

RESSOURCES DU TERRITOIRE DE LA CPTS RUSCINO

face à une fragilité dépistée par le
programme ICOPE



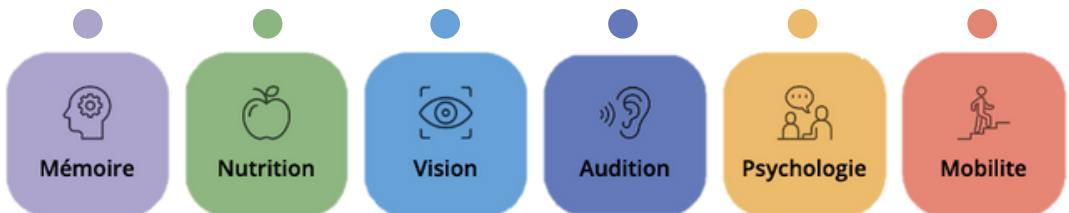


ICOPE est un programme de dépistage de la fragilité, soutenu par l'OMS, et destiné aux personnes de plus de 60 ans, autonomes et vivant à domicile. Le dépistage consiste en l'évaluation des 6 fonctions ci-dessous :

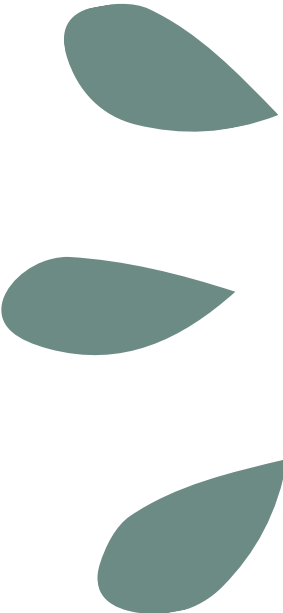
- **Cognition**
- **Nutrition**
- **Vision**
- **Audition**
- **Thymie**
- **Mobilité**

Lorsqu'une fragilité est dépistée, certaines ressources sont connues des professionnels de santé comme l'adressage à un spécialiste, d'autres professionnels de santé, la mairie, ... mais d'autres ne le sont pas. Ce répertoire a pour but de les recenser de manière exhaustive sur ce nouveau territoire. Nous avons également ajouté les ressources existantes sur la partie sociale et aidants.

Parfois certaines ressources prennent en charge d'autres fragilités, celles-ci seront marquées d'un point de couleur correspondant à cette autre fragilité.



Sommaire



Mémoire	p. 4
Nutrition	p. 5
Vision	p. 6
Audition	p. 7
Psychologie	p. 8
Mobilité	p. 9
Social	p. 11
Club du 3ème âge et Aidants	p. 12
Structures et lieux d'information	p. 13



Blabl...Aphasie 66/11 ●

06 09 46 79 09 blablaphasie66@gmail.com

France Alzheimer Pyrénées Orientales ● ●

04 68 52 22 22 francealzheimerp@gmail.com ou contact@pole-alzheimer.fr

Association Parkinson 66 ● ●

06 48 88 54 27 secretariat.pk66@gmail.com

France AVC 66 ● ●

06 83 62 35 11 franceAVC66@gmail.com

Les Rois de la Têt (club d'échec)

06 64 42 25 99 info@roisdelatet.com

Club Question pour un Champion de Perpignan

07 67 31 84 40 qp1cperpi@gmail.com

Saleilles :

<https://www.saleilles.fr/vivre/associations-culturelles/>
(club d'initiation informatique, club de bridge, tricot, ...)

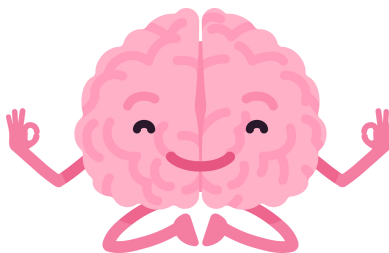
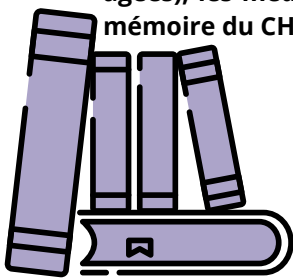
Cabestany :

<https://ville-cabestany.fr/associations-culturelles/>
(Joc d'Estany (jeux de société), chants catalans, ...)

Saint Nazeaire :

<https://mairie-stnazeaire66.fr/ma-ville/vie-associative/>
(Foyer rural, L'Oyat Nazairien (café littéraire), point de croix, ...)

Ne pas oublier les ateliers mémoire ou culturels proposés par la mairie et les CCAS, les EHPAD ou les USLD, l'accueil thérapeutique de jour Alzheimer Le Grand Platane, le site Agoralude (catalogue de jeux pour personnes âgées), les médiathèques, les mutuelles (Mutualité Française), consultation mémoire du CH ...





Nutrition



La ferme solidaire 66

07 81 08 79 96 administration@lafermesolidaire66.org

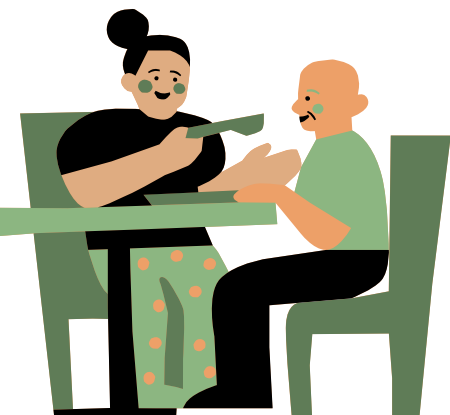
Les Restos du Coeur

06 58 93 63 02 ou 04 68 85 04 53 ad66.siege@restosducoeur.org

Association Prévention Pyrénées Orientales Langage Orthophonie APPOLO

appoloprevention@yahoo.fr

Portage repas par les CCAS et les SAAD





Vision

Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels Occitanie Perpignan

04 68 64 49 63 occitanie.perpignan@unadev.com

L'Amicale des Déficients Visuels du Roussillon

04 68 56 42 62 advr66100@gmail.com

La vue au bout des doigts

06 13 80 19 14 lavueauboutdesdoigts.66@gmail.com

Les bibliothèques sonores

04 68 51 62 23 66p@advbs.fr

Association Retina France (déléguée Pyrénées-Orientales)

05 61 30 20 50 latutemariejo@hotmail.com

Les Auxiliaires des Aveugles

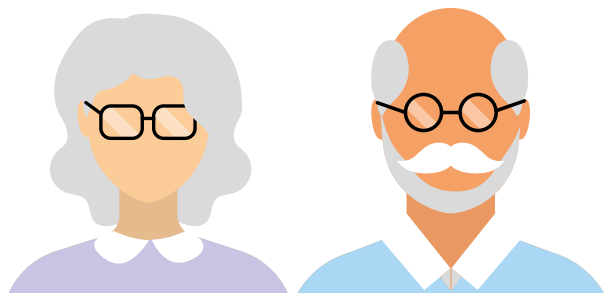
06 25 22 44 74 auxi.ave66@gmail.com

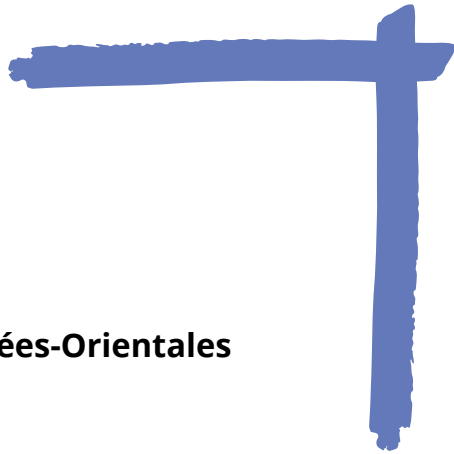
Opticadom (opticien qui se déplace à domicile)

04 68 53 60 14

Association Valentin Haüy

<https://www.avh.asso.fr>





Association des Sourds des Pyrénées-Orientales

ass.sourd.po@gmail.com

Association pour l'Intégration des Déficiants Auditifs des Pyrénées-Orientales

04 68 35 64 44 apida66@wanadoo.fr

Ariéda Occitanie (locaux de Perpignan tous les 1ers jeudis du mois)

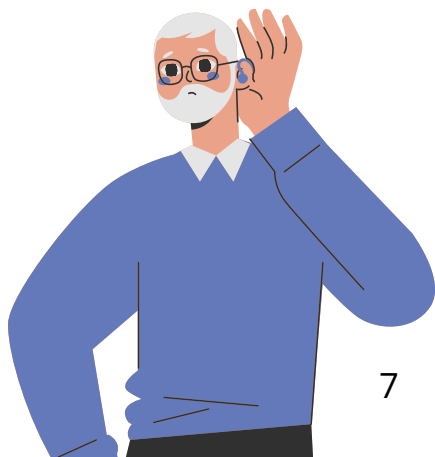
06 98 84 46 58 secretariat.poleadultes@arieda.sso.fr

Association APPOLO ● ●

Autres associations hors département :

Surdi34 (association membre de Surdi France)

CISIC (implants cochléaires)





Psychologie

Esprit atypique (TSA, TDAH, DYS, HPI)

07 82 20 08 55 assoespritaypique@gmail.com

SOS amitiés Perpignan

04 68 66 82 82 sos.amitie.perp66@orange.fr

La maison bleue (association des usagers de la psychiatrie)

06 17 43 08 73 ou 04 68 51 42 46

Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie des Pyrénées-Orientales

04 68 51 25 41 csapa.perpignan@addictions-france.org

CAARUD ASCODE Perpignan

04 68 68 31 41 contact.caarud.ascode@asso-sauvy.fr

Alcooliques Anonymes

09 69 39 40 20

Centre de santé sexuelle

04 30 19 25 88

Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (à destination des aidants)

06 88 59 08 62 66@unafam.org

Dispositif « Mon soutien psy »

Semaines d'information sur la santé mentale SISM

<https://www.semaines-sante-mentale.fr>

Psycom - Santé Mentale Info

<https://www.psycom.org>





Mobilite

ALEFPA - Maison Sport Santé Cabestany

06 70 62 02 22

sportsante66@alefpa.fr

Maison Sport-Santé Perpignan

04 68 22 83 83

maisonssanteperpignan@gmail.com

Mobil'Sport 66

06 66 97 17 05

sportrural66@mobilisport.fr ou
cdsmr66@gmail.com

Association de Post-Réhabilitation RESpiratoire de Perpignan (séances APA)

06 59 97 37 13

contact@occitanair.fr

Comité départemental olympique et sportif 66

04 68 63 32 68

cdos66@wanadoo.fr

Equilibre 66 (sans limitation de ressources)



06 19 98 33 68

seniors.equilibre66@gmail.com

Comité départemental Handisport des Pyrénées-Orientales

06 15 73 23 16

cd66@handisport.org

Handisertion Grand Sud (séances rééducation à domicile gratuites, réparation des aides techniques, achat des aides techniques à petit prix)

04 68 28 82 19

contact@handisertiongrandsud.fr

Association des Professionnels des Loisirs des Pyrénées-Orientales (sous condition de ressources)

06 11 97 86 07

contact.aplpo@gmail.com

Club Cœur Santé Perpignan (sous condition de ressources)

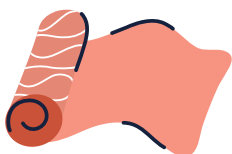
06 19 67 75 73

cœuretsanteperpignan@live.fr

La Casa Bicicleta (vélos d'occasion, cours de vélo, ...)

09 83 50 23 11

contact@casabicycleta.org





Mobilité

Perpignan

<https://espace-associations.perpignan.fr>

<https://www.mairie-perpignan.fr/sites/mairie-perpignan.fr/files/documents/web-12-pages-bougez-sur-ordonnance.pdf>

<https://pyreneesorientales.franceolympique.com/comites.php>

Saleilles

<https://www.saleilles.fr/vivre/associations-sportives/>

Ateliers gratuits proposés par la mairie "Et si on bougeait" et "Prévention des chutes"

Cabestany

<https://ville-cabestany.fr/associations-sportives/>

Ateliers sportifs proposés par la mairie à des tarifs réfléchis

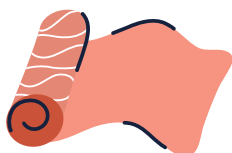
Saint-Nazaire

<https://mairie-stnazaire66.fr/ma-ville/vie-associative/>

Se rapprocher des mairies, des caisses de retraites et des complémentaires comme les mutuelles (Mutualité Française), de Profession Sport 66, ...

Le site internet Ogénie recense les activités qui favorisent le lien social afin de lutter contre l'isolement des séniors : <https://ogenie.fr/> ● ●

Le projet Vivifrail permet de promouvoir l'activité physique en réalisant des exercices en autonomie : <https://vivifrail.com/fr/>



Social

Entr'aides Roussillon (vêtements et dons)

07 66 06 02 72 courrier@entraidesroussillon.org

Association APF France handicap des Pyrénées-Orientales

04 68 52 10 41 dd.66@apf.asso.fr

Secours populaire - Fédération des Pyrénées Orientales

04 26 48 79 92 contact@spf66.org

Cabestany

07 49 00 25 80 cabestany@spf66.org

Secours Catholique Perpignan

04 68 81 95 27

Société Saint Vincent de Paul

04 68 55 59 44 president.cd66@ssvp.fr

Les Petits Frères des Pauvres de Perpignan

06 07 04 86 72 perpignan@petitsfreresdespauvres.fr

Ligne Solitud'écoute de 15h à 20h

08 00 47 17 88

Croix rouge délégation des Pyrénées-Orientales

04 68 34 48 16

Fédération des associations de conjoints survivants et parents d'orphelins 66

04 68 61 05 14 info@favec.org

Agence Départementale pour l'Information sur le Logement ADIL 66

04 68 52 00 00 contact@adil66.org

Habiter en terre catalane

04 68 38 01 97 contact@habiterenterrecatalane.fr

L'Enfance Catalane - Antenne RESEDA

04 68 50 29 28 reseda66@encat.fr

Aide à Domicile en Milieu Rural ADMR 66

04 68 89 32 60 fedeadmr@admr66.fr

Saint-Nazaire

04 68 73 54 92

Se rapprocher du conseil départemental, des caisses de retraites, des SAAD et SSIAD

Le site Soliguide rassemble les ressources pour les personnes en difficulté :

<https://soliguide.fr>

Club du 3ème âge

Perpignan

Secteur Sud - Amicale Aînés Moulin à Vent - Section 3ème âge

04 68 63 61 00 (rencontre vendredi après-midi)

Club Sud 3ème âge

06 52 35 85 06 (rencontre lundi, mardi et jeudi après-midi)

Club des Aînés de las Cobas et de St Gô

06 14 39 93 00 (rencontre lundi après-midi pour Las Cobas et mardi après-midi pour Saint-Gaudérique)

Saleilles

Club des Aînés « Els Rovellats »

06 95 04 44 46 letterio.patricia@orange.fr

Cabestany

Club du temps libre

06 15 02 71 16

Saint Nazeire

Club amitiés loisirs

04 68 66 06 02 clubamitiesloisir@gmail.com

Aidants

Une thèse sur les ressources à disposition des aidants de personnes âgées dans le département des Pyrénées-Orientales a été menée par le Dr Anaïs PAUC. Elle est disponible ici :

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04682327v1/file/PAUC%20Anaïs_thèse.pdf

Structures et lieux d'information

Mairies de quartier Perpignan

Sud

04 68 63 61 00 mairiequartiersud@mairie-perpignan.com

Antenne Porte d'Espagne : 04 68 66 30 79

Est

04 68 66 30 10 mairiequartierest@mairie-perpignan.com

Maisons sociales de proximité

Perpignan Nord

04 68 08 38 00 mspnord@cd66.fr

Saint-Nazaire - Antenne Canet en Roussillon

04 68 73 63 10

Perpignan Sud

04 68 86 69 00 mspsud@cd66.fr

Cabestany - Antenne Moulin à Vent

04 68 54 05 69

Saleilles - Antenne Saint Cyprien

04 68 21 13 44

Il existe un **Contrat Local de Santé** sur le territoire de Perpignan, contrat entre la commune, l'ARS Occitanie et la CPAM 66. Il vise à réduire les inégalités territoriales et sociales de santé, notamment sur la santé mentale. Se rapprocher de la CPTS.

Structures et lieux d'information

CCAS

Perpignan

04 68 34 44 53 aideadomicile@ccas-perpignan.fr

Pôle Sénior/Autonomie

04 68 34 88 34

Cabestany

04 68 66 36 14 ccas@cabestany.com

Saleilles

04 68 37 70 71 ccas@saleilles.fr

Saint Nazaire

04 68 73 62 62 accueil@saintnaraire.eu

Union départementale des CCAS

06 10 13 11 74 udccas66@gmail.com

CLIC

Perpignan

04 68 86 69 07 clicperpignan@cd66.fr

Vallée du Tech (pour Saleilles)

04 68 87 57 30 clictech@cd66.fr

DAC 66

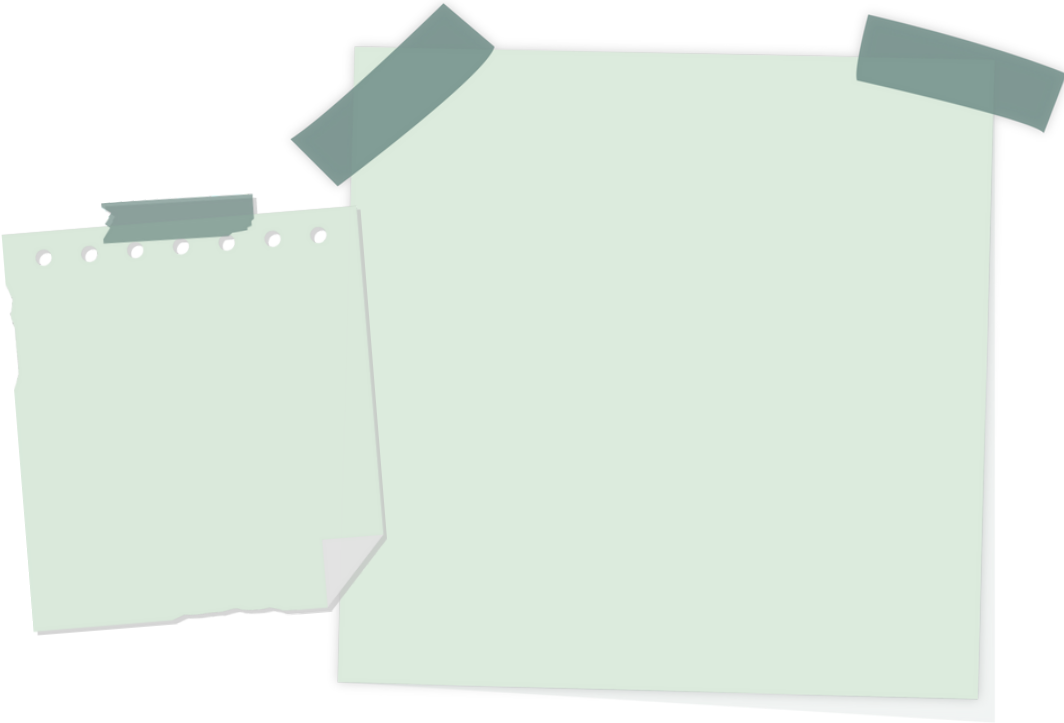
04 48 07 06 60 contact@dac66.fr

Informe et oriente vers les ressources du territoire, coordonne et vient en appui aux parcours de santé complexes

Le site Promotion Santé Occitanie propose un calendrier de prévention ainsi que des documentations diverses :

<https://promotion-sante-occitanie.org>

Notes



Glossaire

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

DAC : Dispositif d'Appui et de Coordination

EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées
Dépendantes

SAAD : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

SSIAD : Service de Soins Infirmiers à Domicile

USLD : Unités de Soins de Longue Durée

**Document créé dans le cadre d'une thèse encadrée par le
Département de Médecine Générale
Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes**

Date de création : juillet 2025

