

Guide pratique 2020

SENIORS



MAIRIE DE  TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !

Préalables

Ce guide recense les organismes et associations qui proposent des services susceptibles de concerner les seniors. Il ne prétend pas être exhaustif et s'enrichira au fil des parutions.

Transmises par les associations, entreprises et clubs eux-mêmes, et diffusées avec leur accord, les coordonnées indiquées correspondent à celles fournies au moment de l'impression.

Si vous disposez d'informations susceptibles de figurer dans une prochaine édition de ce guide, veuillez les adresser par courrier au Point Info Seniors (courrier papier ou électronique, voir [page 10](#)).

« MDS* », « Apa* », « Carsat* »... Nombreuses sont les abréviations, suivies d'un astérisque, que l'on rencontre au fil des pages de ce guide : retrouvez, [page 160](#), le lexique qui les reprend en les détaillant.

Vous pouvez vous procurer les fiches Vivre à Toulouse au **Point Info Seniors**, à l'accueil du Capitole, dans les mairies de quartier ou dans les maisons de la citoyenneté.



Sommaire

Les relais d'information et d'accompagnement 10

- **Le Point Info Seniors** 10
- **Le Service social seniors du CCAS*** 11
- **La Communauté municipale de santé (CMS*)** 11
- **Les autres interlocuteurs partenaires** 12
 - Les Maisons départementales des solidarités 12
 - Le Gêrontopôle 13
 - Les principales caisses de retraite 14

Mode d'emploi 15

1 Vivre à Toulouse

- **Des activités pour tous les âges** 20
 - Théâtre, musique, danse et autres créations artistiques 20
 - Sites culturels à visiter 21
 - Jardins, espaces verts 22
 - Bibliothèques et médiathèques 22
 - Cinémathèque 23
 - Marchés 23
 - Équipements sportifs 23
- **Les activités spécifiques seniors** 24
 - Espaces seniors 24
 - Évènements 25
 - Activités à dominante sportive et de plein air 25
 - Activités culturelles et de loisirs 26
 - Le numérique facile 27
 - Université du 3^e âge et Université du Temps Libre 31
 - Les clubs et associations seniors 32

■ Se déplacer	41
L'accompagnement à la demande	41
Taxis	45
Le bus, le métro et le tramway toulousains	45
Autour du voyage en train.....	47
Comment se rendre à l'aéroport ?	49
Citiz Toulouse	49
VélôToulouse	50
Happy Moov	50
Au volant : conseils pour les plus âgés	51
■ Les bons plans seniors	52
La carte montoulouse Senior	52
Les séjours seniors	55
■ Travailler et être retraité(e)	56
Des mesures en faveur des seniors	56
Des pistes pour trouver un emploi.....	57

2 Être acteur de la vie toulousaine

■ L'intergénérationnel	62
Des manifestations	62
Des associations	64
■ Des espaces de discussion	65
Les cafés géographiques	65
Le partage d'expériences sur le Web	65
■ Transmission des savoirs	66
Le bénévolat	67
L'engagement humanitaire	68

3 Préserver son capital santé

■ Veiller à sa santé	74
Le vaccin contre la grippe.....	74
Le bilan des fragilités	75
Le bilan de santé gratuit	76
La prise en charge de l'ostéodensitométrie	77
Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie	77
Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées	78
Les maladies de l'âge	79
■ L'activité physique	81
Les bienfaits de l'activité physique sur la santé	81
■ Bien manger au quotidien	84
L'équilibre alimentaire : les grandes règles	84
Des restaurants pour les seniors	84
Le portage de repas à domicile	84

4

Être aidé(e) accompagné(e) et protégé(e)

■ L'aide à domicile	86
Bénéficiaire d'une aide à domicile	87
■ L'aidant familial	88
Le congé de proche aidant	88
Le Congé de solidarité familiale (CSF*)	89
Les relais temporaires	91
Le guide de l'aidant familial	91
Soutien dans les difficultés rencontrées	92
■ Les gardes de jour et de nuit	92
■ Les aides et accompagnements financiers	93
L'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa)	93
La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)	94
Les prestations sociales des caisses de retraite	94
Le Chèque emploi service universel (Cesu).....	95
La réduction d'impôt	96
Les prestations des mutuelles	96
Adapter son logement	97
■ Gérer au mieux son budget	99
Les Maisons départementales des solidarités	99
L'aide au surendettement	100
■ La protection des personnes	102
Le mandat de protection future	102
L'habilitation familiale	105
Les mesures de protection juridique	106
La procédure	107
■ Le plan d'alerte et d'urgence	109

5 Choisir son lieu de vie

■ Habitat et partage	112
La cohabitation	112
L'habitation partagée	112
L'habitat coopératif.....	113
Les résidences services seniors	114
■ L'hébergement en famille d'accueil	114
Une solution alternative	114
Un accueil sur mesure.....	114
■ Les établissements publics d'hébergement gérés par le CCAS*	115
Les Centres d'hébergement temporaire (CHT*)	117
Le Centre d'accueil de jour d'Asnières	118
Les résidences autonomie	119
Les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad*)	120
■ Les autres établissements d'hébergement	123
Les EHPAD* privés	123



Questions au quotidien ?

■ Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne ...	128
■ Je ne prépare pas mes repas	136
Le portage de repas à domicile	136
Se restaurer à l'extérieur	138
■ Je ne peux pas me déplacer	140
Livraison de courses à domicile	140
La culture à domicile	140
■ J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser	142
■ Je veux vivre chez moi en toute sécurité	143
J'anticipe et m'organise	143
Situations d'urgence	144
La maltraitance de la personne âgée	145
■ Je suis prudent(e) et vigilant(e)	146
Conseils vie pratique.....	146
■ Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi	147
Les soins infirmiers à domicile.....	147
L'hospitalisation à domicile	148
■ Je dois confier mon animal de compagnie	150
■ Je souhaite rompre avec la solitude	151
Les visites à domicile	151
■ J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique	152

■ J'ai besoin d'être secouru(e)	153
Urgence santé	154
Urgence sécurité dépannage	155
Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires	156
Cliniques.....	157
Maisons médicales.....	158
Sécurité	158
■ Je veux préparer l'après.....	159
Préparer ma succession	159

Lexique des abréviations	160
---------------------------------------	------------



Les relais d'information et d'accompagnement

Des interlocuteurs privilégiés sont là pour vous aider à aborder des problématiques multiples et variées, relatives à la perte d'autonomie, la prise en charge d'un parent âgé, la santé, le droit...

Le Point Info Seniors

Un service de la mairie exclusivement pour vous.

Sa mission

Proposer un accueil convivial dans un espace dédié aux seniors. Des conseillers vous écoutent et analysent vos demandes. Vous y trouverez des informations sur tous les domaines qui vous préoccupent (activités, services à domicile, prévention, santé...) et une large documentation à consulter sur place ou à emporter (brochures, guides, plaquettes). Selon votre besoin, le **Point Info Seniors** vous oriente vers les services municipaux, institutions, administrations, organismes ou associations compétents. Il assure la gestion du service de portage de repas à domicile pour les personnes âgées dans les quartiers d'Empalot, Saint-Agne et Saint-Michel. Dans le cadre des plans Canicule et Grand froid, il recense les personnes isolées, âgées et/ou handicapées souhaitant bénéficier d'un contact.

Au sein de ce service, une assistante sociale peut vous recevoir sans rendez-vous, quelles que soient vos difficultés, pour vous accompagner et vous aider dans vos démarches.

Point Info Seniors

(appel gratuit depuis un poste fixe)

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au jeudi

et de 8h30 à 13h le vendredi

17 rue de Rémusat

31000 Toulouse

infoseniors@mairie-toulouse.fr

0800 042 444

■ Le Service social seniors du CCAS* (Centre communal d'action sociale)

Service d'action sociale spécialisé pour les personnes âgées de plus de 60 ans, leur famille et leur entourage. Le Service social seniors propose des permanences d'assistantes sociales.

■ Sa mission

Accueillir, écouter, informer, étudier la situation et les besoins. Ce service oriente vers les services à domicile et établissements pour personnes âgées. Il aide à l'ouverture des droits et propose un accompagnement social dans les démarches ponctuelles. Le Service social seniors est le guichet unique d'inscription dans les établissements pour personnes âgées gérés par le CCAS de Toulouse.

Service social seniors du CCAS*

05 62 48 54 56

*Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h, sauf le mardi matin*

1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

servicesocialseniors@ccas-toulouse.fr

■ La Communauté municipale de santé (CMS*)

Ce service regroupe de nombreuses associations toulousaines en lien avec la santé, la maladie, les traitements médicaux, le bien-être, la prévention... Elle permet au malade comme à l'accompagnant d'obtenir des réponses à leurs problématiques et de bénéficier d'un accompagnement très personnalisé. La CMS* se fait également le relais des événements organisés par les associations et accueille régulièrement des conférences et des groupes de discussion dans ses locaux.

Communauté municipale de santé

05 61 22 21 80

2 rue Malbec - 31000 Toulouse

Retrouvez le programme des événements à l'accueil de la CMS* ou sur toulouse.fr/web/publications/la-lettre-de-la-cms

Les autres interlocuteurs partenaires

Les Maisons départementales des solidarités (MDS*)

Ces unités présentes dans toute la ville sont le relais de l'ensemble des politiques sociales dont le conseil départemental a la charge.

Elles se composent de travailleurs sociaux et médico-sociaux dans les différents domaines d'intervention (personnes âgées, handicap, aides financières, dossier d'aide sociale, support administratif...). Au sein de ces maisons, vous pouvez contacter une assistante sociale. **11 structures de proximité** vous accueillent et vous guident pour constituer vos dossiers :

Amouroux Bonnefoy 3 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 34 25 51 00
Bagatelle 36 rue du Lot - 31100 Toulouse	05 61 19 06 30
Bellefontaine Lafourquette 9 rue du Doyen-Lefèvre - 31100 Toulouse	05 62 87 84 84
Centre 18 rue de Stalingrad - 31000 Toulouse	05 34 41 56 00
Empalot 32 allée Henri-Sellier - 31400 Toulouse	05 61 14 76 00
La Faourette 21 rue Jules-Amilhau - 31100 Toulouse	05 34 60 25 70
Minimes 33 rue Joseph-Jacquard - 31200 Toulouse	05 62 72 77 80
Pont-Vieux 5 rue du Pont-Vieux - 31300 Toulouse	05 62 13 23 00
Ranguel 39 rue Camille-Desmoulins - 31400 Toulouse	05 61 14 63 33
La Reynerie Saint-Simon 5 rue de Kiev - 31100 Toulouse	05 34 60 21 10
Soupetard 31 rue Léon-Say - 31500 Toulouse	05 61 99 56 00

■ Le Gérontopôle

En 2007, face aux enjeux de santé publique liés à l'allongement de la vie, le ministère de la Santé créait, à titre expérimental, une structure d'expertise et de recherches gérontologiques de niveau international. Il choisit alors le CHU* de Toulouse pour créer le Gérontopôle et y regrouper l'ensemble des recherches médicales, pharmacologiques, épidémiologiques et sociologiques dans le domaine du vieillissement.

■ Le Centre de recherche clinique du Gérontopôle de Toulouse

Cette structure, localisée sur le site de La Grave du CHU* de Toulouse, accueille les personnes âgées pour participer aux études de prévention et les patients dans le cadre des essais thérapeutiques avec les nouvelles molécules proposées pour le traitement de la maladie d'Alzheimer. Elle a pour objectif de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche, la prévention et de promouvoir la santé des personnes âgées.

Centre de recherche clinique

05 61 77 78 52

Hôpital La Grave - Place Lange

TSA 60033 - 31059 Toulouse Cedex 9

■ L'Institut du Vieillissement du Gérontopôle de Toulouse

Il est dédié aux actions de promotion de la santé et de formation des personnes âgées à la prévention. Il travaille en lien étroit avec l'Université du 3^e Âge et le Point Info Seniors.

Institut du Vieillissement

05 61 14 56 37

Faculté de Médecine Toulouse Purpan

37 allées Jules-Guesde - 31000 Toulouse

■ Les principales caisses de retraite

Les organismes de retraite servent différentes prestations à leurs ressortissants, pour répondre à leur volonté de maintien à domicile ou d'hébergement collectif (aide ménagère, garde à domicile, adaptation de l'habitation, hébergement temporaire, secours divers...). Ces aides sont versées sous condition de ressources.

Pour connaître les conditions d'attribution, contactez votre caisse de retraite.

Régime général Carsat*	
2 rue Georges-Vivent 31065 Toulouse Cedex 3960	09 71 10 39 60
14 place Saint-Étienne 31000 Toulouse	05 61 73 46 62
Régime agricole	
Mutualité Sociale Agricole	
61 allées de Brienne 31064 Toulouse Cedex 9	05 61 10 40 40
RSI* Midi-Pyrénées	
11 rue de la Tuilerie - BP 13801 31138 Balma Cedex 3648 midipyrenees.le.rsi.fr	05 61 61 68 68

Pour connaître les coordonnées des autres caisses de retraite, reportez-vous aux pages jaunes.



Mode d'emploi

Ce guide est organisé **en cinq parties**,
qui regroupent chacune une thématique
liée aux temps de la vie.

Un chapitre final apporte des réponses
à des situations ou des problématiques
auxquelles vous pouvez être un jour
confronté(e).

1 Vivre à Toulouse

2 Être acteur de la vie toulousaine

3 Préserver son capital santé

4 Être aidé, accompagné et protégé

5 Choisir son lieu de vie

? Questions au quotidien

Vivre à Toulouse

Vous abordez votre retraite avec dynamisme ? Vous trouverez ici les activités ouvertes à tout âge, ainsi que les coordonnées des organismes où pratiquer les activités spécifiques dédiées aux seniors.

Être acteur de la vie toulousaine

Vous êtes disponible et souhaitez développer des relations d'échanges ? « Être acteur dans la cité » propose des pistes pour partager vos savoirs, vos compétences, votre temps, vos idées...

Préserver son capital santé et prendre soin de soi

Activité physique, alimentation équilibrée, exercices de mémoire... des conseils pratiques vous sont ici donnés. À suivre... sans modération !

Être aidé(e), accompagné(e) et protégé(e)

Pour continuer à vivre sereinement et en confiance quelque soit votre environnement, vous trouverez ici les principales mesures à connaître.

Choisir son lieu de vie

Sont recensées ici les différentes possibilités, que vous logiez chez vous, seul(e) ou accompagné(e), ou que vous soyez accueilli(e) dans une structure adaptée à vos besoins.

Questions au quotidien

Des solutions adaptées à chaque situation.





Vivre à Toulouse

Avoir plus de temps libre, c'est l'occasion de profiter de la ville : **sortir**, **découvrir des artistes** et leurs passions et **partager ces instants** avec d'autres.

Théâtre, musique, festivals, cinéma, etc.
Toulouse bouge avec vos envies !

- Des activités pour tous les âges
- Les activités spécifiques seniors
- Se déplacer
- Les bons plans seniors
- Travailler et être retraité(e)

Des activités pour tous les âges

Pour connaître l'actualité culturelle de votre ville, consultez le site Internet.toulouse.fr, rubrique « services / culture ».

Théâtre, musique, danse et autres créations artistiques

Créations contemporaines ou classiques, musique ou théâtre, Toulouse propose un panel de spectacles diversifiés qui offrent à chacun la possibilité de découvrir, voir ou revoir tous types de créations artistiques.

À noter

Retrouvez la programmation des différents rendez-vous sur toulouse.fr, rubrique Services, puis culture/ thema/ festivals RDV.

Et tous les jeudis à 12h30, faites une pause musicale, à la salle du Sénéchal ou à la maison d'Occitanie.

Informations et programmes à la Maison de l'Occitanie

11 rue Malcousinat

31000 Toulouse

05 61 22 13 31

ou sur cultures.toulouse.fr.

Sites culturels à visiter

À noter

Les musées sont gratuits (hors expositions temporaires) le 1^{er} dimanche de chaque mois - dans le cadre de la journée sans voiture - et pour les journées du patrimoine en septembre.

Ils sont également gratuits tous les week-ends pour les résidents toulousains munis de la carte Musée libre.

Pour faire établir cette carte, RDV à l'accueil du Capitole avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et une photo d'identité.

L'office de tourisme de Toulouse propose :

- des visites guidées, des conférences, des circuits touristiques,
- l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique,
- des tarifs réduits pour les plus de 65 ans et pour les groupes,
- la carte Montoulouse seniors (gratuite).

Pour les groupes, propositions à la carte combinant découverte du patrimoine, aéronautique, dégustations, spectacles, dîners croisières...

Office de Tourisme

Donjon du Capitole

BP 38001

31080 Toulouse Cedex 6

infos@toulouse-tourisme.com

0892 180 180

toulouse-tourisme.com

Jardins, espaces verts

À noter

Si vous avez envie de vous mettre au jardinage

Les jardins familiaux de la Garonne
clairemericq@hotmail.fr

06 25 26 93 28

Les jardins familiaux et collectifs
mohamed.mekani@sfr.fr

06 23 44 91 73

L'annuaire complet des jardins familiaux et partagés à Toulouse est à retrouver sur **arpe-mip.com/toulouse**.

Bibliothèques et médiathèques

Retrouver le catalogue ainsi que les horaires d'ouverture sur le site bibliotheque.toulouse.fr.

L'inscription est gratuite pour les retraités de plus de 60 ans.

La bibliothèque sonore de Toulouse propose le prêt de livres sonores livrés à domicile.

Bibliothèque sonore de Toulouse
5 rue Marc-Arcis - 31200 Toulouse
31t@advbs.fr

05 61 47 34 94

Cinémathèque

La cinémathèque propose des projections de films, des événements et rencontres cinématographiques, ainsi que des projections de cinéma en plein air.

Cinémathèque

05 62 30 30 10

69 rue du Taur - 31000 Toulouse

Tarif réduit pour les seniors : 5,50 € la séance

Entrée gratuite pour les séances du mercredi à 16 h 30

Cinéma ABC

Tarif préférentiel pour toutes les séances (dimanches et jours fériés compris).

Marchés

Le marché est une promenade incontournable. Un rendez-vous de proximité dans les différents quartiers pour se ravitailler, notamment en produits fermiers locaux, et pour se rencontrer.

Vous aimez chiner ou déballer ? Retrouvez les dates de ces manifestations sur **toulouse.fr** ou **vide-greniers.org**

Équipements sportifs

Pratiquer vos activités de loisirs sportifs préférées, en accès libre, dans un club ou une association, encadré(e) par des animateurs de la Ville, seul(e) ou en famille avec vos petits-enfants, c'est facile !

Près de 300 installations existent à Toulouse : retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire des équipements sportifs municipaux. Il est consultable en ligne sur **toulouse.fr**. Entrée gratuite dans les piscines et patrimoines pour les retraités de 60 ans et plus.

Les activités spécifiques seniors

Animations seniors

Garder le lien social, maintenir et retrouver une bonne condition physique, se divertir, c'est le projet de « bien vieillir ».

Le service animation événements édite des plaquettes au trimestre où tout un panel d'activités sont proposé aux seniors :

- des marches,
- des randonnées,
- des stages à dominante sportive,
- des promenades,
- des sorties et visites culturelles,
- des conférences,
- des mini-séjours,
- des bals
- ainsi que la participation et l'investissement dans divers projets intergénérationnels.

Espaces seniors

Implantés dans deux quartiers toulousains, la Terrasse et Reynerie, c'est un véritable lieu de vie entre la restauration et l'animation proposée aux seniors :

Espace seniors La Terrasse
15 impasse Schrader
31500 Toulouse
05 61 20 37 91

Espace seniors Reynerie
14 place Abbal
31100 Toulouse
05 31 22 98 41

Événements

■ Seniors et +

Tout un village dédié aux seniors est installé sur la place du Capitole. La ville de Toulouse ainsi que les associations Seniors, mettent en exergue les activités que l'on peut proposer aux seniors tout au long de l'année. Véritable moment de convivialité et de partage, à travers des spectacles, de la danse, des chorales, de l'information, des démonstrations sportives...

Activités à dominante sportive et de plein air

Aquagym, gym, marche, promenade, marche nordique, randonnée, tennis, stages...

■ Activités culturelles et de loisirs

Conférences, sorties, activités manuelles, d'expression, visites...

La mairie de Toulouse propose un panel d'activités variées et les inscriptions se font en fonction du type d'activité et du lieu :

Point Info Seniors

(appel gratuit depuis un poste fixe)

0 800 042 444

Pôle Accueil inscriptions

7 allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

05 61 22 32 64

■ Centres culturels

Espace Saint-Cyprien

Ateliers des aînés de Saint-Cyprien

56 allées Charles de Fitte - 31300 Toulouse

05 62 27 61 39

05 62 27 41 87

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bellegarde

17 rue Bellegarde - 31000 Toulouse

05 62 27 44 88

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville

1 place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse

05 61 43 60 20

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bonnefoy

4 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

05 67 73 83 60

cultures.toulouse.fr

Et aussi

Conférences Seniors organisées salle du Sénéchal

Entrée gratuite pour les retraités de 60 ans et plus.

Comité de Bridge Midi-Pyrénées 05 62 24 04 00

250 route Ysatis - 31670 Labège - ffb-pyrenees@wanadoo.fr
bridgepyrenees.com

Association Philomène 06 50 95 97 46

philomene-senior.fr - toulouse@philomene.pro

APA Danse 06 78 11 34 24

Rue des Cheminots – 31500 Toulouse

La maison de l'Europe 05 61 53 94 86

32 rue de la Dalbade – 31000 Toulouse – contact@europe-toulouse.eu
europe-toulouse.eu

Le numérique facile

Dans le cadre de son action « **Seniors et Numérique** », la Mairie de Toulouse a mis en place un accès numérique seniors.

Avec l'**accès numérique seniors**, vous pourrez bénéficier de différents dispositifs :

- Assister aux Cafés numériques et Cafés spécifiques dans les Espaces seniors connectés,
- Vous engager dans les Rencontres numériques Intergénérationnelles,
- Participer aux travaux pratiques (avec nos partenaires),
- Prendre rendez-vous dans nos Permanences numériques pour être accompagné(e) dans vos démarches sur Internet,
- Aider ou être aidé par nos Ambassadeurs numériques,
- Parfaire vos connaissances avec nos séances de Culture numérique.

Renseignements et inscriptions

0800 042 444

Point Info Seniors

17 rue de Rémusat – 31000 Toulouse

ACCÈS NUMÉRIQUE :

À partir de 5€ par an pour les résidents toulousains.

11€ par an pour les résidents hors Toulouse

■ Cafés numériques & spécifiques

Autour d'un café au sein des 7 Espaces seniors connectés, un animateur répondra à vos questions et vous conseillera sur les usages du numérique :

1- Providence Bonheure

18 bis place Pinel - 31500 (Bus L1 - Arrêt Tilleuls)

Lundi de 15h30 à 17h

2- Rémusat

17 rue de Rémusat - 31000 (Métro A - Arrêt Capitole)

Mardi de 13h30 à 15h

3- La Terrasse

15 impasse Schrader - 31500 (Bus L8 - Arrêt Aude)

Mardi de 15h30 à 17h

4- Reynerie

14 place Abbal - 31100 (Métro A - Arrêt Reynerie)

Jeudi entre 13h30 à 15h

5- Saint-Cyprien

5 rue des Feuillants - 31300 (Métro A - Arrêt Saint-Cyprien)

Jeudi de 15h30 à 17h

6- Pont-des-Demoiselles

63 avenue de Saint-Exupéry - 31400 (Bus L7 - Arrêt Dufour)

Vendredi de 13h30 à 15h

7- Croix-Daurade

5 rue Francis Lopez - 31200 (Bus 39-42-43 - Arrêt Lycée Raymond Naves)

Vendredi de 15h30 à 17h

8- Café spécifique « Apple® »

17 rue de Rémusat - 31000 (Métro A - Arrêt Capitole)

Mercredi de 9h à 11h

9- Café spécifique « Androïd® »

17 rue de Rémusat - 31000 (Métro A - Arrêt Capitole)

Mercredi de 14h à 16h

■ Travaux Pratiques

Cours débutants

Les Travaux pratiques avec l'association AGIR abcd (34 avenue des États-Unis – Métro B - arrêt Barrière de Paris) sont des ateliers d'Initiation & Soutien Informatique (I.S.I.). Ils offrent un accompagnement individualisé, **réservé aux débutants**.

Renseignements à prendre auprès des animateurs du programme numérique.

■ Rencontres numériques intergénérationnelles

Quand les juniors accompagnent les seniors

Les Rencontres numériques intergénérationnelles sont avant tout un moment d'échange. C'est l'occasion d'évoluer en binôme dans la sphère numérique et de partager des visions différentes et par conséquent enrichissantes de la vie. Les établissements conventionnés qui vous accueillent vous permettent ainsi de retourner sur les bancs de l'école !

INSA Toulouse, lycée Sainte-Marie de Saint-Sernin, Digital Campus - école web & multimédia, IUT GEA Paul Sabatier – Ponsan, lycée Émilie de Rodat

Renseignements à prendre auprès des animateurs du programme numérique

■ Permanences numériques

Un accompagnement individualisé

Des permanences individualisées vous sont proposées pour accompagner et faciliter vos différentes démarches sur Internet. Qu'elles soient administratives ou pour vos loisirs, vous pourrez bénéficier d'un temps privilégié pour les réaliser.

Prise de rendez-vous par téléphone uniquement auprès des animateurs du programme numérique : **0800 042 444**

■ Ambassadeurs numériques

Les seniors au service des seniors

Vous êtes seniors, le numérique vous passionne ?

Vous avez quelques connaissances en la matière ou souhaitez en acquérir de nouvelles ?

Rejoignez notre **Réseau d'Entraide Numérique !**

Sans prétention aucune et avec la volonté d'aider, de transmettre et de recevoir, vous et vos pairs pourrez échanger et partager vos trucs et astuces en toute convivialité

Espace senior connecté du Pont des Demoiselles - ACCÈS LIBRE
63 avenue de Saint-Exupéry – 31400 (Bus L7 - Arrêt Dufour)

■ Culture numérique

Pour débutants, curieux et hésitants

Mieux comprendre le monde de l'informatique fait partie des « fondamentaux » lorsque l'on débute. Cela passe par une meilleure connaissance du vocabulaire qui y est lié, mais aussi par quelques démonstrations nous permettant de voir «comment ça marche».

Aussi, le premier jeudi de chaque mois, nous décortiquerons des thématiques pour mieux appréhender notre environnement numérique. Simplifier et rendre intelligible le numérique, tels sont les objectifs que nous nous sommes fixés !

Espace senior - ACCÈS LIBRE
17 rue de Rémusat - 31000 (Métro A - Arrêt Capitole)
Les 1^{er} jeudis de chaque mois de 9h à 11h

Université du 3^e âge et Université du temps libre

■ **Université du 3^e âge**

Conférences, débat, groupes de lecture/discussion, ateliers de conversation anglais/espagnol...

Université Toulouse 1 Capitole -

05 61 63 36 37

Bureau AR201 - 2 rue du Doyen Gabriel-Marty

31042 Toulouse Cedex 9

univ3a@ut-capitole.fr

■ **Université du Temps libre**

Conférences, acquisition de contenus, s'informer...

Université du Temps libre

05 61 50 24 02

56 rue du Taur - 31000 Toulouse

dany.rochefort@univ-tlse2.fr

Les clubs et associations seniors

Quelle que soit votre situation, il est essentiel d'entretenir une vie sociale animée. Si vous manquez d'idées, des associations et des clubs vous proposent des activités de tous types, ou tout simplement d'échanger et de faire des rencontres.

Renseignements: **Point Info Seniors - 0800 04 24 44**
(appel gratuit depuis un poste fixe)

■ Secteur Toulouse Centre

➡ Clubs seniors

Fédération Nationale des Associations de Retraites de l'Artisanat et du Commerce de Proximité

Occitanie Midi-Pyrénées (FENARAC 31)

05 61 09 87 92

CMA 31- 18 bis boulevard Lascrosses
31010 Toulouse

Club du Capitole

6 rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti)
31000 Toulouse

05 61 99 03 22

Colombette Saint-Aubin

25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse

06 56 70 05 36

Les Aînés de Saint-Georges

6 rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti)
31000 Toulouse

05 61 63 70 99

Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne

19 place Saint-Sernin - Bourse du travail
31000 Toulouse

05 31 15 21 05

Association sportive Astig

54 rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse
astig@orange.fr

05 34 42 11 86

BEST Toulouse CMS* - 2 rue Malbec - 31000 Toulouse	07 68 07 00 28
Saint-Rémésy (Atelier municipal) 18 rue de Saint-Rémésy - 31000 Toulouse	05 61 52 47 51
Club de l'amitié 2 place Riquet - Espace Judaïque - 31000 Toulouse	05 62 73 45 45
Cercle de Bellegarde 17 rue de Bellegarde - 31000 Toulouse cerclebellegarde@free.fr	05 67 73 80 16
Association Divers Seniors Toulousains 7 place commerciale Jolimont Bât B - 31500 Toulouse	06 10 92 66 06

➡ **Associations partenaires**

Tolosa 31 116 bis rue des Amidonniers - 31000 Toulouse	05 62 17 55 92
Les Retraités de la métallurgie	05 61 29 81 18
Les Retraités du livre	05 62 30 37 80
Les Retraités du commerce 19 place Saint-Sernin - Bourse du travail 31000 Toulouse	05 61 29 81 18
Relais amical Malakoff Médéric 7 rue des Amidonniers - 31000 Toulouse	05 61 22 90 82
Aide à la vieillesse 5 rue d'Astorg - 31000 Toulouse	05 62 27 02 99
Petits Frères des Pauvres 97 place Pierre-Paul Riquet - 31000 Toulouse toulouse@petitsfreres.asso.fr petitsfreres.asso.fr	05 61 62 05 05

■ Secteur Rive Gauche

➡ Clubs seniors

Croix-de-Pierre 2 rue Lafage - 31300 Toulouse	05 61 59 32 59
Bonne humeur Fontaine-Lestang 75 rue Vestrepain - Place de Fontaine-Lestang 31100 Toulouse	05 61 42 78 13
Olivier 3 rue de Varsovie - 31300 Toulouse club-3eme-age-olivier@orange.fr	05 61 59 47 96
San Francisco 92 route d'Espagne - 31100 Toulouse	06 19 71 36 85
Les Aînés de Saint-Cyprien 56 allées Charles-de-Fitte - Espace Saint-Cyprien 31300 Toulouse	05 62 27 61 39
Bouling Club Roguet 9 rue de Gascogne - Cité Roguet, bât. 7 – Appt. 715 31300 Toulouse boulingclubbroguet@yahoo.fr	09 83 62 67 39
Papus 13 rue du Béarn - 31100 Toulouse	07 87 75 14 79
San Subra 32 Grande rue Saint-Nicolas - 31300 Toulouse	05 61 42 80 28
Casselardit Fontaines 6 place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse	06 46 76 77 63

Les Aînés des Pradettes 24 rue Paul-Lambert - Appt 13 - 31100 Toulouse	05 61 44 19 27
Femmes unies Saint-Cyprien 5 rue des Feuillants - 31300 Toulouse	05 61 59 24 51
El Islah 4 place Morvan - 31100 Toulouse	06 34 47 94 71
Association Adice 43 rue du Professeur Rey - 31100 Toulouse Mél : adice.seniors31@yahoo.fr	
Évasion et Découverte 170 rue des Fontaines - 31300 Toulouse	05 61 49 30 91
REVA 5 allée de la Limagne - 31300 Toulouse	05 61 49 54 40
Entre nous la Cépière 2 rue Louison-Bobet - 31300 Toulouse	05 61 15 08 35

➡ **Associations partenaires**

Association Seniors bénévoles ECTI 11 rue Michel Labrousse - 31100 Toulouse Mél : aline.perrette@gmail.com	06 40 39 86 81
---	-----------------------

■ Secteur Toulouse Nord

➡ Clubs seniors

Amitié Espérance les Izards 1 rue Antoine-Van-Dyck - 31200 Toulouse foyeramitieesperance31@orange.fr	05 61 47 31 02
Andalucia en Toulouse 85 avenue des Minimes – 31200 Toulouse	05 61 13 06 17
Les Aînés de Croix-Daurade 5 rue Francis Lopez - 31200 Toulouse clubdesainescroix-daurade@hotmail.fr	05 61 58 02 48
Animation entraide Minimes Maison de la citoyenneté Nord Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse cae.m@neuf.fr	05 67 22 88 53
Les Sept-Deniers 4 chemin de Garric - Maison de retraite Sept-Deniers - 31200 Toulouse	05 61 57 18 74
Les Violettes de Lalande 215 avenue de Fronton - 31200 Toulouse lcvl@free.fr	05 61 47 32 05
Loisirs Détente du Grand-Selve 82 rue des Vignes - 31200 Toulouse loisirs.detente@grandselve.net	06 78 52 12 64
Casa d'España 85 avenue des Minimes - 31200 Toulouse casa-de-espana.com	05 61 47 08 87
Temps Libre Quartier Nord 41 avenue de Fronton - 31200 Toulouse clubdutempslibre@orange.fr	05 34 42 98 84
Astors 239 avenue de Fronton - 31200 Toulouse astors31@orange.fr	06 84 84 20 97

■ Secteur Toulouse Est

➡ Clubs seniors

Bonnefoy Lapujade 29 chemin Lapujade - 31200 Toulouse foyer-3eme-age-bonnefoy@orange.fr	05 61 26 81 56
Ensemble à tout âge 33 chemin Lapujade - 31200 Toulouse	05 61 48 27 68
Foyer des anciens du Château-de-l'Hers 56 chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse foyer-anciens-château@orange.fr	05 61 34 83 76
Colonne Marengo 64 rue du 10 Avril - 31500 Toulouse	05 34 25 73 78
Amicale de la Côte Pavée 125 avenue Jean-Rieux - Villa des Rosiers 31500 Toulouse	05 61 54 25 76
Providence Bonhoure 18 bis place Marius-Pinel - 31500 Toulouse csprobon@gmail.com	05 61 34 85 83
Inter-âges Roseraie Amoureux 70 chemin Michoun - 31500 Toulouse interage31@hotmail.fr	05 61 48 36 64
Foyer des anciens Soupétard 44 rue Louis-Plana - 31500 Toulouse foyersoupetard@gmail.com	05 61 24 23 43
Latécoère 135 rue de Périole - 31500 Toulouse	05 61 08 83 33

➡ Association partenaire

La Joie de vivre (chorale)	05 61 48 18 79
63 chemin de Hérédia - Centre culturel Soupetard 31500 Toulouse	

■ Secteur Toulouse Sud-Est

➡ Clubs seniors

Empalot - Daste	05 61 52 94 28
30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse	
Jules-Julien	05 61 55 56 35
42 bis avenue de Rangueil - 31400 Toulouse	
Ormeau Montaudran	05 61 20 51 05
3 bis rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse	
Saint-Agne	05 61 52 19 11
34 rue Maran - 31400 Toulouse	
Saint-Michel	05 67 22 12 76
39 rue Saint-Léon - 31400 Toulouse seniorsmot@gmail.com	
Cheveux d'argent Sauzelong Rangueil	05 61 53 92 12
70 rue Bonnat - 31400 Toulouse	
Amitiés et loisirs des Aînés du Pont des Demoiselles	06 59 25 91 56
Espace Pont des Demoiselles 63 bis avenue Saint-Exupéry - 31400 Toulouse	
Philémon	05 62 26 39 18
95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse	
ASCM Montaudran	05 61 54 25 19
3 impasse Gaston-Génin - 31400 Toulouse	

➡ **Association partenaire**

Comité de la Terrasse 15 impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse	05 62 47 05 38
---	-----------------------

Génération Solidaires 30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse	05 61 52 72 38
--	-----------------------

■ **Secteur Toulouse Ouest**

➡ **Clubs seniors**

Amicale d'Ancely 23 allée Ancely - 31300 Toulouse jeannine.gallien@orange.fr	06 78 99 86 72
---	-----------------------

Centre culturel Alban-Minville 1 place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse	05 61 43 60 24
--	-----------------------

Les anciens d'Isica 2 rue de Quérigut - 31100 Toulouse amicaleag2r.isica31@gmail.com	05 61 26 13 47
---	-----------------------

Détente évasion Lafourguette 2 place des Glières - 31100 Toulouse	05 34 63 15 33
---	-----------------------

Les Aînés de Lafourguette 2 place des Glières - 31100 Toulouse assoc-aines-lafourguet@orange.fr	05 62 14 19 65
--	-----------------------

Saint-Martin-du-Touch 1 impasse du Docteur-Joseph-Laurent 31300 Toulouse	05 61 49 30 18
---	-----------------------

Club du 3^e âge Saint-Simon 10 place de l'Église Saint-Simon - 31100 Toulouse	05 34 57 48 77
---	-----------------------

Les Aînés de Lardenne**05 61 31 07 76**

2 place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse
club-des-aines-de-lar@orange.fr

Amicale des retraités des Pradettes**06 82 12 15 44**

7 rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

ACLORA**05 34 60 17 69**

17 avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse
assoaclora@hotmail.fr

➡ **Association partenaire**

OSSQUART**09 50 81 22 82**

17 allée d'Ancely - 31300 Toulouse
osquart13@free.fr

À noter

L'association des retraités d'Oc propose aux retraités du régime général des activités physiques et culturelles pour une cotisation annuelle de 15 €. Permanence chaque jeudi de 14h à 18h.

AROC Haute-Garonne**05 62 14 88 20**

2 rue Georges-Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9
laroc@carsat-mp.fr

Se déplacer

L'accompagnement à la demande

Les associations suivantes sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande selon vos besoins (rendez-vous, course, etc.).

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



■ Associations

	ADOM'Toulousain 15 chemin de la Crabe – 31300 Toulouse contact@aide-a-domicile.fr	05 67 31 02 09
	ADPAM 37 bis-39 avenue Honoré-Serres 31000 Toulouse contact@adpam.assoc.fr	05 62 26 92 00
	AUXI LIFE 31 allée des Soupirs - 31400 Toulouse	05 61 25 68 02
	Côté famille 2-4 boulevard Griffoul-Dorval 31400 Toulouse cote.famille@wanadoo.fr	05 61 52 40 55
	Solidarité familiale 114 boulevard Déodat-de-Séverac 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
	Trait d'Union 24 allée de Barcelone - 31000 Toulouse	05 61 62 50 39
	Rentre tranquille 162 chemin de Boudou - 31140 Launaguet rentre-tranquille@hotmail.fr	07 50 90 08 09

1 Vivre à Toulouse

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Alliance Sages Adages 51 rue d'Alsace-Lorraine – BP 80708 31007 Toulouse Cedex 6 siege@asa-asso.com	05 61 80 84 84
	AMFPAD 3 rue de Rennes – BP 68515 31685 Toulouse Cedex 6 contact@amfpad.fr	05 34 45 06 20
	À côté de vous 31 15 rue des Pénitents-Blancs 31000 Toulouse contact@acotedevous31.fr	09 54 16 28 55 06 63 64 17 46
	ADHAP 2 chemin du Raisin – 31200 Toulouse adhap31@adhapservices.fr	05 61 22 40 50
	ADMR Bonnefoy Matabiau 56 rue du Faubourg-Bonnefoy-31500 Toulouse	05 61 48 11 06
	Aide et Réconfort 3 avenue de Castres – 31500 Toulouse aideetreconfort@yahoo.fr	09 81 60 07 60
	Aide et Services 31 3 avenue Dupuy – 31500 Toulouse	05 61 27 03 76
	APD 71 avenue de Lavar – 31500 Toulouse	05 34 25 29 75
	Belle Vie 8 rue Belle-Paule – 31500 Toulouse	05 62 16 19 93
	CERAS 31 rue Caraman – 31000 Toulouse	05 61 99 02 33
	Bien à la Maison 159 rue Saint-Michel – 31400 Toulouse	05 67 33 93 59

	Bien chez Vous 12-14 avenue de l'URSS – 31400 Toulouse	05 62 24 49 71 06 98 74 31 31
	Domicil + 84 rue Paul-Riquet – 31000 Toulouse	05 34 39 91 41
	Domidom services 41 rue de Bayard – 31000 Toulouse agence31@domidom.fr	05 34 40 13 58
	Agence de l'aide à domicile 93 rue Saint-Roch – 31400 Toulouse	05 61 14 20 01
	Famille à Cœur 57 rue de Bayard – 31000 Toulouse afac031@gmail.com	05 81 60 48 70 06 03 34 33 84
	Family Home Services 89 route d'Espagne – 31000 Toulouse familyhome.service@yahoo.fr	05 61 71 23 05
	Humalliance Groupe 116 avenue Crampel – 31400 Toulouse direction@humalliance-groupe.fr	06 27 62 85 75
	L'Étoile de l'Âge 4 place Roger-Arnaud – 31400 Toulouse etoiledelage@club.fr	05 61 34 68 17 06 98 61 01 02
	Les 4 Âges 118 av. Raymond-Naves – 31500 Toulouse les4ages@orange.fr	05 62 16 08 82
	Le temps des Violettes 33 rue Paul-Gauguin – 31100 Toulouse le.temps.des.violettes@orange.fr	05 34 46 53 39
	La Ruche Toulousaine 2 impasse Didier-Daurat – 31000 Toulouse	05 62 18 55 29
	Merci+Midi-Pyrénées 71 rue Louis-Vitét – 31400 Toulouse	05 81 33 05 28

1 Vivre à Toulouse

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Nous pour Vous 62 avenue de Crampel – 31400 Toulouse npv31@laposte.net	05 61 53 47 70 06 80 45 45 65
	02Toulouse Nord 3 bis rue Guglielmo-Marconi - 31400 Toulouse	02 43 72 02 02
	Senior Proxiservices 89 avenue Jean-Rieux – 31500 Toulouse	09 83 01 29 06 06 72 59 48 54
	Solidarité Familiale 114 boulevard Déodat-de-Sévérac 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
	Tolosa services 80 avenue Camille-Pujol – 31500 Toulouse	05 32 11 00 39 07 63 78 03 14
	Trait d'Union 24 allée de Barcelone – 31000 Toulouse	05 61 62 50 39
	VBCS 26 rue Auguste-Renoir – 31200 Toulouse	06 66 59 10 15
	Vivio Services 6 route d'Espagne – 31100 Toulouse	05 62 48 13 41
	ADHAP Services 10 allée Frédéric-Mistral – 31400 Toulouse	05 61 28 73 63
	Autonomiadom 41 avenue des Minimes – 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
	Autonomiadom 118 av. Raymond-Naves – 31500 Toulouse	05 62 16 08 82
	Autonomiadom 21 allée Charles-de-Fitte – 31000 Toulouse	05 81 60 88 28

Taxis

La Toulousaine de taxis	05 61 20 90 00
Capitole Taxi	05 34 250 250
Taxis radio toulousains	05 61 42 38 38

Le bus, le métro et le tramway

Le métro permet de traverser Toulouse d'est en ouest et du nord au sud. Un ticket unique suffit pour prendre le bus, le métro ou le tram – ou le train entre Colomiers et les Arènes – et utiliser les parkings des gares d'échange.

Bon à savoir

Vous avez 65 ans ou plus et vous habitez Toulouse, vous pouvez bénéficier de la tarification solidaire : voir page 53.

Pour vous assurer de votre itinéraire, rendez-vous sur le site : **tisseo.fr** ou par téléphone **Allô Tisséo - 05 61 41 70 70**.

■ Dans les points de vente Tisséo

Pour acheter des tickets, obtenir renseignements et documentation : plan-guide, fiches horaires, information sur les tarifs.

- ➡ Station Basso-Cambo (Ligne A)
- ➡ Station Balma-Gramont (Ligne A)
- ➡ Station Marengo SNCF (Ligne A)
- ➡ Station Arènes (Ligne A)
- ➡ Station Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- ➡ Aéroport Toulouse Blagnac
(niveau Arrivée - Accès principal - Hall B)

■ Dans les espaces conseil Tisséo

Pour plus de renseignements et/ou de documentation (plan-guide, fiches horaires, etc.) :

- ➡ Espace conseil Arènes
(Forum de la station de métro Arènes)
- ➡ Espace conseil Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- ➡ Espace conseil Balma Gramont (Ligne A)
- ➡ Espace conseil Marengo SNCF (Ligne A)

■ Chez les commerçants partenaires

Plus de 110 commerçants partenaires (presses, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération proposent des tickets métro-bus-tram et le rechargement de la carte Pastel. Ils sont identifiables par une enseigne ou un logo Tisséo.

■ Personnes à mobilité réduite (PMR*)

Le métro et le tram sont accessibles aux PMR*. Tous les nouveaux bus disposent de « planchers bas » et de rampe d'accès pour les fauteuils roulants.

■ Mobibus

Pour un déplacement personnalisé et un service à la demande, Tisséo dispose d'un mini-bus spécialement aménagé pour les personnes à mobilité réduite et pour les plus de 65 ans bénéficiant de l'APA*.

Pour connaître les tarifs et prendre rendez-vous :

Mobibus
133, chemin du Sang-de-Serp
31075 Toulouse Cedex 2

09 69 39 31 31
mobibus.com

■ Les navettes du centre-ville

Pour rendre le centre-ville plus accessible, la mairie de Toulouse offre un service de navettes gratuit. Avec une fréquence de 10 à 15 minutes, elles sillonnent le centre-ville selon un itinéraire préétabli du lundi au samedi de 9h à 19h (sauf jours fériés).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [tisseo.fr](https://www.tisseo.fr).

Autour du voyage en train

■ Bagages

La SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (30 kilos maximum par bagage), de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination, dans un délai de livraison de 48 heures.

Avant votre départ et pour tout renseignement sur ce type de prestation, **contactez votre gare au 36 35.**

■ Accès Plus, un service d'accompagnement

Service gratuit réservé aux personnes détentrices de la carte d'invalidité ou la carte de priorité.

Un accompagnateur vous attend au point de rendez-vous convenu dans l'enceinte de la gare une demi-heure avant le départ de votre train. Il est chargé de vous accompagner jusqu'à votre place et de vous aider à porter vos bagages.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone.

Composer le 36 35 (0,34€ TTC/min) puis **prononcer « Services »** pour accéder directement au service Accès Plus.

■ Service Domicile-train

Service payant réservé aux personnes de 60 ans et plus. Il n'est pas lié à la possession de la carte Senior.

Un accompagnateur privé vient vous chercher chez vous ou sur votre lieu de séjour. Il se charge de vos bagages (trois maximum), vous accompagne jusqu'à votre train ou à votre domicile. À l'arrivée de votre train, un autre accompagnateur peut vous attendre. Votre animal de compagnie peut voyager avec vous (pensez à vérifier les conditions de transport de votre animal auprès de la SNCF).

À votre demande, l'accompagnateur peut :

- vérifier que tout est en ordre chez vous,
- composer votre billet,
- effectuer en gare quelques achats de dernière minute.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone.

Composer le 36 35 (0,34€ TTC/min) puis **prononcer « Domicile-Train »** pour accéder directement au service.

■ La voie du cœur - SOS aide en gare

Dans le cadre d'un partenariat privilégié avec la SNCF, des bénévoles vous accueillent dans un local agréable et offrent leurs services aux personnes dans le besoin.

Leurs missions principales :

- ➡ Accueillir
- ➡ Orienter
- ➡ Écouter

La voie du cœur

Quai N°1 - Porte 33 - Gare Matabiau
31000 Toulouse

05 61 62 27 30

Comment se rendre à l'aéroport ?

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac au centre-ville toutes les 20 minutes, de 5h à 0h15 tous les jours. Elle dessert les arrêts suivants (stations de métro) :

- ➡ Compans-Caffarelli (Centre des congrès)
- ➡ Jeanne-d'Arc
- ➡ Jean-Jaurès
- ➡ Gare Matabiau

Cette ligne est équipée de bus articulés accessibles aux personnes à mobilité réduite. La carte montoulose Seniors ne donne pas droit à la gratuité pour cette navette.

Navette aéroport

05 61 41 70 70

La nouvelle ligne T2 offre une liaison directe entre le centre-ville de Toulouse et l'aéroport avec un tram toutes les 15 minutes.

Les lignes de bus 25 et 30 desservent également l'aéroport.

Citiz Toulouse

Il s'agit d'un dispositif simple et efficace d'utilisation de voitures en autopartage.

Une pré-inscription est indispensable. Ensuite et sur réservation, une voiture est mise à votre disposition 24h/24, 7j/7. Il suffit de préciser la station et/ou le modèle de véhicule choisi, l'heure de départ et la durée souhaitées.

Citiz Toulouse

05 31 61 63 09

116 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
toulouse.citiz.coop

VélôToulouse

VélôToulouse est un système de vélos en libre-service.

Le service est accessible sur abonnement ou à la journée. Les stations sont réparties environ tous les 300 mètres en centre-ville pour une plus grande accessibilité.

Tarif réduit sur l'abonnement annuel pour les retraités de plus de 62 ans ou les personnes de plus de 65 ans.

Pour tout renseignement :

Tél. : 0 800 11 22 02

du lundi au samedi de 8 h à 20 h, le dimanche de 9 h à 19 h

velo.toulouse.fr.

Happy Moov

Les vélos-taxis Happy Moov s'adaptent aux besoins des citoyens : ils permettent d'évoluer dans les zones piétonnes et facilitent les déplacements des personnes âgées ou à mobilité réduite. Les clients aux bras chargés apprécient ce mode de transport qui leur permet de se déplacer sans efforts. Happy Moov propose aussi des visites touristiques (23€/heure).

À partir de 2 € de prise en charge et 1 €/pers/km, Happy Moov est un service qui fonctionne en réservant au téléphone, en se rendant dans un point de ralliement ou simplement en hélant un vélo-taxi libre dans la rue.

Pour plus d'informations :

happymoov.com

07 78 84 07 89

Au volant : conseils pour les plus âgés

Au fur et à mesure de l'avancée en âge, la vision, l'ouïe, la capacité à évaluer la vitesse et les distances ainsi que les réflexes diminuent.

Le processus de vieillissement affecte également la force, la flexibilité et la coordination, capacités importantes pour la conduite. Ces changements se produisent si graduellement qu'il peut être difficile de les détecter avant qu'un accident ne survienne.

Informez-vous, formez-vous

Comité départemental de prévention routière
76 allée Jean-Jaurès - Boîte 10 - 31000 Toulouse
www.preventionroutiere.asso.fr

05 61 62 90 05

Association Agir
34 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

05 61 13 31 57

L'Association Générale des Intervenants Retraités a mis au point un projet pédagogique simple et convivial qui aide les personnes titulaires d'un permis de conduire à réviser et à rafraîchir leurs connaissances du code de la route.

Les bons plans seniors



La carte montoulouse Senior

Culture, loisirs, transports, tous les avantages Seniors sont rassemblés sur une même carte.

■ Vous êtes retraité et vous avez plus de 60 ans

Services gratuits

- ➔ Accès aux piscines et patinoires municipales,
- ➔ Abonnement annuel aux bibliothèques municipales,
- ➔ Entrée le week-end dans tous les musées municipaux ainsi qu'au Muséum Histoire naturelle,
- ➔ Conférences Seniors organisées salle du Sénéchal,
- ➔ Visites culturelles et urbaines organisées par la Mairie.

Tarifs réduits

- ➔ Activités sportives et socioculturelles proposées par la Mairie,
- ➔ Accès aux restaurants seniors, repas à 3,40 €.
- ➔ Activités culturelles proposées par les partenaires de la Mairie de Toulouse.

■ Vous êtes retraité et vous avez plus de 62 ans ou vous avez plus de 65 ans

Vous pouvez bénéficier de tous les services précédents auxquels s'ajoutent les tarifs réduits suivants :

Tarifs réduits

- ➔ Sur l'abonnement annuel à Vélo Toulouse (cette réduction n'est pas systématique. Si vous souhaitez en bénéficier, pensez à en faire la demande au Point Info Seniors),
- ➔ Sur les transports urbains de l'agglomération avec 3 taux de réduction, sous conditions de ressources (réseau TISSEO - Tram, Bus, Métro, hors dispositif Arc en Ciel et SNCF)

Tarification solidaire sur les transports urbains		
Réduction	Tarifs	Conditions de ressources
100%	Gratuit	Percevoir des revenus mensuels inférieurs ou égaux au montant mensuel de l'Allocation Adulte Handicapé* (819 €)
80%	10,20 € : 31 jours	Percevoir des revenus mensuels compris entre le montant mensuel de l'Allocation Adulte Handicapé* (819,01 €) et le montant mensuel du SMIC* net (1 185 €)
	102 € : abonnement annuel	
Et aussi	4,10 € : 10 déplacements	
70%	15,30 € : 31 jours	Percevoir des revenus supérieurs au montant mensuel du SMIC* net (1 185 €)
	153 € : abonnement annuel	
Et aussi	6,10 € : 10 déplacements	

* Montants 2018 ré-évaluables chaque année

■ Vous devez vous rendre au Point infos Seniors avec les documents suivants, pour enregistrer votre dossier et obtenir votre carte

Pour tous

- ➡ Pièce d'identité
- ➡ Justificatif de domicile de moins de 3 mois
- ➡ Pour bénéficier de 80% de réduction ou de la gratuité :
 - avis d'imposition 2018 sur les revenus 2017,
 - à partir du 1^{er} octobre 2019, l'avis d'imposition 2019 sur les revenus 2018.

Pour les seniors de 60 à 64 ans révolus

- ➡ Notification de la retraite délivrée par votre caisse.

Attention

- ➡ si vous avez emménagé à Toulouse en cours d'année, assurez-vous que votre avis d'imposition ou la notification de votre caisse de retraite mentionne bien votre nouvelle adresse à Toulouse.
- ➡ Si vous bénéficiez d'une réduction de 80 % ou de la gratuité, vous devez justifier de vos ressources tous les ans.

Votre carte est gratuite lors de la 1^{re} délivrance, mais en cas de perte, vol ou détérioration la nouvelle carte vous sera facturée 6,80 €.

Modalités de recharge de votre titre de transport

- ➡ au Point info Seniors (uniquement en chèque ou carte bancaire),
 - ➡ dans les agences Tisséo (Aéroport, Arènes, Balma-Gramont, Basso Cambo, Jean-Jaurès et Marengo SNCF),
 - ➡ dans les 110 points de vente Tisséo : tabac, presse...
- (La liste complète est sur : tisseo.fr/les-tarifs/revendeurs)

■ Lieu d'information et de délivrance de la carte

Point Info Seniors - 0 800 042 444 (appel gratuit depuis un poste fixe)
17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

Plus d'informations dans le Guide Seniors disponible gratuitement au Point Info Seniors ou sur toulouse.fr

Les séjours seniors

En partenariat avec l'ANCV*, l'Unat* Midi-Pyrénées, la caisse de retraite complémentaire Malakof Médéric et la Carsat*, la Ville propose aux seniors des séjours découverte en villages de vacances à tarif préférentiel (5 jours et 4 nuits), comprenant notamment le transport, la restauration, les visites, les animations et l'hébergement en chambre double.

■ Conditions

- ➡ Avoir 60 ans et plus
- ➡ Être résident toulousain

Informations complémentaires (sur le descriptif des séjours, les conditions et les avantages tarifaires) :

Point Info Seniors - 0 800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Travailler et être retraité(e)

Si vous faites partie de ces retraités nostalgiques du travail, ou de ceux qui aimeraient compléter leurs revenus, sachez qu'il est possible, sous certaines conditions, de cumuler emploi et retraite.

Des mesures en faveur des seniors

Depuis le 1^{er} janvier 2009, les règles de cumul emploi-retraite sont assouplies. Toutefois, les intéressé(e)s doivent remplir plusieurs conditions :

- ➡ Avoir cessé leur activité professionnelle antérieure et donc, pour les salarié(e)s, rompu tout lien avec leur ancien employeur,
- ➡ Avoir demandé la liquidation de toutes les pensions auprès de tous les régimes légaux, de base ou complémentaires et avoir commencé à percevoir leurs avantages retraite,
- ➡ Justifier de la durée d'assurance exigée pour une retraite à taux plein ou à défaut avoir au moins l'âge donnant droit automatiquement à une retraite à taux plein.

Pour les pensionné(e)s du régime général, le cumul emploi-retraite ne doit pas dépasser soit 160 % du SMIC, soit la moyenne mensuelle des trois derniers salaires d'activité perçus par l'intéressé(e) avant son départ à la retraite.

Pour favoriser une « gestion active des âges », les entreprises et les branches professionnelles peuvent conclure des accords ou établir des plans d'actions en faveur de l'emploi des salariés âgés (cf. : article 87 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2009).

En savoir plus

Pour tout savoir sur les conditions de cumul emploi-retraite :

➡ **service-public.fr**

Pour connaître les mesures en faveur des seniors :

➡ **emploiesseniors.gouv.fr**

Des pistes pour trouver un emploi

■ Sollicitez votre réseau

Collègues, anciens camarades de promo, ex-clients : n'hésitez pas à vous aider de vos relations pour rebondir.

■ Unissez-vous

La dynamique d'un groupe n'a que des avantages. Se motiver à plusieurs et échanger des contacts ou des conseils sont autant de moyens pour repartir d'un bon pied.

■ Faites-vous aider

➡ L'association Trajectoire accompagne les chercheurs d'emploi dans leurs démarches et propose une aide active.

Trajectoire

05 34 41 15 99

3 rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

trajectoireverslemploi.net

➡ Les **conseillers du Pôle emploi** proposent un suivi personnalisé.
Pour connaître ses missions et l'antenne la plus proche :
pole-emploi.fr

➡ Depuis près de 30 ans, l'**ARCEC** (Association Régionale pour la Création d'Entreprises et de Collectivités) accompagne les futurs créateurs et les entrepreneurs en difficulté dans la région Occitanie.

Ses conseillers étant de plus en plus sollicités par une population croissante de créateurs d'entreprises de plus de 50 ans, elle a décidé d'ouvrir un projet relatif aux seniors toulousains.

Ce projet de services, opérationnel dès 2015, s'articule autour de trois axes :

- Faire découvrir l'environnement et les bienfaits du bénévolat. Inciter à communiquer et transmettre ses expériences, notamment dans des projets d'entreprise.
- Pallier la faiblesse économique de certains retraités.
- Contribuer à combattre le risque d'isolement et de dégradation des liens sociaux.
- Préparer le départ de la vie active, et faciliter la transition vers la retraite.

Pour toute demande de renseignements :

ARCEC

19 rue de Bayard - 31000 Toulouse
arcec.tlse@orange.fr

05 62 87 90 43

■ Essayez l'intérim ou le service à la personne

L'emploi intérim senior est en plein essor. C'est souvent un bon moyen pour ne pas rester inactif ou gagner en liberté d'action.

Quelques enseignes misent sur ce marché.

adecco.fr

expectra.fr

toulouse-interim.com

05 34 41 81 60

Des sites Internet de mise en relation intergénérationnelle – entre personnes de plus de 50 ans en recherche d'activité et particuliers souhaitant employer une personne à domicile - se développent.

bitwiin.com

seniorsavotreservice.com

particulieremploi.fr



2

Être acteur de la vie toulousaine

La retraite vous offre plus de temps ?

Du temps pour **s'engager**, **agir** sur votre environnement immédiat, votre quartier, votre ville...

Du temps pour **échanger**, **discuter** et **partager** avec les générations...

Du temps pour **transmettre** à d'autres des compétences et un savoir.

- L'intergénérationnel
- Des espaces de discussion
- Transmission des savoirs

L'intergénérationnel

Des manifestations

De nombreuses manifestations qui visent à créer ou renforcer les contacts et les liens entre les générations sont organisées chaque année. Certaines, d'ampleur nationale, trouvent une résonance particulière à Toulouse le temps d'une semaine, d'un week-end ou d'une soirée.

■ La semaine « Seniors et + »

La semaine « Seniors et + » est un événement annuel qui se déroule à l'automne. Il a pour but de mettre en valeur les actions proposées par la municipalité et les associations aux seniors toulousains.

Cet événement se déroule sur la place du Capitole et fait la part belle aux loisirs et aux spectacles.

Plus d'informations sur toulouse.fr
ou au **Point Info Seniors - 0 800 042 444**
(appel gratuit depuis un poste fixe)

■ La journée des associations solidaires

Chaque année en octobre et en partenariat avec le Centre toulousain du bénévolat, la Mairie organise « la journée des associations solidaires », qui se déroule place du Capitole. L'occasion de rencontrer les représentants d'une centaine d'associations et pour certains, de découvrir l'univers du bénévolat.

À noter

Le stand Mairie de Toulouse présente ses différentes actions : le service de la vie associative, le Guichet unique, la Mission égalité, la Communauté Municipale de Santé...

Centre toulousain du bénévolat

05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

benevolat31.jimbo.com

benevolat31@gmail.com

Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

La Maison des associations est un site municipal dédié au milieu associatif toulousain. Elle accueille en hébergement mutualisé plus de 250 associations. Le guichet unique de la Maison des associations est chargé de l'accueil et de l'instruction administrative des demandes de subvention des associations sollicitant la mairie de Toulouse.

Maison des associations

05 62 26 81 00

Espace Niel - 81, rue Saint-Roch

31031 Toulouse Cedex 4

maison.associations@mairie-toulouse.fr

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

et le samedi de 9h à 16h

■ La journée internationale des personnes âgées

Chaque 1^{er} octobre a lieu la journée internationale des personnes âgées. Les activités organisées pour l'occasion rappellent que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'Onu*. Ces principes en faveur des personnes âgées ont été énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité.

Cette manifestation permet de faire le point sur le respect des droits des personnes âgées dans le monde.

Pour connaître le programme de l'Onu* concernant la place des personnes âgées au sein de la société européenne, consultez : [**un.org/french**](http://un.org/french)

2 Être acteur de la vie toulousaine

Des associations

De nombreuses associations toulousaines se développent autour de rencontres et de projets intergénérationnels. Elles proposent des activités basées sur la transmission et le partage.

Quelques contacts :

L'Outil en main 41 impasse du Baron - 31200 Toulouse loutilenmaintoulouse.fr oem.tlse@free.fr	06 09 01 71 50
Ensemble à tout âge 33 chemin Lapujade - 1 ^{er} étage - 31200 Toulouse	05 61 48 27 68
AGIR abcd 34 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse	05 61 13 31 57
Unis-Cité Midi-Pyrénées 24 rue Arnaud-Bernard - 31000 Toulouse uniscite.fr	05 61 13 97 75
Le Cabri <i>Accompagnement à la scolarité pour les primaires et les collégiens des quartiers Jolimont et Amouroux</i> 10 rue de Chambéry - 31500 Toulouse associationlecabri@laposte.net	05 61 23 72 29 06 89 82 67 05
Lire et faire lire <i>Encourager et développer le goût de la lecture-plaisir chez les enfants</i> 31 rue des Amidonniers - 31009 Toulouse Cedex 6	05 62 27 91 47
Partage Faourette 13 rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse	05 61 41 61 42 05 34 60 13 16

Des espaces de discussion

Les cafés géographiques

La géographie déserte les amphis et les salles de classe pour les bistrots ! L'association des cafés géographiques a été créée en 1997 par une poignée d'anciens étudiants de la Sorbonne, avec leur professeur. Elle a permis la création, en France et dans le monde, d'un réseau de cafés géographiques. Toute personne qui aime la géographie peut rejoindre l'association, voire animer un café...

À noter

Les cafés géographiques se tiennent au Bistrot de Julie, 4, allée Paul-Feuga - Métro Palais de justice, de 18h30 à 20h30 environ, une fois par mois. L'entrée est libre.

Pour connaître le programme :

Les cafés géographiques à Toulouse

05 61 50 49 98

5 allées Antonio-Machado
31058 Toulouse Cedex 9
cafe-geo.net/toulouse

Le partage d'expériences sur le Web

Les forums de discussion sur Internet sont de véritables espaces publics d'échanges. Il s'agit de sites destinés aux seniors désireux de partager leurs passions, leurs préoccupations, leurs questionnements sur tous les thèmes liés à la retraite. Vous pouvez échanger sur :

actisse.net

senioractu.com

retraite-active.lesclesdumidi.com

2 Être acteur de la vie toulousaine

Transmission des savoirs

Transmettre permet d'assurer un relais, le passage de savoirs – ou de valeurs - entre individus ou groupes sociaux. L'échange requis permet aux deux parties de donner et de recevoir et ainsi d'apprendre, au travers du lien créé.

Les seniors représentent une population hétérogène : par leur âge, leurs cultures, leurs connaissances professionnelles, leurs parcours de vie, ils présentent tous des singularités intéressantes.

Cette diversité est une richesse et un formidable potentiel. Les seniors s'engagent, au travers d'associations ou individuellement, dans la transmission de savoirs, par le biais du tutorat, du coaching, de l'apprentissage de métiers ou de techniques, du soutien scolaire... auprès des jeunes comme auprès de toutes les tranches d'âges.

Ils constituent un pont indispensable entre les générations, en ouvrant sur la compréhension du passé et en participant à la création de l'avenir.

Pour vous inscrire dans ces actions :

EGEE Entente des générations pour l'emploi et l'entreprise

05 34 50 50 37

75 avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse
mipy31@egee.asso.fr
jp.elissalde@wanadoo.fr

Outil en main

06 09 01 71 50

*Transmission de savoir-faire techniques
aux enfants de 9 à 14 ans*
41 impasse du Baron - 31200 Toulouse
loutilenmaintoulouse.fr
oem.tlse@free.fr

Trajectoire Emploi

05 34 41 15 99

*Association de compétence pour l'accompagnement
des chercheurs d'emploi*
3 rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse
trajectoireverslemploi.net
asso.trajectoire@wanadoo.fr

Le bénévolat

Le bénévolat associatif offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Vous pouvez mettre tout ou partie de vos compétences et de votre disponibilité au service des autres.

Vous maintenez ainsi le lien entre les générations en apportant :

- **aux jeunes**, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisirs et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ;
- **aux aînés**, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite ;
- **aux exclus**, l'engagement solidaire dans des actions menées par les associations à vocation humanitaire ou sociale ;
- **à tous**, votre préoccupation à l'égard de l'avenir de l'environnement de notre planète, en participant au sein d'associations aux actions de défense de la nature et de protection des paysages et de notre patrimoine.

Pour trouver l'action bénévole qui répond à vos aspirations et valeurs :

URCB*- MP

05 61 25 94 90

95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

urcb.org

* Association loi 1901, l'Union régionale des centres du bénévolat regroupe les divers centres locaux du bénévolat ou du volontariat de Midi-Pyrénées. Centre de ressources pour les bénévoles isolés, elle joue un rôle moteur dans la création de nouveaux centres du bénévolat dans les principales villes de la région.

Centre toulousain du bénévolat**05 61 25 94 90**

95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

benevolat31.jimbo.com

benevolat31@gmail.com

Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

Cette association promeut le bénévolat au profit d'associations à orientation sociale dans le domaine caritatif, civique, culturel, sportif ou de détente. Le centre accueille les candidats bénévoles et les informe pour leur permettre de s'orienter selon leurs souhaits, leurs compétences et disponibilités vers les associations adhérentes.

L'engagement humanitaire

L'humanitaire national

**Banque alimentaire de Toulouse
et sa région****05 61 47 37 31****05 61 47 33 01**

197 avenue de Fronton - Bâtiment 10

31200 Toulouse

ba310@banquealimentaire.org

Contribuer à apporter, en région toulousaine, une réponse aux problèmes de la faim, par la collecte et la redistribution de surplus et de dons alimentaires.

Espace Croix-rouge**05 61 99 24 69**

20 rue Raymond IV - 31000 Toulouse

Soulager les souffrances, protéger celles et ceux dont la vie a basculé, restaurer la dignité des plus fragiles.

Médecins du Monde

05 61 63 78 78

5 boulevard Bonrepos - 31000 Toulouse

Soigner les populations en situation de précarité.

Secours catholique

05 34 25 67 40

56 rue de Périole - 31500 Toulouse

Apporter, là où le besoin se fait sentir et à l'exclusion de tout particularisme national ou confessionnel, secours et aide morale ou matérielle.

Secours populaire français

05 34 40 34 40

147 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Soutenir dans l'esprit universel des droits de l'Homme - au plan matériel, sanitaire, médical, moral et juridique - les personnes et leurs familles victimes de l'injustice sociale, des calamités naturelles, de la misère, de la faim ou des conflits armés.

■ **L'humanitaire international**

Action contre la faim

06 14 21 49 19

44 rue Claire-Paulilhac - 31000 Toulouse

09 67 38 67 18

toulouse@actioncontrelafaim.org

Entreprendre toutes actions, informations et enquêtes en vue de lutter contre la faim dans le monde.

2 Être acteur de la vie toulousaine

Aide et Action

05 61 44 54 01

306 route de Seysses - 31100 Toulouse

Agir pour le droit à l'éducation pour tous les enfants du monde.

Artisans du monde

05 61 52 45 10

1 rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse

Agir pour la promotion d'un commerce équitable entre pays du Nord et du Sud.

Centre d'information pour un développement solidaire

05 61 25 02 32

1 rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse
cides@ritimo.org

Mettre à disposition du public une documentation pour faciliter l'élaboration d'un projet humanitaire bénévole à l'étranger.

Face à la vie

06 87 53 38 23

18 rue du Docteur-Calmette - 31300 Toulouse

Association humanitaire d'aide au développement du Bénin

Les amis d'Asaniketan

06 82 81 08 13

9 rue Soufflot - 31400 Toulouse

Promouvoir les échanges culturels entre la France et la ville de Kavali, située dans l'état d'Andhra Pradesh de l'Union indienne et participer au développement économique et social de cette région.
Participer au renforcement des volets agricole et santé.

**Œuvres hospitalières françaises
de l'Ordre de Malte**

**05 61 53 43 61
06 70 63 61 57**

60 boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

Animer une chaîne de solidarité internationale au profit des malades et des plus démunis.

Unicef France

05 61 99 03 30

5 rue Eugène-Delacroix - 31000 Toulouse

L'Unicef France mène des actions d'éducation, d'information, de plaidoyer dans tous les domaines liés à l'enfance et soutient des programmes de terrain.



3

Préserver son capital santé

Pour **vieillir en forme**, il est important de préserver votre équilibre de base et de continuer à bouger en :

- **entretenant**, voire améliorant, votre capital intellectuel, physique et relationnel,
- **mangeant équilibré**, varié et diversifié,
- **prévenant les maladies** susceptibles d'entraîner des désordres en cascade.

- Veiller à sa santé
- L'activité physique
- Bien manger au quotidien

3 Préserver son capital santé

Veiller à sa santé

La prévention après 60 ans est surtout une démarche individuelle. Il importe de se préoccuper de sa santé en respectant des règles de vie simples. L'objectif étant de vieillir le plus sereinement possible.

Le vaccin contre la grippe

La grippe est une infection respiratoire aiguë extrêmement contagieuse. Des épidémies de grippe surviennent tous les ans et le virus de la grippe – chaque année responsable de décès – affecte particulièrement les organismes les moins résistants.

Facultatif, le vaccin contre la grippe est néanmoins conseillé après avis médical pour les seniors.

L'immunité donnée par le vaccin antigrippal ne dure que quelques mois. La vaccination se fait en une seule injection à l'automne. La nature des virus variant d'une année à l'autre, ce sont de nouveaux vaccins correspondant aux virus attendus l'hiver suivant qui sont administrés chaque année.

Les pharmaciens délivrent gratuitement le vaccin, notamment aux personnes âgées de plus de 65 ans (pris en charge par l'assurance maladie). Pour cela, adressez-vous à votre médecin traitant qui vous délivrera une feuille de prise en charge à présenter au pharmacien.

À noter

Pour les moins de 65 ans, la vaccination est payante chez un médecin et remboursée par la sécurité sociale à 65 %. Elle est gratuite dans un établissement public.

Le centre de vaccination de la mairie réalise gratuitement et sans rendez-vous les vaccinations recommandées dans le calendrier vaccinal.

Service communal d'hygiène et de santé

05 61 22 23 44

Centre de Vaccination international

17 place de la Daurade - 31000 Toulouse

CHU* de Purpan

05 61 77 74 74

Service des maladies anti-infectieuses

Place du Docteur Baylac - 31059 Toulouse Cedex 9

Le bilan des fragilités

Le Gérotopôle propose un bilan d'évaluation des fragilités et de prévention de la dépendance. Ce bilan est accessible sur prescription médicale uniquement.

Depuis 2011, l'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités accueille toute personne de 65 ans ou plus, orientée par son médecin traitant, pour réaliser un bilan médical complet. Ce bilan, réalisé par une équipe de professionnels spécialisés dans le vieillissement, permet d'évaluer les capacités physiques, la mémoire, les troubles visuels et auditifs.

■ Les signes d'alerte de la fragilité

Vous avez 65 ans ou plus et au cours de ces derniers mois :

Vous avez perdu du poids involontairement	oui	non
Vous vous sentez plus fatigué(e)	oui	non
Vous avez plus de difficultés pour vous déplacer	oui	non
Vous vous plaignez de votre mémoire	oui	non
Vous marchez moins vite	oui	non

Si vous avez coché une ou plusieurs fois « oui », parlez-en à votre médecin, c'est le moment d'agir !

Pour toute précision, contactez :

L'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités
Hôpital La Grave - Place Lange - TSA 60033
31059 Toulouse Cedex 9
ensembleprevenonsladelapdependance.fr

05 61 77 79 29

3 Préserver son capital santé

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examens de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échanges avec des professionnels de santé, d'écoute, voire d'accompagnement dans la démarche d'accès aux soins.

Pour qui ?

Tous les cinq ans, le bilan de santé est possible et gratuit pour tous les assurés sociaux et leurs ayants droit (à partir de 8 ans) affiliés à la CPAM*. Si vous appartenez à un autre régime de sécurité sociale, vous devez prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge (Militaire - SNCF - Banque de France - Clercs de notaire - RATP - Assemblée Nationale - Caisse Français à l'Étranger - Secours Minier).

Déroulement

Lors du bilan (rendez-vous sur inscription), une accompagnatrice guide le patient vers les différents examens.

À noter

L'examen dure environ deux heures. Il est pris en charge par la CPAM sans avance de frais. Il doit avoir lieu à jeun (prélèvement sanguin).*

Au terme de ce circuit, un médecin commente les premières observations lors d'un entretien individuel. L'ensemble des résultats est ensuite remis au patient, sur place ou par courrier. L'anonymat et la confidentialité sont strictement respectés (secret médical).

Inscrivez-vous :

Centre d'examens de santé - Espace Santé

05 61 14 75 75

12 place Saint-Étienne - 31093 Toulouse Cedex 9

Du lundi au vendredi à partir de 8h

Pour tout complément d'informations : toulouse.ameli.fr

■ La prise en charge de l'ostéodensitométrie

Cet examen de dépistage de l'ostéoporose permet de connaître la densité minérale osseuse en la mesurant sur le col du fémur et le rachis. Il dure moins de 15 minutes. Pris en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale, pour les patients à risques, il est remboursé à 70 %.

Complément d'informations : toulouse.ameli.fr

■ Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

Siège de la CPAM*

3 boulevard du Professeur-Léopold-Escande
31093 Toulouse Cedex 9
contact@cpam-toulouse.cnamts.fr

3646

Fax :
05 61 62 05 66

■ Accueils de proximité

Saint-Cyprien

Place Roguet (mairie de quartier) - 31300 Toulouse
Le vendredi de 8h30 à 12h
Fermé pendant les vacances scolaires

Empalot

Place Commerciale (mairie de quartier) - 31400 Toulouse
Le jeudi de 8h30 à 11h45

Bagatelle

33 rue du Lot - 31100 Toulouse
Du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 16h

3 Préserver son capital santé

■ Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées

■ L'atelier prévention des chutes

Travailler son équilibre et prévenir les chutes, c'est allonger son temps d'indépendance et gagner en liberté. Vous avez 60 ans et plus, vous ressentez le besoin d'améliorer votre condition physique, de développer et entretenir votre équilibre, de reprendre confiance en vous ?

Inscrivez-vous à l'atelier prévention des chutes. Les séances ont lieu 1 à 2 fois par semaine et durent de 1h à 1h30. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

■ L'atelier mémoire

La mémoire est essentielle pour préserver son autonomie. Elle s'entretient et se développe tout au long de la vie. Si vous voulez tester votre mémoire, travailler et améliorer vos capacités de mémorisation, cet atelier est fait pour vous ! Il se compose de 12 séances de 1h30 par semaine et comporte des apports théoriques et pratiques avec réalisation de tests. Une contribution (36 € pour l'ensemble des séances) est demandée à chaque participant.

À noter

Ces ateliers s'adressent aux retraités vivant à leur domicile ou en logement-foyer à Toulouse. Ils ne concernent pas les personnes atteintes de pathologies de la mémoire.

Inscriptions :

Carsat* Midi-Pyrénées

2 rue Georges-Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9
ateliersbienvieillir@carsat-mp.fr

Les maladies de l'âge

La maladie d'Alzheimer

- ➔ **Les associations spécialisées** aident à mieux comprendre la maladie et à améliorer la qualité de vie du patient.

Alzheimer 31

05 61 21 33 39

5 rue du Chairedon - Place Olivier - 31300 Toulouse

À noter

L'association **Best Toulouse** (Bien-être par le sport pour tous à Toulouse) ouvre ses portes aux seniors atteints de pathologies non invalidantes ou de pathologies dégénératives souhaitant pratiquer des activités adaptées et entretenir leur condition physique.

Elle est hébergée par la Communauté municipale de sante (CMS*).

Communauté municipale de santé

La Daurade - 2 rue Malbec - 31000 Toulouse

- ➔ **Le dispositif MAIA* 31 - Maisons pour l'autonomie et l'intégration des malades d'Alzheimer**

Issu du Plan Alzheimer 2008-2012, le dispositif MAIA* a pour but de créer un partenariat co-responsable de l'offre de soins et d'aides sur un territoire donné, pour toute personne atteinte de maladie neurodégénérative et toutes les personnes âgées en perte d'autonomie fonctionnelle. En pratique, il s'agit de construire un réseau intégrant tous les partenaires des champs sanitaire, social et médico-social. De plus, pour les personnes en situation complexe, la MAIA* propose un accompagnement rapproché, intensif et individuel assuré par un professionnel dédié et formé spécifiquement à cette fonction, le gestionnaire de cas.

MAIA 31 Toulouse - Bassin de santé de Toulouse

05 61 76 61 40

Pilote du dispositif : Corinne Régnier

corinne.regnier@mutualite-mhg.fr

3 Préserver son capital santé

■ Les troubles de l'audition

À noter

La sécurité sociale prend en charge une partie des frais sur prescription médicale. Un forfait annuel rembourse les piles, sur présentation des justificatifs d'achat. Votre audioprothésiste vous indiquera au cas par cas le montant des remboursements dont vous pourrez bénéficier.

➔ Des centres mutualistes pour tous

Ouvert à tous les assuré(e)s sociaux, le réseau national Audition mutualiste dispense d'avance de frais, sur la part sécurité sociale et sur la part complémentaire (lorsque des conventions ont été signées avec les organismes). La différence reste à la charge de l'assuré(e).

Adresses des centres Audition mutualiste sur :

auditionmutualiste.fr

mutualite31.fr/audition.php

■ Les troubles de la vue

Deux associations pour vous soutenir :

Rétina France

2 chemin du Cabirol - CS 90062 - 31771 Colomiers

retina.fr

info@retina.fr

05 61 30 20 50

Soutient la recherche et donne des conseils pratiques et juridiques aux personnes atteintes de maladie de la vue.

Comité de lutte contre le glaucome

leglaucome.fr

05 61 30 20 50

Cette association informe et sensibilise les patients et le public.

L'activité physique

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices complexes. C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.

■ Les bienfaits de l'activité physique sur la santé

La pratique d'une activité physique régulière permet de :

- **Restaurer ou développer ses capacités** fonctionnelles et entretenir ses capacités intellectuelles,
- **Rester autonome,**
- **Optimiser sa qualité de vie.**

C'est également un moyen de faire de nouvelles rencontres, de se divertir, de se sentir plus détendu(e) et d'améliorer la qualité de son sommeil.

■ En pratique

- L'activité physique est sans danger pour la plupart des individus.
- Il est préférable d'être actif tous les jours pour faire de l'activité physique une habitude.
- Plus vous êtes actif et plus vous en sentez les bienfaits.
- Augmentez graduellement vos activités et évitez d'en faire trop et de manière trop intense : le moindre mouvement est bénéfique pour la santé et pas uniquement les activités à grande dépense physique !
- Favorisez autant que possible les activités dans votre vie quotidienne (cumulez les tâches domestiques, prenez les escaliers, faites vos courses à pied, jardinez...).
- La notion de plaisir est essentielle : il s'agit de pratiquer une activité afin de vous occuper de vous, de votre santé, de votre corps.

3 Préserver son capital santé

À noter

Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer chaque jour une activité physique d'intensité modérée, pendant 30 minutes environ.

■ Suivant votre niveau, essayez d'évoluer

- ➡ d'inactif à actif
- ➡ d'irrégulier à régulier
- ➡ de régulier à encore plus régulier
- ➡ de plus régulier à l'optimisation de votre performance sans vous blesser

■ Respectez la règle des trois R

La pratique d'une activité physique doit être **Raisonnée** (avis médical préalable, exercice modéré et prolongé), **Régulière** et **Raisnable** (commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la pratique).

L'activité physique est caractérisée par quatre paramètres :

- ➡ **nature** (endurance, force, assouplissement)
- ➡ **intensité** (niveau d'effort)
- ➡ **durée** (temps)
- ➡ **fréquence** (périodicité, nombre de fois)

■ Exercices d'endurance

Activités soutenues qui augmentent la température corporelle et font respirer profondément.

➡ **Bénéfices**

- gain d'énergie
- amélioration du fonctionnement du cœur, des poumons et de la circulation sanguine
- maintien de l'activité pendant des périodes soutenues

➡ **Quels types d'activités ?**

Marche, course à pied, vélo, randonnées pédestres, natation, danse, ski de fond, raquettes...

■ Exercices d'équilibre

Activités de contrôle des informations visuelles, tactiles, proprioceptives et motrices afin de coordonner les gestes.

➡ Bénéfices

- améliorer la posture et le contrôle du mouvement
- diminuer le risque de chute (contrôler les informations visuelles, tactiles, motrices)
- apprendre à se relever

➡ Quels types d'activités ?

Marcher un pied devant l'autre, sur les talons, sur les pointes de pieds et sur différentes surfaces, se tenir sur une jambe, monter les escaliers, enjamber un obstacle, effectuer des demi-tours ou tours complets.

■ Exercices d'assouplissement

Activités de type étirement et mobilisation articulaire.

➡ Bénéfices

Posture améliorée, maintien de l'agilité, relaxation mentale et physique, meilleure connaissance de son corps, réduction des douleurs et tensions musculaires

➡ Quels types d'activités ?

Mobilisation articulaire (cou, épaules, poignets, mains)

■ Exercices de renforcement musculaire

Répétition de mouvements de résistance avec ou sans charge.

➡ Bénéfices

Renforce les muscles et l'ossature, améliore la posture, améliore le contrôle du mouvement, diminue le risque de chute

➡ Quels types d'activités ?

Travail de renforcement des membres supérieurs (doigts, bras, abdominaux)

Travail de renforcement des membres inférieurs (fessiers, cuisses, adducteurs, mollets)

3 Préserver son capital santé

Bien manger au quotidien

Avec l'âge, le corps change. Après 60 ans, la masse musculaire tend à diminuer, la masse grasseuse augmente et la quantité d'eau de l'organisme s'appauvrit. Celui-ci absorbe moins bien les protéines, principaux constituants des muscles, ainsi que le calcium et la vitamine D. En mangeant correctement, vous limitez la fonte de vos muscles, vous gardez des os solides et maintenez en bon état votre système de défense immunitaire ainsi que votre peau. Bilan : moins de chutes, de fractures et d'infections et une meilleure cicatrisation des plaies !

■ L'équilibre alimentaire : les grandes règles

- ➔ Adapter sa consommation à ses besoins
- ➔ Répartir la ration quotidienne. Quels que soient les activités et le mode de vie, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour. Y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée.
- ➔ Il est également important de se peser régulièrement, le poids étant un indicateur majeur de votre état de santé.
- ➔ La ration alimentaire journalière doit être équilibrée (quantité et qualité), diversifiée et variée.

■ Des restaurants pour les seniors

Il est également possible de se restaurer à l'extérieur de manière variée, équilibrée, conviviale et à petit prix. Retrouvez la liste de ces établissements **page ?** dans la rubrique « Je ne prépare pas mes repas ».

■ Le portage de repas à domicile

Qu'elle soit ponctuelle ou quotidienne, la livraison de repas à domicile vous permet de conserver une alimentation saine et adaptée à votre régime ou vos habitudes alimentaires spécifiques. Pour en savoir plus sur cette prestation, voir **page 136**, rubrique « Je ne prépare pas mes repas ».



Être aidé(e) accompagné (e) et protégé(e)

Vous rencontrez des difficultés dans la vie de tous les jours, vous ressentez le besoin de bénéficier d'une aide ?

Des **dispositifs existent** en fonction de votre problématique, qui permettent **un soutien à domicile** pour assurer les tâches courantes de la vie quotidienne.

- L'aide à domicile
- L'aidant familial
- Les gardes de jour et de nuit
- Les aides et accompagnements financiers
- Gérer au mieux son budget
- La protection des personnes
- Le plan d'alerte et d'urgence

4 Être aidé, accompagné et protégé

L'aide à domicile

L'aide à domicile peut intervenir pour :

- ➔ les tâches ménagères,
- ➔ l'entretien du linge,
- ➔ l'aide à faire ses courses,
- ➔ la préparation des repas,
- ➔ l'accompagnement dans les déplacements,
- ➔ l'aide à la personne (aide à la toilette, prise des repas...)

Cette aide peut être ponctuelle, le temps nécessaire au rétablissement de la personne, ou définitive. Elle est souple et évolue à la demande du bénéficiaire.

■ Qui intervient au domicile ?

- ➔ **L'aide ménagère** apporte son aide aux personnes fragilisées, dépendantes, ayant des difficultés passagères dues à l'âge, à une maladie, à un handicap ou à des difficultés sociales. Elle effectue essentiellement les tâches ménagères.
- ➔ **L'auxiliaire de vie** intervient en étroite collaboration avec les différents partenaires sanitaires et sociaux. Elle accompagne les personnes dans leur vie quotidienne (aide au lever et au coucher, aide à la toilette...) et stimule leur activité intellectuelle ou physique (sorties, loisirs) pour contribuer à l'épanouissement de leur vie sociale et relationnelle.

À noter

Les organismes de service à la personne ne proposent pas tous des auxiliaires de vie. En fonction de vos besoins et de vos attentes, assurez-vous auprès de la structure choisie que vous bénéficierez du type d'intervenant qui vous convient.

Bénéficier d'une aide à domicile

Plusieurs possibilités :

- ➔ **Le gré à gré** : vous recrutez et employez directement un(e) salarié(e) qui intervient à votre domicile.

L'intervenant a le rôle d'un(e) employé(e) de maison. C'est la solution la moins coûteuse mais la plus contraignante. Vous pouvez utiliser le Cesu* comme moyen de paiement.

Pour être conseillé(e) et accompagné(e) dans vos démarches d'emploi d'un salarié au domicile, vous pouvez contacter la **Fédération des Particuliers Employeurs (Fepem*)**

**FEPEM (Fédération des particuliers
employeurs de France)**

0825 07 64 64
(0,15€/min.)

*Conseille et accompagne pour les démarches
d'emploi pour les particuliers
midi-pyrenees@fepem.fr*

- ➔ **Via un organisme mandataire** : vous demandez à un organisme de recruter le (la) salarié(e) qui interviendra à votre domicile.

L'organisme se charge des formalités administratives en contrepartie de frais de gestion. Vous êtes l'employeur de cet intervenant qui a le statut d'employé(e) de maison.

- ➔ **Via un organisme prestataire** : vous bénéficiez d'une prestation réalisée par un intervenant employé par un organisme. Vous n'êtes pas employeur de la personne qui dispense l'aide. L'intervention vous est facturée.

Contacts : voir page 128.

L'aidant familial

Il existe désormais une définition de la notion de « proche aidant » d'une personne âgée, inscrite à l'article L.113-1-3 du code de l'action sociale et des familles et qui permet de consacrer son rôle.

Est ainsi considéré comme tel « enfant, conjoint, partenaire avec qui la personne âgée a conclu un pacte civil de solidarité ou concubin, parent ou allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne ».

Le congé de proche aidant

Le congé de proche aidant est un congé non rémunéré, ouvert aux salariés (ayant au moins deux ans d'ancienneté) qui décident d'aider une personne présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Le congé de proche aidant est d'une durée de trois mois renouvelable et il ne peut excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière.

Ce congé, peut, avec l'accord de l'employeur :

- ➡ être transformé en période d'activité à temps partiel
- ➡ être fractionné sans pouvoir dépasser trois mois renouvelables.
Pour cela, le salarié doit avertir son employeur au moins 48 heures avant chaque période de congé, sauf dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée
- ➡ le salarié en congé de proche aidant ne peut exercer aucune activité autre que celle prévue dans la période d'activité à temps partiel, sauf à être employé par la personne aidée.

Le Congé de solidarité familiale (CSF*)

Ce congé permet à l'aidant familial de rester aux côtés d'un parent, d'un enfant ou d'une personne partageant le domicile, qui est gravement malade et dont le pronostic vital est en jeu.

Seule formalité : avertir l'employeur en lui joignant un certificat médical du médecin traitant du malade. Le CSF* permet pendant cette période de conserver les droits à l'assurance maladie.

■ Pour qui ?

Le salarié, peu importe l'ancienneté, dont un proche souffre d'une maladie grave qui met en jeu son pronostic vital. Ce congé est un droit, il ne peut être ni reporté, ni refusé.

Ce proche peut être :

- ➡ un ascendant direct (père ou mère)
- ➡ un descendant direct (enfant ou petit-enfant)
- ➡ une personne vivant au domicile du malade (conjoint, concubin, partenaire pacsé ou tout autre membre de votre famille)

■ Rémunération

Le CSF* est un congé non rémunéré. Mais l'aidant peut percevoir, durant 21 jours, une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP), dont le montant est fixé à 55,15 € par jour. Pour tout renseignement, il vous suffit de vous adresser à la Caisse d'assurance maladie et de remplir le formulaire de demande d'allocation.

À noter

- Lorsque l'aidant travaille à temps partiel, le montant et la durée de versement de l'allocation sont modulés.
- Lorsque la personne accompagnée à domicile doit être hospitalisée, l'allocation continue à être versée durant les jours d'hospitalisation.
- L'allocation peut être versée à plusieurs bénéficiaires, au titre d'un même patient, dans la limite de 21 jours au total.
- Le versement de l'allocation cesse le lendemain du décès de la personne accompagnée.

4 Être aidé, accompagné et protégé

■ Durée

Le CSF est accordé pour une durée de trois mois. Il est renouvelable une seule fois.*

Il prend fin :

- ➡ au terme de la période (de trois ou de six mois)
- ➡ à une date antérieure, selon le souhait de l'aidant
- ➡ ou, le cas échéant, dans les trois jours suivant le décès de la personne accompagnée

Attention : dans tous les cas, il est nécessaire d'avertir l'employeur de la date de retour prévisible au moins trois jours avant.

À noter

Avec l'accord de l'employeur, le CSF peut être transformé en période de travail à temps partiel.*

■ Démarche

Il faut avertir l'employeur au moins **15 jours avant la date du début du congé**, en envoyant une lettre recommandée avec accusé de réception, l'informant de la volonté de bénéficier du CSF*. Joindre à la demande un certificat médical attestant qu'un proche souffre d'une grave maladie qui met en jeu son pronostic vital. Ce certificat doit être délivré par le médecin traitant.

Cependant, en cas d'urgence absolue constatée par écrit par le médecin traitant, le CSF* peut commencer sans délai, dès la date de réception de la lettre par l'employeur.

À noter

Aucune démarche particulière n'est à faire auprès de la caisse d'assurance maladie.

■ Maintien des droits

Pendant toute la durée du congé de solidarité familiale, la protection sociale est maintenue. L'aidant familial continue à bénéficier :

- ➡ du remboursement de ses soins et actes médicaux
- ➡ du versement éventuel d'indemnités journalières des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, si elles remplissaient les conditions d'ouverture de droits avant le début du congé

Les relais temporaires

Pour pouvoir poursuivre son accompagnement, l'aidant a parfois besoin de répit. Il existe différentes structures et/ou services qui peuvent prendre ponctuellement le relais :

- ➔ **l'accueil de jour** : pendant la journée, les personnes présentant des troubles cognitifs sont accueillies et stimulées afin de maintenir leurs acquis et préserver leur autonomie
- ➔ **l'hébergement temporaire** : pendant quelques jours ou plusieurs semaines, la personne âgée est accueillie dans un établissement adapté et prise en charge par une équipe médico-sociale
- ➔ **l'intervention de professionnels** pour un soutien ponctuel à domicile 24h/24 auprès de la personne âgée

Pour plus de renseignements, contactez la :

Plateforme de répit Domaine de la Cadène
15, impasse de la Cadène - 31200 Toulouse
plateforme@domainedelacadene.fr

05 34 40 43 70

Le guide de l'aidant familial

Ce guide apporte des réponses aux proches qui accompagnent les personnes en perte d'autonomie et contribue à alléger leur contrainte quotidienne. Réalisé par le ministère du Travail de l'Emploi et de la Santé et édité depuis 2007 (3^e édition en 2011), le guide de l'aidant familial rassemble contacts utiles et conseils pratiques. Il est une référence pour toutes les personnes susceptibles d'aider des proches en situation de perte d'autonomie et/ou de handicap. Il informe sur les droits des aidants et ceux de la personne accompagnée et fournit les coordonnées des organismes auxquels ils peuvent s'adresser.

Il propose à titre d'exemple un « **carnet de l'aidant** », sorte de journal de bord qui permet à l'aidant d'organiser ses activités et son temps auprès de la personne qu'il accompagne. Enfin, il apporte les éléments nécessaires pour pouvoir valoriser professionnellement les années passées auprès d'un proche. Ce guide de 170 pages coûte environ 8 € et est édité par la Documentation Française.

4 Être aidé, accompagné et protégé

Soutien dans les difficultés rencontrées

L'Association Française des Aidants a pour objectif de faire connaître la place des aidants dans la société et d'accompagner les aidants individuellement. Elle répond aux demandes des aidants et oriente en fonction des besoins par le biais du site internet **aidants.fr**. Elle anime le réseau national des Cafés des aidants et propose des formations pour les aidants et le personnel médico-social.

À Toulouse, différents organismes et associations proposent de soutenir les aidants en organisant des groupes de paroles, des permanences téléphoniques, et/ou des entretiens avec des psychologues... Ces associations et organismes sont souvent spécialisés en fonction de la pathologie de la personne aidée (France Parkinson, France Alzheimer, Plateforme de répit...).

L'association Astrée propose aux proches ayant à charge une personne âgée, un accompagnement individualisé, régulier, gratuit et dans la durée, par un bénévole formé à l'écoute.

Astrée Toulouse - Maison des associations
3 place Guy-Hersant - 31400 Toulouse
toulouse@astree.asso.fr

06 95 78 43 00
07 66 56 72 80

Et Aussi

CORERPA Midi-Pyrénées / Plateforme régionale d'aide aux aidants
24 rue de Fleurance - 31400 Toulouse

09 80 43 21 14

Les gardes de jour et de nuit

Une trentaine d'associations vous propose un service de garde ponctuelle, de jour et de nuit.

Retrouvez-les, ainsi que leur contact, **pages 128 à 135**.

Ce pictogramme vous permettra de les repérer facilement.



Les aides et accompagnements financiers

Pour financer les services d'aide à domicile ou les travaux d'adaptation de son logement, il est possible de faire appel à différents dispositifs.

L' Allocation personnalisée d'autonomie (Apa*)

Gérée par le conseil départemental, cette allocation est destinée au financement des dépenses consécutives à la perte d'autonomie des personnes âgées.

L'Apa* peut être attribuée :

- ➡ à domicile pour contribuer au financement d'une aide à domicile,
- ➡ en établissement pour aider à acquitter le tarif dépendance.

■ Conditions

- ➡ avoir 60 ans et plus,
- ➡ résider régulièrement en France,
- ➡ rencontrer des problèmes liés à la perte d'autonomie pour accomplir les actes de la vie courante.

À noter

Seules les personnes relevant des « Groupes Iso Ressources (GIR) » 1 à 4, évaluées par un médecin ou une infirmière qui assure l'instruction du dossier, peuvent bénéficier de l'Apa. Le montant de cette allocation varie en fonction des revenus du demandeur.*

L'Apa* ne donne pas lieu à récupération sur succession.

Pour en bénéficier, s'adresser à :

Apa* - Conseil départemental

Service des Personnes âgées

1 boulevard de la Marquette - 31000 Toulouse

05 34 33 39 58

05 34 33 40 08

La Caisse d'allocations familiales

Les personnes âgées résidant en maison de retraite ou en logement - foyer peuvent bénéficier d'une participation de la Caf pour les frais de logement, sous certaines conditions de ressources.

Cette aide est allouée selon les ressources du bénéficiaire, la localisation, le montant du loyer en logement-foyer - ou du tarif hébergement en Ehpad, et enfin l'existence d'une convention entre le gestionnaire de l'établissement et l'État. Certaines conditions liées au logement occupé sont également à prendre en compte.

La Caf attribue alors l'Aide personnalisée au logement (APL), ou l'Allocation de logement à caractère social (ALS), qui ne sont pas cumulables.

L'aide est versée directement au bénéficiaire. Elle peut aussi l'être à l'établissement, si celui-ci a signé une convention avec l'État, qui fixe les conditions d'évolution des loyers ou des tarifs hébergement. Son montant est alors déduit du tarif hébergement restant à la charge du résident ou de son loyer - s'il réside en logement-foyer.

■ Comment faire pour bénéficier de l'aide au logement de la Caf ?

Sur caf.fr il est possible de :

- ➔ réaliser une estimation de vos droits dans l'espace «Aides et services», rubrique «Les services en ligne», «Estimer vos droits», «Le logement»
- ➔ télécharger le formulaire de demande d'aide au logement, via ce lien, afin de l'adresser à votre Caf par courrier.

Les prestations sociales des caisses de retraite

Les caisses de retraite (Carsat*, RSI*, et autres) participent au financement d'une aide à domicile pour les retraités les moins dépendants (GIR 5, 6).

■ Conditions

- ➡ percevoir une retraite personnelle ou de réversion,
- ➡ ne pas percevoir de majoration ou d'allocation compensatrice pour tierce personne,
- ➡ ne pas bénéficier de l'Apa*, attribuée par le conseil départemental.

À noter

Le nombre d'heures susceptibles d'être accordées est déterminé à partir d'une évaluation des besoins. La participation financière du bénéficiaire dépend de ses ressources et de celles de son conjoint ou concubin. L'accord de prise en charge est donné pour une durée déterminée et peut être renouvelable.

■ Le Chèque emploi service universel (Cesu*)

Le Cesu* permet de régler les factures de prestataires de services à la personne (agréés par l'État) et de rémunérer un salarié en emploi direct.

■ Pourquoi ?

Il est pratique pour les services d'aide à la personne : services auprès des personnes dépendantes, services d'aides aux familles (ménage, garde, accompagnement aux sorties...), assistance informatique et administrative à domicile, bricolage ou jardinage par exemple.

■ Comment ?

Les chéquiers Cesu* comprennent aussi les volets sociaux, détachables, à adresser au centre national du Cesu* qui se charge de toutes les démarches. Ces formalités peuvent également être effectuées directement sur Internet. Si les prestations sont fournies par des associations ou entreprises agréées, le taux de TVA est réduit à 5,5 %.

■ Où ?

Vous pouvez obtenir le Cesu* par le biais de votre agence bancaire ou auprès des guichets postaux.

Pour en savoir plus : cesu.urssaf.fr

La réduction d'impôt

Si vous êtes imposable, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt pouvant atteindre la moitié des sommes versées (salaires + cotisations sociales) dans la limite d'un plafond de 12 000 € (soit une réduction maximale de 6 000 € par an).

À noter

Ce plafond peut être porté :

- ➔ *à 15 000 € à raison de 1 500 € supplémentaires pour chaque enfant ou ascendant de plus de 65 ans à charge, ou par personne du foyer fiscal de plus de 65 ans (soit une réduction maximale de 7 500 € par an).*
- ➔ *à 20 000 € pour les personnes invalides (titulaires de la carte d'invalidité à 80 %) et les contribuables ayant à leur charge une personne titulaire de cette carte d'invalidité ou un enfant donnant droit au complément d'allocation d'éducation spéciale (soit une réduction maximale d'impôts de 10 000 € par an).*

Les prestations des mutuelles

Suite à une hospitalisation, certaines mutuelles, en fonction du contrat qui a été souscrit, peuvent financer des heures d'aide à domicile dans le mois qui suit le retour au domicile. Renseignez vous auprès de votre mutuelle.

■ Adapter son logement

Rester chez soi, vivre avec ses habitudes dans son quartier, c'est le souhait de chacun d'entre nous. Souvent, des travaux d'adaptation du logement sont indispensables. Vous êtes propriétaire ou locataire d'un logement ancien que vous souhaitez rendre plus confortable, plus agréable à vivre, plus fonctionnel en prévision des années à venir ?

L'association **Access & Dom** peut vous aider à adapter votre logement suivant vos besoins et votre handicap afin de conserver votre autonomie.

Access & Dom

06 63 57 15 36

9 rue François Longaud, Appt. 559 - 31400 Toulouse

contact@accesstdom.com

accesstdom.com

Vous pouvez également bénéficier de prêts ou de subventions, octroyés par les caisses de retraite, des organismes sociaux et des collectivités locales.

■ Aide municipale à l'amélioration de l'habitat

Depuis 2010, pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, la mairie participe au financement des travaux d'aménagement : salle de bains, toilettes, réfection de sols, rampes...

■ Pour qui ?

- ➡ Vous avez 60 ans ou plus,
- ➡ Vous êtes français(e) ou résident étranger,
- ➡ Vous voulez rester chez vous,
- ➡ Vous êtes occupant d'un logement à titre de résidence principale (locataire ou propriétaire en habitat privé ou social),
- ➡ Conditions de ressources : plafond mensuel de revenus (1 500 € nets pour une personne et 2 500 € nets pour deux personnes).

■ Mode d'emploi

SOLIHA Haute-Garonne (Solidaire pour l'habitat), organisme associatif mandaté par la mairie, constitue les dossiers avec les bénéficiaires et les accompagne jusqu'à la réalisation des travaux. La décision d'attribution de l'aide financière est prise par une commission dans laquelle siège l'élue en charge des seniors. La mairie de Toulouse informe par écrit les bénéficiaires et leur communique le montant accordé.

Contact - **Point Info Seniors - 0800 042 444**

(appel gratuit depuis un poste fixe)

infoseniors@mairie-toulouse.fr

■ Mieux maîtriser vos besoins d'énergie

Vous prévoyez de rénover votre habitat et envisagez de réduire vos besoins en énergie ? Des aides existent pour soutenir vos investissements.

L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe*), qui assure une mission d'information générale du public, édite des brochures qui donnent des conseils pratiques en matière de maîtrise de l'énergie (aides liées au système de chauffage, matériaux d'isolation...)

■ Comment ?

L'Ademe* aide au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre, et ce dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit.

En savoir plus :

Ademe*

Technoparc Bât. 9 - 1202 rue l'Occitane

31670 Labège

ademe.midi.pyrenees@ademe.fr

midi-pyrenees.ademe.fr

05 62 24 35 36

Gérer au mieux son budget

■ Les Maisons départementales des solidarités

Vous rencontrez des difficultés au quotidien d'ordre financier et vous avez besoin d'être écouté(e), aidé(e) et conseillé(e) ? Adressez vous à la MDS* la plus proche de chez vous et demandez un rendez-vous avec une assistante sociale.

Chaque MDS* met à votre disposition du personnel pour vous informer et vous accompagner dans vos démarches administratives et vous aider à résoudre vos problèmes sociaux et médico-sociaux. Il convient de préciser que les entretiens et les interventions s'effectuent dans la plus stricte confidentialité, et que les consultations sont entièrement gratuites.

Retrouvez les coordonnées de la MDS* la plus proche de votre domicile **page 12**.

Il existe différentes possibilités d'accompagnement : un soutien ponctuel, une mesure d'accompagnement social personnalisé ou une mesure d'accompagnement judiciaire.

■ Mesure d'Accompagnement social personnalisé (MASP*)

Une MASP* a deux finalités : une aide à la gestion des prestations sociales et un accompagnement social individualisé. La mesure se divise en deux volets : une mesure consentie qui repose sur un contrat établi entre l'intéressé et le conseil départemental et une mesure imposée qui comprend l'affectation directe des prestations sociales au bailleur en cas de refus du contrat d'accompagnement ou lorsque ses clauses ne sont pas respectées.

L'aide au surendettement

Une personne est en situation de surendettement si elle ne peut pas faire face à l'ensemble de ses dettes autres que professionnelles.

Elle peut alors déposer un dossier auprès de la commission de surendettement des particuliers pour bénéficier de son intervention auprès de ses créanciers.

■ Que fait la commission de surendettement ?

Une commission de surendettement peut vous aider à rechercher des solutions à votre problème de surendettement. Son secrétariat est assuré par la Banque de France. Il en existe au moins une dans chaque département.

La commission de surendettement est un organisme public. Le dépôt d'un dossier de surendettement devant la commission est gratuit. La commission examine d'abord votre dossier pour apprécier si vous êtes ou non en situation de surendettement.

■ Où trouver un dossier de surendettement ?

- ➡ Sur le site Internet de la Banque de France : banque-france.fr
- ➡ Auprès de toute agence de la Banque de France la plus proche de votre domicile.

Une notice est jointe au dossier pour vous aider à le remplir. En cas de difficultés, vous pouvez également faire appel à un centre d'aide sociale, pour vous aider dans la constitution de votre dossier.

■ Où déposer votre dossier de surendettement ?

Une fois votre dossier rempli, vous devrez remettre ce dossier, accompagné des pièces justificatives demandées, à l'agence de la Banque de France de votre département, soit en l'y déposant, soit en l'envoyant par courrier.

Banque de France

4 rue Deville - CS 90103 - 31001 Toulouse Cedex 6

Horaires d'ouverture : de 9h à 17h

05 61 61 35 35

N'oubliez pas d'y joindre un courrier expliquant les raisons de votre surendettement et votre situation actuelle.

N'oubliez pas non plus de signer votre dossier (si vous déposez un dossier avec votre conjoint, signez-le tous les deux) et d'y joindre une photocopie d'une pièce d'identité la plus récente possible.

Enfin, si vous avez déjà déposé un dossier de surendettement par le passé, mettez dans votre dossier une photocopie du plan dont vous avez bénéficié.

■ **Que se passe-t-il après le dépôt du dossier ?**

Tout d'abord, la commission et son secrétariat vont étudier votre dossier. Si la commission estime que vous êtes en situation de surendettement, elle va essayer de trouver la solution la plus adaptée à votre situation de surendettement. Le traitement d'un dossier peut durer, selon sa complexité, plusieurs mois.

Pendant ce temps, la commission et son secrétariat vont travailler à trouver des solutions à vos difficultés financières. Mais la résolution de vos problèmes et le bon traitement de votre dossier dépendent aussi de vous.

Si votre dossier est recevable, la commission de surendettement recherchera la solution la plus adaptée, en fonction de la gravité de votre situation financière, afin que vous puissiez retrouver un équilibre.

La protection des personnes

Une personne âgée dont les capacités de jugement sont altérées peut être amenée à prendre des décisions économiques irrationnelles. Elle peut aussi se retrouver dans l'incapacité de réaliser certains actes nécessaires à la défense de ses intérêts.

Pour cela, plusieurs dispositifs existent permettant de la protéger :

- ➔ **le mandat de protection future**
- ➔ **l'habilitation familiale**
- ➔ **les mesures de protection juridique** (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle).

Le mandat de protection future (art 477 à 491 du Code civil)

Le mandat de protection future est un contrat qui permet à toute personne d'organiser la protection de ses intérêts en choisissant à l'avance la personne qui sera chargée de s'occuper de ses propres affaires lorsqu'elle n'en aura plus les facultés.

■ Les formes du mandat

Ce mandat peut être « général » ou « spécial », c'est-à-dire confier des pouvoirs plus ou moins étendus au mandataire. Il prend effet le jour où l'incapacité est constatée. Deux formes sont possibles. Elles n'ont pas les mêmes effets en matière patrimoniale :

- ➔ **le mandat authentique** permet une protection juridique très étendue (par exemple : vente ou achat de biens par le mandataire). Il est établi par acte notarié et coûte environ 300 €. Il permet de bénéficier des conseils d'un notaire.
- ➔ **le mandat sous-seing privé** (sans l'intervention d'un notaire) donne au mandataire les pouvoirs d'un administrateur légal sous contrôle judiciaire. Il est limité aux actes conservatoires ou de gestion courante (par exemple : dépenses et actes de la vie courante).

Il peut être établi en remplissant le formulaire Cerfa n° 13592*01 (disponible sur vos-droits.justice.gouv.fr), et doit être enregistré auprès de la recette des impôts (125 €) pour éviter toute contestation quant à sa date d'établissement.

À noter

Si vous le rédigez vous-même, le mandat doit être contresigné par un avocat ou doit être établi selon un modèle défini.

■ La personne de son choix

Le document désigne la personne qui prendra les décisions pour le mandant qui doit accepter cette mission et signer le mandat. Le mandant y précise également l'étendue des pouvoirs qui seront confiés. Le mandat peut ne concerner que la protection personnelle ou seulement les biens ou les deux.

■ Des pouvoirs importants

Le gestionnaire du patrimoine aura des pouvoirs très étendus sans avoir à demander l'accord du juge des tutelles si le mandat a été signé devant notaire (dans le cas contraire, l'intervention du juge sera nécessaire).

À noter

L'accord du juge restera nécessaire pour organiser une donation ou vendre la résidence principale, quelle que soit la façon dont le mandat a été établi.

La personne chargée de s'occuper du mandant ne pourra exercer ses pouvoirs que si ce dernier n'est plus en mesure de faire face lui-même. Pour cela, elle devra demander un examen à un médecin agréé, puis présenter au greffe du tribunal d'instance le mandat et le certificat médical attestant de l'incapacité afin que le juge habilite le mandataire.

Si vous estimez être en pleine possession de vos facultés, vous pouvez contester cette décision auprès du juge.

■ Un mandat sous contrôle

Si l'intéressé(e) est apte à le comprendre, le mandataire doit l'informer régulièrement des décisions qu'il prend et lui présenter les comptes une fois par an. Celui-ci doit établir chaque année un rapport écrit sur les actes liés à sa protection et le présenter à la personne chargée du contrôle - désignée dans le mandat. Le mandataire fait au départ un inventaire des biens. Il établit chaque année un compte de gestion du patrimoine qui détaille les actes d'administration des biens et l'utilisation des revenus.

■ Un mandat révocable

- ➡ Tant que le mandat de protection future n'a pas été mis en œuvre, il est révocable par le mandant ou le mandataire.
- ➡ En revanche, dès lors que le mandat a été mis en œuvre, personne ne peut le modifier, à part le juge des tutelles.

■ Fin du mandat

Le mandat prend fin :

- ➡ Le jour où l'intéressé(e) retrouve ses facultés, dès que le mandataire fait viser par le greffe du tribunal le certificat médical qui l'atteste.
- ➡ Si l'intéressé(e) est placé(e) sous tutelle ou curatelle par le juge (qui peut limiter cette mesure aux biens et laisser le mandat fonctionner pour la protection de la personne).
- ➡ Si le mandant décède (ou si le mandataire lui-même décède ou est placé sous tutelle ou curatelle).

■ Contrôle du juge

Si l'action du mandataire pose problème, le juge des tutelles peut être saisi par tout intéressé (y compris le mandant) et mettre fin au mandat ou prendre toute disposition nécessaire à l'intérêt du mandant.

■ Rémunération du mandataire

En principe, le mandataire exerce sa mission gratuitement. Mais le mandat de protection future peut prévoir le remboursement, sur justificatif, des frais engagés par le mandataire pour mener à bien sa tâche.

■ L'habilitation familiale (ordonnance n°2015-15888 du 15/10/2015)

Lorsqu'une personne est hors d'état de manifester sa volonté, (cette condition est indispensable), qu'elle n'a pas effectué de mandat de protection future, ses proches peuvent demander au juge des tutelles à être habilités à la représenter ou à passer un ou des actes en son nom.

Ce nouveau dispositif n'entre pas dans le cadre des mesures de protection juridiques (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle) même si l'intervention du juge est nécessaire.

Ce dispositif est plus léger qu'une mesure de protection juridique pour les proches de la personne âgée, puisque la personne proche qui est habilitée, a moins d'obligations qu'un tuteur ou un curateur.

Une fois la personne proche habilitée, elle peut représenter la personne âgée conformément au mandat tel qu'il aura été établi dans le jugement par le juge des tutelles. Son habilitation peut porter uniquement sur un acte particulier ou peut être générale. La personne habilitée exerce sa mission à titre gratuit.

La procédure d'habilitation est la même que pour une demande de protection juridique. L'altération des facultés de la personne doit être établie par un médecin expert. La liste des médecins experts et le formulaire spécifique nécessaire à la demande ainsi que la liste des pièces à fournir, sont disponibles au service des majeurs protégés du tribunal d'instance du lieu d'habitation de la personne.

Lorsque d'autres personnes que celles précédemment indiquées souhaitent demander une mesure de protection (professionnels, amis, voisins), ils doivent s'adresser au procureur de la République qui saisira le juge, s'il l'estime nécessaire.

Les mesures de protection juridique

Dans les cas où l'application du droit commun n'est pas possible pour aider une personne dont les facultés sont altérées, si aucun mandat de protection future n'a été réalisé au préalable à l'altération des facultés de la personne et si l'habilitation familiale n'est pas applicable à la situation ou n'est pas pertinente, il est possible de demander une protection juridique.

■ La sauvegarde de justice

Mesure de protection d'urgence, immédiate et temporaire. La protection tient surtout à la possibilité d'une action judiciaire en annulation ou en réduction.

Elle peut être sans mandat, dans ce cas elle n'a quasiment pas d'incidence sur la vie de la personne qui garde toutes ses capacités. Si elle est « avec mandat », le mandataire exécute uniquement les actes énumérés par le juge dans l'ordonnance de sauvegarde.

Elle peut prendre la forme d'une sauvegarde judiciaire (décidée par le juge lors de l'instruction d'une mesure de curatelle ou de tutelle par exemple) ou la forme d'une mesure de sauvegarde médicale (demandée par un médecin qui en fait la déclaration auprès du procureur de la République selon des conditions spécifiques).

➔ La curatelle : un régime intermédiaire

Si les facultés mentales ou physiques de la personne âgée sont altérées, mais qu'elle est toujours en état de donner son consentement éclairé et qu'elle est en capacité d'agir, il est possible de demander une curatelle. La curatelle peut être simple, aménagée ou renforcée. Elle peut être « aux biens et à la personne » ou uniquement « aux biens » et uniquement « à la personne ». Il peut y avoir un ou des co-curateurs (ils ont les mêmes missions) et un ou des subrogés curateurs (l'un contrôle l'action de l'autre).

De manière générale, la curatelle permet « d'être assisté ou contrôlé d'une manière continue dans les actes importants de la vie civile ». À titre d'exemple, dans le cadre de la curatelle renforcée, le curateur gère vos revenus et vos comptes bancaires, il règle vos dépenses auprès des tiers. Si la curatelle est aménagée, c'est le juge des tutelles qui fixe un aménagement qui laisse une liberté d'action plus importante à la personne. Dans le cadre de la curatelle dite « simple », le curateur gère avec la personne uniquement les comptes de placements.

➡ **La tutelle : en cas d'incapacité totale**

La tutelle concerne les personnes dont l'altération des facultés ne leur permet plus d'exprimer leur volonté ni de donner un consentement éclairé. Il s'agit du régime de protection le plus fort. En tutelle, la personne doit être « représentée de manière continue dans les actes de la vie civile ». Le tuteur accomplit les actes de gestion et d'administration à la place de la personne et uniquement avec l'accord du juge pour certains actes. Comme la curatelle, la tutelle est en général aux biens et à la personne mais le juge peut décider de nommer un tuteur pour les biens et un tuteur pour la personne. Il peut aussi choisir de nommer un ou des co-tuteurs ou un ou des subrogés tuteurs.

La procédure

Qu'il s'agisse de l'habilitation familiale ou des mesures de protection juridique, telles que la sauvegarde, la curatelle ou la tutelle, la procédure pour la demande est la même.

■ Qui peut demander la protection de la personne âgée ?

La personne elle-même, son conjoint, (s'il vit avec elle), un parent, un allié ou une personne entretenant avec le majeur des liens étroits et stables, ou la personne qui exerce à son égard une mesure de protection juridique. Ces personnes saisissent directement le juge des tutelles, rattaché au tribunal d'instance, dont dépend la personne à protéger.

4 Être aidé, accompagné et protégé

■ Les éléments à fournir

- ➔ une fiche de renseignements spécifique et remplie (à retirer au préalable au greffe ou sur le site internet du tribunal d'instance),
- ➔ un extrait d'acte de naissance de la personne,
- ➔ un certificat médical circonstancié attestant de l'altération des facultés mentales ou corporelles établi par un médecin habilité (la liste de ces médecins est disponible au tribunal ou sur le site internet),
- ➔ l'avis du médecin traitant qui doit confirmer la nécessité d'une telle mesure,
- ➔ si un ou plusieurs membres de la famille souhaitent exercer la mesure, un courrier explicatif désignant la ou les personnes et signifiant l'accord de toutes les parties.

■ Comment le juge prend sa décision

Le juge reçoit obligatoirement la personne à protéger pour une audition, sauf si son état ne le permet pas.

Il peut aussi consulter la famille, les proches, le médecin traitant ou des experts. Le juge dispose d'un an maximum pour prendre sa décision.

Lorsque sa décision est prise, il désigne en priorité les membres de la famille si cela est possible et si c'est dans l'intérêt de la personne, à défaut, il peut désigner un professionnel de la protection des majeurs, appelé mandataire judiciaire à la protection des majeurs (MJPM) qui sera soit un service soit un professionnel privé.

■ Fin de la mesure

Si la mesure n'est plus nécessaire, il est possible de demander une main levée. Cette requête peut être faite par la personne elle-même, sa famille, ses proches, ou à l'initiative du juge des tutelles. Le juge auditionne de nouveau la personne et les proches et recueille l'avis du mandataire judiciaire s'il a été nommé. Le certificat médical du médecin traitant suffit mais est indispensable et doit être circonstancié.

La mesure de protection prend fin immédiatement au jour du décès de la personne.

Renseignements complémentaires

Tribunal d'instance de Toulouse

05 34 31 79 79

Point Info famille

Jeudi matin de 9h à 12h sans rendez-vous

Service des majeurs protégés, 3^e étage

40 avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse

ti-toulouse.justice.fr

Le Plan d'alerte et d'urgence (PAU)

Ce service dédié aux personnes âgées et handicapées leur permet d'être contactées voire, prises en charge, en qualité de personnes fragilisées en cas de risques majeurs (canicule, grands froids, incendie, accidents industriels...).

Vous pouvez vous inscrire gratuitement sur le **Registre communal d'alerte et d'urgence**, ou vous faire inscrire par un proche, en composant le **0 800 042 444** ou en s'inscrivant par mail au **inforegistre.pau@mairie-toulouse.fr**



5

Choisir son lieu de vie

Si la solitude vous pèse ou que les gestes de la vie courante deviennent difficiles, il existe **des solutions de logement** pour vous sentir sécurisé(e), en **famille d'accueil** ou en **établissement**.

- Habitat et partage
- L'hébergement en famille d'accueil
- Les établissements publics d'hébergement pour personnes âgées gérés par le CCAS*
- Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

5 Choisir son lieu de vie

Habitat et partage

Pour éviter l'isolement des seniors, plusieurs solutions alternatives à la maison de retraite existent. Elles s'organisent toutes autour du même principe : chaque résident dispose à la fois d'une zone indépendante qui lui est réservée et de parties communes qu'il partage avec ses cohabitants. Voici quelques exemples de dispositifs existant à Toulouse, sachant que l'offre reste à développer.

La cohabitation

Des seniors seuls ou en couple se regroupent et s'organisent dans une grande habitation co-louée ou co-achetée, pour partager les projets et les coûts. L'association **Cocon3S** aide à créer des unités de vie collective de quatre à huit personnes.

cocon3s.lebonforum.com

L'habitation partagée

Plusieurs associations interviennent dans ce domaine pour proposer aux seniors des possibilités de jumelages avec des jeunes ou des adultes, et en cas de réalisation, un véritable suivi de la cohabitation ; les associations s'engagent ainsi à assurer une solution d'habitation adaptée, suivie et sécurisante avec des formules différentes selon les attentes des personnes, accueillant et accueilli.

Association Maillages

06 60 43 19 12

associationmaillages@gmail.com

Ensemble 2 Générations

06 20 75 17 97

Mieux Ensemble

06 95 01 09 47

mieuxensemble.toulouse@gmail.com

mieuxensemble-toulouse.fr

L'habitat coopératif

La coopérative d'habitants est une forme innovante d'association à vocation sociale et participative qui permet l'accèsion à la propriété à coût réduit, avec éventuellement l'aide de l'État et des collectivités publiques.

Les intéressés conçoivent le projet et en organisent le financement. Ils participent à sa réalisation et par la suite à la gestion et à l'entretien des logements et services communs de leur immeuble.

AERA (Actions, Études et Recherches sur l'architecture, l'habitat et la ville) développe des projets d'habitat participatif en collaboration avec des opérateurs HLM et accompagne des groupes de futurs habitants dans les différentes phases de programmation et de conception de leur habitat.

Association Aéra

05 61 21 61 19

5 rue Saint-Pantaléon - 31000 Toulouse
aera-chv.org

accession-participative.fr

faire-ville.fr

Exemple de coopérative d'habitants : **association La Jeune Pousse**

Sites à visiter :

alterhabitat-mt.org

habicoop.fr

habitaparticipatif.net

colibris-lemouvement.org/agir/guide-tnt/comment-monter-un-habita-groupe

5 Choisir son lieu de vie

Les résidences services seniors

Une alternative pour le logement des personnes âgées. Privées ou associatives, ces résidences avec services proposent à la vente ou en location des logements dans des résidences qui intègrent des services comme la restauration, l'animation, le gardiennage et assurent une grande sécurité pour la sérénité des résident(e)s.

Contact : **Point Info Seniors - 0800 042 444**
(appel gratuit depuis un poste fixe)
infoseniors@mairie-toulouse.fr

Ovelia - Les Jardins d'Isaure
171 route d'Albi – 31200 Toulouse

05 34 24 65 65

Ovelia - Balcon des Minimes
106 bd Pierre et Marie-Curie – 31200 Toulouse

05 32 26 10 10

L'hébergement en famille d'accueil

Une solution alternative

Vous ne pouvez plus vivre à votre domicile et souhaitez un hébergement familial ? Vous pouvez être accueilli(e) au domicile d'un particulier de façon habituelle, moyennant rémunération. Cette alternative permet aux personnes âgées de ne pas s'isoler et de bénéficier d'un cadre de vie sécurisant et chaleureux dans un contexte familial. Cet accueil s'adresse aussi aux couples.

Un accueil sur mesure

L'accueil est temporaire ou permanent, à temps complet ou partiel, ou pour les week-ends uniquement. Les accueillants familiaux sont agréés par le conseil départemental après avoir fait l'objet d'une évaluation. Le suivi médico-social est assuré par des infirmières relevant du conseil départemental.

À noter

Les personnes accueillies, sous réserve de leurs ressources et de leurs handicaps, peuvent percevoir l'allocation logement, l'allocation personnalisée autonomie et/ou l'aide sociale.

Pour en savoir plus :

Conseil départemental de la Haute-Garonne

05 34 33 32 31

Direction des Politiques Territoriales et des
Infrastructures

Service des établissements

1 boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex
9

Les établissements publics d'hébergement gérés par le CCAS*

■ Pour qui ?

- ➔ Vous avez plus de 60 ans (dérogation d'âge acceptée après accord du médecin du conseil départemental),
- ➔ Vous avez des difficultés à vivre à votre domicile ou vous ne pouvez pas momentanément rentrer chez vous,

le Centre communal d'action sociale de Toulouse vous accueille dans ses **18 établissements** pour personnes âgées, situés dans différents secteurs de la ville :

- ➔ Deux Centres d'hébergement Temporaire (CHT*)
- ➔ Un Centre d'accueil de jour pour personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer
- ➔ Six résidences autonomie
- ➔ Neuf Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad*)

5 Choisir son lieu de vie

À noter

Tous ces établissements acceptent les personnes bénéficiaires de l'Apa et sont habilités à l'aide sociale (financement possible des frais d'hébergement par le conseil départemental sous condition de ressources du résident et de ses obligés alimentaires).*

Pour en savoir plus ou vous inscrire :

« Service Social Seniors »

1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

05 62 48 54 56

■ La procédure

Pour entrer dans l'un de ces établissements (résidence autonomie ou Ehpad*), vous devez compléter un dossier et le déposer lors d'un rendez-vous au Service social seniors. Vous pouvez émettre jusqu'à trois choix d'établissement. Votre dossier est ensuite étudié lors d'une commission mensuelle (regroupant médecins, cadres de santé et directeurs d'établissements) et il est alors retenu un seul des établissements de votre choix. Par la suite, une visite médicale permet de confirmer l'inscription. Enfin, dès qu'une place est disponible, vous êtes contacté(e).

À noter

Il est possible de refuser deux fois une place tout en étant maintenu(e) au même rang sur la liste d'attente.

■ Les Centres d'hébergement temporaire (CHT*)

Les Centres d'hébergement temporaire inscrits dans le maintien à domicile accueillent provisoirement (de quelques jours à un mois) des personnes âgées qui vivent seules chez elles, pour des périodes de repos, de rupture d'isolement social, d'adaptation d'habitat... peuvent être accueillies certaines personnes dans l'attente d'une entrée définitive en institution.

Vous pouvez vous renseigner directement pour connaître l'offre d'hébergement.

CHT* « Le Repos »
20 rue des Bûchers - 31400 Toulouse

18 places **05 34 31 88 31**

➡ **Spécificités**

Résidence à proximité du Jardin des Plantes • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes fugueuses non admises.

CHT* « Olivier »
1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

24 places **05 62 48 54 48**

➡ **Spécificités**

Cadre familial avec parc arboré au cœur de Saint-Cyprien • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes fugueuses non admises.

5 Choisir son lieu de vie

Le Centre d'accueil de jour d'Asnières

Pour qui ?

Le Centre d'accueil de jour accueille des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, diagnostiqués par un médecin traitant ou un centre hospitalier.

C'est un lieu d'accueil, de soin, de stimulation, de socialisation et d'accompagnement, qui offre des prestations adaptées aux personnes accueillies et à leurs proches.

Pour quoi ?

Le centre a pour double objectif de proposer à la personne accueillie un accompagnement spécifique avec des activités de loisirs et thérapeutiques, et d'offrir aux aidants familiaux un soutien et un temps de répit.

À noter

- ➡ *La capacité d'accueil de 15 places permet de développer des relations individualisées et privilégiées dans un lieu de vie convivial et sécurisé.*
- ➡ *Le projet thérapeutique prévoit un accueil d'une à trois journées par semaine.*
- ➡ *Il est ouvert du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9 h à 17 h30.*

Renseignements ou inscription :

Centre d'accueil de jour d'Asnières
92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

05 34 50 80 90

Les résidences autonomie

Résidence La Colombette

25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse

24 places

05 34 41 83 41

- ➔ Grands studios dans une résidence de 2003, au cœur historique
- Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence Jolimont

7 rue Joachim-Genard
31500 Toulouse

20 places

05 61 58 43 47

- ➔ Studios de 20 à 25 m² dans un immeuble collectif des années 80 • Métro et bus à proximité • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence L'Ormeau

5 rue Raymond-Corraze
31500 Toulouse

22 places

05 62 16 12 20

- ➔ Grands studios dans une résidence confortable des années fin 90
- Quartier résidentiel Côte-Pavée • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

Résidence Saint-Louis

44 rue du Faubourg-Bonnefoy
31500 Toulouse

15 places

05 61 58 34 36

- ➔ Studios de 20 à 25 m² • Résidence familiale dans un quartier dynamique : vie associative et culturelle riche • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale.

5 Choisir son lieu de vie

Résidence Sept-Deniers

4 chemin Garric - 31200 Toulouse

86 places

05 34 40 00 20

- ➔ Grands studios dans deux petits collectifs de huit appartements au sein d'un grand parc arboré • Résidence non médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale • L'autonomie à la marche est indispensable.

Résidence Tounis

88 quai de Tounis - 31000 Toulouse

28 places

05 61 25 60 08

- ➔ Grands studios dans l'hypercentre en bordure de Garonne • Résidence non médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place.

Les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad*)

- ➔ Petits studios dans une résidence médicalisée avec un jardin, proche du centre-ville • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi-dépendants ; les personnes atteintes de troubles psychiatriques sont acceptées sous réserve de suivi ambulatoire • Établissement non adapté aux fauteuils roulants.

Françoise-de-Veyrinas 21 chemin de Catala 31100 Toulouse <i>Établissement public habilité à l'aide sociale</i>	83 lits dont 3 d'hébergement temporaire	05 34 36 89 30
--	--	-----------------------

- ➔ Studios de 20 à 25m² dans une résidence médicalisée • Jardin aménagé et sécurisé • Cheminement piétons • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : plus de 60 ans, dépendantes • Une unité protégée et un pôle d'activité et de soins adaptés, pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Docteur Marie 7 rue Ozenne - 31000 Toulouse	20 places	05 61 52 72 35
---	------------------	-----------------------

- ➔ Petits studios dans un hôtel particulier • Face au marché des Carmes et à proximité immédiate du Jardin Royal • Ambiance familiale • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : résidents semi-valides ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Les Fontaines 92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse	85 places	05 34 50 80 00
---	------------------	-----------------------

- ➔ Grands studios dans une résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes. Unité protégée pour malades d'Alzheimer sévères.

Louis Douste-Blazy 3 rue de Jérusalem - 31100 Toulouse	70 places	05 34 60 91 60
--	------------------	-----------------------

- ➔ Studios dans une résidence avec jardins extérieurs • Proximité avec le centre Alban-Minville, les commerces, la médiathèque Grand M • Cuisine traditionnelle sur place • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : résidents semi-dépendants atteints notamment de troubles psychiatriques.

5 Choisir son lieu de vie

Gaubert

28 rue Sainte-Lucie - 31300 Toulouse

60 places

05 34 56 24 00

- ➔ Studios dans une résidence au sein d'un grand parc arboré • Résidence médicalisée • Personnes accueillies : personnes dépendantes physiques ou psychiques • Jardin thérapeutique • Unité protégée pour malades d'Alzheimer.

Minimes

5 rue Bobillot - 31200 Toulouse

45 places

05 34 40 47 00

- ➔ Studios dans une résidence récente avec jardin mutualisé avec une crèche • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents semi-valides ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Pierre Ducis

92 avenue de Casselardit
31300 Toulouse

81 places

05 34 50 80 80

- ➔ Grands studios dans une résidence, parc classé en bordure de Garonne • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : personnes dépendantes ; personnes fugueuses ou déambulantes non admises.

Le Repos

5 rue des Gallois - 31400 Toulouse

88 places

05 34 31 88 00

- ➔ Grands studios dans une résidence au cœur du centre-ville avec jardin • Accessibilité métro-bus • Résidence médicalisée • Cuisine traditionnelle sur place • Personnes accueillies : résidents dépendants physiquement et psychiquement ; personnes fugueuses et déambulantes non admises.

Montaudran-Saint-Exupéry
137 avenue de Lespinet - 31400 Toulouse

80 places

05 34 50 82 00

- ➡ Studios dans une résidence médicalisée avec jardin arboré, située dans un nouveau quartier, en bordure de la piste des Géants et à proximité de la Halle des Machines • Cuisine traditionnelle sur place
- Personnes accueillies : personnes dépendantes ; unité protégée et unité d'hébergement renforcée pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

Vous pouvez également être accueilli(e) dans l'une des structures publiques ou privées existant sur Toulouse et le département.

Comme pour les établissements gérés par le CCAS*, ces structures proposent différentes formules d'accueil, selon l'état de santé de la personne et son niveau d'autonomie, ses ressources et celles de la famille proche, et le caractère, permanent, de courte durée ou journalier, de l'hébergement.

Pour un complément d'information ou pour vous procurer le guide des établissements d'accueil pour personnes âgées référencés sur le département :

Conseil départemental
Service des établissements

05 34 33 41 38

1 boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex 9
haute-garonne.fr

5 Choisir son lieu de vie

Les EHPAD* privés

Arc en ciel 12 rue Marie-Louise-Dissard – 31400 Toulouse	05 61 16 40 00
Caroline Baron 51 avenue Jean-Rieux – 31400 Toulouse	05 34 66 72 00
Domaine de Borderouge 89 chemin de Lanusse – 31200 Toulouse	05 34 30 44 44
Domaine de la Cadène 15 impasse de la Cadène – 31200 Toulouse	05 61 13 73 27
La Cotonnière 29 chemin de la Garonne – 31400 Toulouse	05 62 72 03 27
Le Bois Vert 15 rue Poutier – 31400 Toulouse	05 61 15 83 00
Le Clos des Carmes 1 bis rue du Languedoc – 31000 Toulouse	05 34 31 21 90
Les Tilleuls 19 rue de Varsovie – 31300 Toulouse	05 61 77 35 81
Les Petites Sœurs des Pauvres 130 avenue Jean-Rieux – 31400 Toulouse	05 61 80 73 64
Mapad Résidence Korian - Côte Pavée 3 rue Xavier-Darasse – 31500 Toulouse	05 62 47 75 20
Mapad la Cépière 12 impasse de l'Hippodrome – 31100 Toulouse	05 62 11 12 12
Marengo Jolimont 13 avenue Léon-Blum – 31000 Toulouse	05 34 25 06 97

Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

Mapad Plénitude Saint-Michel 28 allée Jules-Guesdes – 31400 Toulouse	05 61 32 15 15
Notre-Dame de la Compassion 2 rue Antoine-Deville – 31000 Toulouse	05 34 45 45 10
Résidence Henri IV 55 avenue Louis-Bréguet – 31400 Toulouse	05 61 36 01 01
Clinique des Minimes Résidence Carré Occitan 100 boulevard Pierre et Marie-Curie 31200 Toulouse	08 26 30 02 03
Résidence Marguerite 4 rue Arthur-Rimbaud – 31200 Toulouse	05 34 40 96 96
Résidence Nouvelle Orléans 163 avenue des États-Unis – 31200 Toulouse	05 34 26 57 50
Résidence Orpea Crampel 100 avenue de Crampel – 31400 Toulouse	05 62 19 37 00
Résidence Saint-Simon 73 route de Saint-Simon – 31100 Toulouse	05 61 86 76 33
Résidence Toulouse Tibaous 1 rue Albert-Caravis – 31100 Toulouse	05 62 13 41 34
Sainte-Monique 17 rue du Tchad – 31300 Toulouse	05 62 13 22 00
Vitalité Sérénité 10 impasse de la Charbonnière – 31400 Toulouse	05 61 62 42 07
La Pastellière 36 boulevard Jean-Brunhes – 31300 Toulouse	05 34 51 28 88
Saint-Augustin 32 rue de la Gravette – 31300 Toulouse	05 34 51 49 00





Questions au quotidien

Des solutions adaptées à chaque situation

Vous avez besoin d'être guidé(e) et conseillé(e) sur les services à domicile (aide ménagère, aide technique, prise en charge financière...) ?

Pour plus d'informations

• **Point Info Seniors - 0800 042 444** (appel gratuit depuis un poste fixe)

Espace Duranti 17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

• **Service social seniors - CCAS* - 05 62 48 54 56**

1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

- Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne
- Je ne prépare pas mes repas
- Je ne peux pas me déplacer
- J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser
- Je veux vivre chez moi en toute sécurité
- Je suis prudente(e) et vigilant(e)
- Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi
- Je dois confier mon animal de compagnie
- Je souhaite rompre avec la solitude
- J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique
- J'ai besoin d'être secouru(e)
- J'ai veux préparer l'après
- Lexique des sigles employés

Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne

Des organismes de services à la personne qui peuvent vous aider.

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	1 2 3 Toulouse Services 124 avenue de Muret – 31300 Toulouse	05 61 40 64 38
	A2Zen 158 avenue de la Gloire - 31500 Toulouse contact@a2zen-services.fr	05 61 17 95 56
	ACOPE Services à Domicile 3 rue Benjamin-Constant - 31400 Toulouse	05 31 98 36 05 06 24 63 74 69
	Â côté de vous 31 15 rue des Pénitents Blancs - 31000 Toulouse contact@acotedevous31.fr	09 54 16 28 55 06 63 64 17 46
	Adecco à domicile 111 avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse	05 61 80 80 00
	ADHAP 2 chemin du Raisin - 31200 Toulouse	05 21 22 40 50
	À Domicile 306 route de Seysses - Bât. Pétunias 31100 Toulouse adomicile31@gmail.com	05 82 95 67 53
	Adom'Toulousain 15 chemin de la Crabe - 31300 Toulouse contact@aide-a-domicile.fr	05 67 31 02 09
	ADMR Bonnefoy Matabiau 56 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 61 48 11 06

	Adpam (Association d'Aide à domicile aux personnes âgées et malades) 37 bis-39 avenue Honoré-Serres 31000 Toulouse contact@adpam.assoc.fr	05 62 26 92 00
	AUXI LIFE 31, allée des Soupirs - 31400 Toulouse	05 61 25 68 02
	Âge d'Or Services 35 avenue des États-Unis - 31100 Toulouse toulouse-ouest@agedorservices.com	05 61 72 06 38 06 63 34 30 88
	Aide et Réconfort 3 avenue de Castres - 31500 Toulouse aideetreconfort@yahoo.fr	09 81 60 07 60
	Aide et Services 31 3 place Dupuy - 31500 Toulouse	05 61 27 03 76
	Alliance Sages Adages 51 rue Alsace-Lorraine - BP 80708 31007 Toulouse Cedex 6 siege@asa-asso.com	05 61 80 84 84
	AMFPAD 3 rue de Rennes - BP 68515 31685 Toulouse Cedex 6 contact@amfpad.fr	05 34 45 06 20
	APD (Aide aux Personnes à Domicile) 71 avenue de Lavaur - 31500 Toulouse	05 34 25 29 75
	Apogée Sud 17 rue de la Chaîne - 31000 Toulouse	06 88 18 51 86
	Arc-en-Ciel Les Portes d'Espagne - 99 route d'Espagne - Bât. B - 31100 Toulouse	05 67 73 17 20



Questions au quotidien ?

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Autonomiadom	
	41 avenue des Minimes - 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
	118 av. Raymond-Naves - 3100 Toulouse	05 62 16 08 82
	21, allée Charles-de Fitte - 31300 Toulouse	05 81 60 88 28
	Bayle (Ô de Vie)	05 61 14 07 74
	4 rue Léon-Jouhaux - 31500 Toulouse	06 81 19 64 20
	Belle Vie	05 62 16 19 93
	8 rue Belle-Paule - 31500 Toulouse	
	Bien à la Maison	05 67 33 93 59
	159 rue Saint-Michel - 31400 Toulouse	
	Bien chez vous	05 62 24 49 71
	12-14 avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	06 98 74 31 31
	Centre régional d'aide et soutien (Ceras)	05 61 99 02 33
	21 rue Caraman - 31000 Toulouse	
	Choix de vie	05 61 51 55 43
	28 bis rue Adolphe-Coll - 31300 Toulouse	06 48 23 84 51
	Colin et Compagnie	06 19 66 22 58
	36 rue Bernard-Mulé - 31400 Toulouse	
	Confort Chez Soi	06 09 68 10 37
	58 rue Benjamin-Constant - 31400 Toulouse	06 83 68 22 90
	Côté famille	05 61 52 40 55
	2-4 boulevard Griffoul-Dorval 31400 Toulouse	06 89 37 67 01
	Demeurer chez soi	05 34 31 90 90
	25 rue Roquelaine - BP 33 31901 Toulouse Cedex	

	DomAliance 283 avenue de Grande-Bretagne 31300 Toulouse domaliance31@domaliance.fr	05 34 28 12 75
	Domicil + 84 rue Pierre-Paul-Riquet - 31000 Toulouse	05 34 39 91 41
	Domidom Services 41 rue de Bayard - 31000 Toulouse Agence31@damidom.fr	05 34 40 13 58
	DomusVi Domicile 15 rue des Pénitents-Blancs - 31000 Toulouse agence-toulouse@domusvidomicile.com	05 33 00 31 72
	Famille à Cœur 57 rue de Bayard - 31000 Toulouse afac031@gmail.com	05 81 60 48 70 06 03 34 33 84
	Family Home Services 89 route d'Espagne - 31100 Toulouse familyhoma.service@yahoo.fr	05 61 71 23 05
	Free Dom 19 rue Thionville - 31000 Toulouse	05 61 81 48 91 06 49 46 14 38
	Galaxis 4 rue Antoine Darquier - 31000 Toulouse	05 61 47 38 30
	Agence de l'Aide à domicile 93 rue de Saint-Roch - 31400 Toulouse	05 61 14 20 01
	Harmony Domicile 15 chemin de la Pélude - 31400 Toulouse harmonydomicile@gmail.com	05 61 80 25 98 06 50 58 47 81
	Humalliance Groupe 116 avenue de Crampel - 31400 Toulouse direction@humalliance-goupe.fr	06 27 62 85 75



Questions au quotidien ?

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Icart chez soi 80 chemin de Lapujade - 31200 Toulouse	05 61 22 00 14
	L'Étoile de l'âge 4 place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse etoiledelage@club.fr	05 61 34 68 17 / 06 98 61 01 02
	Les 4 Âges 118 av. Raymond-Naves - 31500 Toulouse les4ages@orange.fr	05 62 16 08 82
	Le Temps des Violettes 33 rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse	05 34 46 53 39
	Madom 44 rue des Filatiers - 31000 Toulouse contact@madom-toulouse.com	05 62 88 37 31
	Merci + Midi-Pyrénées 71 rue Louis Vitet - 31400 Toulouse	05 81 33 05 28
	Midi-Pyrénées Services à domicile 1 impasse des Pontils - 31500 Toulouse contact@mpsad.fr	05 61 41 03 11
	Nous pour vous 62 avenue Crampel - 31400 Toulouse npv31@laposte.net	05 61 53 47 70 06 80 45 45 65
	O2 Toulouse Nord 3 bis rue Guglielmo-Marconi 31400 Toulouse	02 43 72 02 02
	Ovelia 31 « Les balcons des Minimes » 106 boulevard Pierre et Marie-Curie 31200 Toulouse	05 32 26 10 10

	Ovelia « Les jardins d'Isaure » 171 route d'Albi - 31200 Toulouse	05 34 24 65 65
	La Ruche toulousaine 2 impasse Didier-Daurat - 31400 Toulouse	05 62 18 55 29
	Résilience Occitanie 13 rue Antoine Villet - 31432 Toulouse Cedex 4 reso@res.o.fr	05 62 71 67 90
	Senior Proxiservices 89 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse	09 83 01 29 06 06 72 59 48 54
	Soleil pour Tous 5 rue Émile-Lécrivain - Appt. 57 31400 Toulouse	05 61 54 11 61
	Solidarité familiale 114 boulevard Déodat-de-Séverac 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
	Tallien Services 78 avenue des États-Unis - BP 2118 31020 Toulouse Cedex 2	05 62 72 13 71
	Tandems 15 rue des Sapins - 31200 Toulouse	06 66 15 71 34
	Tolosa Services 80 avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse	05 32 11 00 39 07 63 78 03 14
	Toulous'Aide 23 rue Paul-Bonamy - 31500 Toulouse	
	Trait D'Union 24 allée de Barcelone - 31 000 Toulouse	05 61 62 50 39
	VBCS 26 rue Auguste-Renoir - 31200 Toulouse	06 66 59 10 15



Questions au quotidien ?

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Vivio Services 6 route d'Espagne - 31100 Toulouse	05 62 48 13 41
	ADHAP Services 10 allée Frédéric-Mistral – 31400 Toulouse	05 61 28 73 63
	Petits-Fils Services aux Grands-Parents 1 rue des Pénitents Blancs – 31000 Toulouse toulouse-centre@petits-fils.com petits-fils.com	05 32 11 07 85
	Allo Bernard Conciergerie Solidaire 8 place Arnaud-Bernard 31400 Toulouse seniors@allo-bernard.fr	05 61 12 13 73 06 56 86 78 19
	Côté Famille 2-4 boulevard Griffoul Dorval 31400 Toulouse cote.famille@wanadoo.fr	05 61 52 40 55 06 89 37 67 01
	Halte Répit Alzheimer / Psychologue Salle des Fêtes de Limayrac 22 rue Xavier-Darasse – 31500 Toulouse <i>Accueil : les mardis de 14h30 à 17h30</i>	06 09 27 05 47
	La Fleur de l'âge 52 rue de Negreneys – 31200 Toulouse info.tlseminimes@autonomiodom.fr	05 61 57 82 20 06 62 93 89 81
	AZAE Toulouse Est 19 rue du Pont Guilhemery 31000 Toulouse	05 61 26 03 46 06 99 92 18 55
	Acope - Services à Domicile 3 rue Benjamin-Constant – 31400 Toulouse	05 31 98 36 05 06 24 63 74 69

Retrouvez les coordonnées des associations et entreprises de service

(dotées d'un agrément qualité par la préfecture ou d'une autorisation du conseil départemental), sur **haute-garonne.fr**.

Pour plus de renseignements sur le maintien à domicile,
contactez le **05 34 33 40 48**
ou **dpti-paph-maintiendomicile@cg31.fr**.

Je ne prépare pas mes repas

■ Le portage de repas à domicile

Ce service pallie les difficultés que vous pouvez rencontrer pour faire les courses et confectionner les repas. Les modalités varient, en fonction notamment du secteur géographique et du rythme de distribution ou de livraison.

À Côté de Vous 31

15 rue des Pénitents-Blancs - 31000 Toulouse

ADPAM

05 62 26 80 80

37 bis - 39, avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse
contact@adpam.assoc.fr

Âge d'or Services Toulouse ouest

05 61 72 06 38

35 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
toulouse-ouest@agedorservices.com

06 63 34 30 88

Ansamble Midi Gastronomie

05 62 72 42 42

101 boulevard de Suisse - 31200 Toulouse

Ceras

05 61 99 02 33

31 rue Caraman - 31000 Toulouse

Les 4 âges

05 62 16 08 82

118 avenue Raymond-Naves - 31500 Toulouse
les4ages@orange.fr

Les menus services

05 61 59 32 39

30 avenue de Garossos - 31700 Beauzelle
toulouse@les-menus-services.com

Mila services

05 61 49 11 63

15 allée du Roussillon - 31770 Colomiers

Poly Services 78 avenue des États-Unis - 31000 Toulouse	05 61 47 24 90 06 79 24 11 36
Vitame Services (régime sans sel, diabétiques, dialysés) 2 rue Marie-Curie - 31520 Ramonville	05 62 48 90 41
Bien à la maison 159 rue Saint-Michel - 31400 Toulouse	05 67 33 93 59
Bien chez vous 12-14 avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	05 62 24 49 71 06 98 74 31 31
Autonomiadom	
41 avenue des Minimes - 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
118 avenue Raymond Naves - 31500 Toulouse	05 62 16 08 82
21 allée Charles de Fitte - 31300 Toulouse	05 81 60 88 28



Questions au quotidien ?

Se restaurer à l'extérieur

Envie de partager votre repas dans un lieu convivial ?

Les restaurants seniors solidaires accueillent les seniors du quartier et proposent un déjeuner équilibré. Ils sont gérés par la municipalité et fonctionnent à midi, du lundi au vendredi à l'exception des jours fériés. Le prix d'un repas est de 3,40 €. Il suffit de s'inscrire la semaine précédant le ou les jours choisis.

Restaurant Rémusat 17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse	05 61 23 54 77
Restaurant les Pradettes 7 rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse	05 61 44 48 21
Restaurant la Reynerie 14 place André-Abbal - 31100 Toulouse	05 31 22 98 41
Restaurant des Izards 1 rue Van-Dyck - 31200 Toulouse	05 61 47 19 59
Restaurant Croix-Daurade 5 rue Francis Lopez - 31200 Toulouse	05 61 21 00 36
Restaurant des Minimes 4 Place du Marché aux Cochons - 31200 Toulouse	05 36 25 23 30
Restaurant d'Ancely 23 allée d'Ancely - 31300 Toulouse	05 62 83 30 15
Restaurant de Saint-Cyprien 5 rue des Feuillants - 31300 Toulouse	05 61 59 24 51
Restaurant d'Empalot-Daste 30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse	05 61 52 93 06
Restaurant Jules-Julien 42 bis avenue de Ranguel - 31400 Toulouse	05 61 25 99 86
Restaurant Château de l'Hers 56 chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse	05 62 16 61 09
Restaurant Providence-Bonheure 18 bis place Pinel - 31500 Toulouse	05 34 43 33 17
Restaurant Soupetard-Surveyrolles 44 rue Louis-Plana - 31500 Toulouse	05 61 46 53 55

Restaurant de La Terrasse Impasse Schrader – 31500 Toulouse	05 61 20 37 91
---	-----------------------

Restaurant Lardenne 2 place Jacques-Sauvegrain – 31100 Toulouse	05 61 31 07 76
---	-----------------------

- Les Établissement d'hébergement pour personnes âgées autonomes (Ehpa*) et Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad*) du CCAS* accueillent également **les seniors, vivant chez eux, pour le repas de midi** (activité de foyer restaurant) dans la limite des places disponibles.

Pour connaître les conditions d'accès, contactez la direction de l'établissement le plus proche de chez vous.

7 rue Ozenne - 31000 Toulouse	05 61 52 72 35
-------------------------------	-----------------------

88 quai de Tounis - 31000 Toulouse	05 61 25 60 08
------------------------------------	-----------------------

23-25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse	05 34 41 83 41
---	-----------------------

21 chemin de Catala - 31100 Toulouse	05 34 63 83 50
--------------------------------------	-----------------------

5 rue Bobillot - 31200 Toulouse	05 34 40 47 00
---------------------------------	-----------------------

4 chemin Garric - 31200 Toulouse	05 34 40 00 20
----------------------------------	-----------------------

1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse	05 62 48 54 48
------------------------------------	-----------------------

20 rue des bûchers - 31400 Toulouse	05 34 31 88 31
-------------------------------------	-----------------------

28 rue Sainte-Lucie - 31300 Toulouse	05 34 56 24 00
--------------------------------------	-----------------------

44 faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 61 58 34 36
---------------------------------------	-----------------------

16 rue Jean-Genard - 31500 Toulouse	05 61 58 43 47
-------------------------------------	-----------------------

5 rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse	05 62 16 12 20
--	-----------------------

229 faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 34 25 92 02
--	-----------------------

Je ne peux pas me déplacer

■ Livraison de courses à domicile

Parce qu'effectuer ses courses est parfois compliqué, de nombreuses grandes enseignes de supermarchés proposent un service de livraison à domicile. La commande s'effectue sur Internet et la livraison intervient généralement dans les 24h. Vous pouvez aussi solliciter une aide ménagère auprès d'une association ou une entreprise de services à la personne. Reportez-vous à la liste des structures proposées au paragraphe « Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne ».

Pour plus d'informations sur la livraison à domicile :
courses-livraison.com

■ La culture à domicile

■ Associations et entreprises de service à la personne autour de la culture

Elles vous permettent d'accéder plus facilement aux activités culturelles (initiation artistique, aide à l'écriture, lecture à voix haute, accompagnement aux sorties culturelles, loisir créatif...).

Association Zair

28 rue des Trente-Six-Ponts - 31400 Toulouse
zairsap@gmail.com
zair.fr

05 61 52 34 13

L'Étoile de l'âge

4 place Roger-Arnaud - 31400 Toulouse

05 61 34 68 17

06 98 61 01 02

■ La bibliothèque municipale

Elle propose un service de bibliothèque nomade, afin de rapprocher le livre des lieux de vie et du quotidien des Toulousains. Vous pouvez profiter des tournées du bibliobus (accessible aux PMR*) ou du portage de livres à domicile si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer en raison de votre âge ou d'un handicap. Les conditions d'inscription sont celles de la bibliothèque. Ce service propose un prêt pour six semaines de 12 livres et revues au choix dans tous les domaines : romans français et étrangers, historiques, policiers, science-fiction, terroir, biographies, documentaires, livres de jardinage, cuisine, etc.

À noter

L'inscription est gratuite pour les retraités de 60 ans et plus et les bénéficiaires de l'allocation adulte handicapé.

Bibliothèque municipale

05 61 22 33 37

Questions au quotidien ?

J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser

Des « petites mains » sont prêtes à vous aider, ponctuellement, sur simple appel téléphonique. Pour les contacter et connaître le montant de leurs prestations :

Icart Chez Soi

80 chemin Lapujade - 31200 Toulouse

05 34 25 94 20

Tremplin

1 rue Pierre-Boissin - 31320 Castanet-Tolosan

05 61 81 90 41

Je veux vivre chez moi en toute sécurité

J'anticipe et m'organise

Anticiper des situations difficiles et mettre en place les dispositifs d'aide organisée sont les premières démarches à effectuer pour vous mettre en sécurité. En cas de nécessité, ces dispositifs se déclenchent pour que l'on vous vienne en aide.

■ La téléassistance

D'un simple geste, grâce à une télécommande, vous serez écouté(e), réconforté(e) ou secouru(e).

Accessible 24h/24 et 7j/7, le standard de téléassistance est un service gratuit proposé par le conseil départemental.

■ Pour qui ?

- ➡ Les seniors de plus de 70 ans
- ➡ les bénéficiaires de l'APA*
- ➡ les titulaires de la PCH*

■ Comment ?

Pour être équipé(e) de Téléassistance 31, complétez le coupon de demande, disponible au Point Info Seniors ou sur le site **haute-garonne.fr**, puis renvoyez-le sous enveloppe affranchie au :

Conseil départemental

Direction personnes âgées / personnes handicapées

Service maintien à domicile / Téléassistance 31

1 boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse Cedex 9

Renseignements :

Conseil départemental

05 34 33 32 04



Questions au quotidien ?

Situations d'urgence

■ Dispositifs canicule et grand froid

Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées fragiles et ou handicapées, une veille sanitaire est mise en place du 1^{er} juin au 31 août, par l'Institut national de veille sanitaire dans le cadre du plan Canicule. Au titre de ces mesures, le Point Info Seniors recense les personnes fragiles résidant à domicile.

Faites-vous recenser :

Point Info Seniors :
(appel gratuit depuis un poste fixe)
infoseniors@mairie-toulouse.fr

0800 04 24 44

Pour obtenir des recommandations sur la conduite à tenir en cas de fortes chaleurs :

Canicule info service

0800 06 66 66

(n° national gratuit)

Les seniors recensés bénéficient aussi du dispositif Grand Froid en période de températures extrêmement basses.

➔ **Plan d'alerte et d'urgence (Pau)**

Voir page 109

■ La maltraitance de la personne âgée

Parce que la personne âgée est une personne vulnérable, des dispositifs de protection existent.

L'association en réseau Alma* France permet de briser le silence qui entoure la violence envers les personnes âgées : des bénévoles formés réceptionnent les appels et proposent des réponses adaptées, en liaison avec les services médico-sociaux voire les services de police et de justice.

Alma 31*

19 place Dupuy - BP 40046 - 31000 Toulouse
alma.31@wanadoo.fr

08 92 68 01 18

(national)

05 61 21 41 69

Vous pouvez aussi appeler le **3977** du lundi au vendredi de 9h à 19h

■ La protection, une obligation

L'obligation de dénonciation impose à quiconque d'informer les autorités judiciaires ou administratives.

■ Protection pénale

Le Code pénal reconnaît au médecin la capacité à identifier les situations de vulnérabilité des personnes âgées, infirmes ou déficientes physiques ou psychiques. Il l'autorise à révéler les faits, le cas échéant.

■ Protection civile

Le Code civil fournit des réponses – préventives ou a posteriori – aux violences financières (spoliation). Les actes contraints comme des donations manuscrites peuvent être annulés pour vice de consentement.



Questions au quotidien ?

Je suis prudent(e) et vigilant(e)

Conseils vie pratique

■ Protégez-vous contre le vol à la « fausse qualité »

- ➔ Faites installer un œilleton ou une chaîne de sécurité sur la porte (et utilisez-le !).
- ➔ Avant d'ouvrir, même si elle est en uniforme, vérifiez l'identité de la personne qui frappe à votre porte : exigez qu'elle vous présente sa carte professionnelle – quitte à vérifier la réalité de sa mission en téléphonant – et prenez le temps d'examiner cette carte.
- ➔ Si vous avez le moindre doute, demandez à votre visiteur de revenir plus tard (indiquez-lui un moment où vous ne serez pas seul(e)).
- ➔ Ne recevez pas de démarcheur si vous êtes seul(e).
- ➔ Ne vous laissez pas abuser en signant un papier dont le sens ou la portée ne vous semble pas clair.

■ Que faire en cas d'absence durable ?

- ➔ À votre demande, la police peut effectuer des rondes.

Police municipale : Allô Toulouse : 05 61 22 22 22

Police nationale : 17

Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi

Les soins infirmiers à domicile

Sur prescription de votre médecin traitant, vous pouvez bénéficier de soins infirmiers et d'hygiène générale. La prise en charge de ces prestations est couverte à 100 % par l'assurance maladie. Vous pouvez faire appel à une infirmière libérale ou contacter des associations.

SSIAD Atsad* 34 allée Forain-François-Verdier - 31000 Toulouse	05 61 55 36 17
SSIAD* Amidonniers Soupétard 7 place du Morvan - 31100 Toulouse	05 34 61 22 50
SSIAD * Capitole Daurade 2 rue Deville - 31000 Toulouse	05 34 45 45 15
SSIAD * CCAS* Rive Droite 25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse	05 34 41 83 41
SSIAD * CCAS* Rive Gauche 1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse	05 62 48 54 50
SSIAD * Miramut 3 rue du Doyen-Lefebvre - 31081 Toulouse Cedex	05 61 76 62 12
SSIAD * Sadet – Cadène 111 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse	05 61 80 44 99
SSIAD * Empalot Rangueil 12 impasse Charbonnière - 31400 Toulouse	05 61 52 76 34

L'hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation en établissement en assurant, au domicile du patient, des soins médicaux et paramédicaux importants, pendant une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de son état de santé.

Différents types de personnels soignants peuvent intervenir, 24h/24 si nécessaire.

■ Qui intervient ?

En général, des infirmiers et des aides soignants et parfois même des kinésithérapeutes, se relaient au domicile 7j/7, sous la direction de médecins hospitaliers.

Les domaines de la santé susceptibles d'être pris en charge sont de plus en plus larges : cancérologie, orthopédie, neurologie, gériatrie, cardiologie, psychiatrie, etc.

■ Conditions

Sous réserve de contraintes administratives et géographiques, vous pouvez bénéficier de l'hospitalisation à domicile si :

- ➡ vous êtes hospitalisé(e) et le médecin estime que les soins peuvent être poursuivis chez vous,
- ➡ vous êtes malade, mais votre médecin juge qu'un séjour à l'hôpital n'est pas indispensable,
- ➡ vous-même et votre famille êtes d'accord,
- ➡ vos conditions de logement le permettent (l'assistante sociale fera une enquête),
- ➡ vous résidez dans une zone géographique couverte par une structure d'hospitalisation à domicile,
- ➡ cette structure dispose d'un potentiel de patients suffisant pour vous prendre en charge.

À noter

La décision d'admission appartient au responsable de la structure d'hospitalisation à domicile, après avis du médecin coordonnateur.



Questions au quotidien ?

Je dois confier mon animal de compagnie

Vous partez en vacances, vous devez vous absenter de votre domicile quelques jours, votre état de santé ne vous permet pas de vous occuper de votre animal ?

Des structures proposent des services de toilettage, de garde à domicile ou en famille d'accueil.

Domianim

52 boulevard Gabriel-Koenig - Bât. Ixion
31300 Toulouse

05 61 40 92 17

Je souhaite rompre avec la solitude

Les visites à domicile

La Ville de Toulouse propose également une plate-forme d'écoute et d'accompagnement en faveur des aînés toulousains : avec une aide personnalisée et si besoin des visites de courtoisie.

Allô Seniors

0 800 042 444

(Appel gratuit depuis un poste fixe)

Vous ressentez le besoin de parler et d'être écouté(e) ? Pour rompre l'isolement des personnes âgées, des associations assurent des visites à domicile et des contacts téléphoniques.

Vous pouvez contacter :

Aide à la vieillesse

05 62 27 02 99

5 rue d'Astorg - 31000 Toulouse

Petits frères des pauvres

05 61 62 05 05

97 rue Riquet - 31000 Toulouse

Unis-cités

05 61 13 97 75

22 rue Arnaud-Bernard - 31000 Toulouse

À noter

L'association les Blouses Roses propose un accompagnement en maison de retraite ou à l'hôpital, afin de lutter contre la solitude des personnes âgées et des malades.

Les Blouses Roses

09 50 31 33 14

2 rue Saint-Jean - 31000 Toulouse

06 29 05 66 56

lesblousesrosesdetoulouse@gmail.com

lesblousesroses.asso.fr

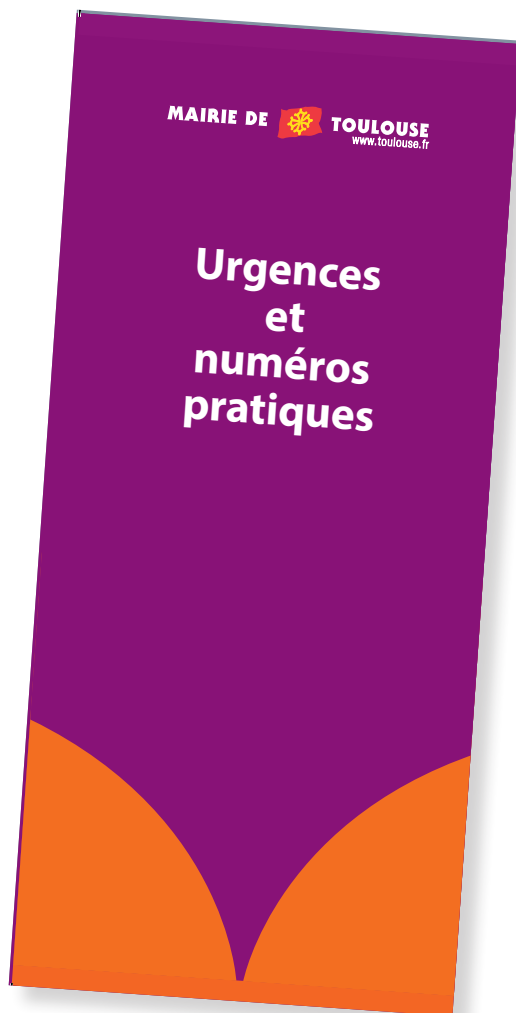
J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique

Conflit avec un voisin, un tiers ou une administration ? Des juristes peuvent vous conseiller.

Pour connaître l'association, la structure ou le juriste qui vous renseignera en fonction de la nature de votre problème, reportez-vous à la fiche « **Aide et assistance juridique** » (où la trouver ? Voir **page 2**).



J'ai besoin d'être secouru(e)





Questions au quotidien ?

Urgence santé

Votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié. En cas d'absence, il laisse des consignes sur son répondeur et le cas échéant le n° de téléphone du médecin de garde.

À noter

Les numéros d'urgence 15, 17, 18 et 112 sont des services publics de secours. Leur usage doit être strictement réservé pour les appels d'urgence.

SAMU Selon le cas, le Samu vous dirigera vers un médecin de garde ou un hôpital.	15
Police / Gendarmerie	17
Pompiers (urgences sur la voie publique)	18
Numéro d'urgence européen	112
SAMU Social	115
Médecins de garde Uniquement le soir à partir de 20h et le week-end	39 66
SOS Médecins 31 Visites et consultations sur Toulouse et agglomération 24h/24	05 61 33 00 00
Centre anti-poison	05 61 77 74 47
Kinésie respiratoire Service de garde uniquement le week-end Toulouse et Toulouse Métropole	05 34 25 48 73
Dentiste de garde *	05 61 54 80 80
Pharmacies de garde * En journée, week-end et jours fériés	32 37

Audiotel « Résogardes »

3237.fr

(24h/24

0,34€ ttc/min)

Pharmacie de nuit

05 61 62 38 05

Ouverte le soir en semaine et dimanche
et jours fériés de 20h à 8h

76allée Jean-Jaurès - 31000 Toulouse (entrée par la
rue Arnaud Vidal)

* Pour connaître le dentiste ou la pharmacie de garde (en journée les week-ends et jours fériés), voir également votre quotidien régional.

Urgence sécurité dépannage

Urgence sécurité dépannage

09 72 67 50 31



Questions au quotidien ?

Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires (C.H.U.*)

Hôpital Casselardit 170 avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 77 22 33
Hôpital Garonne 224 avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 77 22 33
Hôpital Joseph-Ducuing - Varsovie 15 rue de Varsovie - 31300 Toulouse	05 61 77 34 00
Hôpital La Grave Place Lange - 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 77 78 33
Hôpital Larrey 24 chemin de Pouvoirville - 31059 Toulouse Cedex 9	05 67 77 14 33
Hôpital Spécialisé Gérard Marchand 134 route d'Espagne - 31100 Toulouse	05 61 43 77 77
Hôpital Purpan 1 place du Docteur-Joseph-Baylac 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 77 22 33
Hôpital Rangueil Avenue du professeur-Jean-Poulhès 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 32 25 33
Villa Ancely 222 avenue de Casselardit - 31059 Toulouse Cedex 9	05 61 77 22 33
Institut Universitaire du Cancer de Toulouse – Oncopole 1 avenue Irène Joliot-Curie - 31059 Toulouse Cedex 9	05 31 15 50 50

Cliniques

Capio Polyclinique du Parc 105 rue Achille-Viadieu - 31400 Toulouse	05 61 36 66 66
Clinique Ambroise-Paré 387 route de Saint-Simon - 31100 Toulouse	05 61 50 15 15
Clinique Pasteur 45 avenue de Lombez - 31300 Toulouse	05 62 21 31 31
Clinique Saint-Jean-Languedoc 20 route de Revel - 31400 Toulouse	05 61 54 95 84
Clinique Sarrus-Teinturiers 49 allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse	05 61 77 33 33
Clinique Saint-Nicolas (clinique ophtalmologique) 55 allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse	05 61 77 36 36
Médipôle Garonne 45 rue de Gironis - 31100 Toulouse	05 62 13 28 28



Questions au quotidien ?

Maisons médicales

Maison médicale de garde (Hôpital La Grave)**05 61 59 22 12**

Place Lange - 31000 Toulouse

(Consultations en semaine de 20h à minuit, samedi de 14h à minuit, dimanche et jours fériés de 9h à minuit).

Sécurité

Commissariat central**05 61 12 77 77**

23 boulevard de l'Embouchure – 31200 Toulouse

Commissariats de quartiers**Mirail****05 34 62 70 10****Centre****05 61 12 81 97****Nord****05 34 42 23 20****Sud****05 34 31 81 40****Jolimont****05 62 12 25 30****Ouest****05 61 77 07 77****Bagatelle****05 61 43 12 40****Ormeau****05 61 20 10 02****Standard police municipale****05 62 27 68 36****Allô Toulouse****05 61 22 22 22**

Je veux préparer l'après

■ Préparer ma succession

Préparer sa succession est un acte de prévoyance.

En général nous souhaitons, dans les meilleures conditions possibles, transmettre à nos héritiers le fruit de notre travail ou ce dont nous-mêmes avons hérité. Mais une succession pas ou mal préparée peut engendrer des situations difficiles.

Préparer sa succession, c'est prévoir de transmettre son patrimoine après son décès. C'est aussi organiser une transmission anticipée de ses biens, de son vivant. Il faut envisager toutes les conséquences de votre disparition, pour votre conjoint ou vos enfants : reconnaissance d'un enfant, désignation d'un tuteur testamentaire si vous avez des enfants mineurs. Et organiser la continuité de votre entreprise si vous exercez une profession non salariée. Il s'agit enfin de désigner le ou les bénéficiaires de vos contrats d'assurance vie, de prendre des décisions qui vous tiennent à cœur (incinération, don d'organe).

Aller plus loin :

- ➔ Plaquette Aide et Assistance juridique
- ➔ vosdroits.service-public.fr
- ➔ Allo Service Public 3939
- ➔ Service de renseignements des notaires de France
0892 011 012
(0.34 €/mn depuis un poste fixe)
- ➔ Votre notaire

ET AUSSI

Les 2 pivoines / Tombes Paysagères vous proposent leurs mains vertes pour faire de votre lieu de recueillement un véritable jardin paisible et poétique, un jardin d'éternité à la mémoire du défunt.

peltrenadine@free.fr

06 81 32 37 55

annejamati@gmail.com

06 81 80 21 58

les2pivoines.fr

Memory Forever : Service de mise en relation entre particuliers pour l'entretien et le fleurissement des tombes. Prévoyez l'après et soulagez vos proches pour l'entretien de votre sépulture. Réseau national.

8 rue Volta - 94140 Alfortville-France
contact@memory-forever.com

01 43 96 19 59

Lexique des sigles employés

Ademe	Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie
Aéra	Actions, études et recherches autour de l'architecture
Aflar	Association française de lutte anti-rhumatismale
Alma	Allô maltraitance des personnes âgées
ANCV	Agence nationale pour les chèques-vacances
Apa	Allocation personnalisée d'autonomie
ASPA	Allocation de solidarité aux Personnes âgées
Atsad	Association toulousaine de soins à domicile
CAF	Caisse d'Allocations Familiales
Carsat	Caisse d'assurance retraite et de santé au travail
CCAS	Centre communal d'action sociale
Cesu	Chèque emploi service universel
CHT	Centre d'hébergement temporaire
CHU	Centre hospitalier universitaire
CMS	Communauté municipale de santé
Coders	Comité départemental de la retraite sportive
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie
CSF	Congé de solidarité familiale
DMLA	Dégénérescence maculaire liée à l'âge

Ehpad	Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
Fepem	Fédération des particuliers employeurs
HLM	Habitation à loyer modéré
Maia	Maison pour l'autonomie et l'intégration des malades d'Alzheimer
Maj	Mesure d'accompagnement judiciaire
Masp	Mesure d'accompagnement social personnalisé
MDS	Maison départementale des solidarités
Onu	Organisation des nations unies
Pacs	Pacte civil de solidarité
PCH	Prestation de compensation du handicap
PMR	Personne à mobilité réduite
RSI	Régime social des indépendants
SMIC	Salaire minimum de croissance
SSIAD	Service de soins infirmiers à domicile
Tam	Télé assistance médicale
Unat	Union nationale des associations de tourisme
URCB	Union régionale des centres du bénévolat

La poste propose différents services spécialement destinés aux seniors



LA POSTE

Le Groupe La Poste a vocation à développer des services nouveaux autour des besoins des seniors et de leurs familles. Après avoir déployé **Ardoiz** dans les bureaux de poste, une tablette spécialement conçue pour faciliter l'accès des seniors au numérique, La Poste propose une large palette de services à la personne. Pour aider et rassurer les proches d'un parent vieillissant et rendre le bien-vieillir à domicile à la portée de tous, La Poste propose **Veiller sur mes parents**, un nouveau service de visites régulières du facteur, pour partager un moment de convivialité, éviter l'isolement et contribuer ainsi au besoin de lien social des personnes âgées.

Pour toute information :

rendez-vous dans votre bureau de poste ou sur **laposte.fr**

Remerciements

Tous mes remerciements à celles et ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de ce guide : en partageant leurs connaissances, en donnant de leur temps et en prêtant gracieusement leur image pour l'illustrer.

Christine Escoulan

Adjointe au maire en charge des seniors

Date de fin de validité des informations fournies : décembre 2020

Crédit photos	Résidence services seniors OVELIA Ville de Toulouse (Patrice Nin) Adobe Stock
Coordination	Direction de la Communication
Conception	Campagnes et Cie
Réalisation	Mairie de Toulouse
Impression	Imprimerie Ménard

UNE CARTE, DE NOMBREUX AVANTAGES



montoulouse
SENIOR

culture - loisirs - transports

VOUS ÊTES TOULOUSAIN,
RETRAITÉ ET VOUS
AVEZ 60 ANS OU PLUS,
**LA CARTE MONTLOULOUSE
SENIOR EST FAITE POUR VOUS**

Plus d'info sur
toulouse.fr



MAIRIE DE  TOULOUSE

WWW.TOULOUSE.FR

Toulouse en grand !

Une écoute plus attentive

ALLÔ SENIORS

0800 042 444

Appel gratuit depuis un poste fixe

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 45
et le vendredi de 8 h 30 à 13 h

POINT INFO SENIORS

17 rue de Rémusat
31000 Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**

www.toulouse.fr

Toulouse en grand !