



Un guide « Santé », un guide si précieux !

Sur la santé, la ville de Pau et son agglomération agissent. En rencontrant les professionnels si mobilisés lors de la pandémie, en organisant la distribution des masques, des tests et l'administration des vaccins. Nous agissons en lien avec les organisations régionales et les services de l'Etat évidemment.

Nous agissons et essayons d'agir vite, de manière concrète, coordonnée et solidaire sur l'ensemble de notre agglomération puisqu'il est impensable de privilégier le chacun pour soi.

Agir aux services de toutes et tous, que ce soit pour l'amélioration du cadre de vie ou en imaginant avec vous notre grand plan contre la solitude.

La santé demeure à juste titre l'une des premières préoccupations de nos concitoyens. C'est dans ce cadre que nous lançons le premier Guide Santé Pau Agglo. Un document écrit, papier, disponible en version numérique, qui s'adresse donc à tous. La somme d'informations actualisées et complémentaires à l'installation de guichets uniques où les conseils humains prévalent. Ce Guide Santé rassemble donc toutes les informations pratiques pour mieux se retrouver dans les multiples offres de soins, des urgences du quotidien aux acteurs de la prévention, trop souvent relégués au second rang.

Nous avons la chance de disposer localement d'offres de soins de qualité et diversifiées pour l'un comme pour l'autre.

Ce guide a pour ambition d'aider chacun, de l'adolescent au senior en passant par le jeune parent, à mieux se repérer, à gagner du temps, ce temps si précieux quand il s'agit de l'essentiel.

Je suis heureux de vous le mettre à disposition. Premier document issu du nouveau Contrat Local de Santé désormais en place pour la période 2022-2027 qui illustre cette politique volontariste et justifie notre intégration au Réseau Français des Villes Santé de l'Organisation Mondiale de Santé.

N'hésitez pas à le consulter, à le garder précieusement et à le diffuser dans vos entourages. Qu'ils soient familiaux, amicaux ou de voisinage. Auprès de ceux qui en ont le plus besoin afin que le plus grand nombre puisse s'en saisir à bon escient.

Je vous dis mon amitié,

François Bayrou



LA SANTÉ POUR TOUS

• Numéros utiles	04
• Le Contrat Local de Santé	06
• Les établissements de soins	07
• Ma santé, mes droits	09
• Accès gratuit aux soins	12
• Action sociale, accompagnement, lien social	13
• La vaccination	17

LA SANTÉ À CHAQUE ÂGE

• Santé des enfants	20
• Santé des jeunes	22
• Santé des étudiants	24
• Santé des seniors	26

LA SANTÉ ET LA PRÉVENTION

• Addictions et dépendances	32
• Aide aux victimes, lutte contre les violences intrafamiliales	36
• Nutrition, prévention et prise en charge du diabète, surpoids	39
• Prévention, dépistage et prise en charge des cancers	41
• Santé environnementale	43
• Santé mentale	44
• Santé sexuelle	47
• Soutien et accompagnement à la parentalité	49
• Sport pour tous	52
• Sport sur ordonnance	53

NUMÉROS UTILES D'URGENCE

- Numéro d'urgence européen **112**
- SAMU **15**
- Police secours **17**
- Pompiers **18**
- Samu social **115**
- Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes **114**
Numéro accessible par fax et sms
- Centre anti-poison
05 56 96 40 80
- SOS MAIN
15 ou **0 825 00 22 21**
Coût d'un appel local
- Urgences Psychiatriques
Centre hospitalier des Pyrénées
05 59 80 94 60
- Urgences Adultes
Centre hospitalier de Pau
05 59 72 69 60
05 59 80 95 69
- Urgences Adultes Marzet
05 59 92 56 96
→ Secrétariat ouvert de 9h à 18h30
- SOS médecins
05 59 62 44 44
3 bis rue Suzanne Lenglen
64000 Pau
→ Rendez-vous obligatoire
Ouvert tous les jours de 9h à 22h
- Pharmacie de garde **32 37**
0,35 euros/min - 24h/24h et 7j/7j
→ S'adresser au commissariat ou consulter l'affichage à la pharmacie la plus proche.
- Police municipale
05 59 82 82 92
Direction Prévention et Sécurité Publique
→ Services ouverts de 8h30 à 12h et 13h30 à 17h, du lundi au vendredi
Complexe de la République
64000 Pau
- Commissariat de police
05 59 98 22 22
→ Accueil du lundi au samedi 7h au lendemain 5h
Dimanche de 7h à 2h du matin
5 rue O'Quin - 64000 Pau
- Gendarmerie Nationale
05 59 98 22 22
4 cours Léon Bérard - 64000 Pau
- Maltraitance personnes âgées et handicapées **39 77**
Coût d'un appel local
- Violences conjugales **39 19**
Numéro d'appel gratuit
- Allo Enfance en danger **119**
Numéro d'appel gratuit
- Lutte contre le harcèlement à l'école **3020**
- Contact COVID
Numéro vert
0 800 130 000
24h/24 et 7j/7
Numéro vert mis en place par le Gouvernement pour toute question relative à la COVID-19 hors questions médicales.



la SANTÉ pour tous





LE CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

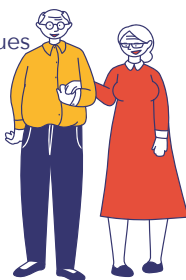
► Un outil au service d'une politique de santé sur le territoire

Le Contrat Local de Santé s'inscrit dans une approche globale de la santé qui reconnaît l'influence des déterminants de santé : biologie humaine, habitudes de vie, contexte de vie, organisation des soins et accès aux soins et à la prévention. Il identifie les territoires vulnérables et améliore les contextes environnementaux et sociaux qui ont un impact sur la santé des populations. En permettant d'agir sur ces différents déterminants, il contribue à la diminution des inégalités sociales et territoriales de santé.



LES 7 COSIGNATAIRES

- La Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées
- L'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
- Le Préfet des Pyrénées-Atlantiques
- Le conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques
- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- Le Centre hospitalier François Mitterrand
- Le Centre hospitalier des Pyrénées



LES 5 AXES STRATEGIQUES

Le CLS porte sur des champs d'intervention volontairement limités pour répondre à des enjeux identifiés comme prioritaires.

Aussi, il n'a pas vocation à être exhaustif au regard des politiques portées en matière de santé par l'ensemble des signataires.

- Accès aux droits et aux soins/coordination
- Accompagnement de la personne en perte d'autonomie
- Prévention et promotion de la santé
- Santé environnementale
- Gouvernance collaborative en matière de santé

2022-2027 : 2ÈME CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

Après un premier CLS, la communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées s'est engagée pour 5 années de plus avec 6 autres institutions en développant des projets novateurs répondant aux problématiques identifiées sur le territoire.

LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS

▣ SOS médecins

05 59 62 44 44

Rendez-vous obligatoire

Ouvert tous les jours de 9h à 22h.

3 bis Rue Suzanne Lenglen - 64000 Pau

▣ Centre hospitalier

François Mitterrand

05 59 92 48 48

4 boulevard Hauterive - 64000 Pau

www.ch-pau.fr

▣ Centre hospitalier des Pyrénées

Etablissement de santé mentale

05 59 80 90 90

29 avenue Général Leclerc - 64000 Pau

www.ch-pyrenees.fr

▣ Polyclinique de Navarre

05 59 14 54 54

8 boulevard Hauterive - 64000 Pau

www.polycliniques-pau.fr

▣ Clinique Marzet

05 59 92 72 72

40 boulevard d'Alsace Lorraine

64000 Pau

www.polycliniques-pau.fr

▣ NephroCare Pau Navarre

05 59 33 08 77

Polyclinique de Navarre

Centre hémodialyse

8 boulevard Hauterive - 64000 Pau

www.nephrocare.fr

▣ Clinique Princess

05 59 02 55 32 (jour)

05 59 02 13 24 (nuit)

Centre de prise en charge globale du diabète, de l'obésité et des maladies du métabolisme.

6 boulevard Hauterive - BP 51145

64011 Pau

www.clinique-princess.com

▣ Centre de soins

« La Nouvelle Aquitaine »

05 59 90 97 10

Prise en charge en psychiatrie générale.

152 boulevard de la Paix - 64000 Pau

www.clinea.fr

▣ Clinique médicale et cardiologique d'Aressy

05 59 82 26 00

Médecine cardiologique, polyvalente et gériatrique. Soins de suite et de réadaptation cardiologiques et pneumologiques en hospitalisation complète et de jour.

Route de Lourdes - BP 35 - 64320 Aressy

www.elsan.care

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

▣ Annuaire des professionnels de santé

Médecin généraliste, spécialiste, chirurgien-dentiste, gynécologue, kinésithérapeute, ophtalmologiste, orthoptiste, ORL, pédiatre, pharmacien, psychiatre... et des **établissements de soins** :

coordonnées, tarifs, secteur conventionnel, type d'honoraires...

annuaire.sante.ameli.fr



LES CONSULTATIONS DENTAIRES



Centre de santé dentaire mutualiste

Le centre pratique le tiers payant et s'engage à garantir des tarifs maîtrisés dans une logique d'accès aux soins pour tous. Actes de parodontologie, d'implantologie et d'orthodontie.

238 boulevard de la Paix - 64000 Pau

cdm.paumutualite-mfpa.fr

05 59 83 82 87

**Service d'urgences dentaires dimanche
et jours fériés : 05 59 90 12 11**

Consultation dentaire spécialisée pour les personnes en situation de handicap

Dédiée aux personnes (enfants et adultes) en situation de handicap dont ce dernier empêche les soins en cabinet de ville (trisomie, polyhandicap, autisme...).

Centre Hospitalier de Pau

Centre Jean Vignalou

145 avenue de Buros - 64000 Pau

Prise de rendez-vous par téléphone

05 59 72 69 46



Le don du sang

L'Etablissement Français du Sang (EFS) assure le service public de la transfusion sanguine. Secours d'urgence, interventions chirurgicales, maladies du sang, cancers... les besoins en produits sanguins sont quotidiens et sauvent de nombreuses vies.

Un acte citoyen, solidaire, anonyme et sécurisé qui consiste en un prélèvement de votre sang dans une Maison du don ou un site de collecte mobile. Il permet de prélever des globules rouges, du plasma et des plaquettes.

Pour tout connaître sur le don du sang, préparer votre don et prendre rendez-vous : www.dondusang.esf.sante.fr et au 0800 109 900 (services et appels gratuits)

Maison du don à Pau

Centre Hospitalier

145 avenue de Buros - 64046 Pau

0 800 74 41 00

Et sur les réseaux sociaux :



@EtablissementFrancaisduSang



EFS



@efs_officiel

MA SANTÉ, MES DROITS

POUR MIEUX COMPRENDRE

En France, tout le monde a droit à une protection maladie pour couvrir les frais médicaux.

Le remboursement des dépenses de santé se décompose en deux niveaux :

▣ **La part obligatoire**, appelée aussi "sécurité sociale de base", remboursée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

▣ **La part complémentaire**, appelée aussi "ticket modérateur", soit à la charge du patient, soit remboursée par la complémentaire santé (mutuelle, assurance, Complémentaire Santé Solidaire...). Certaines sommes restent à charge : participation forfaitaire ou 1 euro pour les consultations à partir de 18 ans.



25€

Montant total de la consultation
(médecin généraliste)

16,50€

↓
Part remboursée par la sécurité sociale
(appelée part obligatoire)

↓
Montant pris en charge par l'assurance maladie

7,50€

↓
Part complémentaire

↓
À votre charge ou pris en charge par votre complémentaire santé

1,00€

↓
Participation forfaitaire

↓
À votre charge

POUR AVOIR UNE COUVERTURE SANTÉ

Selon votre situation et vos revenus, des aides aux dépenses de santé existent.

▣ Protection Universelle Maladie (PUMa)

Elle garantit l'accès aux soins et le remboursement des soins et des médicaments à toute personne résidant en France de manière stable et régulière.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-de-marches/principes/protection-universelle-maladie>

▣ Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Gratuit ou à moins d'un euro par personne et par jour, ce dispositif permet d'avoir une "Complémentaire Santé" de qualité. Pour en bénéficier, vous devez être affilié à l'assurance maladie et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

La complémentaire peut couvrir l'ensemble du foyer.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-de-marches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/complementaire-sante-solidaire>

▣ Aide Médicale de l'État (AME)

Ce dispositif permet aux personnes étrangères, résidant en France, sans titre de séjour, de bénéficier d'une prise en charge de leurs dépenses de santé jusqu'à 100 % des tarifs fixés par l'assurance maladie. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-de-marches/situations-particulieres/situation-irreguliere-ame>

▣ Régime de sécurité sociale des étudiants

Dans la plupart des cas, vous n'avez pas de démarches à effectuer. Vous restez affilié à votre régime actuel (ou celui des parents). Rendez-vous sur **ameli.fr** pour en savoir plus.

<https://www.ameli.fr/assure/droits-de-marches/etudes-stages/etudiant>

OÙ FAIRE SES DÉMARCHES POUR OUVRIR SES DROITS DE SANTÉ ?

▣ Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Pau-Pyrénées

La CPAM vous reçoit sur rendez-vous. Connectez-vous à votre compte **Ameli**.

26 avenue des Lilas - 64022 Pau Cedex 9
36 46 (service gratuit + prix appel)
www.ameli.fr

▣ Mutualité Sociale Agricole Sud Aquitaine (MSA)

La MSA vous reçoit sur rendez-vous. Contactez le **05 58 03 16 16** ou connectez-vous sur **Mon Espace Privé**.

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
05 58 06 55 00
www.sudaquitaine.msa.fr

▣ Maison départementale des personnes handicapées des Pyrénées-Atlantiques (MDPH)

La MDPH offre aux personnes en situation de handicap et à leur entourage un espace d'accueil et d'écoute, un accès unique aux droits et prestations qui leur sont réservés.

Cité administrative
Rue Pierre Bonnard - 64000 Pau
05 59 27 50 50
www.mdph64.fr



POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS SES DÉMARCHES

▣ CCAS de Pau

Pour les personnes seules vivant
à Pau et les retraités paloïs

1 place Samuel de Lestapis
64000 Pau
05 59 27 54 85

▣ CCAS des communes de l'agglomération

→ Voir adresses rubrique

**ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT,
LIEN SOCIAL** pages 13 et 14.

▣ Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion de Pau Agglomération

Pour les couples ou les familles

→ Voir adresses rubrique

**ACTION SOCIALE - ACCOMPAGNEMENT
LIEN SOCIAL** page 13.

▣ Mission Locale

Pour les moins de 26 ans

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES**
page 23.



Les bons réflexes pour l'Assurance Maladie

- Créer son compte personnel sur ameli.fr (pour vérifier ses remboursements)
- Mettre à jour sa carte Vitale (changement d'adresse, travail, situation familiale, changement compte bancaire...)
- Désigner un médecin traitant pour être mieux soigné et mieux remboursé
- Transmettre ses informations bancaires (RIB pour recevoir ses remboursements sur son propre compte bancaire)

+ d'infos sur ameli.fr

ACCÈS GRATUIT AUX SOINS

CONSULTATIONS MÉDICALES

▣ Médecins du Monde - Centre d'Accueil, de Soins et d'Orientation (CASO)

Prise en charge médicale. Contraception et suivi de grossesse. Dépistage et vaccination. Entretiens d'écoute psychologique. Prise en charge sociale, juridique et aide dans les démarches administratives.

2 rue des Alliés
64000 Pau
05 59 83 74 28

caso.pau@medecinsdumonde.net

▣ Permanence d'Accès aux Soins de Santé de l'Hôpital de Pau (PASS)

Publics en situation de précarité avec des difficultés d'accès aux soins. Accueil, information, prévention, orientation, soins et traitements. Gratuit et confidentiel.

Centre Hospitalier de Pau
Bâtiment Hauterive
4 boulevard Hauterive
64046 Pau
05 59 72 69 40
pass.hauterive@ch-pau.fr

▣ Consultations médico-sociales de la PASS proposées au sein des structures : prise des rendez-vous et informations au 05 59 72 69 40

Le Phare
3 rue de Ségure
64000 Pau

Isard Cos
49 avenue Dufau
64000 Pau

CADA Messein
5 rue des 3 frères Bernadac
64000 Pau



▣ Permanence d'Accès aux Soins de Santé Psychiatrie (PASS Psy)

Adultes - non connus des secteurs de psychiatrie Béarn et Soule - en situation de précarité et de migration, présentant des troubles ou une souffrance psychique.

Le Phare
3 rue de Ségure
64000 Pau
05 59 40 58 58

▣ L'Equipe Mobile Psychiatrie-Précarité (EMPP)

Basée au Phare, structure d'accueil pour les personnes en grande précarité, elle peut se déplacer dans les lieux de vie et d'accueil des personnes en difficulté d'accès ou en rupture de soin. Elle intervient auprès d'usagers adultes, de mineurs non-accompagnés, et des professionnels qui les accueillent.

Le Phare
Structure d'accueil de jour
3 rue de Ségure - 64000 Pau
05 59 40 58 58
06 23 41 41 29



ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL

SERVICES SOCIAUX ET D'ACCOMPAGNEMENT

▣ Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) du Département des Pyrénées-Atlantiques

Soutien aux familles, protection de l'enfance, insertion, logement, lutte contre toute forme de précarité, maintien de l'autonomie.

→ **Pour contacter le service le plus proche de son domicile :**

Site Bonnard

2 rue Pierre Bonnard - 64000 Pau

05 59 14 84 84

Site Berlioz

67 rue Berlioz - 64000 Pau

05 59 30 80 70

Site Ossau

avenue d'Ossau - 64000 Pau

05 59 02 13 61

Site Fébus

avenue du Général Leclerc - 64000 Pau

05 59 02 60 95

Site de Jurançon

place Gabard - 64110 Jurançon

05 59 02 13 52

Site de Billère

allée Montesquieu - 64140 Billère

05 59 72 03 03

▣ Direction des Solidarités et de la Santé de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées - Ville de Pau

→ Service Insertion sociale

Prévention de l'exclusion et insertion, accueil des personnes isolées domiciliées à Pau, quelles que soient leurs ressources, sauf bénéficiaires de l'Allocation d'Adulte Handicapé (Voir Maison Départementale des Personnes Handicapées).

CCAS

1 place Samuel de Lestapis - 64000 Pau

05 59 82 21 35

→ Service Autonomie et Solidarités Seniors

Accueil et accompagnement des retraités paloïs. Prévention de la perte d'autonomie et prise en charge de la dépendance.

Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau

64000 Pau

05 59 30 83 40

▣ Les CCAS des communes

Les CCAS ont la charge de l'action sociale dans les communes. Lorsqu'il n'y a pas de CCAS, notamment dans les communes de moins de 1500 habitants, s'adresser directement à la mairie. Pour soutenir les retraités de la commune, les CCAS mettent en place des actions visant à lutter contre l'exclusion et faciliter l'accès aux droits. Ils accompagnent la perte d'autonomie : gestion de services d'aide à domicile, prévention et programme d'animation en direction des personnes âgées, gestion d'établissements d'hébergement pour personnes âgées. Ils développent des actions d'animation et de soutien : lutte contre l'isolement, maintien du lien social, accès à la culture et aux loisirs, actions de prévention, adaptation du logement, aide aux aidants...



→ **CCAS Artigueloutan**

4 rue de la mairie
64420 Artigueloutan
05 59 81 70 01

www.artigueloutan.fr

→ **CCAS Béarn et Gascogne Billère**

23 avenue de Lons
64140 Billère
05 59 62 26 55

www.billere.fr

→ **CCAS Bizaros**

Hôtel de Ville
64320 Bizaros
05 59 98 69 69

www.ville-bizaros.fr

→ **CCAS Gan**

Mairie - 2 rue du Neéz - 64290 Gan
05 59 21 90 05

www.gan.pau.fr

→ **CCAS Gelos**

49 rue Eugène Daure
64110 Gelos
05 59 06 63 25

www.gelos.fr

→ **CCAS Jurançon**

Mairie - 7 rue de Borja
64110 Jurançon
05 59 98 19 72

www.ville-jurancon.fr

→ **CCAS Lescar**

Place Royale
64230 Lescar
05 59 81 57 27

www.lescar.fr

→ **CCAS Lons**

13 rue de la Mairie
64140 Lons
05 59 40 32 46

www.mairie-lons.fr

→ **CCAS Mazères-Lezons**

30 avenue du Général de Gaulle
64110 Mazères-Lezons
05 59 06 56 61

www.mazeres-lezons.fr

→ **CCAS Pau**

1 place Samuel de Lestapis - BP 217
64000 Pau
05 59 27 54 85

www.pau.fr

→ **CCAS Uzein**

Rue de la mairie
64230 Uzein
05 59 33 19 84

www.uzein.fr



▣ Les mairies des communes de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées

Pour obtenir leurs coordonnées, rendez-vous sur le site Pau.fr.

<https://www.pau.fr/article/un-meme-service-public-propose-aux-31-communes>

▣ Plateforme Territoriale d'Appui des Pyrénées-Atlantiques (PTA) : un dispositif de soutien pour les démarches en santé pour tous

Information et soutien pour les démarches en santé (aides financières, aménagement du logement, structure d'aide à domicile...). Aide à la recherche de professionnels, de services, de structures d'accueil en fonction des besoins (médecin spécialiste, infirmier, masseur-kinésithérapeute, podologue, auxiliaire de vie, portage de repas à domicile, EHPAD, résidence autonomie, accueil de jour...). Evaluation des besoins et mise en œuvre de solutions adaptées pour le maintien à domicile. Orientation vers des actions de prévention (atelier mémoire, prévention des chutes, activité physique...). Aide aux proches et aux aidants (soutien, solution de répit, groupe de parole...). Les démarches réalisées à la suite des demandes sont effectuées en accord et en lien avec votre médecin traitant.

0 809 109 109

AIDE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

▣ Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)

La MDPH propose aux personnes en situation de handicap et à leur entourage un espace d'accueil et d'écoute, un accès aux droits et à des prestations spécifiques.

Cité administrative

Rue Pierre Bonnard - 64000 Pau

05 59 27 50 50

www.mdph64.fr

■ Association Départementale des Parents et Amis de Personnes Handicapées Mentales des Pyrénées-Atlantiques (ADAPEI)

Accompagnement des personnes en situation de handicap lié à des difficultés intellectuelles et/ou psychiques. Aide et soutien aux familles. Etablissement d'hébergement pour enfants, adultes et seniors.

105 avenue des Lilas-BP 80123
64001 Pau Cedex
05 59 84 64 89
www.adapei64.fr

→ Maison des Assistant(e)s de Service Social de l'ADAPEI

Service social spécialisé d'appui en direction de toutes les personnes accompagnées de l'ADAPEI. Lieu d'écoute spécialisée, de conseils, de prévention et d'orientation pour les personnes accompagnées et leurs familles.

Centre Mercure
2 avenue de l'Université - 64000 Pau
05 59 14 31 97

■ Les PEP64

Accompagnement des enfants et leurs familles, des adultes, présentant un handicap intellectuel, moteur ou social, tant dans le domaine social, médico-social qu'éducatif et de loisirs.

ZA Actitech
9 rue de l'Abbé Grégoire - 64140 Billère
05 59 83 83 04
www.pep64.org

AIDE AUX MIGRANTS

■ Centre d'Accueil pour Demandeurs d'Asile Messins (OGFA)

Accueil et hébergement des personnes souhaitant obtenir l'asile en France. Accompagnement médico-social.

5 rue des Trois Frères Bernadac
64000 Pau
05 59 62 88 08
<https://www.ogfa.net/pole-migrants/cada>

■ Centre d'Accueil pour Demandeurs d'Asile Isard Cos

Accueil des demandeurs d'asile en France et des réfugiés. Hébergement en logement autonome. Accompagnement global individualisé.

49 avenue Dufau - 64000 Pau
05 59 80 76 20
<https://www.fondationcos.org/centre-daccueil-pour-demandeurs-dasile-ca-da-isard-cos>

AUTRES SERVICES

■ Hébergement d'urgence 115

115 est la ligne téléphonique d'urgence pour les personnes sans solution d'hébergement et en grandes difficultés.

■ Point Hygiène

Douches municipales à Pau. Du lundi au vendredi (hors jours fériés) de 8h30 à 14h30. Douches hommes, douches femmes, douche pour Personnes à Mobilité Réduite (Prêt de serviette). Lave-linge et sèche-linge.

5 allée du Grand Tour - 64000 Pau
06 27 78 16 63

■ Point d'eau

Point hygiène (douches, lessive, coiffure et rasage) pour les personnes en situation de grande précarité. Ouverture du lundi au vendredi de 08h30 à 12h00 et de 14h15 à 16h30.

Le Phare
3 rue de Ségure - 64000 Pau
05 59 40 58 58

LIEN SOCIAL, ACTIVITÉS PARTAGÉES, LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Les centres sociaux, les Maisons de la Jeunesse et de la Culture (MJC), Maison pour Tous, les Espaces de Vie Sociale proposent des activités sociales, éducatives, culturelles, familiales, pour tous les âges. Ces lieux représentent des lieux ressources bienveillants, créateurs de liens sociaux.

▣ Centres sociaux

→ Billère

Centre d'animation du Lacaoü

41 bis avenue Lalanne

05 59 92 55 55

www.billere.fr

Centre Social Gadjé Voyageurs 64

Accueil des Gens du Voyage

Allées Bernard Lafitte

05 59 92 03 06

→ Lescar

Centre Social l'Escale

Rue Maurice Ravel

05 59 81 57 25

www.lescar.fr

→ Pau

Centre Social du Hameau

23 rue Monseigneur Campo

05 59 11 10 39

www.pau.fr

Centre Social de la Pépinière

6 avenue Robert Schuman

05 59 92 72 00

www.pepinier-pau.org

→ Lons

Centre Social Municipal

Boulevard Farman

05 59 40 04 93

→ Mazères-Lezons

Centre Social Cap'de Tout

5 place Pierre Mendès-France

05 59 06 68 70

www.csmazeres.org

▣ Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)

→ MJC des Fleurs

19 bis avenue de Buros - 64000 Pau

05 59 02 73 27

www.mjcdesfleurs.com

→ MJC Berlioz

84 avenue de Buros - 64000 Pau

07 87 84 77 13

www.mjcberlioz.fr

→ MJC du Lau

81 avenue du Loup - 64000 Pau

05 59 14 15 00

www.mjcdulau.fr

▣ Maison pour Tous Léo Lagrange

41 rue du Colonel Gloxin - 64000 Pau

accueil@leolagrange-pau.fr

05 59 06 67 00

www.leolagrange-pau.fr



▣ Les Espaces de Vie Sociale (EVS)

Lieu d'écoute, d'échange, de soutien, l'EVS crée du lien entre les habitants en les impliquant dans des projets solidaires, intergénérationnels, culturels, sportifs ou de toute nature visant à les réunir. Les activités sont créées par et pour les habitants.

→ EVS Cap Solidaire Léo Lagrange

41 rue du Colonel Gloxin - 64000 Pau

accueil@leolagrange-pau.fr

05 59 06 67 00

www.leolagrange-pau.fr

→ Espace de rencontre du Foirail

45 rue Carnot - 64000 Pau

evs.centreville@ville-pau.fr

06 86 54 10 47

www.pau.fr

→ EVS La Coulée douce

29 bis rue Berlioz - 64000 Pau

contact@mjcberlioz.org

05 59 14 01 14

07 87 84 77 13

www.mjcberlioz.org



▣ Plan anti solitude

Proposé par la Ville de Pau depuis 2019, le plan anti solitude a pour vocation de rompre l'isolement social de toute personne, de l'enfant au senior. Les causes étant diverses, les solutions le sont également. Ecoute bienveillante, conseils, accompagnement, constituent la base de la démarche, doublée d'un plan d'actions qui évolue au fil du temps, en fonction des besoins et des initiatives proposées par les associations et les habitants (Ex. : Cultur'en bus, Resto du soir, Pau's détente, aménagement de placettes et parcs, etc.). Grâce au réseau social de proximité Ensembl'.fr, chacun peut également devenir acteur de l'entraide et de la solidarité près de chez lui ou faire connaissance avec des voisins pour partager des moments de convivialité ou être aidé dans son quotidien (aide aux courses, informatique, garde d'animaux, jardinage, etc.)

06 14 88 85 01

www.pau.fr - www.ensembl.fr

LA VACCINATION

LE CALENDRIER VACCINAL

▣ Vaccination Infos Service

Retrouvez toutes les informations sur les vaccinations : généralités, les maladies et leurs vaccins, la vaccination au cours de la vie, la vaccination et les maladies chroniques, le calendrier vaccinal, la vaccination du voyageur, la vaccination contre la Covid-19...

www.vaccination-info-service.fr

Des informations disponibles également sur **www.nouvelle-aquitaine.ars.santé.fr** ou auprès d'un professionnel de santé.

▣ Qui peut vacciner et où se faire vacciner ?

Les professionnels de santé (médecins, sage-femmes, infirmiers ou infirmières, pharmaciens et certains centres médicaux) peuvent effectuer des vaccinations, dans le respect du calendrier des vaccinations et dans le cadre de l'exercice de leurs compétences.

▣ Consultations Voyageurs 64 : centre de vaccination internationale de Bayonne

Centre Hospitalier de la Côte Basque
13 avenue de l'interne Jacques Loeb
64109 Bayonne cedex
05 59 44 35 35

▣ Centre de vaccination du Centre Hospitalier de Pau

Gratuit et ouvert à tout public de plus de 6 ans. Il assure tous les vaccins selon les recommandations du calendrier vaccinal, sur rendez-vous. Il ne concerne pas les vaccinations des voyageurs et vaccinations contre la Covid-19.

Centre Hospitalier de Pau
Rez-de-chaussée du bâtiment Hauterive
4 boulevard Hauterive - 64000 Pau
05 59 72 78 02

VACCINATION CONTRE LA COVID-19

▣ Informations et vaccination COVID-19 - Recommandations et mesures

Retrouvez toutes les informations et les recommandations officielles :
www.gouvernement.fr/information/coronavirus

→ **Pour vous faire vacciner :**
0 800 009 110

→ **Numéro vert :**
infos sur le Coronavirus COVID-19, 24h/24 et 7j/7 :
0 800 130 000

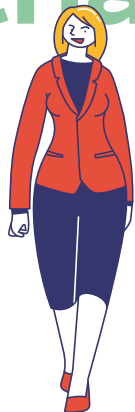
▣ Où se faire vacciner contre la Covid-19 ?

Retrouvez tous les lieux de vaccination sur Doctolib
www.doctolib.fr





la SANTÉ à chaque âge



SANTÉ DES ENFANTS

CONSULTATIONS MÉDICALES

▣ Centre de protection maternelle et infantile (PMI)

Suivi médical et prévention pour les femmes enceintes et les enfants jusqu'à 6 ans. Accompagnement des jeunes parents. Service gratuit et ouvert à tous, sur rendez-vous.

Centre de protection maternelle et infantile

26 bis avenue des Lilas
BP 9084 - 64000 Pau

05 59 80 27 98

www.le64.fr

▣ Plusieurs lieux de consultations PMI

→ **Centre social du Hameau**

23 rue Monseigneur Campo - 64000 Pau
05 59 11 10 39

→ **Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) Site de Billère**

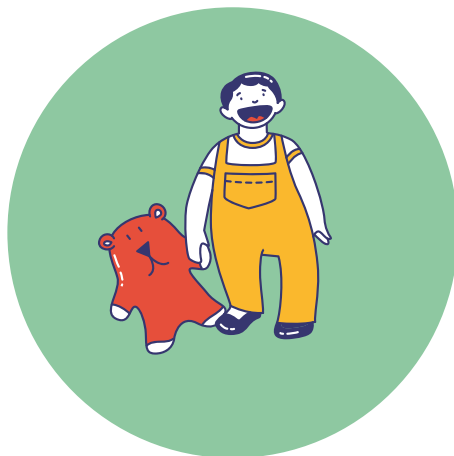
1 allée Montesquieu - 64140 Billère
05 59 72 03 03

→ **Crèche Optimômes**

2 avenue de Verdun - 64140 Billère
05 59 32 59 77

→ **Consultation Gens du Voyage à Lons (Gadgé Voyageurs 64)**

Terrain des Gens du Voyage - 64140 Lons
05 59 92 78 51



→ **Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI) Site de Jurançon**

6 place Pierre Gabard - 64110 Jurançon
05 59 02 13 52

▣ Centre Médico-Psychologique Infantile "Les Clématites" (CMPI)

Unité de consultation et de coordination qui accueille les enfants âgés de 2 à 12 ans résidant dans le secteur de Pau, présentant des difficultés psychologiques, des troubles de la relation, du développement affectif et/ou de la personnalité. Actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic, de soins ambulatoires et interventions au domicile pour les enfants et leurs parents.

Centre hospitalier des Pyrénées

29 avenue du Général Leclerc
64000 Pau

05 59 80 93 93



Les examens de suivi de l'enfant et de l'adolescent

Chaque enfant bénéficie de 20 examens de santé pendant son enfance : 11 examens au cours de la première année, puis entre 16 et 18 mois, entre 23 et 24 mois, à 2 ans, 3 ans, 4 ans, entre 8 et 9 ans et au cours de son adolescence (entre 11 et 13 ans et 15 et 16 ans). Ils permettent de faire le point avec le médecin (généraliste ou pédiatre libéral, en centre de santé ou jusqu'à 6 ans en PMI) sur sa croissance et son développement. Ils permettent aussi d'orienter les jeunes ou leur famille vers des structures et réseaux adaptés si cela apparaît nécessaire. Ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie (hors dépassements d'honoraires) et sans avance de frais.

+ d'infos sur www.ameli.fr

► Centre d'Action Médico-Sociale (CAMSP)

Dépistage, diagnostic et prise en charge des problématiques chez les enfants âgés de 0 à 6 ans présentant un retard de développement, des troubles du comportement, des troubles de la relation, des difficultés d'apprentissage. Accompagnement et orientation des familles.

5 bis rue du Pin - 64000 Pau

05 59 02 43 77

accueil@camspdpubearn.fr

www.camspdpubearn.fr

► Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) - Les Pep64

Accompagnement de l'enfant, adolescent ou jeune adulte de 0 à 20 ans éprouvant des difficultés familiales, scolaires ou professionnelles et sociales et/ou présentant des troubles psychologiques ou du comportement. Action de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau

05 59 83 84 06

cmpp.pau@pep64.org - www.pep64.org

► Centre Médico Psychologique Enfants Adolescents (CMPEA, Service du pôle de pédopsychiatrie du Centre hospitalier des Pyrénées-CHP)

Accueil des enfants et adolescents de 0 à 18 ans, sur indication médicale, pour des actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic et soins en santé mentale : consultations pédopsychiatriques et psychologiques, suivis thérapeutiques, bilans psychologiques, orthophoniques et psychomoteurs, rééducations orthophoniques. Interventions à domicile pour les enfants ou adolescents et leurs parents.

43 impasse du Vert Galant - 64140 Lons

05 59 80 94 48

► Equipe Pluridisciplinaire Intervention Crise Enfants Adolescents

Equipe mobile du CHP qui intervient auprès d'enfants et d'adolescents en souffrance psychique suite à une crise, une conduite à risque, un repli sur soi, une déscolarisation ou une rupture de soins.

05 59 80 94 41

epicea@chpyr.fr



M'T Dents

Ce dispositif propose, tous les trois ans, des rendez-vous chez le dentiste et des soins offerts par l'Assurance Maladie aux enfants de 3 à 12 ans et aux jeunes de 15 à 24 ans. Un mois avant la date anniversaire de votre enfant, vous recevez un formulaire M'T Dents sur votre compte ameli ou par courrier. A présenter au dentiste lors du rendez-vous, le formulaire M'T dents et la carte Vitale garantissent la gratuité des soins, si ceux-ci sont effectués dans les 12 mois qui suivent le bilan. Le formulaire M'T Dents est valable un an à partir de l'anniversaire de votre enfant.

+ de renseignements www.ameli-sante.fr

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SUIVI, DE SOUTIEN

► Désir d'AILES

Une association de professionnels et de parents à l'écoute des familles d'enfants ou d'adultes souffrant de troubles du spectre autistique (TSA). Aide administrative, éducative, aide à domicile.

33 avenue Fouchet - 64000 Pau

05 59 68 46 29

desir-dailes@orange.fr

► Autisme Pau Béarn

Aide et accompagnement des enfants, des adolescents, des adultes souffrant de troubles du spectre autistique (TSA) et de leurs familles. Mise en place de programmes éducatifs globaux.

12 avenue du 18^{ème} Régiment d'Infanterie

64000 Pau - 07 69 74 29 65

autisme.pau.bearn@hotmail.fr

www.autisme-pau-bearn.org

LIGNES D'ÉCOUTE

► Stop Maltraitance 0800 05 1234

► Allô enfance en danger 119

Gratuit, 7j/7, 24h/24

► Non au harcèlement 3020

SANTÉ DES JEUNES

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SUIVI, DE SOUTIEN

► **Maison des Adolescents Pau Béarn**

Accueil des adolescents de 13 à 19 ans présentant des problèmes affectifs, familiaux, scolaires, personnels et de leurs familles. Lieu d'écoute, de conseil, d'information, d'orientation et d'accompagnement avec consultation psychologique, médicale, scolaire ou éducative. Accueil gratuit et confidentiel, sur rendez-vous.

25 rue Louis Barthou - 64000 Pau
05 59 98 49 09

contact@mda-pau.fr
www.mda-pau.fr

► **Point Accueil Écoute Jeune au CEID Béarn Addictions**

Accueil des adolescents et jeunes de 11 à 25 ans traversant une période difficile et ayant besoin d'un soutien, d'un accompagnement et d'un espace pour parler librement. Les entretiens, assurés par des professionnels (travailleurs sociaux, psychologues), sont individuels, confidentiels et gratuits. Des entretiens et des consultations en visio sont possibles (si difficultés horaires, éloignement géographique). Permanences à Pau et dans d'autres communes du département.

25 bis rue Louis Barthou
64000 Pau
05 59 27 94 94

www.ceid-addiction.com
bearn@ceid-addiction.com

CONSULTATIONS MÉDICALES

► **Centre Médico Psychologique Enfants Adolescents (CMPEA)**

Accueil, sur indication médicale, des enfants de 0 à 18 ans pour des actions de prévention, d'évaluation, de diagnostic et de soins



en santé mentale. Consultations pédopsychiatriques et psychologiques, suivis psychothérapiques, bilans psychologiques, orthophoniques et psychomoteurs, rééducations orthophoniques, soins ambulatoires, interventions à domicile pour les enfants ou adolescents et leurs parents.

43 impasse du Vert Galant
64140 Lons
05 59 80 94 48

► **Centre Médico Psychologique Ados (CMP Ados)**

Accueil des adolescents de 12 à 18 ans scolarisés ou domiciliés à Pau, pour une aide psychologique, individuelle, familiale, sociale. Écoute, évaluation, accompagnement et suivi de l'adolescent et de son entourage familial et social. Consultations sur rendez-vous.

1 rue du Pin
64000 Pau
05 59 80 75 90

► **Consultation Jeunes Consommateurs à l'Association Addictions France**

→ Voir rubrique **ADDICTIONS ET DÉPENDANCES** page 32.

► Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

Dispositif d'accès aux soins et d'accompagnement pour les jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques.

Centre Henri Duchêne
(situé devant le CHP)

29 avenue du Général Leclerc

64000 Pau

05 59 80 93 20 - 06 26 82 77 49

► Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) Les Pep64

Accompagnement de l'enfant, adolescent ou jeune adulte de 0 à 20 ans éprouvant des difficultés familiales, scolaires ou professionnelles et sociales et/ou présentant des troubles psychologiques ou du comportement. Action de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau

05 59 83 84 06

cmpp.pau@pep64.org

► Les Instants Santé Jeunes de la Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Consultation de prévention destinée aux jeunes de 16 à 25 ans, allocataires MSA. Renseignements et prise des rendez-vous par téléphone.

MSA Sud Aquitaine

1 place Marguerite Laborde - 64000 Pau

05 59 06 55 00

<http://isjeunes.msa.fr/>

► Mission Locale pour les jeunes Pau Pyrénées

Accueil, information, orientation et accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans dans leurs démarches d'insertion professionnelle et sociale.

Complexe de la République

8 rue Carnot

64000 Pau

05 59 98 90 40

contact@mljpau.fr

www.mljpau.fr

Santé scolaire aux collèges et lycées

L'infirmière scolaire accueille tout élève qui la sollicite pour des questions de santé, d'ordre relationnel ou psychologique, dès lors qu'il y a une incidence sur sa scolarité. Elle accueille également les parents. Informations directement auprès des établissements scolaires.

SANTÉ DES JEUNES

LIGNE D'ÉCOUTE

► Fil santé jeunes

Ecoute anonyme et gratuite pour les 12 à 25 ans tous les jours de 9h à 23h.



0 800 235 236

Chat, forum, infos sur

www.filsantejeunes.com

PORTAILS D'INFORMATION

► Comment tu vas ?

Portail d'informations pour les jeunes (et leurs parents) sur les services santé et prévention de l'agglomération paloise.

www.commenttuvas.fr

► EPSYKOI

Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale. EPSYKOI s'adresse aux parents et aux jeunes. Il évoque les 4 grands signes de mal-être à l'adolescence : l'angoisse, la déprime, le sentiment de persécution et les addictions. Pour chaque thème, il y a de l'info et des témoignages, sans stigmatisation.

www.etsykoi.com

► Onsexprime

Éducation à la sexualité

Infos et liste des sites, numéros et lieux d'accueil.

www.onsexprime.fr

SANTÉ DES ÉTUDIANTS

CONSULTATIONS MÉDICALES, SOINS

► Espace Santé Etudiants (ex Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé)

Actions de prévention et de promotion de la santé. Consultations de médecine générale, de gynécologie, pour les certificats de sport et d'aptitude au travail, consultations psychologiques, soins infirmiers, consultations diététiques.

Résidence Clé Des Champs A
2 rue Audrey Benghozi - 64000 Pau
05 59 40 79 01
medecine.preventive@univ-pau.fr

► Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

→ Voir rubrique **SANTÉ MENTALE** page 44.



Le chèque psy étudiant

L'étudiant confronté à une situation de « mal-être » peut consulter l'Espace Santé Etudiants ou son médecin généraliste pour une orientation vers un accompagnement psychologique. Il choisit un psychologue sur la liste de professionnels partenaires et prend directement rendez-vous avec lui. Les séances, qui peuvent aller jusqu'à 3 rencontres de 45 minutes, sont entièrement gratuites. En cas de besoin, le médecin pourra les renouveler.

+ d'infos sur santepsy.etudiant.gouv.fr

Dispositif en vigueur jusqu'en août 2022

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, CONSEILS

► Clous de Pau et des Pays de l'Adour

Accueil et information des étudiants. Bourses et aides, logement, restauration, culture, jobs étudiants. Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 non-stop.

7 rue Saint-John Perse
64000 Pau
05 59 30 89 00
www.crous-bordeaux.fr

► Service social étudiants

Accueil des étudiants en difficulté et recherche de solutions pour favoriser l'amélioration de leurs conditions de vie et de travail.

2 rue Audrey Benghozi
64000 Pau
Prise de rendez-vous avec
l'assistante sociale uniquement au :
05 59 40 79 01
www.crous-bordeaux.fr

PORTAILS D'INFORMATION

► Crous de Bordeaux-Aquitaine

Site d'informations, de conseils et d'orientation dans le domaine de la santé et du social.

www.crous-bordeaux.fr

► Site Pau.fr

Rubrique "Jeunes et étudiants" : informations et renseignements sur les domaines Vie pratique, Enseignement/Formation, Emploi/Stages, Vie citoyenne, Loisirs et activités.

www.pau.fr

► Paujeunes.fr

Site dédié à tous les jeunes de 16 à 30 ans.

www.paujeunes.fr

► Apsytude

Informations, conseils et outils pour les étudiants en matière de santé psychologique.

www.apsytude.com

► Comment tu-vas?

Ce site recense toutes les informations pratiques sur les structures et services du territoire qui peuvent aider et accompagner les jeunes en matière de santé et de prévention : accès aux droits, sexualité, violence, mal-être, bien-être, alimentation, et autres thématiques.

www.commenttuvas.fr

➔ Etudiants Relais-santé

Les étudiants relais-santé viennent en aide aux étudiants confrontés à des difficultés économiques, techniques, sanitaires ou scolaires.

Ils mènent des actions de prévention, de sensibilisation et de prévention santé. Ils animent un groupe de soutien créé sur Facebook qui permet aux étudiants de Pau de faire part de leurs inquiétudes.

<https://www.facebook.com/groups/uppasoutien/>



SANTÉ DES SENIORS

CONSULTATIONS MÉDICALES

► Pôle Gériatrie du Centre hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive - 64046 Pau
05 59 92 48 48
www.ch-pau.fr

► Service de Gériatrie du Centre hospitalier des Pyrénées

Accueil des personnes âgées de plus de 70 ans, ayant des troubles psychiatriques, des troubles démentiels quel que soit l'âge (troubles de la mémoire, du jugement, du langage, de l'orientation temporo-spatiale, etc.) et des réactions psychopathologiques. Les souffrances psychiques et les problèmes de santé mentale sont également pris en compte.

29 avenue du Général Leclerc
64039 Pau Cedex
05 59 80 90 90
www.ch-pyrenees.fr

► Centre Médico-psychologique "Les Edelweiss" (CMP)

Centre de consultations pluridisciplinaires, destiné à toute personne de 70 ans et plus et à toute personne souffrant de troubles neurodégénératifs. Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h

Centre hospitalier des Pyrénées

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau
05 59 80 93 85

► Equipe Mobile de Gériatrie (EMGP)

Prise en charge des personnes âgées présentant une souffrance psychologique ou des troubles psychiatriques, dans leur lieu de vie.

Centre Hospitalier des Pyrénées

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau
05 59 80 93 69



ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL, DE SOUTIEN, D'ACCOMPAGNEMENT

► Association France Alzheimer Pyrénées (FAPA 64)

Information, soutien et conseils auprès des familles qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Ateliers (médiation animale, relaxation, jardinage...), cafés mémoire, groupes de parole, formation des aidants, halte relais...

116 avenue du Tonkin - 64140 Lons
05 59 04 41 09

fapa@fapa64.com
www.francealzheimer.org

► Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires - ASEPT

Conférences-débats, ateliers thématiques (nutrition, bien-être, mémoire, etc.) gratuits pour les personnes de 55 ans

Animation sport Seniors



A Pau, le service Animation Seniors propose des activités physiques adaptées aux aînés de 60 ans et plus. Le service met en place des créneaux spécifiques "Sport Santé" (Marche petit pas et gym santé) dans le cadre du dispositif Sport Sur Ordonnance.

Service Animation Seniors
Espace Lydie Laborde
14 rue Jean-Baptiste Carreau
64000 Pau
05 59 40 54 44

et plus. Programmation des ateliers dans les communes de l'agglomération (et au-delà) et inscription sur le site de l'ASEPT.

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau
05 59 80 98 88
contact@asept-sudaquitaine.fr
www.asept-sudaquitaine.fr

Comité Départemental d'Intervention et d'Animation pour l'Autonomie - CIAPA

Actions de prévention, informations et conseils pour les seniors et leurs aidants.

100 avenue du loup
64000 Pau
05 59 80 16 37
ciapa@ciapa.fr
www.ciapa.fr

Plateforme Territoriale d'Appui des Pyrénées-Atlantiques (PTA)

Pour tout public domicilié dans l'agglomération Pau Béarn Pyrénées. Information, soutien pour les démarches en santé (aides financières, aménagement du logement, structure d'aide à domicile...). Evaluation des besoins médicaux et pour le maintien à domicile. Orientation vers des actions de prévention. Recherche d'une structure d'accueil (Ehpad, résidence autonomie, accueil de jour, accueil familial...). Aide pour les proches et les aidants (soutien, solution de répit, groupe de parole...). Service gratuit, prix d'un appel local.

0 809 109 109
www.pta64.fr



Ateliers Nutrition, Mémoire, Bien-être, Équilibre

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires propose des ateliers et conférences autour du "bien-vieillir" dans plusieurs communes de l'agglomération. Organisé en lien avec les mairies et/ou les centres sociaux, l'agenda des événements est disponible sur le site de l'ASEPT.

contact@asept-sudaquitaine.fr
www.asept-sudaquitaine.fr

► **Direction des Solidarités et de la Santé de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées - Ville de Pau - Centre Communal d'Action Sociale de Pau**

→ **Service Autonomie et Solidarité Seniors**

Informations sur les différents dispositifs d'aide à la vie quotidienne des personnes retraitées, orientation, aide individuelle. Actions de prévention. Soutien aux aidants.

→ **Service Accompagnement sur le lieu de vie**

Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), portage de repas.

→ **Service Etablissements Personnes âgées**

Espace Lydie Laborde

14 rue Jean-Baptiste Carreau
64000 Pau
05 59 30 83 40



Café papote

Les vendredis matin tous les 15 jours le centre d'animation le Lacaoü à Billère propose "le café papote", un lieu original pour discuter, échanger, proposer des activités ou des sorties afin de créer du lien social.

Centre d'animation du Lacaoü
41 bis avenue Lalanne
64140 Billère
05 59 92 55 55
www.billere.fr



Café des aidants à Lescar

Le CCAS de Lescar organise un café des aidants le deuxième vendredi de chaque mois de 15h30 à 17h. C'est un lieu et un espace d'information pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial. Co-animé par un travailleur social et un psychologue, il propose un soutien psychologique et une orientation vers les dispositifs d'aide. C'est l'occasion de partager des expériences entre aidants de manière à rompre l'isolement et à prévenir le risque d'épuisement. Ce temps est ouvert à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée, à la fréquence de leur choix.

+ d'infos,
contacter le CCAS
de Lescar au 05 59 81 57 57
www.lescar.fr

► **Les Centres Communaux d'Action Sociale**

Pour tout renseignement sur les actions menées dans votre commune, contacter le CCAS de votre lieu de résidence ou votre mairie.

→ Voir les adresses rubrique
ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL pages 13 et 14.

► Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques

Retrouvez toutes les informations et services pour les personnes âgées et leurs proches.

www.autonomie64.fr

► Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)

→ Voir les adresses rubrique

ACTION SOCIALE, ACCOMPAGNEMENT, LIEN SOCIAL page 13.

► Caisse Régionale d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail - CARSAT Aquitaine

Informations, conseils et services en ligne pour les retraités de la CARSAT.

2 rue Alfred de Lassence
64000 Pau

09 71 10 39 60

www.carsat-aquitaine.fr

► Mutualité Sociale Agricole - MSA

Informations, conseils et services en ligne pour les retraités de la MSA. Examen bucco-dentaire gratuit à 60 ans, ateliers de prévention pour bien vivre sa retraite..., actions pour prendre soin de sa santé.

1 place Marguerite Laborde
64000 Pau

05 58 06 55 00

www.sudaquaine.msa.fr

PORTAILS D'INFORMATION

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.autonomie64.fr

www.aidants.fr

www.aidant-et-eve.fr



Consultation Mémoire

Toute altération persistante de la mémoire chez une personne âgée nécessite un diagnostic précoce. Cette évaluation permet d'améliorer la prise en charge des malades, d'accompagner l'entourage et de retarder le plus possible l'entrée en dépendance.

OÙ CONSULTER ?

Centre Hospitalier de Pau

Centre Jean Vignalou,

145 avenue du Buros - 64000 Pau - 05 59 72 69 11

Centre Hospitalier des Pyrénées

Département de Géroto-Psychiatrie

CMP « Les Edelweiss »

29 avenue du Général Leclerc - 64039 Pau cedex

05 59 80 93 76 ou 05 59 80 93 85



la SANTÉ et la prévention

ADDICTIONS ET DÉPENDANCES

DROGUES, ALCOOL, TABAC, JEUX VIDÉO, D'ARGENT, MÉDICAMENTS, INTERNET

CONSULTATIONS MÉDICALES, CENTRES DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

■ Consultation d'addictologie et de tabacologie

Centre Hospitalier de Pau
Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)

Accueil de toute personne et de son entourage ayant une problématique de consommation, de troubles de l'usage de substances psychoactives ou de comportements.

Évaluation, conseil, suivi, préparation à l'hospitalisation, orientation.

Unité d'hospitalisation pour sevrage.

Centre Hospitalier de Pau

Bâtiment Hauterive

4 boulevard Hauterive - 64046 Pau

05 59 72 68 33

elsa@ch-pau.fr - www.ch-pau.fr

■ Equipe Mobile Addictologie de Proximité Psychiatrique (EMAPP)

Centre Hospitalier des Pyrénées

Consultations externes ou de patients hospitalisés. Dépistage, information, accompagnement pour les personnes présentant un problème de consommation excessive, d'abus ou de dépendance à l'égard de produits licites (tabac, alcool), illicites ou sans produits (jeux, etc.). Mise en place de traitements de substitution.

Centre Hospitalier des Pyrénées

Centre Henri Duchêne

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau

addictions.emapp@chpyr.fr

www.ch-pyrenees.fr

■ Association Addictions France (ex ANPAA)

Accompagnement médical, social et psychologique individuel, sur rendez-vous, gratuit, confidentiel avec possibilité d'anonymat. Ateliers collectifs à visée thérapeutique. Réduction des risques et des dommages. Accompagnement de l'entourage. Accueil gratuit sur rendez-vous.

5-7 avenue du 143^{ème} RI - 64000 Pau

05 59 82 90 13

na64BS@addictions-france.org

www.addictions-france.org

■ Consultation Jeunes

Consommateurs (CJC) à l'Association Addictions France

Pour les jeunes de 12 à 25 ans qui se questionnent sur leur consommation (accès sans les parents et sans carte Vitale). A Pau et dans d'autres communes du département. Accueil possible des proches de ces jeunes pour soutien, écoute, information. Accueil gratuit sur rendez-vous.

5-7 avenue du 143^{ème} RI

64000 Pau

05 59 82 90 13

■ Comité d'Etude et d'Information sur les Drogues (CEID) Béarn Addictions

Accueil et accompagnement des personnes, et de leur famille, présentant des problèmes liés à des usages de substances (tabac, alcool et drogues), mais également à des pratiques addictives (jeux d'argent, réseaux sociaux, jeux vidéo...). Accompagnement au sevrage, traitements de substitution. Suivi médical, psychologique et socio-éducatif. Gratuit.

25 bis rue Louis Barthou

64000 Pau

05 59 27 42 43

bearn@ceid-addiction.com

► **Consultations Jeunes
Consommateurs au Point Accueil
Ecoute Jeunes du CEID**

Le Point Accueil Ecoute Jeunes propose aux jeunes de 11 à 25 ans, confrontés à une addiction avec ou sans substance, une Consultation Jeunes Consommateurs, avec ou sans rendez-vous, à Pau et sur l'ensemble de ses permanences en Béarn. Les entretiens, assurés par des professionnels (travailleurs sociaux, psychologues), sont individuels, confidentiels et gratuits. Des entretiens en télé/visio consultations sont également possibles pour les jeunes en difficulté (horaires, éloignement géographique...). Gratuit et confidentiel.

CEID/Béarn Addictions

25 rue Louis Barthou
64000 Pau

05 59 27 94 94

bearn@ceid-addiction.com

www.ceid-addiction.com

► **Centre d'Examens de Santé
de la CPAM de Pau**

En novembre, à l'occasion du mois sans tabac, le Centre d'Examens de Santé de la CPAM propose des consultations de tabacologie avec accompagnement au sevrage. Tout public, sur rendez-vous uniquement.

26 bis avenue des Lilas
64022 Pau Cedex 9
05 59 90 30 40
3646
www.ameli.fr



Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour les Usagers de Drogues (CAARRUD) - AIDES

Accueil des usagers de drogues et/ou sous traitements de substitution. Prévention, information et réduction des risques liés à l'usage de drogues ainsi qu'aux pratiques de consommation. Distribution de matériel lié à la consommation. Accès à l'hygiène (douches, machine à laver...). Offre rapide de dépistage VIH et VHC, analyse de produits, accompagnement à l'injection, accueil spécifique des femmes. Gratuit et anonyme. Accueil sur rendez-vous.

4 avenue du
18^{ème} Régiment d'Infanterie
64000 Pau
05 59 83 92 93
bearn@aides.org
www.aides.org

ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS

Le souffle 64 - Comité contre les maladies respiratoires

Accueil de toute personne asthmatique et son entourage. Equipe pluridisciplinaire : médecin, tabacologue, conseillère en éducation.

21 rue de Livron - 64000 Pau
05 59 62 00 14 - 06 46 18 08 24
contact@lesouffle64.fr
www.lesouffle64.fr

Alcooliques Anonymes

Permanence téléphonique pour les personnes alcooliques et leurs proches, tenue par des membres des alcooliques anonymes, alcooliques abstinents, à l'écoute 24h/24. Réunions de proximité (Pau, Jurançon) accessibles sans inscription, sans obligation, ni engagement avec anonymat des participants. Réunions en ligne.

Toutes les informations sur les réunions sur le site ou par téléphone.
Appel non surtaxé.

09 69 39 40 20
www.alcooliques-anonymes-aquitaine.fr
24h/24, 7j/7

La Maison du Parent

Accueil, écoute et soutien aux parents en difficulté avec un membre de leur entourage.

25 bis rue Louis Barthou
64000 Pau
05 59 27 94 94
lamaisonduparent@ceid-addiction.com

PORTAILS D'INFORMATION

Addictoclic

Site internet répertoriant tous les contacts et ressources utiles du territoire pour vous accompagner face aux difficultés rencontrées avec le tabac, l'alcool, le cannabis, les jeux et toute addiction avec ou sans substance.

www.addictoclic.com

Centre Ressources Addictions et Grossesse

www.alcool-grossesse.com

LIGNES D'ÉCOUTE

Tabac info service

Information, soutien, conseil à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé. De 8h à 20h, du lundi au samedi. Appel non surtaxé.

3939

Alcool info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'alcool et leurs proches. De 8h à 22h, 7j/7. Appel anonyme et non surtaxé.

0 980 980 930
www.alcoolinfoservice.fr

▣ Drogues info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec l'usage de drogues, et leurs proches. De 8h à 22h, 7j/7. Appel gratuit depuis un poste fixe.

0 800 23 13 13

www.drogues.gouv.fr
www.drogues-info-service.fr

▣ Écoute cannabis

7j/7, de 8h à 2h du matin. Appel anonyme et non surtaxé.

0 980 980 940

▣ Joueurs info service

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec les jeux et leurs proches. De 8h à 22h, 7j/7. Appel non surtaxé.

09 74 75 13 13

www.joueurs-info-service.fr

▣ SOS Joueurs

SOS Joueurs vient en aide aux joueurs en état de dépendance au jeu d'argent, au jeu en ligne et au jeu vidéo. Appel non surtaxé.

09 69 39 55 12

contact@sosjoueurs.org
www.joueurs-info-service.fr

▣ Violences numériques et usages numériques

Du lundi au samedi de 9h à 20h. Par tchat en direct, via Messenger ou WhatsApp. Appel anonyme et non surtaxé.

3018

www.3018.fr



AIDE AUX VICTIMES, LUTTE CONTRE LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS AUX VICTIMES

■ Association Pyrénéenne d'Aide aux Victimes et Médiation (APAVIM)

Agréée par le ministère de la Justice. Accompagnement psychologique, social et juridique pour les victimes d'infractions pénales, d'atteinte aux personnes (viol, agression sexuelle, violences conjugales, violences familiales, coups et blessures volontaires, blessures involontaires, accidents de la voie publique ...), d'atteinte aux biens (vol, cambriolage, destruction, dégradation, escroquerie, abus de confiance, de faiblesse), d'accident de circulation, d'événement collectif ou de catastrophe naturelle. Accueil gratuit et confidentiel.

Villa Bois Louis - Stade Tissié
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau
05 59 27 91 23
www.apavim.fr

→ Permanences sur rendez-vous Commissariat de Pau

5 rue O'Quin - 64000 Pau
05 59 98 22 64
www.apavim.fr

Gendarmerie de Pau

Sur rendez-vous.
4 cours Léon Bérard - 64000 Pau
05 59 27 91 23

■ Permanences juridiques au Bureau d'Aide aux victimes du Tribunal judiciaire de Pau

Palais de Justice
Place de la Libération - 64000 Pau
05 47 05 35 10

■ ALMA 64

Agir contre les maltraitances des personnes âgées et des adultes en situation de handicap. Permanence d'écoute locale le mardi de 9h à 12h.

Plateforme nationale 3977
BP 90502 - 64010 Pau Cedex
05 59 02 47 84
contact@alma64.fr - www.3977.fr

■ Centre d'Informations sur le Droit des Femmes et des Familles des Pyrénées-Atlantiques (CIDFF)

Accueil, information, orientation, accompagnement, prévention. Accès aux droits, lutte contre les violences sexistes et discriminations, actions de promotion de l'égalité professionnelle, soutien à la vie familiale et parentalité, éducation et citoyenneté (actions de sensibilisation en milieu scolaire).

Villa Bois Louis - Stade Tissié
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau
06 37 95 78 22
secretariat@cidff64.fr
f CidffPyrénéesAtlantiques
www.fncidff.info

■ Permanences juridiques du CIDFF → Centre social du Hameau

23 rue Monseigneur Campo - 64000 Pau
05 59 11 10 39

→ Du côté des femmes

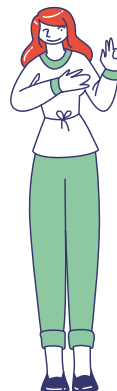
60 rue du 14 Juillet - 64000 Pau
05 59 06 87 70

→ Maison du Citoyen

Tour du Complexe de la République
8 rue Carnot - 64000 Pau
05 59 98 64 27

→ Maison du Citoyen Saragosse

2 rue du 8 Mai 1945 - 64000 Pau
05 59 98 64 23





→ Maison du Citoyen d'Ousse-des-Bois

Pôle 4 coins du monde - Espace Agora
8 rue du Parc en Ciel - 64000 Pau
05 59 98 64 24

▣ Du côté des femmes

Accompagnement, écoute, hébergement
des femmes et enfants victimes de
violences au sein du couple.

60 rue du 14 Juillet
64000 Pau
05 59 06 87 70

Accueil@ducotedesfemmes64.fr

f Du Côté des Femmes

www.ducotedesfemmes64.fr

▣ Plateforme de signalement des violences sexuelles et sexistes

Signalement des violences, assistance
et conseils. Anonyme et gratuit, la consul-
tation du site n'apparaît pas dans l'histo-
rique du navigateur. 24h/24 et 7j/7.

www.arretonslesviolences.gouv.fr

▣ Planning familial des Pyrénées-Atlantiques

→ Voir rubrique **SANTÉ SEXUELLE**
page 47.

▣ Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)

→ Voir rubrique **SANTÉ SEXUELLE**
page 47.

PROTECTION DE L'ENFANCE

▣ Services du Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques

→ Services Départementaux des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)

Prévention et protection de l'enfance et
de la famille. Accueil, écoute, orientation
et accompagnement.

05 59 11 46 64
www.le64.fr

→ Cellule de Recueil d'Informations Préoccupantes

Pour informer sur une situation de risque
ou de danger pour un enfant.

Direction Enfance, Famille et Santé publique Hôtel du Département

64 avenue Jean Biray - 64058 Pau Cedex 9
05 59 11 42 45
cded@le64.fr

PRISE EN CHARGE DES AUTEURS DE VIOLENCE

▣ Centre d'accompagnement et de prise en charge des auteurs de violences conjugales Sud-Ouest (CPCA Sud-Ouest)

Dispositif d'urgence et/ou d'accompagnement
des auteurs de violences au sein du couple.
Accueil, écoute, orientation, accompagnement
des auteurs de violences conjugales.

Association Ajir

9 rue Justin Blanc - 64000 Pau
05 59 30 59 08

► **Ligne d'écoute dédiée aux auteurs de violences conjugales** gérée par la Fédération Nationale des Associations et des Centres de prise en Charge d'Auteurs de Violences conjugales et Familiales (FNACAV).

08 019 019 11

PORTAILS D'INFORMATION

www.jeunesviolenceécoute.fr
www.nonauharcèlement.education.gouv.fr
www.arretonslesviolences.gouv.fr
www.allo119.gouv.fr

LIGNES D'ÉCOUTE

► **Allô Enfance En Danger**

Numéro gratuit, anonymat assuré, 24h/24.
119

► **Violence Femmes Infos**

Numéro national, anonyme et gratuit
24h/24, 7j/7. En cas de danger immédiat :
17 par téléphone ou 114 par sms.

3919

► **Maltraitance personnes âgées, personnes en situation de handicap**

Du lundi au samedi soir.

3977

www.contrelamaltraitance.org

► **Jeunes violence écoute**

119

► **Non au harcèlement**

Service et appels gratuits.

3020

► **Violences numériques**

Du lundi au samedi de 9h à 20h
Appel gratuit, anonyme et confidentiel.

3018

www.3018.fr par tchat en direct,
via Messenger ou WhatsApp.

► **SOS Homophobie**

Soutien aux personnes LGBTI (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Queers, Intersexe) victimes de discriminations et d'agressions et accompagnement juridique.

01 48 06 42 41



« Où est Angela ? »

Le nouveau dispositif de lutte contre le harcèlement de rue

Dans le cadre du plan de lutte contre les violences faites aux femmes et le harcèlement de rue, la Communauté d'Agglomération et ses partenaires lancent un nouveau dispositif intitulé « **Où est Angela ?** ». Des stickers « **Où est Angela ?** » seront apposés sur les vitrines des boutiques, bars et restaurants engagés. Toute personne, femme, homme, enfant, majeur ou mineur, concernée, pourra se rendre dans ces établissements « refuge » et demander « **Où est Angela ?** ». Cette question discrète alertera le commerçant qui comprendra immédiatement que la personne se sent en danger. Il pourra ainsi l'isoler, la rassurer et appeler un taxi, voire alerter la Police.

La lutte contre les violences et le harcèlement sont l'affaire de tous.

Renseignements sur :

<https://www.pau.fr/article/ou-est-angela-le-nouveau-dispositif-de-lutte-contre-le-harcèlement-de-rue-a-pau>

NUTRITION, PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE, SURPOIDS

CONSULTATIONS MÉDICALES

Centre Hospitalier de Pau

Service endocrinologie et diabétologie.
Consultations spécialisées : soins
externes, hospitalisation de jour,
hospitalisation conventionnelle.
Education thérapeutique du patient
diabétique. Accueil sur rendez-vous.

4 boulevard Hauterive
64000 Pau
05 59 72 73 01
www.ch-pau.fr

Service de pédiatrie

Troubles du comportement alimentaire.
Accueil sur rendez-vous.

05 59 92 47 82
www.ch-pau.fr

Clinique Princess

Centre de prise en charge globale
des diabètes, du surpoids, de l'obésité,
des troubles de la nutrition et du
comportement alimentaire, des maladies
métaboliques. Consultations externes,
hospitalisation, hospitalisation de jour,
ateliers. Accueil sur rendez-vous.

6 boulevard Hauterive - 64000 Pau
05 59 02 55 32 (jour) 05 59 02 13 24 (nuit)
www.clinique-princess.com

Polyclinique Marzet

Les services de soins de suite spécialisés
en nutrition prennent en charge les affec-
tions des systèmes digestif, métabolique
et endocrinien (diabète, obésité, troubles
du comportement alimentaire).

40 boulevard d'Alsace Lorraine - 64000 Pau
05 59 92 72 72
clinique.marzet@marzet.fr
www.polycliniques-pau.fr

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS, PRISE EN CHARGE DU SURPOIDS

RéPPOP Aquitaine

Prévention et prise en charge multidiscipli-
naire (médicale, diététique, psychologie,
activité physique adaptée...) de l'obésité de
l'enfant et de l'adolescent, sur orientation
médicale.

05 56 96 00 82
www.reppop-aquitaine.org



SOPHIA

Service

d'accompagnement
de l'Assurance Maladie

Service d'accompagnement des
malades chroniques pour l'asthme
et le diabète. Il aide les personnes
concernées à mieux connaître leur
maladie et à adapter leurs habitu-
des afin d'améliorer leur qualité
de vie et de réduire les risques
de complications. Une équipe
de professionnels propose des
conseils, des informations, un sou-
tien, en complément du médecin
traitant. Inscription gratuite et
sans engagement.

Conseils par un infirmier
du lundi au vendredi de 9h à 19h
et le samedi de 9h à 13h au
0 809 400 040
(service gratuit + prix appel)
[https://www.ameli.fr/assure/
sante/assurance-maladie/sophia](https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/sophia)

Nutri-Score



Petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables. Il permet de comparer les produits en un coup d'œil quand on fait ses courses et identifier ceux de meilleure qualité nutritionnelle.

Renseignements au :

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

Les Chemins du Goût à Billère

De véritables cours de cuisine proposés par le centre d'animation le Lacaoü, les Chemins du Goût proposent de prendre le temps de travailler des produits sains, cultivés localement et consommés à la bonne saison. Ces ateliers permettent de se retrouver en cuisine pour échanger des recettes et des astuces, connaître les modes de cuisson, savoir marier des saveurs, inventer, essayer...

Centre d'animation le Lacaoü
41 bis avenue Lalanne - Billère
05 59 92 55 55
lelacaou@ville-billere.fr
www.billere.fr

PORTAILS D'INFORMATION

Manger, bouger Site du Programme National Nutrition Santé

Informations, conseils, recommandations, outils...



www.mangerbouger.fr

LIGNE D'ÉCOUTE

Anorexie Boulimie, Info Écoute

Du lundi au vendredi
de 16h à 18h.



08 10 03 70 37
www.ffab.fr

Parcours Maternité Assurance Maladie

Atelier Suivi de Grossesse et Alimentation

de la Femme Enceinte CPAM / Caisse d'Allocations Familiales

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie invite les futures mamans et papas à assister à un atelier Suivi de Grossesse et Alimentation. Cet atelier, animé par visio conférence, permet de faire un point sur les droits à l'Assurance Maladie. Les conseils permettent de faciliter le suivi de grossesse et le respect du calendrier des examens obligatoires. Une diététicienne et une sage-femme expliquent les recommandations nutritionnelles pour la période de la grossesse et donnent des conseils pour préserver la santé de l'enfant et de sa mère.

06 61 24 82 09
ips.cpam-pau@assurance-maladie.fr

PRÉVENTION, DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE DES CANCERS

CONSULTATIONS MÉDICALES

► Services du Centre Hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive - 64046 Pau
05 59 92 48 48
www.ch-pau.fr

► Services des polycliniques de Navarre et Marzet

8 boulevard Hauterive - 64075 Pau
05 59 14 54 54
www.polycliniques-pau.fr

► Centre des Pyrénées-Atlantiques pour le Dépistage des Cancers (Centre Régional Coordination Dépistage des Cancers-Nouvelle Aquitaine)

Coordination des dépistages organisés des cancers.

26 bis avenue des Lilas
64051 Pau cedex 9 - 05 59 90 38 90
www.depistagecancer-na.fr

ASSOCIATIONS, STRUCTURES D'ACCUEIL DE SUIVI ET DE SOUTIEN

► La ligue contre le cancer

Prévention et accompagnement personnalisé, global et gratuit des malades, enfants et adultes et de leurs proches. Ateliers collectifs visant à se ressourcer et à retrouver un bien-être et une confiance en soi souvent mis à mal par la maladie et les traitements.

Centre Activa
4 allées Catherine de Bourbon - 64000 Pau
05 59 81 03 74
www.ligue-cancer.net



Dépistage du cancer du sein : femmes de 50 à 74 ans

Tous les deux ans, les Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) envoient une invitation aux femmes âgées de 50 à 74 ans pour bénéficier gratuitement (pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais) d'une mammographie et d'un examen clinique des seins. Ce dépistage prévoit une double lecture permettant un dépistage encore plus efficace.

Dépistage du cancer du côlon et du rectum : hommes et femmes de 50 à 74 ans

Le CRCDC envoie tous les 2 ans une invitation aux hommes et aux femmes de 50 à 74 ans pour effectuer un test de détection de sang occulte dans les selles.

Dépistage du cancer du col de l'utérus : femmes de 25 à 65 ans

Réalisation d'un frottis cervico-utérin tous les 3 ans après 2 frottis normaux réalisés à un an d'intervalle.

Toutes les informations sur www.depistagecancer-na.fr

PORTAILS D'INFORMATION

► Cancer Infos

Toute l'information de référence pour les patients et les proches.

<https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Cancer-info>

► Site de la ville de Pau, Annuaire des Associations

Retrouvez toutes les associations de prévention, d'aide et de soutien aux malades et leurs proches.

www.pau.fr

► Site du Centre Hospitalier de Pau

Informations sur les associations d'aide et de soutien aux malades et à leurs proches.

<https://www.ch-pau.fr> › espace-patient › vie-associative



L'Examen de Prévention en Santé (EPS) : un bilan gratuit pour tous

D'une durée de 2h30 à 3h, l'examen en prévention en santé est ouvert à toute personne affiliée au régime général. Les jeunes de 16 à 25 ans font l'objet d'une sensibilisation particulière avec des réunions d'informations collectives au sein de structures dédiées (Mission locale, associations...).

La réunion d'information permet d'échanger sur les droits en santé, le parcours de soins et les dispositifs d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Lors de l'Examen de Prévention en Santé, des temps d'échanges avec des professionnels du Centre (personnel administratif, infirmier, dentiste et médecin) facilitent la prise en compte des aspects santé. La réalisation d'examens de santé et d'actions de dépistage participent directement à un retour vers le parcours de soins.

L'EPS est l'occasion de faire un point sur sa santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté, en lien avec le médecin traitant, vers les structures de prise en charge, notamment éducatives.

Pour en savoir plus
www.ameli.fr ou compte ameli,
 rubrique « Ma messagerie »
 36 46 (service gratuit
 + coût de l'appel).
 Caisse Primaire d'Assurance
 Maladie de Pau
 26 avenue des Lilas
 64022 Pau



La qualité de l'environnement influe sur notre santé à travers l'air, l'eau, le bruit, les produits que nous utilisons au quotidien, nos aliments, etc.

Alors comment limiter notre exposition aux allergisants, aux perturbateurs endocriniens, aux COV (composés organiques volatiles), aux polluants... ?

Voici quelques conseils :

- Pour garantir la qualité de l'air intérieur :
 - aérer les pièces de vie au moins 10 minutes tous les jours en fermant les radiateurs,
 - pas de fumée de cigarette à l'intérieur,
 - éviter les bougies parfumées, les désodorisants d'intérieur, les parfums d'ambiance dans les pièces closes,
 - limiter l'utilisation des insecticides.
- Adopter un nettoyage sain en privilégiant les produits simples (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate de sodium...) et en limitant leur nombre. Utiliser la microfibre pour l'entretien. Regarder du côté des produits bios ou labellisés et être attentif aux sigles des produits chimiques.
- Faire attention à son alimentation et laver les fruits et légumes non bios.

Privilégier les contenants alimentaires sans bisphénol, sans phosphates... Opter pour du verre. Éviter de conserver les aliments dans du film étirable transparent et choisir du matériel de cuisine en inox ou verre plutôt qu'en plastique.

- Pour les travaux d'intérieur, opter pour des matériaux non émissifs (A+) et éviter les phtalates et formaldéhyde pour les revêtements de sols. Faire « dégazer » les meubles neufs à l'extérieur des pièces à vivre. Porter gants et masque pour se protéger.
- Pour la santé des enfants, laver les vêtements neufs, les préférer simples, sans motifs et imprimés plastifiés. Penser à laver les jouets et peluches avant utilisation. Pour l'hygiène corporelle, préférer des produits simples ou labellisés, éviter ceux sans rinçage. Enfin, limiter les cosmétiques et les parfums.

Plus d'informations sur :
www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr
www.nouvelle-aquitaine.prse.fr
<http://cartable-sain-durable.fr/>
www.ademe.fr/memo-logos-environnementaux

CONSULTATIONS MÉDICALES

CENTRE HOSPITALIER DES PYRÉNÉES (CHP)

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau
05 59 80 90 90
www.ch-pyrenees.fr

Les services du CHP :

Service d'Accueil et d'Admission des Urgences (SAUU)

05 59 80 94 60

Centre Médico-Psychologique Henri Duchêne (CMP)

Adultes de 18 à 70 ans. Accueil et évaluations cliniques et thérapeutiques. Suivis psychologique et psychothérapeutique. Accueil infirmier du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30. Accueil secrétariat de lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

05 59 80 92 71
05 59 80 92 73
cmp.henriduchene@chpyr.fr

Unité de périnatalité

Prise en charge des problèmes médico-psychologiques de la période périnatale : futurs parents, nourrissons et enfants jusqu'à 2-3 ans. Accueil, entretiens, consultations, visites (à domicile, à la maternité).

05 59 80 94 05

Centre Médico-Psychologique des Deux Rives (CMP) - Billère

Immeuble Sarrance
27 route de Bayonne - 64140 Billère
05 59 80 75 30
cmp.billere@chpyr.fr
www.ch-pyrenees.fr

Equipe Mobile Jeunes en Souffrance Psychique (EMJSP)

Dispositif d'accès aux soins et d'accompagnement pour les jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques. Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Centre Henri Duchêne

29 avenue du Général Leclerc - 64000 Pau
05 59 80 93 20 - 06 26 82 77 49

Ligne d'écoute téléphonique accessible 24h/24, 7 jours sur 7 (Cellule d'Urgence Médico-psychologique / Poste d'Urgence Médico-Psychologique)

Des professionnels du CHP répondent aux personnes victimes de traumatismes psychiques graves dus à des circonstances exceptionnelles (accident, agressions, catastrophes naturelles, etc.) ou en lien avec les confinements, épidémie, crise économique.

05 59 80 95 69

Consultation famille sans patient

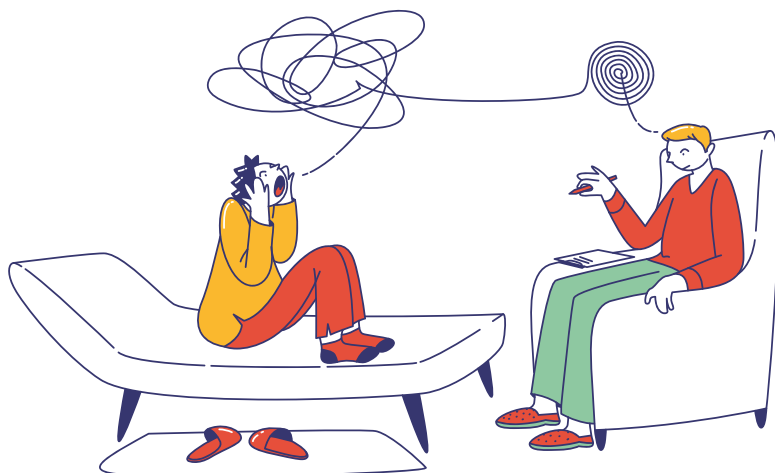
Lieu d'écoute, d'information, de soutien et d'accompagnement des familles et de l'entourage du patient qui est en rupture de soins ou en situation de crise. L'objectif est d'amener le patient vers une première prise en charge ou une reprise de prise en charge.

05 59 80 93 62 - 07 85 56 11 05
cfsp@chpyr.fr

Permanence d'Accès aux Soins de Santé en Santé mentale (PASS)

Pour les adultes en situation de précarité, de migration, demandeurs d'asile et présentant des troubles ou une souffrance psychique, sortis du parcours de santé classique. Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 14h15 à 16h30.

Le Phare - Structure d'accueil de jour
3 rue de Ségure - 64000 Pau
05 59 40 58 58



► Equipe Mobile Psychiatrie Précarité (EMPP)

Dispositif d'accueil pour les personnes en grande précarité qui peut se déplacer dans les lieux de vie et d'accueil des personnes en difficulté d'accès ou en rupture de soin. Elle intervient auprès d'usagers adultes, de mineurs non-accompagnés, et des professionnels qui les accueillent.

Le Phare - Structure d'accueil de jour
3 rue de Ségure - 64000 Pau
05 59 40 58 58 - 06 23 41 41 29

ASSOCIATIONS, STRUCTURES DE SOUTIEN, CONSEILS, INFORMATIONS

► Bar associatif l'Entre-Temps, Groupe d'Entraide Mutuelle

Bar associatif sans alcool. Lieu de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale pour les personnes en grande fragilité (troubles cognitifs) et/ou en souffrance psychique.

L'Entre-Temps
13 rue Duboué - 64000 Pau
05 59 27 34 97

► SAS Béarn, Groupe d'Entraide Mutuelle

Activités sportives et de loisirs pour aider les personnes en difficulté.

Bâtiment Arlas
14 avenue Federico Garcia Lorca - 64 000 Pau
05 59 30 58 99
sasbearn@gmail.com
<https://sasbearn.jimdo.com/>

► Centre Médico Psycho Pédagogique (CMPP) des PEP64

Accompagnement de l'enfant en le maintenant dans son milieu familial, scolaire ou professionnel et social. Actions de prévention, de diagnostic et de soins dans le cadre de consultations ambulatoires.

22 rue Castetnau - 64000 Pau
05 59 83 84 06
cmpp.pau@pep64.org
www.pep64.org

► Espace Santé Etudiant (ex Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé)

Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi.

2 rue Audrey Benghozi - 64000 Pau
05 59 40 79 01
medecine.preventive@univ-pau.fr

► La Maison des Adolescents

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES** page 22.

► Point Écoute Jeunes

→ Voir rubrique **SANTÉ DES JEUNES** page 22.

LIGNES D'ÉCOUTE

► SOS Amitié

Appel gratuit. Écoute anonyme et confidentielle. 24h/24, 7j/7

05 59 02 02 52

► SOS Écoute

24h/24 et 7j/7. Service 0.80 euros/min + prix d'un appel local.

0 890 88 80 70

<https://www.sos-ecoute.fr>

► Ligne Azur

Dispositif d'information contre l'homophobie et pour la prévention du comportement suicidaire. Écoute anonyme et confidentielle. 7j/7, de 8h à 23 h (0.06 euros / min + coût d'une communication locale).

0 810 20 30 40

www.ligneazur.org

► Suicide Écoute

Écoute anonyme et confidentielle de personnes en détresse, qu'elles envisagent un passage à l'acte ou non. Pour les proches de personnes déprimées ou suicidaires qui ont dû subir le suicide d'un être aimé. 7j/7, 24h/24

01 45 39 40 00

suicideecoute.pads.fr

► Numéro National Souffrance et Prévention du Suicide

Gratuit, accessible 24h/24 et 7j/7. Il permet aux personnes en détresse psychologique d'échanger et de trouver une réponse auprès de professionnels de la psychiatrie et de la santé mentale.

3114

PORTAILS D'INFORMATION

► PSYCOM, Santé Info Mentale

Organisme national d'informations sur la santé mentale : informations sur les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, des dispositifs nationaux proposant du soutien psychologique par téléphone, tchat, internet.

www.psychom.org

► Santé Mentale 64

Ce site propose un annuaire des établissements, des services et des associations concernant l'ensemble du département des Pyrénées-Atlantiques.

www.guidesantementale64.fr

► Epsykoi

Un webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale. Epsykoi s'adresse aux parents et aux jeunes et évoque les 4 grands signes de mal-être à l'adolescence : l'anxiété, la déprime, le sentiment de persécution et les addictions. Pour chaque thème, informations et témoignages, sans stigmatisation.

www.epsykoi.com

Dispositif MonPsy remboursement des séances de psychologues

Cette mesure doit permettre d'améliorer l'accès aux soins en santé mentale dans un souci de lutte contre les inégalités en santé.

Elle s'adresse à toute la population à partir de l'âge de 3 ans souffrant de troubles psychiques d'intensité légère à modérée.

Ainsi, les enfants, les adolescents et les adultes en souffrance psychique pourront bénéficier de séances (dans la limite de 8) auprès de psychologues conventionnés avec l'Assurance Maladie, après orientation d'un médecin.

www.monpsy.sante.gouv.fr

Le Planning Familial 64

Association militante et d'éducation populaire qui lutte pour l'égalité femme/homme et contre toutes formes de violences et de discriminations.

Lieu de prévention, d'écoute, d'échange et d'information sur la vie affective relationnelle et sexuelle (dépistage VIH/IST, contraception, IVG, conseil conjugal, violences conjugales, sexistes et sexuelles). Lieu ouvert à toutes et tous, mineurs et majeurs, et/ou non assurés socialement. Les consultations peuvent être anonymes et gratuites. Accueil du public sur rendez-vous. Prise de rendez-vous par téléphone.

1 rue Lapouble
64000 Pau
06 89 66 77 75
05 59 27 88 43

planningfamilial64@gmail.com
www.planning-familial.org

Centre Gratuit de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CeGIDD) du Planning Familial

Dépistage des infections sexuellement transmissibles, contraception d'urgence.

1 rue Lapouble
64000 Pau
06 89 66 77 75

planningfamilial64@gmail.com
www.planning-familial.org

Centre de planification et d'éducation familiale (CPEF)

Informations sur la sexualité, délivrance de contraception et contraception d'urgence, dépistage des infections sexuellement transmissibles, bilan gynécologique, écoute des difficultés et/ou violences conjugales, sexuelles, familiales, entretiens de conseil conjugal et familial.

Centre hospitalier de Pau

4 boulevard Hauterive

64000 Pau

05 59 92 47 34

<https://www.ch-pau.fr/nos-partenariats/pole-centre-de-planification-et-education-familiale-cpef-1/>

PORTAILS D'INFORMATION

www.choisirsacontraception.fr

www.onsexprime.fr

www.planning-familial.org

www.sida.info.service.org

www.hepatites-info-service.org

www.ivg.gouv.fr

www.sexandu.ca



CENTRE D'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

Centre Hospitalier de Pau

Service Gynécologie Sociale
4 boulevard Hauterive
64000 Pau
05 59 92 48 48
www.ch-pau.fr

Polyclinique de Navarre

8 boulevard Hauterive
64000 Pau
05 59 14 54 54
contact@cliniquedenavarre.com

Polyclinique Marzet

40 boulevard d'Alsace Lorraine
64000 Pau
05 59 92 72 72
clinique.marzet@marzet.fr
www.polycliniques-pau.fr

DÉPISTAGE INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) - SIDA

AIDES

Dépistage le mercredi de 18h à 20h.
Possibilité de dépistage sur rendez-vous
les autres jours de la semaine.
Infos et demande d'envoi postal
d'autotest VIH.

4 avenue du 18^{ème}
Régiment d'Infanterie
64000 Pau
05 59 83 92 93
www.facebook.com/aidesbearn64

Centre Gratuit de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles (CeGIDD)

Consultations sur rendez-vous.

Planning familial

1 rue Lapouble
64000 Pau
06 89 66 77 75

planningfamilial64@gmail.com
www.planning-familial.org

LIGNES D'ÉCOUTE

Sida Info Services

Informations, accompagnement des
personnes séropositives.
Appel confidentiel, anonyme et gratuit.

0 800 840 800

Hépatites Info Service

Soutien, prévention, orientation,
informations sur les hépatites.
Service et appel gratuit, 7j/7,
de 8h à 23h.

0 800 845 800

Sexualité - Contraception - IVG

Du lundi au samedi de 9h à 20h.
Numéro vert national, anonyme et
gratuit.

0 800 08 11 11



SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

LIEUX D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

■ La Maison du Parent

Lieu d'accueil et d'écoute, de soutien à la parentalité. Psychologues, assistantes sociales, éducateurs spécialisés proposent des rendez-vous gratuits et confidentiels. Parents, grands-parents, couples, enfants peuvent aborder des problématiques comme les difficultés scolaires, l'isolement, la violence intra famille, la séparation, la fugue, l'automutilation, l'autorité et la limite, la consommation de produits psychoactifs licites ou non, le passage à l'acte... Accueil sur rendez-vous, en individuel, en couple, ou parfois en famille, thérapies familiales et groupes de parole.

25 bis rue Louis Barthou - 64000 Pau
05 59 27 77 11
bearn@ceid-addiction.com

■ Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles des Pyrénées-Atlantiques (CIDFF64)

Accueil, information, orientation, accompagnement, prévention. Accès aux droits, lutte contre les violences sexistes et discriminations, actions de promotion de l'égalité professionnelle, soutien à la vie familiale et parentalité, éducation et citoyenneté (actions de sensibilisation en milieu scolaire).

Villa Bois Louis - Stade Tissié
Avenue Gaston Lacoste - 64000 Pau
06 37 95 78 22
secretariat@cidff64.fr
f CidffPyrénéesAtlantiques
www.fncidff.info

→ Voir les lieux de permanences
rubrique **AIDE AUX VICTIMES, LUTTE
CONTRE LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES**
pages 36-37

■ Lieu d'Accueil Enfants Parents - LAEP

Lieu accessible gratuitement, sans rendez-vous et anonyme, qui permet aux parents, aux futurs parents, aux grands-parents et aux enfants (de 0 à 6 ans) de passer un moment de détente et de convivialité, de pratiquer des jeux ensemble et d'échanger sur les préoccupations parentales.

→ La Récré, accueil sur deux sites : Maison de la Petite Enfance

Rue du Puymorens
64140 Billère
05 59 62 21 02
accueil@maisonenfance64.fr
Centre d'Animation Le Lacaoü
Relais Assistantes Maternelles
41 bis avenue Lalanne
64140 Billère
05 59 92 55 55

→ Maison de l'enfance Marancy

29 rue Mozart
64000 Pau
05 59 90 13 19

→ Salle Agora Pôle des 4 coins du monde

8 avenue du Parc en Ciel
64000 Pau
05 59 11 10 39

→ Association les Trois Pommes

25 rue Louis Barthou
64000 Pau
05 59 27 43 07

→ Animation Francas de Pau, accueil sur deux sites :

Maison de l'Enfance Ernest Gabard

31 avenue Honoré Baradat
64000 Pau
05 59 90 32 50

Maison de l'Enfance Daran

2 rue de Guiche
64000 Pau
05 59 90 32 50



→ **Centre Social la Pépinière**

4 avenue Robert Schuman

64000 Pau

05 59 92 72 00

→ **Joyeux Béarn**

1 avenue Saragosse

64000 Pau

05 59 02 70 89

→ **Relais Petite Enfance
de Poey-de-Lescar**

4 rue Principale

64230 Poey-de-Lescar

05 59 68 86 37

rammiej@agglo-pau.fr



LES INSTITUTIONS

► Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques

→ Services Départementaux

des Solidarités et de l'Insertion (SDSEI)

→ Service Départemental de Protection

Maternelle Infantile (PMI)

Accompagnement des parents dans

leurs rôle éducatif, la valorisation

de leurs compétences parentales

et le développement d'actions

d'accompagnement à la parentalité.

→ Voir contacts et adresses rubrique

SANTÉ DES ENFANTS page 20.

► Communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées

Direction des Solidarités et de la Santé

Pôle Petite Enfance - crèches, Relais Petite

Enfance (ex-RAM).

Bâtiment Le Piano

26 avenue des Lilas

64000 Pau

05 64 64 10 72

petiteenfance-pau@agglo-pau.fr

► Direction Vie des Quartiers, Politique de la Ville et Emploi de Territoire

Service de Prévention spécialisée,

(éducateurs de rue pour les jeunes).

4 rue Henri IV

64000 Pau

05 59 27 85 80

prevention-specialisee@agglo-pau.fr

► Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) : Parcours Maternité Assurance Maladie

→ Voir encart rubrique **NUTRITION,****PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE****DU DIABÈTE, SURPOIDS** page 40.

CONSULTATIONS, SOINS

► Réseau de Psychiatrie Périnatale du Centre Hospitalier des Pyrénées Unité de Périnatalité

Prise en charge des problèmes

médicaux et/ou psychologiques

rencontrés au cours de la période

périnatale (dès le projet de conception de

l'enfant, pendant la grossesse et jusqu'aux

deux ans de l'enfant). Diagnostic, accueil,

écoute, accompagnement, prévention et

soins. Accueil du lundi au vendredi

de 8h30 à 16h30.

Les Clématites

Centre Hospitalier des Pyrénées

29 avenue du Général Leclerc

64039 Pau

05 59 80 94 58

RÉSEAU PARENTALITÉ

► Réseau Parentalité 64

Regroupant parents, professionnels,

acteurs institutionnels et associations, le

Réseau Parentalité 64 propose des actions

à destination des parents, pour les accom-

pagner dans leur rôle éducatif auprès de

leurs enfants : groupes de paroles, ateliers

parents enfants, etc.

@reseauappuiparents64

LIGNES D'ÉCOUTE

Écoute parentalités

Le portail Écoute parentalités offre une voie d'accès aux lignes téléphoniques de onze acteurs du soutien à la parentalité. Il permet aux familles de bénéficier d'une écoute gratuite.

www.ecouteparentalites.fr

Le Fil des Parents

Plateforme téléphonique, lieu d'écoute anonyme, de soutien et d'orientation pour les parents, animée par des professionnels de la CAF. Lundi et vendredi de 14h à 19h et mercredi et jeudi de 9h à 11h.

05 59 46 78 85 (coût d'un appel local)
A suivre sur Instagram

Allo Parents bébé

Des professionnels de la petite enfance sont à l'écoute, soutiennent et orientent les femmes enceintes ou les parents de bébés de moins de 3 ans. Du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h.

0 800 00 3456
www.enfance-et-partage.org

PORTAILS D'INFORMATION ET APPLIS

Pau Capitale Humaine

→ Rubrique "Être parent à Pau"

Sélection d'informations, de documents et de liens pour apporter un soutien aux parents

→ **Rubrique "Santé : les professionnels de la petite enfance"** Informations concernant la santé de votre enfant (pédiatres, PMI...), les modes de garde...

→ **Rubrique "Handicap : les associations qui vous accompagnent"**

De très nombreuses associations de Pau et de l'Agglomération proposent leur aide et leur savoir-faire pour accompagner les personnes en situation de handicap et leurs familles.

→ **Guide "Mon enfant et les écrans"**, pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans, téléchargeable sur le site www.pau.fr

Je Protège Mon Enfant

Plateforme d'information, de prévention et de protection des mineurs contre l'exposition aux contenus pornographiques en ligne.

www.jeprotegemonenfant.gouv

Mpedia spécialiste de l'enfant

Site de l'association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) destiné au grand public. Des professionnels de santé spécialisés dans l'enfance répondent en ligne aux questions des parents. Informations, conseils sur les thématiques : alimentation, santé, sommeil, psycho et parentalité.

www.mpedia.fr

Mon enfant.fr vous accompagne dans votre vie de parents

Le site propose des espaces thématiques : devenir parent, élever son enfant, accompagner son adolescent, des changements dans la famille. Information sur les modes d'accueil, des simulations CAF,...

www.monenfant.fr

Réseau Périnatalité Aquitaine

Le Réseau Périnat Nouvelle-Aquitaine est une association de loi 1901 qui regroupe l'ensemble des professionnels de santé pour proposer une prise en charge personnalisée, adaptée à chaque période de la vie des femmes, avant et après la grossesse.

www.rpna.fr

1000-premiers-jours

La grossesse et l'arrivée d'un bébé occasionnent de nombreuses questions. Ce site propose des conseils pratiques et des informations pour les parents et les futurs parents.

www.1000-premiers-jours.fr

Grossesse +

Application dans App Store qui permet de personnaliser le suivi de grossesse. Elle comprend de nombreuses documentations, des informations quotidiennes pour voir la progression de votre grossesse. Elle est également conçue pour être utilisée par les papas ou les grands-parents.

SPORT POUR TOUS

L'activité physique et l'activité sportive sont des déterminants majeurs de la santé. Bénéfiques pour la santé physique et mentale, leur pratique est aussi un vecteur d'estime de soi, de lien social et d'appartenance à un territoire.

Pratiquez ainsi une activité physique à votre rythme et quand vous le souhaitez !

■ Des équipements sportifs et des dispositifs sont accessibles sur l'ensemble des communes du territoire.

■ Des programmes d'activités plus spécifiques et adaptés à votre condition physique sont également développés au sein des associations et par les mairies.

Pour connaître les clubs sportifs, les équipements de quartier et les activités sportives et physiques proposées par votre commune, renseignez-vous auprès de votre mairie.



Sport à Billère Pass'Sport Santé

Un programme d'activités variées et adaptées pour coacher votre forme !

Destiné aux personnes désirant découvrir, continuer ou reprendre une activité physique en douceur, ce programme est aussi adapté aux personnes non sportives, sédentaires ou souffrant de certaines pathologies (diabète, surpoids, problèmes cardiovasculaires...).

Renseignements au 05 59 92 55 55
Centre d'animation Le Lacaoü
41 bis avenue Lalanne à Billère
lelacaou@ville-billere.fr



En forme à Pau

Ce dispositif de la ville de Pau offre aux Palois un large choix d'activités physiques et sportives au sein des différentes infrastructures de la ville. Il permet de lutter contre l'isolement, d'éviter la sédentarisation et de créer du lien social. Les éducateurs sportifs municipaux vous proposent entre autres marche nordique, marche, gymnastique volontaire, badminton, tennis de table, squash, pelote basque et aquagym. Des agrès en accès libre complètent l'offre des activités.

Renseignements et inscriptions :
05 59 84 83 82
direction.sports@ville-pau.fr



En forme à Pau Junior (ex SAVAP)

Pour les jeunes de 10 à 17 ans pendant les vacances scolaires : 50 activités sportives, éducatives, culturelles et artistiques.

05 59 84 83 82
direction.sports@ville-pau.fr
+ d'infos sur www.pau.fr

SPORT SUR ORDONNANCE

■ L'Activité Physique Adaptée (Apa)

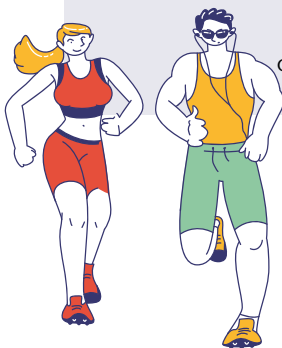
Tout médecin peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie dont souffre son patient. Il doit prendre en considération ses capacités physiques et mesurer le risque médical. Le patient doit être porteur de pathologie chronique (en Affection de Longue Durée ou non) et/ou être sédentaire et pour lequel la pratique d'une activité physique et/ou sportive peut améliorer l'état de santé et/ou la qualité de vie.



■ Où pratiquer ?

Dispositif PEPS : Prescription d'Exercice Physique pour la Santé

PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) est là pour vous accompagner dans le choix et la pratique régulière d'une activité physique adaptée à votre situation et à vos envies.



Pour découvrir les activités du dispositif PEPS sur votre territoire, www.peps-na.fr ou se rendre dans une **Maison sport Santé**



Maison Sport Santé

Vous n'avez jamais pratiqué de sport ou vous n'en n'avez pas fait depuis longtemps.

Vous souffrez d'une affection de longue durée et avez besoin d'une activité physique adaptée et sécurisée, avec des professionnels formés. Vous souffrez d'une maladie chronique pour laquelle l'activité physique et sportive est recommandée. Les **Maisons Sport Santé** peuvent vous informer et vous accompagner pour la mise en place de cette activité.

Maison Sport-Santé du Bèarn

Clinique Princess Orpéa
6 boulevard Hauterive - 64000 Pau
05 59 02 55 32
www.clinique-princess.com

Maison Sport-Santé Nelson Paillou

Programme
" Vivez Bien, Vivez Sport 64 "
(seniors 60 ans et +)
12 rue du Professeur Garrigou
Lagrange - 64000 Pau
05 59 14 19 29
www.reseausport64.fr

Léo Lagrange Prescription d'Exercices Physiques pour la Santé (PEPS) Sport sur ordonnance

41 rue du Colonel Gloxin
64000 Pau
05 59 06 89 64
06 75 92 99 25
sportsantebienetre@leo-lagrange-pau.fr
www.leolagrange-pau.fr

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible][illegible]



PAU BÉARN
PYRÉNÉES
Communauté d'Agglomération