professionnels, les services à domicile et les établissements d'accueil.

EPA de Gourdon
Impasse de l'Iffernet
46300 GOURDON
05 65 53 47 20
epa.gourdon@lot.fr

EPA de Luzech
Place Luctérius
46140 LUZECH
05 65 53 51 00
epa.luzech@lot.fr

**Pour tout rendez-vous,
merci de prendre contact
par téléphone ou e-mail.**



EPA de Saint-Céré
Maison du Département
284 avenue Robert-Destic
46400 SAINT-CÉRÉ
05 65 53 46 40
epa.saintcere@lot.fr

EPA de Figeac
Maison des séniors
7 rue Sainte-Marthe
46100 FIGEAC
05 65 53 48 20
epa.figeac@lot.fr

EPA de Cahors
127 quai Eugène-Cavaignac
46000 CAHORS
05 65 53 48 70
epa.cahors@lot.fr

Les maisons des solidarités départementales (MSD)

Les maisons des solidarités départementales assurent, à travers leurs équipes médico-sociales, la mise en œuvre des politiques d'aide et d'action sociale du Département du Lot.

Maison des solidarités départementales de Cahors

 127 quai Eugène-Cavaignac
46000 CAHORS
 05 65 53 50 00
@msd-cahors@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Puy-l'Evêque

 Rue des Platanes
Lieu-dit Le Roulier
46700 PUY-L'ÉVÈQUE
 05 65 53 51 20
@msd-puyleveque@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Saint Géry-Vers

 88 allée de la Gare Saint-Géry
46330 SAINT GÉRY-VERS
 05 65 53 47 70
@msd-saintgeryvers@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Figeac

 Cité administrative
Les Carmes
46100 FIGEAC
 05 65 53 48 00
@msd-figeac@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Saint-Céré

 Maison du Département
284 rue Robert-Destic
46400 SAINT-CÉRÉ
 05 65 53 46 20
@msd-saintcere@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Gourdon

 Place Jacques-Chapou
46300 GOURDON
 05 65 53 47 00
@msd-gourdon@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Gramat

 Place de la Halle
46500 GRAMAT
 05 65 53 47 50
@msd-gramat@lot.fr

Maison des solidarités départementales de Souillac

 26 avenue Martin-Malvy
46200 SOUILLAC
 05 65 53 47 30
@msd-souillac@lot.fr

Le dispositif d'appui à la coordination (Dac46)

Guichet unique et gratuit qui répond aux attentes de tous les professionnels du secteur de la santé, du social et du médico-social et aux besoins des personnes/usagers en situation complexe.

 162 rue du président Wilson - 46000 CAHORS
 05 65 367 387 du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30
 [@contact@dac46.fr
!\[\]\(df1c346ae5f28b7778b1c40a80f4435a_img.jpg\) \[dac46.fr\]\(http://dac46.fr\)](mailto:@contact@dac46.fr)

Les centres de ressources territoriaux (CRT)

Favorisent le maintien à domicile des personnes âgées le plus longtemps possible par la mise en place d'un accompagnement personnalisé et renforcé en mutualisant les ressources d'un territoire. Une équipe pluridisciplinaire spécialisée en gérontologie intervient au gré du besoin tout en ne se substituant pas aux équipes professionnelles en place.

S'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans du territoire et leurs aidants.

La Maison des Seniors - L'Oustal

 3 rue Pomache - 46300 GOURDON
 05 65 27 66 45 ou 06 15 14 22 20
 @crtgourdon@ch-gourdon.fr

Ouverture en janvier 2026

Centre de ressource territorial de Figeac

 APEAI - ADAR et Centre hospitalier de Figeac
10A avenue des Carmes - BP 90059 - 46102 FIGEAC Cedex
 05 65 34 41 25
 @servicesdescarmes@apeai46.fr

Les maisons de services au public (MSAP) et France services

Les maisons France services remplacent les anciennes maisons de services au public (MSAP). Ces guichets de proximité permettent aux usagers, notamment les aidants ou les personnes âgées, d'être accompagnés dans leurs démarches administratives.

Dans chaque maison France services, vous pouvez obtenir une aide personnalisée pour vos démarches en lien avec 11 opérateurs nationaux :

- Direction générale des finances publiques (DGFIP)
- France Titres (permis de conduire, carte grise)
- Point justice
- La Poste
- France Travail (ex-Pôle Emploi)
- Caisse d'allocations familiales (CAF)
- Assurance maladie (CPAM)
- Assurance retraite
- Mutualité sociale agricole (MSA)
- France Rénov' (aides à la rénovation énergétique)
- Chèque énergie



Pour trouver la France services la plus proche de votre domicile, contactez votre mairie ou france-services.gouv.fr

Les centres communaux ou intercommunaux d'action sociale (CCAS / CIAS)

Le CCAS (communal) ou CIAS (intercommunal) est un service public local qui accompagne les habitants dans leurs démarches administratives, sociales et de prévention. Il intervient notamment auprès des personnes âgées, des familles en difficulté ou des proches aidants.



Pour trouver le CCAS ou CIAS le plus proche de votre domicile, contactez votre mairie.

Les caisses de retraite et complémentaires

Les caisses de retraite de base ou complémentaires proposent des aides sociales, des conseils ou des actions de prévention destinés à leurs allocataires... et souvent aussi à leurs proches aidants. N'hésitez pas à les contacter : elles peuvent vous orienter vers des dispositifs de soutien ou des aides financières ponctuelles.

Agirc-Arrco

Salariés du secteur privé
Accompagnement pour les aidants et les personnes en situation de fragilité

Pour trouver votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco et ses coordonnées : agirc-arrco.fr

CARSAT Midi-Pyrénées

Salariés du régime général
3960
carsat-mp.fr

CNRACL

Fonctionnaires territoriaux et hospitaliers
0 800 973 973 (N° vert)
maretraitepublique.caissedesdepots.fr

INFO RETRAITE

Pour identifier votre régime.

Un seul compte pour consulter l'ensemble de vos régimes de retraite (base et complémentaire), y compris pour contacter vos caisses. info-retraite.fr

CNAVPL

Professions libérales
cnavpl.fr

Mutualité française Occitanie

Fédération de mutuelles œuvrant pour la santé et le bien-être de tous

Propose des actions de prévention santé pour tous les publics sur les territoires
3 rue de Metz - BP 7018
31068 TOULOUSE Cedex 7
occitanie.mutualite.fr

MSA Midi-Pyrénées Nord

Agriculteurs, salariés agricoles, ruralité
05 63 21 61 39
mpn.msa.fr

Liste non exhaustive

ASSOCIATIONS

Association addictions France 46

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie
CSAPA

› CSAPA de Cahors

82 chemin de Belle-Croix
46000 CAHORS

› CSAPA de Gourdon

L'Oustal
Avenue Cavaignac
46300 GOURDON

› CSPA de Figeac

5 place du 12 Mai 1944
Bâtiment de la PASS
46100 FIGEAC
05 65 53 25 61

occitanie46@addictions-france.org

addictions-france.org

AFD - Association des diabétiques d'Occitanie

176 avenue Jean-Rieux
31400 TOULOUSE
05 34 51 26 97
afdoccitaniefederationdesdiabetiques.org

AFM Association française des myopathies Téléthon

155 route du Payrat
46000 CAHORS
06 86 82 25 45
mmas@afm-telethon.fr

AFTC Lot - Association des familles des traumatisés crâniens et cérébro-lésés

CRF La Roseraie
3 place de la Mairie
46240 MONTFAUCON
06 71 58 16 84
contact@aftc-lot.fr
aftc-lot.fr

AHA - Association des handicapés et des accidentés

Tribunal de proximité
1 boulevard Juskiewenski
46100 FIGEAC
06 33 12 63 84
assoc.aha124681@gmail.com

ANDAR - Association nationale de défense contre la polyarthrite rhumatoïde

ANDAR Lot
06 74 40 68 47
andar.lot@polyarthrite-andar.com

APAJP du Lot - Association pour adultes et jeunes handicapés du Lot

Accompagnement pour enfants, adolescents, adultes et leurs proches aidants

1154 chemin du Mas-de-Mansou
46000 CAHORS
05 65 35 64 19
apajh46@gmail.com

APEAI ADAR

Association gestionnaire d'établissements et services pour personnes en situation de handicap, personnes en perte d'autonomie, personnes fragilisées par la maladie

6 bis rue de Londieu
BP 60109
46103 FIGEAC Cedex
05 65 34 26 90
contact@apeai46.fr

APF France handicap Délégation du Lot

501 avenue Maryse-Bastié
46000 CAHORS
05 65 35 73 03
dd.46@apf.asso.fr
lot.apf-francehandicap.org

Association REISSA

Écoute et orientation – Ateliers à destination des familles

80 impasse du Verger
46320 ASSIER
05 65 40 57 43
association@reissa.fr

Association Ségala-Limargue

Écoute et soutien des proches aidants de personnes âgées, rencontres thématiques et groupe de paroles pour les aidants, ouvert à tous

202 rue Principale
46120 LEYME
05 65 38 98 17
association@segalalimargue.fr
segalalimargue.fr

Être-là ASP Lot

Association pour le développement des soins palliatifs

Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
05 65 22 21 70
asplot@wanadoo.fr
asp46.org

Autisme CRI 46

Association de parents d'enfants et d'adultes avec trouble du spectre autistique (TSA)

 Bagadou-Bas
46600 MARTEL
 06 87 42 37 27
@comcri46@gmail.com
 autismeCRI46.fr

CEIIS Comité d'études et d'informations pour l'insertion sociale

Accueil, hébergement, soin et accompagnement des personnes souffrant d'addictions avec et sans produits

 Eco quartier de l'Hermies
9 impasse des Rosiers
46160 CAJARC
 05 65 40 71 50
@administratif@ceiis.fr

CIDFF

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles

 80 rue des Jardiniers
46000 CAHORS
 05 65 30 07 34
@accueil.cidff46@gmail.com

Épilepsie-France

Délégation Lotoise
 06 66 34 29 85
@46@epilepsie-france.com

FNATH Grand Sud Association des accidentés de la vie

 Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
 05 61 70 24 83
@contact@fnathgrandsud.fr
 fnath-grand-sud.org

France Alzheimer

 Espace Clément-Marot
Bureau 208
Place Bessières
46000 CAHORS
 05 65 20 00 70
@alzheimer-46@wanadoo.fr
 francealzheimer.org/lot

France Parkinson Comité 46, délégation du Lot

 06 60 95 45 15
@comite46@franceparkinson.fr
 franceparkinson.fr/comite-46

Handi Aide

Accueil, accompagnement et hébergement en foyer de vie de personnes adultes handicapées, et plus particulièrement celles atteintes d'un handicap visuel associé à une déficience intellectuelle

➤ Foyer l'Orée du bois

 135 rue Yvette-Bonel
46100 FIGEAC
 05 65 34 20 78
@contact.figeac@handi-aide.fr

➤ Foyer Marthe-Robin

 350 route des Jonquilles
46500 GRAMAT
@contact.gramat@handi-aide.fr
 handi-aide.fr

Huntington France

Délégation régionale Occitanie
 06 48 10 27 35
huntington.fr

Institut jeunes aveugles

 37 rue Monplaisir
31400 TOULOUSE
 05 61 14 82 22
@accueil@ijatoulouse.org

JADE

Association nationale jeunes aidants ensemble

 26 rue des Champs
Parc de la Julienne
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX
 07 67 29 67 39 (numéro national pour répondre aux jeunes aidants et à leurs familles)
 jeunes-aidants.com

Ligue contre le cancer

 114 rue Denis-Forestier
46000 CAHORS
 05 65 35 23 70
@cd46@ligue-cancer.net
 ligue-cancer.net/46-lot

Maison des ados et des jeunes du Lot

 217 rue Anatole-France
46000 CAHORS
 05 65 23 86 88
@contact@mda46.fr

PRH 46 - Pôle d'appui et de ressources et handicap

Informer, accompagner et sensibiliser les familles et les professionnels (petite enfance, enfance, avec ou sans reconnaissance MDPH)

📍 Espace Clément-Marot
Bureau 308
Place Bessières
46000 CAHORS
✉ prh46@francasoccitanie.org

TéCap 21 Quercy Gascogne

Association de personnes, de familles et de professionnels concernés par :

- les déficiences intellectuelles (trisomie 21, syndrome de Prader-Willi...)
- les troubles des apprentissages et neurodéveloppementaux (autisme, Dys, TDA-H...)

📍 Maison des associations
10 rue Jean-Carmet
82000 MONTAUBAN
📞 07 66 82 60 47
✉ tecap21.qg@gmail.com
🌐 trisomie21-france.org

UDAF du Lot

➤ Médiation familiale

La médiation familiale favorise le dialogue et la résolution de conflits en famille, grâce à un médiateur neutre qui organise des entretiens confidentiels.

➤ Point info famille

Pour apporter des réponses de proximité ou orienter les familles dans leurs démarches de la vie quotidienne.

📍 159 rue du pape Jean-XXIII
CS 80157
46000 CAHORS
📞 05 65 20 55 90
✉ nouscontacter@udaf46.org

UNADEV - Union nationale des aveugles et déficients visuels

📍 11 rue du Moulin-Bayard
31000 TOULOUSE
📞 05 62 73 61 21
✉ occitanie.toulouse@unadev.com
🌐 unadev.com

UNAFAM 46 - Union

nationale des amis et des familles de malade et/ou handicapés psychiques

📍 Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
📞 06 28 19 50 47
✉ 46@unafam.org
🌐 unafam.org

Voir ensemble

📍 1021 Route du Carriol
Cessac
46140 DOUELLE
📞 05 65 30 77 77
✉ jacques.soulayres@gmail.com

Liste non exhaustive



S'INFORMER SUR INTERNET

En tant qu'aidant, il est essentiel d'avoir accès à des sources d'information fiables, actualisées et pratiques. Voici une sélection de sites officiels pour vous orienter dans vos démarches et trouver du soutien.

Ameli - Espace aidants

Infos sur les aides de l'Assurance Maladie pour les proches aidants
ameli.fr/assure/droits-demarches/aide-et-contact/aides-specifiques/proches-aidants

Association française des aidants

Formations en ligne gratuites, cafés des aidants, guides pratiques
aidants.fr

CNSA - Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Actualités, financements de l'autonomie, soutien aux proches aidants

cnsa.fr

Collectif Je t'aide

Mobilisation pour la reconnaissance des aidants, Journée nationale des aidants
collectifjetaide.org

France Assos Santé

Représentation des usagers de la santé, informations sur les droits, guide pour aidants
france-assos-sante.org

Ma Boussole Aidants

Pour identifier les aides disponibles près de chez vous (répit, soins, démarches...)
maboussoleaidants.fr

Ministère des solidarités et de la santé

Informations officielles sur les politiques sociales, la santé et la dépendance
social-sante.gouv.fr

Mon parcours handicap

Ressources pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants (droits, scolarité, emploi...)
monparcourshandicap.gouv.fr

Ogénie

Découvrir des activités près de chez vous, être accompagné pour faire face à la solitude ou l'isolement, et accéder à de multiples ressources sur le lien social des seniors.
ogenie.fr

Pour bien vieillir, santé publique France

Prévention santé, activité physique, alimentation, autonomie des seniors
pourbienvieillir.fr



Pour les personnes âgées, portail national d'information

Pour tout savoir sur l'APA, les aides à domicile, les EHPAD, le maintien à domicile...
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Service-public.fr Aides aux aidants

Démarches administratives : congé proche aidant, tutelle, droits, fiscalité
service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32202

Liste non exhaustive

L'AIDE AU RÉPIT POUR LES AIDANTS

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.

Vous avez la possibilité de recourir à diverses solutions de répit. On parle de répit pour « désigner un temps qui peut permettre d'aider la personne à se reconnaître en tant qu'aidant et de faire une pause, se ressourcer et de prendre du recul sur sa situation. » (Haute Autorité de Santé, 2024).

► Pour vous accompagner dans la construction de votre solution de répit, vous pouvez contacter les plateformes de répit, les espaces personnes âgées (voir l'onglet « **S'informer** » ou prendre directement contact auprès des structures citées.)

RELAIS ET SOUTIEN À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE

Les structures listées dans ce paragraphe sont soumises au code de l'action sociale et des familles.

Les accueils de jour pour les personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie

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

Le transport du domicile de la personne est possible pour certains accueils de jour.

APEAI-ADAR

Accueil de jour et de soins des Carmes

Une équipe pluridisciplinaire accueille les personnes présentant des affections neurodégénératives et leur propose des activités adaptées (stimulation des capacités cognitives, motrices, maintien de l'estime de soi, lien social...) et apporte aux aidants soutien, écoute, conseils afin de leur permettre de garder leur proche à domicile le plus longtemps possible.

📍 10A avenue des Carmes
BP 90059
46102 FIGEAC Cedex
📞 05 65 34 41 25
✉️ servicesdescarmes@apeai46.fr

L'Oustal Bernard-Bagou

Accueil de jour maladie d'Alzheimer et apparentées
📍 259 route de Bretenoux
46130 GLANES
📞 05 65 40 87 95
✉️ loustal.bernard.bagou@icm46.org

Accueil de jour L'Oustal

📍 50 avenue Cavaignac
46300 GOURDON
📞 05 65 27 65 80
✉️ hdjg@ch-gourdon.fr

Le temps d'une pause

📍 182 impasse du maréchal de Lattre-de-Tassigny
46000 CAHORS
📞 05 65 35 11 51
✉️ ssiad@agirpourmieuxvivre.org

Centre d'accueil de jour
« Les 4 Vents »
5 place de la Mairie
Labastide-Murat
46240 CŒUR DE CAUSSE
05 65 21 13 93
@gestionadjesa@ssiadducausse.fr

Accueil de jour
PRAYSSAC - LUZECH
➤ Site de Luzech
📍 EHPAD Les Logis de l'Imperial
46140 LUZECH
➤ Site de Prayssac
📍 EHPAD Les Balcons du Lot
46220 PRAYSSAC
📞 05 65 22 42 49
@accueildejour.prayssac-luzech@ehpad46.fr

Les hébergements temporaires pour les personnes de 60 ans et plus

Certaines structures proposent des accueils temporaires qui permettent à une personne de plus de 60 ans qui vit à son domicile de trouver une solution d'hébergement pour une courte durée.

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence de la Barte
📍 157 rue du Stade
46090 ARCAMBAL
📞 05 65 20 49 52
@contact@ehpad-labarte.org

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Val-du-Célé
📍 3 route des Sonneries
46270 BAGNAC-SUR-CÉLÉ
📞 05 65 34 90 84
@ehpadbagnac@orange.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Robert-Durrieu
📍 62 rue du Manoir-de-Cère
46130 BRETENOUX
📞 05 65 33 12 71
@lemanoirdecere@wanadoo.fr

Résidence autonomie/EHPA
Résidence des Pins
📍 89 avenue Maryse-Bastié
46000 CAHORS
📞 05 65 35 48 29
@lespins@ccas.mairie-cahors.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence d'Olt
📍 182 impasse du maréchal de Lattre-de-Tassigny
46000 CAHORS
📞 05 65 22 12 95
ou 05 65 24 27 00
@residenceolt@ccas.mairie-cahors.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Résidences du Quercy Blanc
📍 126 chemin de Cornus
46170 CASTELNAU-MONTRATIER
📞 05 65 53 29 10
@lesresidencesduquercyblanc@ehpad46.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence Saint-Astier
📍 58 chemin Pré-de-la-Société
46150 CATUS
📞 05 65 21 20 60
@accueil@ehpad-catus.com

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence Bataillé
📍 14 chemin du Bataillé
46100 FIGEAC
📞 05 65 34 54 15
@residencebataille@orange.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Terrasses de Montviguier
📍 22 rue du Grial
46100 FIGEAC
📞 05 65 10 22 80
@direction@ch-figeac.fr

EHPA La Maison des Coteaux de Glanes
📍 261 route de Bretenoux
46130 GLANES
📞 05 65 10 14 00
@glanes@adefresidences.com

Maison de retraite médicalisée
EHPAD - Centre hospitalier Jean-Coulon
📍 Avenue Pasteur - BP 54
46300 GOURDON Cedex
📞 05 65 27 65 27
@direction@ch-gourdon.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Pierre-Bonhomme
📍 9 rue Pierre-Bonhomme
46500 GRAMAT
📞 05 65 38 73 27
@directeur@residencepierrebonhomme.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD La Miséricorde
📍 2 place Larroque
46120 LACAPELLE-MARIVAL
📞 05 65 40 81 43
@la.misericorde@wanadoo.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Le Moutier Notre-Dame
 205 rue du Moutier
46120 LACAPELLE-MARIVAL
 05 65 40 82 76
[@lemoutiernd@wanadoo.fr](mailto:lemoutiernd@wanadoo.fr)

Résidence autonomie
Lou Nostre Oustal
 68 chemin de la Vayssade
46230 LALBENQUE
 05 65 31 75 05
[@marpalestournesols@gmail.com](mailto:marpalestournesols@gmail.com)

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Ségalines
 1 place du 19 Mars
46210 LATRONQUIÈRE
 05 65 11 90 66
[@mapad2@wanadoo.fr](mailto:mapad2@wanadoo.fr)

Résidence autonomie
Résidence La Cerisaie
 1 rue des Écoles
46110 LE VIGNON-EN-QUERCY
 05 65 27 02 02
[@mapa1.predastie@orange.fr](mailto:mapa1.predastie@orange.fr)

Résidence autonomie
Résidence Aline-Drappier
 177 rue de l'Albarède
46140 LUZECH
 05 65 20 24 60
@residence-autonomie@ccas-luzech.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence Les Consuls
 33 route de Saint-Denis
46600 MARTEL
 05 65 27 03 60
@accueil@ehpad-martel.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Résidences du Quercy blanc
 51 boulevard Jacques-Chapou
46800 MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC
 05 65 31 80 56
@lesresidencesduquercy-blanc@ehpad46.fr

Résidence autonomie
Résidence Les Tournesols
 128 route de Lemboulas
46230 MONTDOUMERC
 05 65 31 65 15
@marpalestournesols@gmail.com

Maison de retraite médicalisée
EHPAD La Roseraie
 3 place de la Mairie
46240 MONTFAUCON
 05 65 24 10 10
@ehpad@ch-la-roseraie.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD L'Étoile du Soir
 1048 route de Montredon
46270 MONTREDON
 05 65 50 10 10
@direction@ehpadmontredon.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Résidence du Petit Bois
 Allée François-Mitterrand
46090 PRADINES
 05 65 53 26 25
@residence.petitbois@ccaspradines.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Balcons du Lot
 4 rue Sœur-Marguerite-Meynen
46220 PRAYSSAC
 05 65 22 42 49
@lesbalconsdulot@ehpad46.fr

Maison de retraite
Les Rives de Cabessut
 Quai Champollion
46000 CAHORS
 05 65 53 35 35
@cahors@orpea.net

Résidence autonomie
Résidence Rémy-Barthélémy
 1 rue Barthélémy
46700 PUY-L'ÉVÈQUE
 05 65 30 84 93
@residence.barthelemy@wanadoo.fr

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Les Lavandes
 Impasse de l'Abbé-Delord
46700 PUY-L'ÉVÈQUE
 05 65 30 89 00
@leslavandes@ehpad46.fr

Résidence autonomie
Résidence Des Césarines
 332 avenue Gaston-Monnerville
46400 SAINT-CÉRÉ
 05 65 10 86 60
@residence.cesarines@hotmail.com

Maison de retraite médicalisée
EHPAD Le Souleilhou
 275 rue du Souleilhou
46310 SAINT-GERMAIN-DU-BEL-AIR
 05 65 31 05 99
@secretariat@ehpad-souleilhou.fr

Résidence Autonomie

Docteur Jubin

📍 Mas del Four
46360 LAUZÈS
📞 05 65 24 20 60
✉️ @info@ra-ladom.com

Résidence Autonomie

Les Quatre Saisons

📍 La Vaysse
46350 PAYRAC
📞 05 65 41 19 28
✉️ @info@ra-ladom.com

Résidence autonomie

La Résidence

📍 87 avenue de Toulouse
46200 SOUILLAC
📞 05 65 37 06 66
✉️ @ralaresidence@ciastcauvaldor.fr

Maison de retraite médicalisée

EHPAD Maison de Baillot

📍 Avenue Edmond-Michelet
46200 SOUILLAC
📞 05 65 37 06 66
✉️ @maisondebaillot@ciastcauvaldor.fr

EHPAD Jacques-Dumas

📍 2 rue des Ursulines
46190 SOUSCEYRAC-EN-QUERCY
📞 05 65 40 49 40
✉️ @ehpad.sousceyrac@orange.fr

Maison de retraite médicalisée

EHPAD Résidence Val-Pré

📍 Allée Guy-et-Madeleine-Charrière
46110 VAYRAC
📞 05 65 32 42 92
✉️ @mr.valpre@croix-rouge.fr



D'autres lieux permettent également des solutions d'accueil temporaires pour les personnes de plus de 60 ans.

Pour en savoir plus sur leurs modalités, il convient de contacter directement ce type de structures particulières (exemple : des résidences senior).

Attention : ces dernières ne relevant pas de la compétence du Département, la prise en charge financière de ce type d'accueil ne peut être assurée par une aide sociale.

Les accueils temporaires et accueils de jour

pour les personnes en situation de handicap

L'accueil temporaire et l'accueil de jour permettent à des personnes en situation de handicap de tous âges d'être accueillies dans un établissement pour la journée ou pour une durée limitée avec ou sans hébergement. Pour y être admis, il faut en faire la demande auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

APAJP du Lot - Association

pour adultes et jeunes handicapés du Lot

Accueil de jour et de nuit pour enfants polyhandicapés
📍 Maison du répit
1154 chemin du Mas-de-Mansou
46000 CAHORS
📞 05 65 35 64 19
✉️ @apajh46@gmail.com

Association Lamourous

Accueil temporaire pour personnes handicapées
📍 57 cours de la Chartreuse
46000 CAHORS
📞 05 65 53 22 00
✉️ @secretariat@assolamourous.fr

EANM IJA

Établissement d'accueil non médicalisé / Institut des jeunes aveugles / Inclusion des jeunes et des adultes
📍 987 route de Villefranche
46000 CAHORS
📞 05 65 41 35 58
✉️ @eanmcahors@fondation-ija.fr

MAS Le Chemin d'Éole (ICM)

Places d'accueil de jour et accueil temporaire
Déficience intellectuelle, polyhandicap et trouble du spectre de l'autisme
📍 Chemin de Berbery
46170 CASTELNAU-MONTRATIER
📞 05 65 23 59 00
✉️ @mas.lechemindeole@icm46.org

Foyer de vie Le Mas-de-Latour

📍 1509 route du Mas-de-Latour
46150 CATUS
📞 05 65 21 50 10
✉️ @secretariat@lemasdelatour.fr

Maison d'accueil temporaire André Chaussé, APEAI-ADAR, s'adresse à toute personne, adulte ou enfant, atteinte d'un handicap. Il est destiné à offrir un lieu d'accueil et d'hébergement, véritable relais dans la vie quotidienne des personnes et de leurs aidants. L'accompagnement est assuré par des personnels qualifiés, formés aux métiers du handicap. Les séjours sont limités à 90 jours par an, répartis selon les besoins des personnes.

📍 4 rue Germain Petitjean
46100 FIGEAC
📞 05 65 50 32 48
✉️ @contact@apeai46.fr

Foyer de vie / foyer d'accueil médicalisé APEAI ADAR

Les Cèdres

📍 7 avenue Georges-Clémenceau
46100 FIGEAC
📞 05 65 34 62 77
✉️ @contact@apeai46.fr

Maison Perce-Neige de Gourdon
📍 8 rue Lino-Ventura
46300 GOURDON
📞 05 65 27 05 70
✉️ @maison.gourdon@perce-neige.org

MAS Le Hameau des Sources (ICM)
Places d'accueil de jour
📍 375 route de Lacapelle-Marival
46120 LEYME
📞 05 65 10 20 30
✉️ @hameau-des-sources@icm46.org

Foyer de vie La Passerelle
📍 Institut Camille-Miret
256 route de Lacapelle-Marival
46120 LEYME
📞 05 65 10 20 33
✉️ @direction.passerelle@icm46.org

Foyer de vie pour personnes handicapées vieillissantes
Les Cerisiers
📍 AMAB - 1262 route d'Albas
Domaine de Boissor
46140 LUZECH
📞 05 65 30 77 00
✉️ @boissor@amab.fr

L'accueil familial et social pour personnes âgées et/ou handicapées

L'accueil familial consiste pour un particulier ou un couple à accueillir à son domicile, à titre onéreux, une ou plusieurs personnes âgées ou adultes handicapés, n'appartenant pas à sa famille. Cette activité nécessite un agrément, délivré par le Département.

Certains accueillants familiaux agréés peuvent proposer de l'hébergement temporaire à leur domicile.

Département du Lot

📞 05 65 53 44 25
La liste des accueillants familiaux agréés par le Département, régulièrement mise à jour, est disponible sur le site lot.fr

FNAAF - Fédération nationale des aidants et accueillants familiaux

📍 815 allée de Sénéjac – 33290 LE PIAN-MÉDOC
📞 05 56 42 78 28
✉️ @accueil@fnaaf.org



Les groupes d'entraide mutuelle (GEM)

Les groupes d'entraide mutuelle sont des lieux d'accueil et d'activités animés par des personnes partageant les mêmes fragilités (handicap psychique, troubles du neurodéveloppement, maladies invalidantes...).

Pour votre proche, le GEM offre un espace non médicalisé pour participer à la vie collective à son rythme : un endroit pour se retrouver, s'entraider, organiser des activités de développement personnel et créer des liens.

GEM Kallima

Personnes avec trouble du spectre de l'autisme (TSA)

📍 19 rue Roger-Moulène
46090 PRADINES

📞 06 31 94 02 67

✉️ [gemtsa@gmail.com](mailto:@gemtsa@gmail.com)

🌐 [facebook.com/GEM.
Autisme.46](https://facebook.com/GEM.Autisme.46)

GEM Cœur de Causse

Personnes traumatisées crâniennes et cérébrolésées

📍 8 rue Saint-Jacques
46240 CŒUR DE CAUSSE

📞 06 28 72 13 66

✉️ [contact.gem46@gmail.com](mailto:@contact.gem46@gmail.com)

GEM Bleu Orangé

Personnes avec troubles psychiques

📍 309 avenue du FTP 8^{ème} RI
46000 CAHORS

📞 05 65 21 60 90

✉️ [gem-cahors@orange.fr](mailto:@gem-cahors@orange.fr)

GEM Le Soleil O

Adultes en souffrance psychique et /ou traumatisés crâniens ou cérébrolésés

📍 Chemin des Bruyères
46100 FIGEAC

📞 06 31 94 02 68

✉️ [gem-figeac@orange.fr](mailto:@gem-figeac@orange.fr)

RELAIS ET SOUTIEN À DOMICILE

Les services d'aide à domicile (SAAD et TISF)

L'aide à domicile (AAD) intervient auprès de personnes en situation de handicap ou de personnes âgées en perte d'autonomie pour :

- les aider dans leur vie quotidienne : alimentation, hygiène, aide aux déplacements, entretien du cadre de vie, courses... ;
- favoriser leur épanouissement social et relationnel ;
- assurer le lien avec les familles et les aidants.

Le technicien de l'intervention sociale et familiale (TISF) a pour mission principale d'accompagner et de soutenir les parents d'un enfant en situation de handicap, notamment pour prévenir leur épuisement.

Son intervention s'inscrit dans une démarche éducative, sociale et préventive. Elle se fait uniquement sur prescription (CAF, Département, MDPH...).

ADMR – Réseau Lotois

TISF et AAD

📍 60 place des Consuls
46000 CAHORS

📞 05 65 35 02 95

✉️ [info46@fede46.admr.org](mailto:@info46@fede46.admr.org)

ALMAS services

AAD

📍 73 rue Blanqui
46000 CAHORS

📞 05 65 31 76 38

✉️ [cahors@almasservices.fr](mailto:@cahors@almasservices.fr)

AMDG

Aide au maintien à domicile du Gourdonnais

AAD

📍 8 boulevard du docteur Cabanès
46300 GOURDON

📞 05 65 41 69 48

✉️ [admin@amdgourdon.fr](mailto:@admin@amdgourdon.fr)

AMICIAL46

AAD

📍 104 avenue Henri-Barbier
46110 VAYRAC

📞 05 32 73 99 46

ou 07 56 36 99 22

✉️ [vayrac@amcial.fr](mailto:@vayrac@amcial.fr)

APEAI-ADAR services

Les Carmes

TISF et AAD

 10A avenue des Carmes
BP 90059
46102 FIGEAC Cedex
 05 65 34 41 25
@servicesdescarmes@apeai46.fr

AZALEE Domicile services

AAD

 16 avenue du Faubourg-du-Pin
46100 FIGEAC
 05 65 38 96 34
@figeac@azaleeservices.fr

Confiez-nous

AAD

 48 rue Wilson
46000 CAHORS
 05 65 21 10 62
@cahors@confiez-nous.fr

Familotoise

TISF

 159 rue du Pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
 05 32 09 07 98
@accueil@familotoise.org

Générations et aides

AAD

 15 rue des Granges
46090 ESPÈRE
 05 65 53 91 05
ou 07 85 41 19 53
@contact@generationsetaides.fr

Lot Aide à Domicile

AAD

 48 rue Montaudié
46000 CAHORS
 0805 69 69 46 (appel gratuit)
@lad@epl-lad.org

O2 Développement

AAD

 12 rue Paul-Bert
46100 FIGEAC
 07 72 00 19 33
@figeac@o2.fr

Optim'Services

AAD

 87 boulevard Aristide-Briand
46300 GOURDON
 05 65 32 59 93
@contact@optimservices-lot.fr

Vitadom

AAD

 512 avenue du 7^{ème} RI
46000 CAHORS
 05 65 23 87 74
@cahors@vitadom.fr

Les services des soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins d'hygiène et de confort aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font sur prescription médicale.

SSIAD - Centre hospitalier Saint-Jacques

 11 avenue du docteur Roux
46400 SAINT-CÉRÉ
 05 65 10 39 50
@ssiad@ch-stcere.fr

SSIAD - APEAI ADAR

 10A avenue des Carmes
BP 90059
46102 FIGEAC Cedex
 05 65 34 41 25
@servicesdescarmes@apeai46.fr

SSIAD - Association agir pour mieux vivre

 498 rue Wilson
46000 CAHORS
 05 65 35 81 00
@ssiad@agirpourmieuxvivre.org

SSIAD - Association du Causse

 8 rue Saint-Jacques
46240 CŒUR DE CAUSSE
 05 65 21 13 93
@gestion-soins@ssiadducausse.fr

SSIAD - Association santé avenir

 Rue du 8 Mai 1945
46110 LE VIGNON-EN-QUERCY
 05 65 32 19 01
@santeavenir46@gmail.com

SSIAD - Association vie et santé à domicile

 29 boulevard Jacques-Chapou
46800 MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC
 05 65 22 96 79
@vie.sante@orange.fr

SSIAD - Centre communal d'action sociale (CCAS)

 203 La Douve - BP 70010
46140 LUZECH
 05 65 20 24 62
@SSIAD@ccas-luzech.fr

SSIAD - Centre hospitalier Jean-Coulon Gourdon

 Avenue Pasteur - BP 54
46300 GOURDON
 05 65 27 65 56
@ASSSIAD@ch-gourdon.fr

SSIAD - Centre hospitalier Louis-Conte

 EHPAD Charles-de-Gaulle
Avenue du 8 Mai
46500 GRAMAT
 05 65 33 24 72
@infssiad@ch-gramat.fr

**SSIAD - Centre
intercommunal d'action
sociale (CIAS)**

 Rue Edmond-Michelet
46200 SOUILLAG

 05 65 37 06 66

 [ssiaddebaillot@ciast-
cauvaldor.fr](mailto:ssiaddebaillot@ciast-cauvaldor.fr)

SSIAD ADMR
Causse et Vallée
📍 43 place des Micocouliers
46260 LIMOGNE-EN-QUERCY
📞 05 65 30 19 59
ssiadcaussevallee@fede46.admr.org

SSIAD Basse Vallée du Lot
📍 1 rue du docteur Delbreil
46700 PUY-L'ÉVÊQUE
📞 05 65 35 79 19
✉️ ssiadbassevallee@fede46.admr.org

Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Les ESA accompagnent les personnes atteintes de maladies d'Alzheimer ou apparentées (diagnostiquées ou en cours de diagnostic) vivant à domicile. L'objectif des interventions est de permettre à ces personnes de rester autonomes plus longtemps et d'améliorer la relation personne accompagnée/aidant. Interventions et prises en charge sur prescription médicale.

Afin de connaître l'équipe ESA susceptible d'intervenir auprès de votre proche, vous pouvez contacter le SSIAD le plus proche de son domicile (cf coordonnées ci-dessus).

SSIAD Bouriane santé
Maison médicale
Les Prades
46250 CAZALS
05 65 22 89 74
bouriane.sante@wanadoo.fr

SSIAD du Haut-Quercy
Maison de santé Grand-Rue
46120 LACAPELLE-MARIVAL
05 65 11 24 05
ssiad-hq@icm46.org

SSIAD L'escale de Bretenoux
217 route de Bretenoux
46130 GLANES
05 65 38 64 95
ssiad.lescale@icm46.org

LES VACANCES POUR TOUS ET SEJOURS ADAPTÉS

Les séjours adaptés permettent aux personnes en situation de handicap ou de dépendance de partir en vacances en toute sécurité, avec un accompagnement adapté. Pour les personnes aidées, c'est un moment de plaisir, d'autonomie et de lien social. Pour les aidants, c'est une pause bienvenue, un temps pour souffler, prévenir l'épuisement, tout en sachant leur proche bien entouré.

ANCV

Agence nationale des chèques-vacances

Dans le cadre de son programme d'action sociale « Seniors en vacances », l'ANCV permet aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, âgées de plus de 55 ans, et à leur proche aidant de bénéficier de séjours tout compris à des tarifs préférentiels.

0 969 320 616
 ancv.com

Association ALTER ET GO !

Naturopole Bât. A
3 boulevard de Clairfont
66350 TOULOUGES
04 68 87 89 01
alteretgo.org

APAJH
Service accompagnement loisirs
01 44 10 23 40
 handicap-vacances.org

APF évasion France handicap
01 40 78 69 00
evasion@apf.asso.fr
apf-francehandicap.org

Comité départemental du sport adapté du Lot - CDSA 46
Association qui a pour objet de développer les activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique dans le département du Lot. Stages de répit pour les 6 - 18 ans.

📍 Maison des associations
Espace Clément-Marot
Place Bessières - 46000 CAHORS
📞 06 50 67 96 41
✉️ cdsportadapte46@gmail.com
🌐 cdsa46.fr

Handiligue - Fédération de Haute-Garonne

📍 43 chemin de la Garonne
31200 TOULOUSE

📞 05 62 27 91 37

✉️ handiligue@ligue31.org

🌐 handiligue.fr

Int'Act

📍 4 rue des Réservoirs
94410 SAINT-MAURICE

📞 01 83 81 67 11

✉️ @contact@int-act.fr

🌐 int-act.fr

JADE, jeunes aidants ensemble

Séjours artistiques de répit -
Séjours interrégionaux de répit

📍 26 rue des Champs
Parc de la Julienne

91830 LE COUDRAY-
MONTCEAUX

📞 07 67 29 67 39

🌐 jeunes-aidants.com

Réseau passerelles

Permet aux familles ayant un enfant en situation de handicap de vivre de vraies vacances en famille. Il leur est proposé des solutions d'hébergement adapté avec possible prise en charge de leur enfant handicapé et de l'ensemble de la fratrie, sur le lieu de séjour.

📞 0 820 820 526

🌐 reseau-passrelles.org

Relais du Bien-être

Séjours de 3 jours de « prévention-action » dédiés aux proches aidants, organisés en petits groupes

📍 12 rue Bégand

10000 TROYES

📞 03 53 63 25 01

🌐 relaisdubienetre.com

UFCV Union française des colonies de vacances

Séjours pour adultes et enfants en situations de handicap

Délégation Occitanie

📍 15 allée de Bellefontaine
31100 TOULOUSE

📞 0 810 100 127

🌐 vacances-adaptees.ufcv.fr

Vacances répit familles

📞 05 57 885 885

✉️ @contact@vrf.fr

🌐 vrf.fr

VSA Corrèze

Village séjour accompagné

📍 50 chemin des Cancous
19240 ALLASSAC

📞 05 55 17 01 67

🌐 vsa-correze.com

France Alzheimer

D'avril à octobre, les personnes malades et leurs aidants peuvent profiter de loisirs adaptés, d'excursions ou encore d'activités festives encadrées par les bénévoles de France Alzheimer, spécialement formés.

📞 01 42 97 52 41

✉️ [sejoursvacances@francealzheimer.org](mailto:@sejoursvacances@francealzheimer.org)

Liste non exhaustive



HANDICAP

Accompagnements et accueils



Pour être orienté vers un établissement ou un service d'accompagnement médico-social, veuillez contacter :

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

304 rue Victor-Hugo - 46000 CAHORS

05 65 53 51 40

@mdph@mdph46.fr

mdphenligne.cnsa.fr/mdph/46



Attention, certains types d'accompagnements sont soumis à l'évaluation de la MDPH dans la mesure où des critères d'éligibilité ou de taux de handicap sont requis.

ACCOMPAGNEMENTS ET ACCUEILS POUR LES ADULTES

Les établissements médico-sociaux

Les foyers d'hébergement (FH) : les foyers d'hébergement pour travailleurs handicapés sont destinés à l'hébergement et à l'accompagnement des adultes en situation de handicap qui exercent une activité professionnelle en milieu protégé, ESAT (établissement et service d'accompagnement par le travail).

Les foyers de vie (FV) : les foyers de vie pour adultes handicapés sont destinés aux personnes qui disposent d'une certaine autonomie, qui ne relèvent pas d'un accueil médicalisé mais qui ne sont pas aptes malgré tout à exercer un travail productif y compris en établissement et service d'aide par le travail (ESAT). Il s'agit de développer l'autonomie des personnes en situation de handicap par la réalisation d'activités quotidiennes diversifiées.

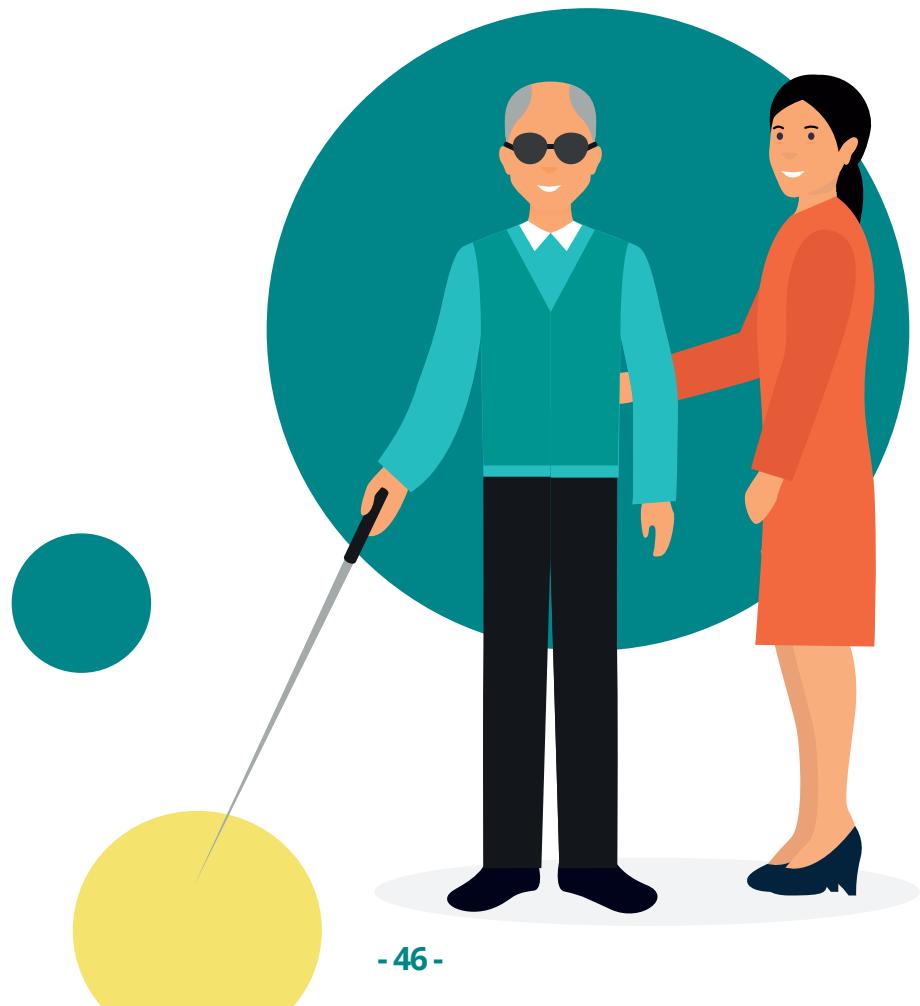
Les établissements d'accueil médicalisés, EAM (ex foyers d'accueil médicalisés (FAM)) : établissements médicalisés qui proposent un hébergement et un accompagnement pour réaliser les actes essentiels de la vie courante. Proposent également une surveillance médicale et une aide éducative pour favoriser le maintien ou l'acquisition d'une plus grande autonomie.

Les maisons d'accueil spécialisées (MAS) proposent un hébergement permanent à tout adulte handicapé gravement dépendant dont les capacités à réaliser les actes essentiels de la vie courante sont altérées et dont l'état de santé doit nécessiter une surveillance médicale, ainsi que des soins constants.

Les services d'accompagnement

Les services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) ont pour vocation de contribuer à la réalisation du projet de vie de personnes adultes handicapées par un accompagnement adapté favorisant le maintien ou la restauration de leurs liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires ou professionnels.

Les services d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH) : ils accompagnent les adultes handicapés dans leur projet de vie tout en favorisant les liens familiaux, sociaux, scolaires et professionnels comportant des prestations et coordination de soin, accompagnement pour les consultations et le suivi médical et paramédical.



ACCOMPAGNEMENTS ET ACCUEILS POUR LES ENFANTS

Les services d'éducation spécialisée et de soins à domicile (SESSAD) sont constitués d'équipes pluridisciplinaires dont l'action consiste à apporter un soutien spécialisé aux enfants et adolescents maintenus dans leur milieu ordinaire de vie et d'éducation. Ils peuvent intervenir sur tous les lieux de vie de l'enfant et de l'adolescent.

Les instituts médico-éducatifs (IME) accompagnent les enfants et les jeunes adultes de 8 à 20 ans souffrant d'une déficience intellectuelle et des troubles associés. L'accompagnement médico-éducatifs repose sur une prise en charge individuelle et collective.

Les dispositifs thérapeutiques, éducatifs et pédagogiques (DITEP, incluant ITEP et SESSAD sur même dispositif) : établissements et services qui ont pour vocation d'accueillir des enfants ou adolescents qui ont des capacités intellectuelles et cognitives mais qui présentent des troubles de la conduite et du comportement, perturbant la socialisation et l'accès aux apprentissages.

Les établissements et services pour enfants et adolescents polyhandicapés (EEAP) accueillent et accompagnent des enfants qui souffrent d'un polyhandicap (association d'une déficience mentale et d'une déficience motrice importante) entraînant une réduction notable de l'autonomie.

AIDES JURIDIQUES ET FINANCIÈRES

Vous avez un litige ou une question juridique ?



Un accompagnement et des conseils juridiques peuvent vous être apportés.

Par ailleurs, plusieurs aides financières existent pour soutenir les proches aidants et les personnes aidées.

LES AIDES JURIDIQUES

Point justice

Des professionnels du droit assurent des permanences d'information et de conseil juridique sur tous les champs du droit. Des auxiliaires de justice, des juristes et des associations spécialisées assurent des permanences d'orientation, d'information et d'aide à la rédaction/complétude d'imprimé de nature juridique.

➤ Point justice de Cahors
📞 07 87 06 35 01
✉️ @cdad-lot@justice.fr

➤ Point justice de Figeac
📞 06 10 60 57 43
✉️ @point-justice@ville-figeac.fr

Liste non exhaustive

Protection des majeurs – mandat de protection des biens et des personnes

Vous êtes protecteur d'un proche ? ou vous pensez qu'il serait nécessaire qu'un de vos proches soit protégé ?

Dispositif d'information et de soutien aux tuteurs familiaux du Lot (ISTF)

➤ Permanence de Cahors
📍 Bureau 11 - Espace Clément-Marot
(point d'accès aux droits) - Place Bessières
➤ Permanence de Figeac
📍 Tribunal de proximité - 1 boulevard Juskiewenski
📞 05 65 35 98 70
✉️ @istf46@gmail.com

Udaf du Lot - Service mandataire judiciaire à la protection des majeurs

📍 159 rue du pape Jean-XXIII - CS 80157 - 46003 CAHORS
✉️ @mjmp@udaf46.org
📞 05 65 35 69 23

DÉFINITIONS UTILES

- **Sauvegarde de justice** : mesure temporaire, en attente de curatelle ou tutelle, ou pour une période déterminée liée à une dégradation de santé.
 - **Curatelle** : assistance ou contrôle pour les actes de la vie civile.
 - **Tutelle** : représentation continue en cas d'altération grave des facultés.
 - **Habilitation familiale** : autorisation judiciaire permettant à un proche de représenter une personne incapable.

Pour plus d'informations :
 service-public.fr - Curateur ou tuteur familial



France Assos Santé

Organisation référente pour représenter et défendre les intérêts des patients.

LES AIDES FINANCIÈRES

Être proche aidant peut engendrer des frais importants. Plusieurs dispositifs existent pour vous soutenir.

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Aide destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie, résidant en France depuis plus de 3 mois. Financement de tout ou partie :

- d'heures d'aide ou d'accompagnement soit par des services d'aide à domicile soit par de l'emploi direct (à l'exception du conjoint),
 - des aides techniques : portage de repas, téléassistance, équipements spécifiques,
 - des frais d'accueil temporaire ou d'accueil de jour en établissement,
 - des travaux d'aménagement ou d'adaptation du logement,
 - soutien au proche aidant via des temps de répit ou aide exceptionnelle en cas d'hospitalisation.

Département du Lot



05 65 53 44 21

@autonomie@lot.fr

La prestation de compensation du handicap (PCH)

➤ PCH adulte

Aide financière pour compenser les conséquences du handicap d'une personne de 20 ans ou plus, soumise à des critères d'éligibilité (handicap durable, ressources...).

Elle peut contribuer à couvrir :

- aide humaine : aide à la toilette, à l'habillage, aux repas, aux déplacements, soutien à l'autonomie...
 - aides techniques : fauteuil roulant, appareil auditif,...
 - aménagement du logement : élargissement de portes, salle de bain adaptée...

- aménagement du véhicule,
- aides spécifiques : surcoûts liés au handicap (incontinence, matériel spécialisé,...),
- aides exceptionnelles : surcoût séjours de vacances adaptées,
- aide animalière : pour l'entretien et la formation d'un animal d'assistance.

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

 304 rue Victor-Hugo - 46000 CAHORS
 05 65 53 51 40
 @mdph@mdph46.fr

► PCH enfant

Aide financière pour les surcoûts liés au handicap d'un enfant de moins de 20 ans, soumise à des critères d'éligibilité. Montants et aides similaires à la PCH adulte, adaptés aux besoins des enfants. Le cumul de la PCH enfant est possible sous conditions avec l'AEEH, voir ci-dessous.

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)

L'AEEH est une aide financière destinée à soutenir les parents d'enfant(s) de moins de 20 ans en situation de handicap, pour compenser les frais liés à l'éducation et aux soins de leur enfant.

Elle peut être versée avec ou sans complément, en fonction de la charge financière, de la réduction ou cessation d'activité professionnelle d'un parent ou de l'embauche d'un tiers. Sous conditions.

Conséquences sur la retraite :

Si un parent cesse ou réduit son activité pour s'occuper de l'enfant pour lequel l'AEEH est perçue,

- il est automatiquement affilié à l'assurance vieillesse des aidants (AVA),
- cela lui permet de valider des trimestres gratuits pour la retraite.

CAF

 304 rue Victor-Hugo
46000 CAHORS
 3230
 caf.fr

MSA

 159 rue du pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
 05 63 48 40 00
 mpn.msa.fr

Complément de libre choix de mode de garde enfant handicapé (CMG)

Le CMG est une aide financière pour financer la garde d'un enfant de moins de 6 ans. Sous conditions de ressources.

Pour un enfant reconnu en situation de handicap (attestée par la MDPH), le montant est majoré ce qui permet d'alléger le coût de la garde et de faciliter un accompagnement adapté.

► **Modes de garde concernés** : assistant maternel, garde à domicile, micro crèche, association ou entreprise agréée.

► **Démarche** : demande auprès de la CAF/MSA (voir coordonnées ci-dessus).

Habitat et aides techniques

► Aides à la rénovation de l'habitat et à l'accessibilité

Les travaux d'adaptation du logement sont essentiels pour les personnes âgées ou en situation de handicap. Ils peuvent inclure douche de plain-pied, monte-escalier, mains courantes, élargissement des portes ou adaptation des sols. Ces aménagements sont personnalisés selon le diagnostic autonomie. Le financement peut couvrir jusqu'à 50 % à 70 % du coût, selon vos ressources.

France Rénov' 46

Le guichet de l'amélioration de l'habitat, à votre service

 0800 08 02 46 (appel gratuit)
 lot.fr/france-renov-46-0

Service habitat cadre de vie de Figeac

Aides à la rénovation de l'habitat et à l'accessibilité, pour les habitants du Grand-Figeac

 05 65 11 08 08

SOLIHA

64 boulevard Gambetta - 46000 CAHORS
05 65 35 48 23
@contact.lot@soliha.fr

➤ Le fonds de solidarité logement (FSL)

permet de soutenir des personnes ou des familles faisant face à des difficultés particulières pour accéder à un logement décent et/ou s'y maintenir (sous condition de ressources).

@logement@lot.fr

Ou auprès de la maison des solidarités départementales (MSD) la plus proche de votre domicile (voir l'onglet « **S'informer** »).

➤ Aides à l'acquisition d'équipement technique individuel

Âgé(es) de 60 ans et plus, vous rencontrez des difficultés liées à un handicap, une maladie, à l'avancée en âge, la commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) du Lot vous aide à financer l'acquisition d'équipements techniques (sous conditions de ressources) : barre d'appui, fauteuil roulant...

05 65 53 44 07 ou 05 65 53 44 08

@cfppa@lot.fr

Autres financements

Vos **caisses de retraite** peuvent octroyer des aides financières à caractère exceptionnel et vous accompagner dans les démarches selon vos besoins.

➤ N'hésitez pas à contacter le service social de votre caisse de retraite (voir l'onglet « **S'informer** »).

Les **mutuelles, assurances** (assurance dépendance, assurance scolaire, assurance accident de la vie privée...) peuvent, selon les types de contrat, octroyer des aides pour compenser la perte d'autonomie ou le handicap.

ATTESTATION ADMINISTRATIVE

« PROCHE AIDANT »

Pour faire reconnaître votre rôle de proche aidant, vous pouvez demander une attestation auprès du Département du Lot.

➤ **Démarche** : envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception à :

📍 Département du Lot - direction adjointe autonomie
Avenue de l'Europe - 46000 CAHORS

@autonomie@lot.fr

05 65 53 44 21

➤ **Pièces à joindre** :

- attestation sur l'honneur précisant votre lien et rôle, actes réalisés, volume horaire,
- certificats médicaux ou documents justifiant la nécessité de votre présence ou réduction d'activité,
- votre pièce d'identité ainsi que celle de la personne aidée.



La reconnaissance du statut de proche aidant permet d'accéder à des droits (congé aidant, répit, retraite...) et d'être associé aux décisions concernant la personne aidée.

AIDANTS EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



De plus en plus de salariés accompagnent un proche en perte d'autonomie ou gravement malade tout en poursuivant leur activité professionnelle. Ce rôle d'aidant, souvent invisible, est désormais reconnu par le droit du travail et la législation sociale.

LES DROITS DES AIDANTS SALARIÉS

Aménagement d'horaires individualisés

Les salariés aidants d'une personne vivant avec un handicap peuvent demander un aménagement d'horaires individualisé (*article L3121-49 du code du travail*), leur permettant ainsi de choisir leurs horaires de travail afin de mieux concilier vie professionnelle et accompagnement.

- **Qui peut en bénéficier ?** Tout salarié peut faire la demande, mais l'employeur peut refuser.
- **Comment ?** Il est conseillé d'adresser la demande par écrit (lettre recommandée ou mail).

Le travail de nuit

Le salarié dont le travail de nuit est incompatible avec des obligations familiales impérieuses (garde d'un enfant, accompagnement d'une personne dépendante) peut refuser ce travail sans être sanctionné. Il peut demander une affectation sur un poste de jour (*article L3122-12 du code du travail*).

Déblocage anticipé des sommes sur un plan d'épargne d'entreprise (PEE)

Les salariés aidants peuvent débloquer de façon anticipée les sommes détenues sur leur PEE, habituellement indisponibles pendant 5 ans, *selon l'article 3 du décret n°2024-690 du 5 juillet 2024*.

- **Conditions :** le bénéficiaire ou son conjoint doit aider un proche en situation de handicap ou perte d'autonomie.
- **Démarches :** faire la demande auprès de l'organisme gestionnaire du PEE avec justificatifs (livret de famille, déclaration sur l'honneur).

Pour en savoir plus : travail-emploi.gouv.fr

Validation des acquis de l'expérience (VAE) pour aidants

Depuis la loi du 21 décembre 2022, les aidants peuvent faire valoir leur expérience auprès d'organismes de certification, sans devoir présenter des fiches de paie, facilitant ainsi un retour à l'emploi.

➤ Si vous êtes demandeur d'emploi : France Travail

 94 rue Hautesserre - 46000 CAHORS
 09 72 72 39 49
 francetravail.fr/annuaire

➤ Autres statuts : mon compte formation

 moncompteformation.gouv.fr
 travail-emploi.gouv.fr

RESSOURCES ET AIDES SOCIALES POUR LES AIDANTS

Être rémunéré ou dédommagé en tant que proche aidant

Au titre de l'aide apportée à un proche en perte d'autonomie, il est possible de devenir salarié de son proche aidé.

Un proche aidant peut être officiellement employé par la personne aidée. Dans ce cas, cette dernière devient l'employeur et doit respecter les obligations légales : déclaration à l'Urssaf, rédaction d'un contrat de travail, établissement de bulletins de paie, etc.

Le chèque emploi service universel (CESU) permet de simplifier ces démarches administratives.

 0 806 802 378
 cesu.urssaf.fr

Des aides financières peuvent contribuer à cette rémunération :

- l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) : peut financer l'emploi d'un aidant, à l'exception des conjoints, concubins ou partenaires de PACS,
- la prestation de compensation du handicap (PCH) : permet un dédommagement de l'aidant familial, sur la base de 50 % du SMIC horaire net.

➤ Pour en savoir plus, contactez : l'espace personnes âgées ou la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) (voir l'onglet « **S'informer** »).

Assurance vieillesse des aidants (AVA)

Depuis le 1^{er} septembre 2023, les personnes apportant une aide régulière à un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie peuvent bénéficier gratuitement de l'assurance vieillesse des aidants (AVA). Cela leur permet de valider des trimestres de retraite, même en cas de réduction ou d'arrêt d'activité professionnelle.

➤ Pour en bénéficier :

- être sans activité ou à temps partiel,
- aider de façon régulière une personne (enfant ou adulte) ayant un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 %, sans obligation de lien familial ou de résidence commune.

➤ Pour les enfants : affiliation possible dès 50 % d'incapacité avec certaines prestations (AEEH, PCH).

Les ressources du foyer ne sont pas prises en compte mais un plafond est appliqué pour les aidants d'adultes, afin d'évaluer la réduction d'activité.

L'affiliation à l'AVA est automatique si vous bénéficiez de l'AJPA (allocation journalière du proche aidant) ou de l'AJPP (présence parentale).

CAF

Caisse d'allocations familiales

 304 rue Victor-Hugo
46000 CAHORS
 3230
 caf.fr

MSA

Mutualité sociale agricole

 159 rue du pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
 05 63 48 40 00
 mpn.msa.fr

Aides fiscales en cas d'hébergement à domicile d'un proche

Si vous hébergez à votre domicile une personne âgée ou en situation de handicap, plusieurs avantages fiscaux peuvent vous concerner :

➤ Majoration du quotient familial

Vous pouvez bénéficier d'une majoration si la personne accueillie (âgée de plus de 75 ans ou en situation de handicap) est considérée comme étant à votre charge. Certaines conditions de résidence et de ressources s'appliquent.

➤ Déduction des frais d'accueil

Les pensions alimentaires versées à un ascendant dans le besoin peuvent être déductibles de votre revenu imposable, sous conditions.

➤ Crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile

Si vous faites appel à une aide à domicile (ménage, préparation des repas, aide aux actes de la vie quotidienne...), vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 50 % des dépenses engagées, dans la limite des plafonds en vigueur.

Pour plus d'informations : consultez le site impots.gouv.fr ou rapprochez-vous de votre centre des finances publiques.

CONGÉS ET ALLOCATIONS POUR AIDANTS SALARIÉS

Congé de présence parentale

Ce congé permet à un parent de s'absenter de son travail pour s'occuper de son enfant gravement malade, accidenté ou en situation de handicap.

➤ **Durée** : jusqu'à 310 jours ouvrés sur une période de 3 ans, avec possibilité de renouvellement.

➤ **Démarches** : l'employeur doit être informé au moins 15 jours à l'avance, accompagnées d'un certificat médical justifiant la situation.

➤ **Indemnisation** : le parent peut percevoir l'allocation journalière de présence parentale (AJPP) (voir ci-contre).

Allocation journalière de présence parentale (AJPP)

L'AJPP est une aide financière destinée aux parents qui réduisent ou interrompent temporairement leur activité professionnelle pour s'occuper d'un enfant gravement malade, accidenté ou en situation de handicap.

➤ **Durée** : versée pour une période de 6 mois, renouvelable, dans la limite de 3 ans sur l'ensemble de la carrière.

➤ **Montant en 2025** : 65,80 € par jour complet / 32,90 € par demi-journée.

➤ **Conditions d'éligibilité** : accessible aux salariés, travailleurs indépendants et demandeurs d'emploi, sous réserve de fournir un certificat médical justifiant l'état de l'enfant.

La demande se fait auprès de la CAF ou de la MSA selon votre régime.

CAF

📍 304 rue Victor-Hugo
46000 CAHORS
📞 3230
🌐 caf.fr

MSA Midi-Pyrénées Nord

📍 159 rue du pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
📞 05 63 48 40 00
🌐 mpn.msa.fr

Congé de solidarité familiale

Ce congé permet à un salarié de s'absenter temporairement pour accompagner un proche en fin de vie.

➤ **Durée** : jusqu'à 3 mois, renouvelable une fois, dans la limite maximale de 6 mois.

➤ **Démarches** : l'employeur doit être informé au moins 15 jours à l'avance, accompagnées d'un certificat médical attestant de l'état de santé du proche.

➤ **Rémunération** : le congé n'est pas rémunéré mais il est possible de bénéficier de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP), sous conditions (voir ci-après).

Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)

L'AJAP est une aide financière versée aux aidants qui accompagnent un proche en fin de vie, notamment dans le cadre d'un congé de solidarité familiale ou d'un autre statut compatible.

- **Durée maximale** : 21 jours (ou 42 demi-journées).
- **Montant 2025** : 64,41 € par jour complet / 32,21 € par demi-journée. L'allocation est gérée et versée par le centre national de l'AJAP (CNAJAP).

Informations : ☎ 08 06 06 10 09 (appel gratuit)

Congé de proche aidant

Ce congé permet de suspendre temporairement son activité professionnelle afin d'accompagner un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

- **Durée** : 3 mois, renouvelable dans la limite d'un total d'un an sur l'ensemble de la carrière.
- **Démarches** : vous devez informer votre employeur au moins un mois à l'avance.
- **Modalités** : le congé peut être pris de manière fractionnée ou à temps partiel, avec l'accord de l'employeur.
- **Droits** : vos droits à la retraite et votre ancienneté sont conservés pendant toute la durée du congé.
- **Indemnisation** : ce congé n'est pas rémunéré, mais vous pouvez bénéficier de l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), sous conditions (voir ci-contre).

Allocation journalière du proche aidant (AJPA)

L'AJPA est une aide financière destinée aux salariés qui prennent un congé pour accompagner un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

- **Montant** : 65,80 € par jour ou 32,90 € par demi-journée, avec un plafond de 22 jours par mois.
- **Conditions d'éligibilité** : lien stable avec la personne aidée, dont le taux d'incapacité est d'au moins 80 % ou classée dans les groupes GIR 1 à 4.

La demande doit se faire auprès de :

CAF

📍 304 rue Victor-Hugo
46000 CAHORS
📞 3230
🌐 caf.fr

MSA Midi-Pyrénées Nord

📍 159 rue du pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
📞 05 63 48 40 00
🌐 mpn.msa.fr

Don de jours de repos

Un salarié peut donner anonymement une partie de ses jours de congés à un collègue aidant, sous certaines conditions.

- **Conditions** : le bénéficiaire doit s'occuper d'un enfant malade, d'un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.
- **Démarches** : le salarié aidant doit faire une demande auprès de son employeur, accompagnée d'un certificat médical.
- **Avantages** : les jours donnés sont rémunérés et considérés comme du temps de travail pour le bénéficiaire.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous rapprocher des représentants du personnel ou des organismes spécialisés.

Aidant et compétent, le premier parcours en ligne d'appropriation des compétences pour les aidants actifs. Rendez-vous sur le site 🌐 [aidants.fr/vous-etes-aidants/aidant et compétent](http://aidants.fr/vous-etes-aidants/aidant-et-competent)

FORMATION DES AIDANTS

Soutien collectif et individuel



En tant que proche aidant, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement psychologique collectif ou individuel ainsi que de formations gratuites, afin de mieux comprendre et accompagner votre proche au quotidien.

SOUTIEN COLLECTIF GROUPES DE PAROLE GRATUITS

Les groupes de parole permettent un espace d'écoute bienveillante et d'échanges, entre aidants, sur leurs difficultés. Animés par un professionnel, ils favorisent compréhension, partage et soutien mutuel.

.....

ARSLA (sclérose latérale amyotrophique)

Cafés-rencontres et groupes de parole en visioconférence

arsla.org

France Alzheimer Café mémoire et groupes de paroles

Espace Clément-Marot
Bureau 208
Place Bessières
46000 CAHORS

05 65 20 00 70

@alzheimer-46@wanadoo.fr

francealzheimer.org/lot

UNAFAM

(groupes mensuels à Figeac et Cahors)

Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS

06 28 19 50 47

@46@unafam.org

Plateforme de répit pour les aidants

« Le fil des aidants » PFR ICM

Résidence Le Divone
413 rue Joachim-Murat
46000 CAHORS

L'Oustal Bernard-Bagou
46130 GLANES

06 82 80 73 75
ou 07 85 95 57 52

@plateformedesaidants@icm46.org

« La maison des aidants » PFR CH Gourdon

50 avenue Cavaignac
Bâtiment L'Oustal
46300 GOURDON

05 65 27 65 65
ou 06 32 16 61 15

@maisondesaidants@ch-gourdon.fr

DAC 46 – Dispositif d'appui à la coordination

Café deuil

« La mort, si on osait en parler »

📍 162 rue du président Wilson
46000 CAHORS

📞 05 65 36 73 87

🌐 dac46.fr

A2mCL

Maladie à corps de Lewy

« Cafés Lewy », groupes en visioconférence

📞 06 62 63 34 97

🌐 association-maladie-corpus-lewy.a2mcl.org

La ligue contre le cancer

Groupes de convivialité pour malades et proches

📍 114 rue Denis-Forestier
46000 CAHORS

📞 05 65 35 23 70

✉ cd46@ligue-cancer.net

La pause Brindille

Temps d'échange collectif mensuel en visio pour jeunes aidants (13-25 ans)

🌐 lapausebrindille.org

APEAI-ADAR

Café partage

Lieu d'écoute et d'échanges, ouvert à tous les proches aidants

📍 Locaux du Trait-d'Union

3 rue Legendre

46100 FIGEAC

Renseignements :

📍 6 bis rue de Londieu

BP 60109

46103 FIGEAC Cedex

📞 05 65 34 26 90 ou 06 40 64 17 03

✉ @contact@apeai46.fr

APEAI-ADAR

Séances de soutien et de répit pour les aidants

Séances collectives en faveur des aidants sur des thématiques telles que : bien-être et estime de soi, activité physique adaptée, nutrition... Le but est de permettre aux aidants de s'accorder un après-midi de répit, de prendre soin d'eux, de bénéficier de rappels /conseils en matière de santé, hors de leur domicile. Selon les besoins, les personnes aidées sont accueillies dans un espace dédié, à proximité, par un professionnel.

📍 10A avenue des Carmes

BP 90059

46102 FIGEAC Cedex

📞 05 65 34 41 25

✉ @servicesdescarmes@apeai46.fr

Lot aide à domicile - La pause des aidants

Un moment privilégié d'échanges et de soutien. Animé par un travailleur social et une assistante de soins en gérontologie.

Ouvert à tous les proches aidants

📍 45 impasse des écoles

46160 CAJARC

📞 06 82 83 23 42 ou 06 43 53 94 79

Liste non exhaustive



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

LEA (ligne écoute aidant)

Écoute et soutien psychologique

0 806 806 830

France Alzheimer 46

Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS

0 65 20 00 70

@contact46@francealzheimer.org

La maison des aidants

PFR CH Gourdon

50 avenue Cavaignac
46300 GOURDON

0 632 16 61 15

@maisondesaidants@chgourdon.fr

Le fil des aidants - PFR ICM

413 rue Joachim-Murat
46000 CAHORS

259 route de Bretenoux
46130 GLANES

Rue de l'abbé Debons
46100 FIGEAC

0 68 28 07 75 ou 0 78 95 57 52

@plateformedesaidants@icm46.org

La ligue contre le cancer

114 rue Denis-Forestier
46000 CAHORS

0 65 35 23 70

@cd46@ligue-cancer.net

A2mCL

Maladie à corps de Lewy

Écoute téléphonique 7j/7

0 62 63 34 97

association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org

Huntington Occitanie :

écoute et soutien

0 48 10 27 35

huntington.fr

Mon soutien psy

est un dispositif qui propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros. Elle est remboursée à 60 % par l'assurance maladie. Mon soutien psy s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.

monsoutienpsy.ameli.fr

Liste non exhaustive

SE FORMER

Différents moyens sont à votre disposition pour vous former gratuitement :

À distance (depuis chez soi, via Internet)

- Association française des aidants : aidants.fr
- APF France handicap (RePairsAidants) : repairsaidants.com
- Centre de ressources autisme : gncra.fr
- Maladie Alzheimer : guide.francealzheimer.org
- Maladie de Parkinson : formaparkinson.fr
- Maladies rares : maladies-rares-occitanie.fr
- Sclérose latérale amyotrophique : portail-sla.fr
- Les proches aidants : formation.aidants.fr
- Savoir être aidant : savoiretreaidant.fr
- UNAFAM (familles de malades psychiques) : unafam.org/occitanie
- UNAFTC (familles de traumatisés crâniens) : cerebrolesion.org

Auprès d'associations locales

Autisme CRI 46

Association de parents d'enfants et d'adultes avec trouble du spectre autistique (TSA)

Bagadou-Bas - 46600 MARTEL

0 65 37 40 07

@comcri46@gmail.com

autismecri46.fr

CERESA

Centre régional d'éducation et de services pour l'autisme

Sessions de formation pour parents et aidants d'enfants avec TSA

33 rue de Lisieux - 31300 TOULOUSE

0 61 16 53 43

ceresa.fr

France Alzheimer

📍 Espace Clément-Marot
Bureau 208
Place Bessières
46000 CAHORS
📞 05 65 20 00 70
@alzheimer-46@wanadoo.fr
francealzheimer.org/lot

Pro famille ICM

Aidants de patients souffrant de schizophrénie
📍 151 rue de la Guinguette
46000 CAHORS
📞 06 31 54 51 47 ou 05 65 22 10 06
@profamille.cahors@icm46.org

Via les plateformes d'accompagnement et de répit de l'aidant (PFR)

« Le fil des aidants » PFR ICM

📍 Résidence Le Divone - 413 rue Joachim-Murat - 46000 CAHORS
📍 L'Oustal Bernard-Bagou - 46130 GLANES
📞 06 82 80 73 75 ou 07 85 95 57 52
@plateformedesaidants@icm46.org

« La maison des aidants » PFR CH Gourdon

📍 50 avenue Cavaignac - Bâtiment L'Oustal - 46300 GOURDON
📞 05 65 27 65 65 ou 06 32 16 61 15
@maisondesaidants@ch-gourdon.fr

UNAFAM

Formation des aidants sur différentes thématiques : schizophrénie, troubles bipolaires, dépression grave, troubles borderline...

📍 Espace Clément-Marot
Place Bessières
46000 CAHORS
📞 06 28 19 50 47
@46@unafam.org
unafam.org

Liste non exhaustive

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

L'éducation thérapeutique vise à aider les personnes atteintes de maladies chroniques ou rares à acquérir et maintenir les compétences nécessaires pour mieux gérer leur santé au quotidien. Elle repose sur une collaboration étroite entre professionnels de santé et patients et s'adresse à tous les âges.



Pour être mise en œuvre localement, chaque programme doit être autorisé par l'agence régionale de santé (ARS).

Retrouvez toutes les offres d'ETP sur mon-etp.fr



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ QUAND ON EST AIDANT

Être aidant peut s'avérer éprouvant, tant physiquement que mentalement.



Ce chapitre présente les ressources à votre disposition pour préserver votre santé et prévenir l'épuisement. Prendre soin de soi, c'est aussi mieux accompagner son proche.

S'INVESTIR DANS LA PRÉVENTION

Prévenir, c'est agir avant que les difficultés n'apparaissent. De nombreux dispositifs permettent aujourd'hui un suivi personnalisé de votre santé.

Programme ICOPE

Destiné aux personnes de 60 ans et plus, ce programme évalue six fonctions clés (locomotion, nutrition, santé mentale, cognition, audition, vision) via des tests simples. Un suivi personnalisé est proposé en cas de fragilité détectée.

ICOPE Monitor

🌐 Appli gratuite
(Google Play & App Store)

DAC 46

📍 162 rue du président Wilson
46000 CAHORS
📞 05 65 36 73 87
@contact@dac46.fr

Mon parcours prévention Agirc-Arrco

Pour les plus de 50 ans, un bilan médico-psycho-social suivi de recommandations personnalisées et d'un accompagnement sur mesure.

Antenne de Montauban APAS 82

📍 2761 route de Saint-Martial
82000 MONTAUBAN
📞 05 61 63 05 21
@accueil.toulouse@centredeprevention.fr

Bilan santé - CPAM

Un conseiller santé peut vous aider à accéder aux soins et à mieux comprendre vos droits.

CPAM du Lot

📍 238 rue Hautesserre
46015 CAHORS Cedex 9
📞 3646 ou 05 65 20 86 15
🌐 via votre compte [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

Mon bilan prévention

Consultations gratuites aux âges clés de la vie (18-25, 45-50, 60-65, 70-75 ans), avec un professionnel de santé.

🌐 monbilanprevention.sante.gouv.fr



Les instants santé - MSA

Bilans de santé gratuits pour les adhérents MSA.

MSA Cahors

📍 159 rue du pape Jean-XXIII
46000 CAHORS
📞 05 63 48 40 00
🌐 mpn.msa.fr/lfp

SE FAIRE DÉPISTER : AGIR AVANT LES SYMPTÔMES

Le dépistage est essentiel pour détecter précocement certains cancers ou maladies silencieuses.

Dépistages des cancers centre de coordination Occitanie - Site du Lot

📍 297 rue Saint-Géry - 46000 CAHORS
📞 05 65 20 86 50
✉️ contact46@depistage-occitanie.fr



- Cancer du sein : dépistage gratuit tous les 2 ans (50-74 ans)
- Cancer colorectal : test gratuit tous les 2 ans (50-74 ans)
- Cancer du col de l'utérus : frottis régulier conseillé

Demandez conseil à votre médecin traitant.

Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic des infections

Dépistage anonyme et gratuit du VIH, hépatites, IST.

📍 Centre hospitalier de Cahors - 52 pl. Antonin-Bergon - 46000 CAHORS
📞 05 65 20 54 11

OUTILS PRATIQUES : DONNÉES ET PROFESSIONNELS

Mon espace santé

Plateforme sécurisée pour stocker vos données de santé et les partager avec vos professionnels de santé.

🌐 monespacesante.fr

Trouver un professionnel de santé

Besoin d'un spécialiste (infirmier, kiné, ophtalmo, etc.) ?

🌐 annuairesante.ameli.fr

ACCOMPAGNEMENT DE FIN DE VIE

**Votre proche est en fin de vie et vous
avez besoin d'être accompagné(e) ?**



SOINS PALLIATIFS ET FIN DE VIE

DAC 46 - Dispositif d'appui à la coordination

Le DAC est un guichet unique et gratuit destiné aux personnes atteintes de maladies graves, en fin de vie, ou de maladies chroniques évolutives. Il répond aux besoins des professionnels du secteur de la santé, du social et du médico-social, ainsi qu'aux usagers et aidants confrontés à des situations complexes, que ce soit à domicile ou en structure.

Le DAC propose également des approches complémentaires telles que sophrologie, toucher relationnel, hypnose, réflexologie, ainsi qu'un soutien psychologique.

📍 162 rue du président Wilson – 46000 CAHORS
📞 05 65 36 73 87
✉️ contact@dac46.fr
🌐 dac46.fr

Être-là ASP Lot

Association pour le développement des soins palliatifs

Cette association propose un accompagnement par des bénévoles formés, auprès des personnes gravement malades ou en fin de vie, à domicile ou en structure.

📍 Espace Clément-Marot - Place Bessières - 46000 CAHORS
📞 05 65 22 21 70
✉️ asplot@wanadoo.fr
🌐 asp46.org

Les soins palliatifs

Les soins palliatifs visent à soulager la douleur et à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies graves, évolutives ou en phase terminale. Ils prennent en compte la souffrance physique, psychologique, sociale et spirituelle, sans viser la guérison.

Ces soins peuvent être dispensés à domicile, à l'hôpital, en EHPAD ou en maison spécialisée, selon les besoins et les souhaits du patient. L'accompagnement est assuré par une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, psychologues, assistants sociaux, etc.), avec une attention particulière portée à la gestion de la douleur et au respect des volontés du patient. Les soins palliatifs sont un droit. N'hésitez pas à en parler aux professionnels de santé dès que la qualité de vie se dégrade.

Soutien aux proches aidants

Des dispositifs spécifiques existent pour soutenir les proches aidants lors de l'accompagnement d'une personne en fin de vie, notamment :

- le congé de solidarité familiale,
- l'allocation journalière d'accompagnement.

» Ces aides facilitent la conciliation entre engagement personnel, contraintes professionnelles et difficultés financières. (voir l'onglet « **Aidants en activité professionnelle** »).



Pour plus d'informations : parlons-fin-de-vie.fr

LA PERSONNE DE CONFIANCE

Personne choisie par le patient pour l'accompagner dans son parcours médical et porter sa voix si elle ne peut plus s'exprimer.

» Son rôle est :

- d'accompagner la personne lors des rendez-vous médicaux, avec son accord,
- d'aider à comprendre les droits et à prendre des décisions médicales,
- de transmettre les volontés du patient au médecin en cas d'incapacité d'expression,
- de recevoir et conserver les directives anticipées du patient.

La personne de confiance ne doit pas être confondue avec la « personne à prévenir », simplement contactée en cas d'urgence.

» La désignation :

- peut être faite à tout moment, souvent à l'hôpital,
- par écrit, avec la signature de la personne désignée,
- intégrée au dossier médical (notamment dans « Mon espace santé »),
- valable sans limite de durée, modifiable ou annulable.

» Qui peut être désigné ?

Toute personne de confiance du patient acceptant ce rôle : un proche, un ami, ou un professionnel de santé (ex : médecin traitant).

» Importance pour l'aidant :

- garantit le respect des souhaits du patient, même en cas d'incapacité à s'exprimer,
- facilite la communication avec les équipes médicales,
- apporte sécurité et soutien lors des décisions difficiles,
- évite malentendus et conflits familiaux en clarifiant la représentation des volontés du patient.

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Il s'agit d'un document écrit et personnel où la personne exprime ses volontés concernant les soins médicaux à recevoir, limiter ou refuser, notamment en cas d'incapacité à communiquer (coma, maladie grave, phase terminale).

➤ Son contenu :

- choix sur la poursuite ou l'arrêt des traitements médicaux,
- volonté concernant les soins de maintien en vie (réanimation, alimentation artificielle, hydratation, etc.),
- préférences sur les soins palliatifs.

➤ La rédaction :

- par écrit (manuscrit ou dactylographié), datées et signées,
- rédigées seul(e), avec un médecin ou un proche,
- doivent être transmises au médecin traitant pour intégration au dossier médical,
- important d'en informer les proches et/ou la personne de confiance.

➤ La validité et le suivi :

- valables sans limite de durée, modifiables ou annulables à tout moment,
- conseillé de les relire tous les 2 à 3 ans pour s'assurer qu'elles correspondent toujours aux souhaits.

➤ L'importance pour l'aidant :

- permet à la personne aidée de rester actrice de ses soins même en incapacité d'expression,
- allège la charge émotionnelle de l'aidant lors de décisions difficiles,
- assure le respect des convictions personnelles, religieuses ou philosophiques,
- facilite un accompagnement en fin de vie dans le respect et la dignité.



Vous pouvez trouver des modèles de directives anticipées sur service-public.fr/particuliers/vosdroits/R44952

APRÈS UN DÉCÈS

➤ Constatation du décès

Un médecin - ou un infirmier formé - doit constater le décès et délivrer un certificat médical.

➤ Déclaration du décès

Il est nécessaire de déclarer le décès à la mairie où il a eu lieu, dans les 24 heures, avec le certificat médical et les pièces d'identité du défunt. La mairie délivrera ensuite l'acte de décès.

➤ Organisation des obsèques

Les funérailles (inhumation ou crémation) doivent avoir lieu dans les 14 jours suivant le décès, en respectant les dernières volontés du défunt, si connues.

➤ Informer les organismes

Il est important de prévenir la sécurité sociale, la caisse de retraite, les banques, l'employeur, la mutuelle, les impôts, les fournisseurs d'énergie, etc.

➤ Contact avec un notaire

Si le défunt possérait des biens, il est conseillé de consulter un notaire pour ouvrir la succession et gérer le patrimoine.

Aides financières

Lors du décès d'un proche, plusieurs aides financières peuvent vous accompagner dans la prise en charge des obsèques. Pour en bénéficier, n'hésitez pas à vous rapprocher des organismes suivants :

- la sécurité sociale (CPAM ou MSA) : pour demander le capital décès,
- la caisse de retraite du défunt : pour explorer d'éventuelles aides,
- la caisse d'allocations familiales (CAF) : pour obtenir une aide ponctuelle, particulièrement en cas de parent isolé,
- l'employeur ou France Travail : pour vérifier les aides éventuelles liées à l'emploi ou aux droits des salariés,
- la mairie ou le centre communal d'action sociale (CCAS) : pour des aides locales disponibles dans votre commune,
- les compagnies d'assurance : pour vérifier l'existence d'un contrat obsèques ou d'une assurance-vie,
- un notaire : pour toute question relative à la succession et aux biens du défunt.

POUR LES PERSONNES ENDEUILLÉES

Cafés deuils et groupes d'endeuillés

Le DAC 46 organise régulièrement des cafés deuils sur l'ensemble du territoire et prévoit de créer des groupes d'endeuillés.

Il peut également accompagner usagers et aidants dans l'accès aux aides financières liées à l'accompagnement, au décès et à la période post-décès.

DAC 46

162 rue du président Wilson - 46000 CAHORS

05 65 36 73 87

contact@dac46.fr

daci46.fr



ANNUAIRE

Des numéros ou sites pour être entendu, conseillé et soutenu.



- › **AFM maladies rares infos services** 0 800 40 40 43
- › **AFM Téléthon accueil famille** 0 800 35 36 37
- › **Allo service public** 3939
- › **APF France handicap** 01 40 78 69 00
- › **Autisme info service** 0 800 71 40 40
- › **Enfance en danger** 119
- › **Fibromyalgie SOS** 09 70 09 22 22
- › **Fil santé jeunes** (anonyme et gratuit) 0 800 235 236
- › **France Alzheimer** 0 800 97 20 97
- › **France Parkinson** (ligne écoute nationale) 01 43 43 43 15
- › **Info-handicap** 0 800 360 360
- › **La pause Brindille - Brind'écoute**
Un service d'écoute pour tous les jeunes aidant(es) entre 13 et 25 ans, qui vivent aux côtés d'un proche en situation de handicap, d'addiction ou de maladie et qui ont besoin, à un moment donné, de venir parler, de se sentir écouté(e) et compris(e). C'est un service confidentiel, sécurisé, gratuit, accessible par chat ou par appel.
lapausebrindille.org/nos-actions/brindecoute
- › **Ligue contre le cancer** 05 65 35 23 70
- › **Pour lutter contre la maltraitance des personnes vulnérables** 3977
- › **Prévention du suicide - numéro national**
(accessible 24/24 et 7/7 - gratuit et confidentiel) 3114
- › **Santé infos droits**
(ligne d'informations juridiques et sociales) 01 53 62 40 30
- › **Union nationale des aveugles et déficients visuels**
(numéro vert) 0 800 940 168

Liste non exhaustive

Notes –



Département du Lot

Avenue de l'Europe - 46000 CAHORS

Tél. 05 65 53 44 21

Rédaction : Département du Lot - Partenaires Gérontologie et Handicap

Crédit photo : JB Dos Ramos – Département du Lot

Mise en page et création des illustrations : Céline Valette Graphiste

Impression : Imprimerie Gramatoise