

## Programme de la journée

Entrée libre, Animations gratuite

9h30 : Ouverture au public

### Salle de réunion (N 1er étage)

**10h - 11h** : Atelier lutte contre la dénutrition (diététicienne PYRENE plus)

**11h - 12h** : Table ronde Parcours des aidants

**14h - 15h30** : Pièce de théâtre «Mon coloc est un sénior» (Mâillages)

### Salle multi-sports (E 1er étage)

**10h - 10h30** : Atelier activité physique adaptée (maison sport santé C'APAttitude)\*

**14h - 14h30** : Atelier activité physique adaptée (maison sport santé C'APATTITUDE)\*

**16h** : Discours de clôture

**16h30** : Fermeture au public

### Salle Astra Terra (E rez de chaussée)

**10h - 10h30** : Yoga sur chaise\*

**10h30 - 11h30** : Atelier bibliothérapie proposé par la MARPA des Baronnie\*. Lecture de textes, poèmes par l'animatrice, les participants sont amenés s'ils le souhaitent à partager leurs souvenirs et ressentis.

**11h30 - 12h** : Yoga sur chaise\*

**14h - 14h30** : Yoga sur chaise\*

**14h30 - 15h30** : Atelier mémoire proposé par la MARPA des Baronnie\*. Jeu de mots cachés avec des paroles de chansons.

**15h30 - 16h** : Yoga sur chaise\*

### Salle de convivialité (E 1er étage)

**11h - 12h** : Accueil des proches aidés\*

**14h - 16h** : Accueil des proches aidés\*

\*Ateliers sur inscription

**Contact pour informations et inscriptions :**  
**Association Trait d'Union Aidants Aidés SUD**  
**06 75 30 14 87 en semaine de 14h à 18h**  
**ou [presidence@trait-union-sud.org](mailto:presidence@trait-union-sud.org)**

## Vous aidez un proche âgé ou en situation de handicap ?

L'ASSOCIATION TRAIT D'UNION AIDANTS-AIDÉS SUD  
VOUS INVITE À PARTICIPER AU

# Forum des aidants

jeudi 21 mai  
9h30-16h30

**11h Table ronde**  
"Le parcours des aidants"

**14h Pièce de théâtre**  
"Mon coloc est un sénior"

**Pause déjeuner ?**  
Un food truck sera disponible sur place

## Toute la journée

### Village des partenaires

27 stands pour s'informer, être aidé dans les démarches, trouver du soutien, pour l'habitat, les aides à la vie quotidienne, la santé, prendre du temps pour soi...

### Ateliers (sur réservation)

Nutrition, Yoga sur chaise, Activité physique adaptée...

### Accueil des aidés

Par des professionnels qualifiés

**Entrée libre et animations gratuites**

**Réservations au 06 75 30 14 87**  
**ou [presidence@trait-union-sud.org](mailto:presidence@trait-union-sud.org)**

**Zone d'activité Pic Pyrénées Innovation**  
**Route Tarbes-Toulouse**  
**65150 Saint-Laurent-de-Neste**

“  
Votre proche en perte d'autonomie peut être accueilli par du personnel qualifié, sur inscription, avec des activités de stimulation et pour rompre l'isolement.



# Village des partenaires FORUM DES AIDANTS 2026

## S'informer et être aidé dans ses démarches

**Conseil départemental des Hautes-Pyrénées :** Information sur l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et les services de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).  
05 62 56 73 65 / [hautespyrenees.fr](http://hautespyrenees.fr)

**Pôle Maladies Neuro-Dégénératives (MND) Occitanie :** Accompagnement des personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive et leurs aidants, partenariat avec l'association Pause Brindille (jeunes aidants).  
06 16 83 95 17 / [mnd-occitanie.fr](http://mnd-occitanie.fr)

**Union Départementale des Associations Familiales des Hautes-Pyrénées (UDAF 65) :** Représentation et services aux familles : médiation aidants-aidés, mesures de protection, information et soutien aux tuteurs familiaux, sensibilisation jeunes aidants.  
05 62 44 02 36 / [udaf65.fr](http://udaf65.fr)

## Trouver du soutien, prendre du temps pour soi

**Trait d'Union Aidants Aidés SUD :** Accueil, soutien et information aux aidants familiaux du Sud des Hautes-Pyrénées et du Comminges, ateliers pour les aidés et pour les aidants, travail sur l'accès au répit.  
05 62 39 03 62 / [trait-union-sud.org](http://trait-union-sud.org)

**Plateforme Territoriale d'Accompagnement et de Répit Lannemezan (PTAR) :** Soutien aux aidants qui accompagnent un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive.  
05 62 99 52 67

**Hôpitaux de Lannemezan :** Pôle handicap : structures d'accueil (Maison d'Accueil Spécialisée, Foyer d'Accueil Médicalisé). Pôle gériatrie : accueil de jour, EHPAD et accueil temporaire, USLD, hospitalisation et rééducation

**Handi'Ludic :** Sensibilisation aux handicaps par le jeu, groupe de parents aidants, travail sur la situation des jeunes aidants.  
06 45 96 85 87

**Communauté 360 :** Réseau multipartenarial qui aide les personnes vivant avec un handicap, leurs aidants, les acteurs intervenants auprès d'eux à repérer et à accéder aux ressources répondant à leurs besoins, numéro unique.  
0 800 360 360  
[adapei65.fr/communaute-360](http://adapei65.fr/communaute-360)

**Midi-Pyrénées Prévention (M2P) :** Ateliers pour le bien vieillir à destination des plus de 60 ans.  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

**Retraite complémentaire Agirc-Arrco :** Services de prévention et d'accompagnement avec solutions spécifiques à destination des aidants (bilans de prévention, aide à la mobilité, aide à domicile, aides financières, accès au répit).  
[maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)

**PRÉVOIR :** Spécialiste de l'assurance des personnes : prévoyance, dépendance, santé, retraite, décès, obsèques, épargne et emprunteur »  
0 969 321 901 / [prevoir.com](http://prevoir.com)

**France Alzheimer (antenne de Lannemezan) :** Information et sensibilisation sur les maladies d'Alzheimer et apparentées, formation des personnes concernées par la maladie, actions d'accompagnement  
05 62 38 14 49  
[contact65@francealzheimer.org](mailto:contact65@francealzheimer.org)

**Ligue contre le cancer 65 :** Accompagnement des personnes malades et de leurs proches (information, écoute, accompagnement, soins de support). 06 62 34 20 89  
[ligue-cancer.net/65-hautespyrenees](http://ligue-cancer.net/65-hautespyrenees)

**France Alzheimer :** Information et formation des proches de personnes vivant avec une maladie d'Alzheimer ou apparentée.  
05 62 38 14 49  
[francealzheimer.org/hautespyrenees](http://francealzheimer.org/hautespyrenees)

**CAP'Attitude :** Maison Sport Santé à Arreau et Capvern. Activité Physique Adaptée pour tous avec des offres dédiées aux aidants et aux plus de 60 ans.  
09 73 17 23 99  
[www.maisonsportsante-capattitude.fr](http://www.maisonsportsante-capattitude.fr)

**Amisplégiques :** Améliorer la réinsertion des personnes hémiplegiques et améliorer leur qualité de vie. [amisplegiques@yahoo.fr](mailto:amisplegiques@yahoo.fr)



## Et votre santé

**CPAM (service prévention et centre d'examens de santé) :** Informations prévention santé dont offre pour les aidants et entretiens individuels (alimentation, activité physique, bilan prévention)

**Prévention santé avec le Préven'TIMM :** Animation santé cardiovasculaire, information sur la vaccination, prise de rendez-vous dépistage organisé des cancers.  
[preventimm.fr](http://preventimm.fr)

**Maison des ados avec le Van'Ado :** Soutien et accompagnement pour les jeunes ainsi que leur entourage ; sensibilisation des jeunes aidants.  
05.62.99.54.40 / [maison-des-ados-65.org](http://maison-des-ados-65.org)

## Habitat

**Préparer son entrée en EHPAD (stand commun) :** Information par des directrices d'établissement

**Marpa des Baronies (Bourg de Bigorre) :** Résidence pour 20 personnes de plus de 60 ans autonomes, avec un encadrement non médicalisé et une offre d'activités en collectivité.  
05 62 39 16 78

**Maillages :** Cohabitation intergénérationnelle et solidaire.  
06 60 43 19 42 / [maillages.org](http://maillages.org)

## Aide à la vie quotidienne

**ADMR :** Aide à domicile, aide aux familles, portage de repas, téléassistance... :  
05 62 36 73 40 / [fede65.admr.org](http://fede65.admr.org)  
et Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) : 05 62 99 27 23

**Pyrène + :** Aide à domicile, aide aux familles, portage de repas, téléassistance...  
05 62 98 33 16 / [pyreneplus.net](http://pyreneplus.net)

**Wimoov :** plateforme de mobilité pour informations, conseils, accompagnement vers les solutions matérielles et financières de déplacement.  
[wimoov.org](http://wimoov.org)

