

## Focus

### « **CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017** »

#### **AveniRetraite, à l'attention des nouveaux retraités**

Quelle que soit l'idée que vous vous faites de la retraite, il est intéressant de vous poser pour faire le point et trouver son cap pour construire les années à venir, consolider votre projet de vie, prendre le temps de mieux vous connaître, retrouver votre partenaire, renforcer vos liens familiaux et aussi tisser de nouveaux liens. Pour vous, un accompagnement sur mesure...le programme propose une progression qui s'articule autour d'échanges et de partages d'expériences, conjugués à des temps de relaxation dynamique.

Chaque participant pourra se projeter en toute confiance en bénéficiant de la dynamique du groupe et des apports de deux intervenantes professionnelles, Coach en développement personnel et Consultante formatrice en sophrologie. Les activités se font soit individuellement, soit en sous-groupes, soit en groupe complet.

Au total, ce sont **22 heures, réparties sur 7 séances** qui vous sont consacrées.

Ces séances, soutenues par le Conseil départemental des Pyrénées Atlantiques **sont gratuites et sur inscriptions (10 participants au maximum)**.

**La cinquième session débutera au mois de Novembre sur OLORON, en partenariat avec le Centre Social La Haut, dans les locaux du centre social, 25 place Saint Pierre à OLORON**

- **Mardi 07 novembre de 14h à 17h**
- **Jeudi 09 novembre de 9h à 12h**
- **Mardi 14 novembre de 14h à 17h**
- **Jeudi 16 novembre de 14h à 17h**
- **Mardi 21 novembre de 14h à 17h**
- **Jeudi 23 novembre de 9h à 12h**
- **Vendredi 24 novembre de 14h à 17h**

**AveniRetraite sera également proposé en novembre 2017 sur Oloron.**

**Renseignements et inscriptions auprès du CIAPA au 05.59.80.16.37 ou par mail [ciapa@ciapa.fr](mailto:ciapa@ciapa.fr)**

**Jeudi 23 et Vendredi 24 novembre de 8 h30 à 17h15 à PAU**

**Colloque « Regards croisés sur l'autonomie » :** A l'occasion de ses 35 ans d'activités, le CIAPA est heureux de vous convier à « un temps pour vous » dans un cadre de formation adapté intégrant

une triple approche :

- Des apports de connaissances, d'expériences et de réflexions par des professionnels de différentes disciplines.
- Des temps de réflexions et d'échanges à partir de vos questionnements de terrain.
- La construction d'une synthèse du travail réalisé sur les 2 journées qui sera mise ensuite à votre disposition.

Deux journées pour Comprendre, Identifier, Mettre en perspective, Faire valoir des expériences permettant à l'accompagnant quel qu'il soit d'agir en autonomie pour l'autonomie de l'autre.

Ce colloque veut offrir des temps de formation, et de réflexions pour une vision professionnelle éclairée et renforcée pour le professionnel de l'accompagnement.

Venez nombreux vous former et profiter des intervenants qui nous font le plaisir de contribuer à cette initiative de rapprochement professionnel, et qui sauront, sans aucun doute, nourrir vos réflexions et vos actions.

Tarif Journée d'Ateliers de formation : 25 €

Tarif Journée de Conférences : 45 €

**Inscription obligatoire auprès du CIAPA au 05.59.80.16.37 ou par mail [ciapa@ciapa.fr](mailto:ciapa@ciapa.fr)**

**Jeudi 30 novembre de 9h à 17h à PAU**

**Colloque relatif aux mesures de protection des majeurs :** Organisé par le Conseil départemental d'Accès aux Droits (CDAD 64), Colloque relatif aux mesures de protection des majeurs 10 ans après la loi du 5 mars 2007, avec comme angles d'étude l'amélioration de la sauvegarde des droits des majeurs protégés et l'efficacité des mesures. Cette rencontre réunira des institutionnels (défenseur des droits, direction de la cohésion sociale, département,...), des professionnels du droit (magistrats, avocats, notaires), des associations (ADTMP,...), et des universitaires intéressés par cette thématique.

La journée sera l'occasion de dresser un bilan de la mise en œuvre juridique et sociale de la réforme du 5 mars 2007, de partager et valoriser les expériences professionnelles, d'évoquer la problématique de l'augmentation du nombre des mesures et de l'adaptation de celles-ci, et d'ouvrir les débats sur les perspectives d'évolution.

Seront présentés, entre autres thèmes, les différentes mesures de protection, le mandat de protection future, l'habilitation familiale, le SISTF (Service d'Information et de Soutien aux tuteurs Familiaux), ...



## « CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017 »

Le public visé est prioritairement celui des différents services sociaux, des associations intervenant dans le domaine, des professionnels du droit (magistrats, avocats, notaires, greffiers), des étudiants et au-delà de tout citoyen intéressé. L'assistance sera gratuite mais se fera sur inscription.

**Renseignements et Inscriptions auprès du CDAD 64 au 05.59.98.07.65**

### Actions d'information et de prévention du CLIC de PAU

A l'heure où nous faisons partir cette lettre, nous n'avons pas reçu les informations concernant les actions d'information et de prévention menées par le CLIC de Pau pour ce mois de Novembre. N'hésitez donc pas à les solliciter pour toute information relative à ces actions au **05.59.27.83.70** ou par mail [clic@ccas-pau.fr](mailto:clic@ccas-pau.fr)

### Ateliers de Prévention Haut Béarn et Soule

Les Directions communes des Centres hospitaliers d'Oloron Sainte Marie et de Mauléon, avec le soutien du Conseil départemental et de la CNSA proposent sur plusieurs établissements, une fois par mois, des ateliers **Gym douce ; Prévention des chutes et Canithérapie**. Ces ateliers s'adressent à des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile, et sont animés notamment par des masseurs kinésithérapeutes. Renseignements et inscriptions directement auprès des établissements suivants :

**EHPAD l'Age d'or**: 05.59.89.65.00 – [sec.mr@ch-oloron.fr](mailto:sec.mr@ch-oloron.fr) – Oloron Sainte Marie

**EHPAD de Mauléon** : 05.59.28.79.00 – [cadre.ehpad@ch-mauleon.fr](mailto:cadre.ehpad@ch-mauleon.fr) – Mauléon

### Coaching en Activité Physique Adaptée

**Action de Prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée de plus de 60 ans « Activité Physique Adaptée – Personnes âgées » : Est Béarn – Haut Béarn et Soule – Basse Navarre :**

Dans le cadre de la Conférence des Financeurs, l'association FORM'AP avec le soutien du C.D.64 et de la C.N.S.A propose une action «Activité Physique Adaptée – Personne âgées» en deux temps :

- Séance individuelle à domicile (5 séances en moyenne – 1h) : évaluation de la condition physique et remise en mouvement
- Passage en atelier collectif (1h30/semaine) : Atelier Activité Physique Adaptée – Santé (15 personnes maximum) – maintenir les capacités physiques (mobilité, endurance, force, équilibre...) et cognitives (mémorisation, attention) et intégrer du lien social – possibilité d'orienter la personne vers des activités physiques de loisir

Cette action de prévention a débuté depuis début avril sur les secteurs suivants :

- BASSE NAVARRE :



## « CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017 »

- Pays de Bidache : les mardis de 14h30 à 16h00 à la salle du Château à Bardos
- Pays d'Hasparren : les mardis de 10h00 à 11h30 à la salle Elgar
- EST BEARN :
  - Communauté de Commune Garlin et Thèze : les mercredis après-midi de 14h30 à 16h00 à la salle Saint Pierre à Garlin
  - Pays de Nay : les jeudis de 14h30 à 16h00 à Nay- Coarraze
- HAUT BEARN :
  - Vallée d'Ossau : les vendredis après-midi de 14h30 à 16h00 au complexe sportif (dojo) à Laruns
  - Piémont Oloronais : les lundis après-midi de 14h30 à 16h00 à la maison pour tous à Lasseube

Pour toutes informations complémentaires, renseignements et demande de prise en charge auprès de Julie AUGE (Enseignante en Activité Physique Adaptée Santé):  
**julie.auge@ge-apa-sante.com** ou 06.60.22.66.74 – **www.ge-apa-sante.com**

### **HENDAYE**

**Aide aux aidants** : Le SSR CONCHA BERRI et le Centre de Santé Infirmier proposent un lieu d'information et d'écoute pour les proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés sous forme de 7 séances gratuites (1 entretien individualisé avec un Gériatre, 3 ateliers de formation et 3 groupes d'échanges).

Ces rencontres sont encadrées et animées par le Médecin Gériatre et une Psychologue.

**Renseignements et inscriptions du lundi au vendredi au 05.59.20.70.33** (horaires: 9h-12h / 14h-17h) ou par mail : [admission@stvincentconcha.fr](mailto:admission@stvincentconcha.fr)

### **Un samedi par mois à SAINT-JEAN-DE-LUZ**

**La parole aux aidants** : Temps de parole et d'échange pour les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Organisé par le CCAS de Saint-Jean-de-Luz, ce temps de parole est co-animé par une psychogérontologue et une assistante sociale. Il se déroule au Club Lagun Artean, 9 bis rue Jauréguiberry à Saint-Jean-de-Luz. Une auxiliaire de vie peut assurer l'accompagnement des personnes aidées pendant ce temps d'échange.

**Renseignements auprès du CCAS de Saint-Jean-de-Luz au 05.59.51.61.40**

### **Tous les mercredis de 14h à 15h à BILLERE**

**Séances de sophrologie à destination des aidants Familiaux** : Organisées par le Centre social le LACAOÛ, en partenariat avec le CCAS de Billere. Ces séances vont permettre aux participants de prendre le temps de se détendre et de se recentrer sur eux-mêmes. Inscription possible à l'accueil du Centre Social le LACAOÛ (41 bis avenue Lalanne à Billere) et adhésion annuelle demandée. Renseignements au **05.59.92.55.55**



## « CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017 »

### Tous les vendredis matins de 9h30 à 11h à BILLERE

**Café papote:** Organisé par le Centre social le LACAOÛ, en partenariat avec le CCAS de Billere. Temps d'échange convivial proposé aux seniors, dans les locaux du Centre social (41 bis avenue Lalanne à Billere). Les participants pourront s'informer des activités et structures existantes sur le territoire et participeront à l'élaboration de sorties et projets. Entrée gratuite, sans inscription. Renseignements auprès du Centre Social le LACAOÛ au **05.59.92.55.55**

### Vendredi 03 de 9h à 16h à OLORON-SAINTE-MARIE

**Permanence de la FEPEM :** Organisée tous les 1er vendredis du mois au sein des locaux du CCAS d'OLORON SAINTE MARIE, Place Georges Clémenceau. La FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France), est présente pour accueillir les particuliers employeurs et leurs salariés et répondre à leurs questions concernant l'emploi entre particuliers en CESU dans le cadre du domicile. **Contact et rendez-vous au 05.32.09.15.16** ou par mail : [aquitaine@fepem.fr](mailto:aquitaine@fepem.fr)

### A partir du lundi 06 novembre à CAMBO-LES-BAINS

**Séjours vacances répit :** France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, en partenariat avec les Thermes de Cambo-les-Bains, propose des séjours vacances « Répit » avec une prise en charge de jour spécifique pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer accompagnés de leurs proches. Ces séjours de 4 jours et 3 nuits s'appuient sur un programme riche, varié et adapté à destination des personnes malades et de leurs aidants.

**Prochain séjour lundi 6 au jeudi 9 novembre 2017.**

Renseignements et **inscriptions obligatoires** auprès de FAPA au **05.47.92.19.05** ou des **Thermes de Cambo-les –Bains : Celine SEGURE** au **05.59.93.48.33**

### Mardi 07 de 9h à 16h à ANGLET

**Permanences de la FEPEM :** Organisées 2 mardis par mois à l'URSSAF d'Anglet, 6 avenue Belle Marion. LA FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France), est présente pour accueillir les particuliers employeurs et leurs salariés et répondre à leurs questions concernant l'emploi entre particuliers en CESU dans le cadre du domicile.

**Contact et rendez-vous au 05.32.09.15.16** ou par mail : [aquitaine@fepem.fr](mailto:aquitaine@fepem.fr)

**Prochaine consultation le mardi 21 novembre, même lieu, mêmes heures.**

### Mardi 07 à 14h à PAU

**Atelier Balnéo :** organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi ». Rendez-vous devant l'entrée de Caliceo (2 rue des Tiredous, Boulevard Olof Palme à PAU). Nombre de places limité. Renseignements et inscriptions auprès de la plateforme au **05.59.92.94.47** ou par mail : [pfr.sevignacq@orange.fr](mailto:pfr.sevignacq@orange.fr) avant le **mercredi 02 novembre.**



## « **CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017** »

### **Mercredi 08 de 15h à 18h à PAU**

**Café Mémoire France Alzheimer** : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques et animé par Lucie COUTURIER, psychologue; le café-mémoire accueille ensemble ou séparément les personnes malades, leurs aidants familiaux et toute personne intéressée dans un lieu public, au restaurant le « PILOTA », 458, Boulevard du Cami Salié à Pau. Ce Café Mémoire propose un lieu de soutien, d'écoute et d'échange dans une atmosphère festive et détendue. L'accès est gratuit et sans inscription mais les consommations commandées resteront à la charge des participants. Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com)

### **Les Jeudis 09; 16 ; 23 et 30 de 14h à 15h à SALIES-DE-BEARN**

**Séances de sport adapté** : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté **gratuites** aux personnes de 60 ans et plus au pôle social (CCAS) de la commune. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).

### **Vendredi 10 novembre à MAZERES-LEZONS de 9h à 12h**

**Café des parents** : Organisé par le Centre social Cap'de tout, intervention spécifique de l'association InfoDroits au sein du centre social de Mazeret-Lezons. Intervention gratuite. **Renseignements et inscriptions obligatoires auprès du secrétariat au 05.59.06.68.70**

### **A partir du vendredi 10 novembre à PAU**

« **Journée Spéciale Plus Belle Ma Vie** » : Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) en partenariat avec le Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques organise une journée à destination des seniors sur le thème de l'estime de soi intitulée « **Journée Spéciale Plus Belle Ma Vie** ». Elle se déroulera à la Médiathèque André Labarrère, Place Marguerite Laborde à PAU. Au programme de cette journée, un ciné-débat le matin animé par Bernard Duperrein, sociologue et des ateliers bien-être l'après-midi (socio-esthétique, sophrologie, yoga du rire, réflexologie plantaire). Renseignements et inscriptions auprès de **Pauline SOST du CLIC de PAU : 05 .59.27.83.70** ou par mail : [p.sost@ccas-pau.fr](mailto:p.sost@ccas-pau.fr)



## « CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017 »

### Les vendredis 10 ; 17 et 24 de 09h à 10h à SAUVETERRE DE BEARN

**Séances de sport adapté :** Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté **gratuites** aux personnes de 60 ans à la Maison des arts. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).

### Les Vendredis 10 ; 17 et 24 de 14h à 15h à NAVARRENX

**Séances de sport adapté :** Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise des séances de sport adapté gratuites aux personnes de 60 ans et plus à la salle de danse de la commune. Les séances sont animées par Geoffrey ISSOULIE, Préventeur Activités Physiques Adaptées. Information et inscriptions au **06.84.66.55.05** (Geoffrey) ou au **07.71.72.14.83** (Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants).

### Mercredi 15 de 10h à 11h20 à BIARRITZ

**Atelier de relaxation :** France Alzheimer Pyrénées Atlantiques propose aux aidants familiaux cet atelier durant lequel une sophrologue montre différents exercices afin de mieux gérer le stress au quotidien. Il se déroulera à la maison des associations, 2 rue Darritchon à Biarritz. Renseignements et **inscriptions obligatoires** auprès de l'association au **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com) (Atelier gratuit pour les adhérents de l'association)

### Mercredi 15 à 14h 30 à CLARACQ

**Sortons ensemble :** organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi » en partenariat avec l'association France Alzheimer Pyrénées Atlantiques. Visite **du musée Gallo-romain de Claracq**. Rendez-vous à 14h30 sur place, **route du château 64330 CLARACQ; 2 euros/personne**. Pour des raisons d'organisation, **l'inscription est obligatoire au 05.59.92.94.47 ou par mail [pfr.sevignacq@orange.fr](mailto:pfr.sevignacq@orange.fr) avant le jeudi 09 novembre 2017.**

### Mercredi 15 de 16h30 à 18h à PAU

**Atelier de relaxation :** France Alzheimer Pyrénées Atlantiques propose aux aidants familiaux cet atelier durant lequel une sophrologue montre différents exercices afin de mieux gérer le stress au quotidien. Il se déroulera au sein du local d'Inter'Action, 56 avenue du Loup, Bâtiment Athos 2. Renseignements et **inscriptions obligatoires** auprès de l'association au **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com) (Atelier gratuit pour les adhérents de l'association).



## « **CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017** »

### **Jeudi 16 de 10h à 12h à ORTHEZ**

**Café des aidants** : Le Centre de Ressources Béarn-Adour, le Lions Club Orthez Béarn des Gaves, l'Association Gaves et Bidouze et le Centre Hospitalier d'Orthez organisent un café des aidants gratuit à la Brasserie O'Garage à ORTHEZ sur le thème des dispositifs de répit pour les aidants, animé par Véronique CABE, Conseillère en Economie Sociale et Familiale à l'Association Gaves et Bidouze et Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants au Centre de Ressources Béarn-Adour.

Possibilité de rester manger à la brasserie sur réservation (09.66.95.57.04).

Informations et inscriptions auprès de Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants au **07.71.72.14.83**

### **Vendredi 17 de 13h45 à 15h45 à OLORON-SAINTE-MARIE**

**Groupe de parole** : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, Salle Louis Barthou de la Mairie, Place Clémenceau à OLORON. Animé par Carole DOMERCQ, psychologue.

Renseignements au : **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com)

### **Vendredi 17 de 15h à 16h30 à ORTHEZ**

**Séance de yoga en faveur des aidants** : Le Centre de Ressources Béarn-Adour organise une séance de yoga **gratuite** pour les aidants le vendredi 20 octobre de 15h00 à 16h30 à la salle polyvalente du Centre Socioculturel d'ORTHEZ. La séance sera animée par un professeur de yoga.

Informations et inscriptions auprès de Caroline BUROSSE, Conseillère en Prévention pour les Aidants au 07.71.72.14.83

### **Mardi 21 de 14h à 16h à PAU**

**Groupe de parole** : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, dans les locaux de FAPA 100 avenue du Loup à PAU. Animé par Annick VICAIRE, psychologue et des familles bénévoles à FAPA. Renseignements au : **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com)

### **Vendredi 24 de 09h à 12h à PAU**

**Permanence de l'Association Pyrénéenne d'Aide aux Victimes et de Médiation (APAVIM)** : dans les locaux du CIAPA, 100 Avenue du Loup, Bâtiment Fuchsia.

Une juriste accueillera, sur rendez-vous, le public de 9h à 12h.

Prise de rendez-vous auprès du CIAPA : **05.59.80.16.37.**





## « CALENDRIER MENSUEL DES ACTIONS DE LA GERONTOLOGIE ET DU HANDICAP DANS LES PYRENEES ATLANTIQUES : NOVEMBRE 2017 »

### **Mercredi 29 à 12h à SEVIGNACQ**

**Resto ensemble** : organisé par la Plateforme d'Accompagnement et de Répit « Un plus pour mieux vieillir chez soi », qui propose de se retrouver autour d'un repas de fin d'année afin de partager anecdotes, souvenirs ou autres sujets. Ce sera également l'occasion de faire connaissance avec de nouveaux bénéficiaires de la Plateforme et parler de l'année 2018. RDV à 12h au restaurant « Chez Courbet » à Seignacq. Inscription obligatoire avant le jeudi 23 novembre 2017 au **05.59.92.94.47** ou par mail [pfr.sevignacq@orange.fr](mailto:pfr.sevignacq@orange.fr) avant le **jeudi 09 novembre 2017**.

### **Mercredi 29 de 14h30 à 16h30 à BIARRITZ**

**Groupe de parole** : organisé par France Alzheimer Pyrénées Atlantiques, de 15h à 17h, Maison des Associations, 2 Rue Darritchon à BIARRITZ. Animé par Marion DESCOUENS, psychologue, et une bénévole.

Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05** ou par mail [fapa@fapa64.com](mailto:fapa@fapa64.com)

### **A savoir :**

Le CIAPA et FAPA disposent d'un Centre ressource **ouvert à tous** regroupant de nombreux ouvrages et DVD traitant de la thématique de l'autonomie (gérontologie, handicap, pathologies...), à consulter sur place au siège du CIAPA ou à celui de FAPA, ou à emprunter gratuitement durant 3 semaines en déposant un chèque de caution de 45€.

FAPA propose des formations gratuites destinées aux aidants familiaux, sous réserve de l'inscription d'au moins 10 personnes par groupe. Rappel : Cette formation gratuite de 14 heures permet d'acquérir des connaissances et des savoir-faire, de rencontrer d'autres aidants, d'échanger et de partager avec les autres participants et les animatrices (une psychologue et une aidante familiale). Les thèmes abordés : « connaître la maladie », « connaître les aides possibles », « accompagner au quotidien », « communiquer et comprendre », « être l'aidant familial » Renseignements auprès de FAPA au **05.47.92.19.05**.

***Si vous souhaitez que vos actions soient référencées sur ce calendrier, merci de nous faire parvenir votre communication par mail : [ciapa@ciapa.fr](mailto:ciapa@ciapa.fr) avant le 25 de chaque mois.***