

TOULOUSE
POUR...

Les seniors



Guide pratique 2021-2022



MAIRIE DE



TOULOUSE

www.toulouse.fr

> Préalables



- Ce guide recense les organismes et associations qui proposent des services pouvant 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.
- MDS*, Apa*, Carsat* ... nombreuses sont les abréviations, suivies d'un astérisque, que l'on rencontre au fil des pages de ce guide : retrouvez, p.164, 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.
- Le référencement des entreprises et associations dans ce guide est effectué à titre d'information. Il ne suppose pas la validation, par la Mairie de Toulouse, de la qualité des services rendus par ces entreprises et associations. De même, le référencement ne signifie pas que ces entreprises et associations soutiennent ce guide.
- 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 p.9).

Toulouse fait partie du réseau des «Villes amies des aînés», une certification de l'Organisation Mondiale de la Santé. Que vous soyez jeune retraité ou centenaire, nous vous accompagnons au quotidien, y compris en période de crise.

Aujourd'hui encore, la Mairie continue de protéger les plus fragiles d'entre vous, notamment à travers un accompagnement personnalisé sous la forme d'appels téléphoniques et de visites de courtoisie ou l'attribution de chèques alimentaires.

Ce nouveau guide vous permettra de trouver toutes les informations pratiques pour préserver votre capital santé, un logement entièrement adapté à vos besoins ou une écoute bienveillante.

En remportant la 3^e place du Prix européen pour l'innovation sociale et la mobilité des seniors en 2019, Toulouse montre depuis de nombreuses années sa totale solidarité.

Jean-Luc MOUDENC
Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole

➤ 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).

• 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

Activité physique, alimentation équilibrée, exercices de mémoire... des conseils pratiques vous sont donnés ici. 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.

Sommaire

➤ Mode d'emploi	p.2
➤ Les relais d'information et d'accompagnement	p.8
➤ Le Point Info Seniors	p.8
➤ Le Service social seniors du CCAS*	p.9
➤ La Communauté municipale de santé (CMS*)	p.10
➤ Les autres interlocuteurs partenaires	p.10
1 - Vivre à Toulouse	p.14
➤ Les bons plans seniors	p.15
La carte montoulouse Senior	p.15
Les séjours seniors	p.18
➤ Des activités pour tous les âges	p.19
Sites culturels à visiter	p.19
Jardins, espaces verts	p.20
Bibliothèques et médiathèques	p.20
Cinémathèque	p.21
Cinéma	p.22
Théâtre et Orchestre National du Capitole	p.22
Marchés/Vide-greniers	p.22
Équipements sportifs	p.23
➤ Les activités spécifiques seniors	p.23
Espaces seniors	p.24
Événements	p.24
Centres culturels proposant des activités spécifiques aux seniors	p.25
Le numérique facile	p.26
Université du 3 ^e âge et Université du temps libre	p.31
Les clubs et associations seniors	p.31
➤ Se déplacer	p.43
L'accompagnement à la demande	p.43
Le bus, le métro et le tramway	p.44

Autour du voyage en train	p.46
Comment se rendre à l'aéroport ?	p.47
Citiz Toulouse	p.48
VélôToulouse	p.48
Happymoov	p.49
Au volant : conseils pour les plus âgés	p.49

2 • Être acteur de la vie toulousaine **p.50**

➤ L'intergénérationnel	p.51
Contact	p.51
➤ Des espaces de discussion	p.52
Les cafés géographiques	p.52
Le partage d'expériences sur le Web	p.53
➤ Transmission des savoirs	p.53
➤ Le bénévolat	p.54
L'engagement humanitaire	p.57

3 • Préserver son capital santé **p.60**

➤ Veiller à sa santé	p.61
Le vaccin contre la grippe	p.61
Les vaccins recommandés pour les déplacements à l'étranger	p.63
Le bilan des fragilités	p.63
Vieillir en bonne santé et rester autonome le plus longtemps possible	p.65
Le bilan de santé gratuit	p.67
La prise en charge de l'ostéodensitométrie	p.68
La santé mentale	p.69
Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie	p.69
Le complément santé solidaire (CSS)	p.70
Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées	p.70
Les conférences et ateliers du Centre de prévention Bien Vieillir	
Agirc Arrco Occitanie Toulouse	p.71
Les maladies de l'âge	p.72
➤ L'activité physique et intellectuelle	p.75
Les bienfaits de l'activité physique sur la santé	p.75

➤ Bien manger au quotidien	p.78
L'équilibre alimentaire : les grandes règles	p.79
Des restaurants solidaires pour les seniors	p.79
Le portage de repas à domicile	p.79

4 • Être aidé, accompagné et protégé **p.80**

➤ L'aide à domicile	p.81
Qui intervient au domicile ?	p.81
Bénéficier d'une aide à domicile	p.82
➤ L'aidant familial	p.83
Le congé de proche aidant	p.83
Le Congé de solidarité familiale (CSF*)	p.84
Les relais temporaires	p.85
Soutien dans les difficultés rencontrées	p.86
Le guide de l'aidant familial	p.88
Prendre soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée	p.89
➤ Les gardes de jour et de nuit	p.89
➤ Les aides et accompagnements financiers	p.89
Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa*)	p.89
Allocation personnalisée d'autonomie (Apa*)	p.90
Bénéficier d'une retraite de réversion	p.91
La Caisse d'allocations familiales	p.91
Les prestations sociales des caisses de retraite	p.92
Le Chèque emploi service universel (Cesu*)	p.92
La réduction d'impôt	p.93
Les prestations des mutuelles	p.93
Adapter son logement	p.94
➤ Gérer au mieux son budget	p.96
Les Maisons départementales des solidarités (MDS)	p.96
L'aide au surendettement	p.97
➤ La protection des personnes	p.99
Le mandat de protection future	p.99
L'habilitation familiale	p.102
Les mesures de protection juridique	p.103
La procédure	p.105

5 • Choisir son lieu de vie **p.107**

➤ Habitat et partage **p.108**

- La cohabitation p.108
- L'habitation partagée p.108
- L'habitat coopératif p.109
- Les résidences services seniors p.110

➤ L'hébergement en famille d'accueil **p.110**

- Une solution alternative p.110
- Un accueil sur mesure p.111

➤ Les établissements publics d'hébergement gérés par le CCAS* **p.111**

- Les Centres d'hébergement temporaire (CHT*) p.113
- Le Centre d'accueil de jour d'Asnières p.113
- Les résidences autonomie p.114
- Les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD*) p.116

➤ Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées **p.118**

- Les EHPAD* privés p.119

6 • Questions au quotidien ? **p.122**

➤ Je prends ma retraite **p.124**

- Projet de réforme des retraites p.124
- Le relevé de situation individuelle p.124
- Estimer le montant de la pension de retraite p.125
- La retraite progressive p.125

➤ Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne **p.125**

➤ Je ne prépare pas mes repas **p.133**

- Le portage de repas à domicile p.133
- Se restaurer à l'extérieur p.135

➤ Je ne peux pas me déplacer **p.138**

- L'accompagnement à la demande p.138
- La culture à domicile p.141

➤ J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser **p.142**

➤ Je veux vivre chez moi en toute sécurité **p.143**

- J'anticipe et m'organise p.143
- La maltraitance de la personne âgée p.145

➤ Je suis prudent(e) et vigilant(e) **p.146**

- Protégez-vous contre le vol à la « fausse qualité » p.146
- Que faire en cas d'absence durable ? p.147

➤ Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi **p.147**

- Les soins infirmiers à domicile (SIAD) p.147
- L'hospitalisation à domicile p.148

➤ Je cherche une résidence services seniors à Toulouse **p.149**

➤ J'ai un animal de compagnie **p.150**

- Je dois confier mon animal de compagnie p.150
- Si je perds mon animal de compagnie p.151

➤ Je souhaite rompre avec la solitude **p.152**

- Les visites à domicile p.152

➤ J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique **p.153**

➤ J'ai besoin d'être secouru(e) **p.154**

- Urgence santé p.154
- Urgence sécurité dépannage p.156
- Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires (CHU*) p.156
- Cliniques p.158

➤ J'ai besoin d'être écouté et accompagné **p.158**

- Accompagnement psychologique p.158
- Sécurité p.160

➤ Je veux travailler pendant ma retraite **p.161**

➤ Je veux préparer l'après **p.162**

- Préparer ma succession p.162
- Les Pompes funèbres p.162

Lexique des sigles employés **p.164**

Remerciements **p.168**

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

Le Point Info Seniors vous accueille dans un espace convivial qui vous est dédié. Des conseillers vous écoutent et vous informent sur tous les domaines qui vous préoccupent (activités, services à domicile, prévention, santé...).

Ce service vous propose aussi la Carte montoulose Seniors, l'accès aux transports du réseau urbain et l'inscription à des activités de loisirs. Il assure également la gestion d'un service de portage de repas à domicile pour les personnes âgées, isolées et fragiles. 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 sur rendez-vous, quelles que soient vos difficultés, pour vous accompagner et vous aider dans vos démarches.

Les relais d'information et d'accompagnement

Point Info Seniors

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse
infos.seniors@mairie-toulouse.fr

➤ Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au jeudi et de 8h30 à 13h le vendredi

0800 042 444
(appel gratuit)

> 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*

1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse
servicesocialseniors@ccas-toulouse.fr

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

05 62 48 54 56

➤ 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.

Retrouvez le programme des événements à l'accueil de la CMS* ou sur toulouse.fr [Rubrique Services > Publication > Toulouse Santé - La lettre](#)

Communauté municipale de santé	05 61 22 21 80
2 rue Malbec - 31000 Toulouse	

➤ 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 :

Amoureux Bonnefoy	05 34 25 51 00
3 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse	
Bagatelle	05 61 19 06 30
36 rue du Lot - 31100 Toulouse	
Basso Cambo	05 62 87 41 50
9 rue du Doyen Lefèbvre - 31100 Toulouse	
Borderouge	05 34 36 17 00
4 rue Françoise-d'Eaubonne - Bât A - 31200 Toulouse	
Centre	05 34 41 56 00
18 rue de Stalingrad - 31000 Toulouse	
Empalot	05 61 14 76 00
32 allée Henri-Sellier - 31400 Toulouse	
La Faourette	05 34 60 25 70
21 rue Jules-Amilhau - 31100 Toulouse	
Minimes	05 62 72 77 80
33 rue Joseph-Jacquard - 31200 Toulouse	
Pont-Vieux	05 62 13 23 00
5 rue du Pont Vieux - 31300 Toulouse	
Ranguel	05 61 14 63 33
39 rue Camille-Desmoulins - 31400 Toulouse	
Soupetard	05 61 99 56 00
31 rue Léon-Say - 31500 Toulouse	

• 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 Gérontopôle du CHU de Toulouse a pour objectifs 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.

Grâce en particulier à ses travaux de recherche sur la maladie d'Alzheimer et la fragilité, le Gérontopôle du CHU de Toulouse a été désigné, en septembre 2017, centre collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé sur la fragilité, la recherche clinique et la formation en gériatrie. Il est ainsi reconnu comme pôle de référence gériatrique, au niveau national et international. Il coordonne aussi le réseau national sur les essais thérapeutiques dans la maladie d'Alzheimer et sur les essais de prévention.

Gérontopôle

05 34 25 51 00

Cité de la santé – place Lange – TSA 60033
31300 Toulouse

gerontopole-sec.medecin@chu-toulouse.fr
chu-toulouse.fr rubrique > focus médical

• Les caisses de retraite de base

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*

carsat-mp.fr

Agences retraite (accueil sur rendez-vous uniquement) :

Toulouse Basso Cambo	09 71 10 39 60
2 rue Georges-Vivent - 31100 Toulouse	

Toulouse Centre	05 61 73 46 62
14 place Saint-Étienne - 31000 Toulouse	

Régime agricole

mps.msa.fr

Mutualité Sociale Agricole	05 61 10 40 40
78 voie du TOEC - 31300 Toulouse	

Pour obtenir des informations sur les caisses de retraite complémentaires, reportez-vous au site service-public.fr rubrique > travail.

1

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 !

- Les bons plans seniors
- Les activités pour tous les âges
- Les activités spécifiques seniors
- Se déplacer

> Les bons plans seniors

• La carte montoulouse Senior

Culture, loisirs, transports, tous les avantages seniors sont rassemblés sur une même carte destinée aux seniors retraités Toulousains (selon les conditions ci-dessous).

Lieu d'information et de délivrance de la carte

Point Info Seniors
17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

0800 042 444
(appel gratuit)

Pièces à fournir :

- Pièce d'identité
- Photo d'identité
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois.

➤ Pour les seniors de 60 à 64 ans révolus :

Fournir la notification de la retraite délivrée par votre caisse de retraite.

Votre carte est offerte par la Mairie de Toulouse lors de la 1^{re} délivrance.



En cas de perte, vol ou détérioration la nouvelle carte vous sera facturée 3 € (voir recueil des tarifs de la Mairie de Toulouse).

Vous pouvez également demander votre carte en ligne pour vous éviter de vous déplacer : montoulouse.fr

Vous êtes retraité toulousain et vous avez plus de 60 ans

Services gratuits

- Accès aux piscines et patinoires municipales,
- Abonnement annuel aux bibliothèques municipales,
- Entrée dans tous les musées municipaux (Musées des Augustins, Saint-Raymond, Paul Dupuy, Georges Labit, Centre de l'affiche Matou, Couvent des Jacobins), ainsi qu'au Muséum d'Histoire Naturelle et au Quai des Savoirs,
- Conférences seniors 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 solidaires (tarif du repas : se référer au recueil des tarifs de la Mairie de Toulouse sur toulouse.fr)
- Activités culturelles proposées par les partenaires de la Mairie de Toulouse.



Droits aux transports urbains (bus, métro et tram)

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

Vous pouvez bénéficier des tarifs réduits suivants :

- Sur l'abonnement annuel à VéloToulouse (voir détail p.48),
- 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* (904 €)
80%	10,80 € : 31 jours	➤ Percevoir des revenus mensuels compris entre le montant mensuel de l'Allocation Adulte Handicapé* (904 €) et le montant mensuel du SMIC* net (1 231 €)
	108 € : abonnement annuel	
Et aussi	4,40 € : 10 déplacements	
70%	16,20 € : 31 jours	➤ Percevoir des revenus supérieurs au montant mensuel du SMIC* net (1 231 €)
	162 € : abonnement annuel	
Et aussi	6,50 € : 10 déplacements	

À titre indicatif, montants et tarifs en vigueur au 1^{er} juillet 2021.



Pièces à fournir

Pour bénéficier de 80% de réduction ou de la gratuité sur les transports urbains, vous devez justifier de vos ressources tous les ans :

- l'avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019,
- à partir du 1^{er} octobre 2021, l'avis d'imposition 2021 sur les revenus 2020.

Modalités de rechargement de votre titre de transport :

- au Point Info Seniors (**uniquement par chèque ou carte bancaire**),
- dans les agences Tisséo (Aéroport, Arènes, Balma-Gramont, Basso Cambo, Jean-Jaurès et Marengo SNCF),
- auprès de commerçants partenaires (presse, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération qui vous proposent le rechargement de votre carte. Ils sont identifiables par une enseigne ou un logo Tisséo en devanture.

(La liste complète est disponible sur : tisseo.fr
Accueil > Tarifs > Où acheter > Autres points de vente)

• Les séjours seniors

En partenariat avec l'ANCV*, l'UNAT* Occitanie/Pyrénées-Méditerranée, la caisse de retraite complémentaire Malakof Humanis et la Carsat Midi Pyrénées *, la Mairie de Toulouse 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 et excursions, les animations et l'hébergement en chambre double.

Conditions

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



Informations complémentaires sur le descriptif des séjours, les conditions et les avantages tarifaires sur le site toulouse.fr ou

Point Info Seniors

0800 042 444
(appel gratuit)

> Des activités pour tous les âges

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

• Sites culturels à visiter

Les musées sont gratuits (hors expositions temporaires) le 1^{er} dimanche de chaque mois 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 ou les titulaires de la carte montoulouse Senior.

Office de tourisme de Toulouse

Propose

- des visites guidées, des conférences, des circuits touristiques,
- l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique,

Tarification

Des tarifs réduits pour les plus de 65 ans et pour les groupes,

Office de Tourisme

Donjon du Capitole
Square Charles de Gaulle
31000 Toulouse
infos@toulouseatout.com

05 17 42 31 31
toulouse-tourisme.com



• Jardins, espaces verts

Si vous avez envie de vous mettre au jardinage.

Les jardins partagés

Les jardins partagés s'inscrivent à la croisée des domaines social et environnemental. Un jardin partagé est conçu, aménagé et géré de manière écoresponsable avec un collectif d'habitants et un centre social. C'est un espace public ouvert à tous.

- Il permet d'améliorer les habitudes alimentaires.
- Il favorise la transmission des savoirs, le lien intergénérationnel, l'esprit d'entraide et d'échange de bonnes pratiques, bien souvent dans un contexte interculturel (voir la liste et les coordonnées des jardins partagés toulousains ouverts par la mairie de Toulouse sur toulouse.fr).

Les jardins familiaux de la Garonne 06 25 26 93 28
clairemericq@hotmail.fr

Les jardins familiaux et collectifs 06 23 44 91 73
mohamed.mekani@sfr.fr

• 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 65 ans détenteurs de la carte montoulose Senior.

- **Vous avez 65 ans et plus ? Vous ne pouvez plus vous déplacer dans une bibliothèque ?** La Bibliothèque de Toulouse propose le prêt de document à domicile dans la limite de ses capacités.



Bibliothèque nomade de Toulouse 05 62 27 63 71
bibliotheque.nomade@mairie-toulouse.fr

- **Le pôle l'Œil et la Lettre de la médiathèque José Cabanis** met à votre disposition des textes en gros caractères et textes enregistrés. Pour toute question n'hésitez pas à nous contacter au

Le pôle l'Œil et la lettre 05 62 27 60 99
accessibilite.bibliotheque@mairie-toulouse.fr

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

Bibliothèque sonore de Toulouse 05 61 47 34 94
 5 rue Marc-Arcis - 31200 Toulouse
31t@advbs.fr

• 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 16h30



• Cinéma

Tarif préférentiel pour toutes les séances, dimanches et jours fériés compris ainsi que pour les seniors de 65 ans et plus.

• Théâtre et Orchestre National du Capitole

Pour les + de 65 ans résidant à Toulouse et titulaires de la carte montoulouse Senior, une réduction de 30 % est applicable :

- Pour le Théâtre : sur les représentations lyriques et chorégraphiques (à l'exception de la soirée du 31 décembre, des concerts et des récitals).
- Pour l'Orchestre : sur les concerts (à l'exception des concerts à tarif unique, des concerts du Nouvel an et des concerts exceptionnels).

Cette réduction est applicable à titre individuel, aux guichets ou par téléphone, et sur présentation d'un justificatif au moment du retrait du billet.

Plus d'infos

theatreducapitole.fr
onct.toulouse.fr

Billetterie
05 61 63 13 13

• Marchés / Vide-greniers

Le marché est 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 ou les marchés de plein vent sur toulouse.fr ou vide-greniers.org



• Équipements sportifs

Pratiquer vos activités sportives préférées, en accès libre, dans un club ou une association, encadrées par des animateurs ou éducateurs municipaux, 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 sur toulouse.fr.

- Entrée gratuite dans les piscines et patinoires pour les titulaires de la carte montoulouse Senior (location des patins payante pour les patinoires).

Point Accueil Inscriptions

05 61 22 32 64

(pour les activités proposées
par la Direction des Sports)
7 allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

➤ Les activités spécifiques seniors

La Mairie de Toulouse propose toute l'année des activités adaptées en direction des seniors à partir de 60 ans (tarification au Recueil des tarifs sur le site toulouse.fr) :

- marches sportives dans Toulouse et ses alentours (allure légère et modérée, allure rapide, environ 10 km)
- marches avec bâtons (environ 10 km),
- randonnées à la journée (en moyenne montagne),
- stages « découverte » à dominante sportive (badminton, tir à l'arc, tennis de table, Pilates...),
- promenades dans Toulouse et ses alentours,
- découverte des jardins toulousains,
- sorties et visites culturelles,
- conférences,



- mini-séjours, (une nuit à l'extérieur, sur un site de la Mairie de Toulouse à dominante sportive ou culturelle),
- ateliers de pratique artistique (danse orientale, gym dansée...),
- ateliers jeux de société, memory...,
- bals mensuels à la salle San Subra,
- sorties mensuelles à la cinémathèque.

• Espaces seniors

Implantés dans deux quartiers toulousains, la Terrasse et Reynerie, c'est un véritable lieu de vie articulant restauration et animation. Conditions tarifaires : adhésion annuelle délivrée au Point Info Seniors (Pass Seniors).

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

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

• Événements

Seniors et +

Chaque année, au mois de septembre, le village de la « Semaine seniors et + » s'installe place du Capitole, mettant à l'honneur le public seniors. Un événement toulousain emblématique qui met en exergue les activités proposées par les services municipaux, par une diversité d'associations, sans oublier la participation des organismes et institutions partenaires intervenant auprès des seniors.

Un rendez-vous également festif avec des concerts, des démonstrations d'activités physiques, sportives, des animations, y compris dans le domaine du numérique, des échanges entre les jeunes générations et les aînés.... Tout un village dédié au « Bien vieillir à Toulouse ».



Spectacle 14 juillet

La Mairie de Toulouse offre un spectacle, en après-midi, aux seniors toulousains (invitations à retirer au Point Info Seniors, dans la limite des places disponibles).

• Centres culturels proposant des activités spécifiques aux seniors

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville 05 61 43 60 20
1 place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse

Centre culturel Bellegarde 05 62 27 44 88
17 rue Bellegarde - 31000 Toulouse

Centre culturel Bonnefoy 05 67 73 83 60
4 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

Espace Saint-Cyprien 05 62 27 61 39
Ateliers des aînés de Saint-Cyprien 05 62 27 41 87
56 allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Et aussi

Associations partenaires

APA Danse 06 78 11 34 24
8 rue des Cheminots - 31500 Toulouse

Association Philomène 06 50 95 97 46
philomene-senior.fr
toulouse@philomene.pro



Association « Sorties à Domicile »

06 52 95 72 87

3 rue Anna-Politkovkia - 31200 Toulouse

sortiesadomicile@gmail.com / sortiesadomicile.fr

Association « A Vélo sans âge » (antenne de Toulouse)avelosansage.fr / info@avelosansage.fr

La Compagnie des sens

09 80 93 91 83

160 avenue de Grande Bretagne - 31300 Toulouse

compagniedessens@gmail.com

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 programme Seniors et numérique, la Mairie de Toulouse a mis en place un accès numérique seniors.

Vous pourrez ainsi bénéficier des dispositifs suivants

- Assister aux « cafés numériques » dans les Espaces seniors connectés,
- Participer aux « rencontres numériques intergénérationnelles »,
- Suivre les « ateliers du numérique pratique »,
- Être accompagné(e) dans vos démarches sur Internet (prendre rendez-vous dans les permanences numériques),
- Aider ou être aidé(e) par les « ambassadeurs numériques »,
- Parfaire vos connaissances avec les séances de « culture numérique ».

Renseignements et inscriptions

Point Info Seniors

0800 042 444

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

(appel gratuit)

>> Métro A - Capitole ou Métro B - Jeanne d'Arc



Accès numérique

À partir de 5€ par an pour les résidents toulousains.
11€ par an pour les résidents hors Toulouse
(mise à jour des tarifs : Recueil des tarifs).

Cafés numériques

Autour d'un café au sein des espaces seniors connectés, un animateur répond à vos questions et vous conseille sur les usages du numérique. Venez avec vos appareils mobiles (PC portables, tablettes, Smartphones...) sur l'un des sites suivants (fermés en période de vacances scolaires, ponts et jours fériés).

➤ Apple®

Pour les détenteurs de matériels Apple

Débutants : mercredi de 8h30 à 10h

Confirmés : mercredi de 10h30 à 12h

➤ Android®

Pour les détenteurs de matériels sous Android

Confirmés : mercredi de 14h à 15h30

Débutants : mercredi de 15h30 à 17h

Espace du Sénéchal

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

>> Métro A - Capitole ou Métro B - Jeanne d'Arc

➤ Windows®

Pour les détenteurs de matériels sous Windows

Providence Bonheure

Lundi de 15h30 à 17h

18 bis, place Pinel - 31500 Toulouse

>> Bus L1 - Arrêt Tilleuls



Sénéchal

Mardi de 14h30 à 16h

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

>> Métro A - Capitole ou B - Jeanne d'Arc

La Terrasse

Mardi de 15h à 16h30

15, impasse Schrader - 31500 Toulouse

>> Bus L8 - Arrêt Aude

Reynerie

Jeudi de 13h30 à 15h

14, place Abbal - 31100 Toulouse

>> Métro A - Reynerie

Saint-Cyprien

Jeudi de 15h30 à 17h

5 rue des Feuillants - 31300 Toulouse

>> Métro A - Saint-Cyprien

Pont-des-Demoiselles

Vendredi de 13h à 14h30

63, avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse

>> Bus L7 - Arrêt Dufour

Croix-Daurade

Vendredi de 15h à 16h30

5, rue Francis-Lopez - 31200 Toulouse

>> Bus 39-42-43 - Arrêt Lycée Raymond-Naves



Numérique pratique

B.A.BA de l'informatique

Vous hésitez à vous lancer dans le numérique ?

Le B.A.BA de l'informatique est un atelier qui vous permettra d'acquérir les bases de l'informatique et d'être à l'aise devant votre ordinateur. Cet atelier organisé par groupe de 4 personnes maximum vous permettra un apprentissage plus facile. Alors n'hésitez plus inscrivez-vous !

➤ Tous les lundis de 14h à 15h30 à Espace Seniors du Sénéchal (hors vacances scolaires).

Atelier multi-thèmes

Dans cet atelier, divers thèmes vous sont proposés, tels que les réseaux sociaux, les courses en ligne, les pièges du web ou comment fonctionne un ordinateur. Vous pouvez vous inscrire aux thèmes de votre choix.

➤ Les jeudis de 10h à 11h30 à Espace Seniors du Sénéchal (hors vacances scolaires)

Initiation & Soutien Informatique (I.S.I.)

Les ateliers du numérique pratique proposent un accompagnement individualisé, exclusivement réservés aux débutants.

Session de 6 séances - 4 places (inscription pour la session complète) - matériel mis à disposition si besoin
Niveau : débutant (hors vacances scolaires).

Avec l'association AGIR ABCD

34 avenue des États-Unis - 31000 Toulouse

>> Métro B - station Barrière de Paris



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. Les établissements conventionnés vous accueillent dans leurs locaux (lycées, universités).

Permanences numériques

Des permanences individualisées vous sont proposées pour accompagner et faciliter vos différentes démarches sur Internet (administratives, loisirs...).

Pour celles et ceux qui le souhaiteraient, les « permanences numériques » se font également à distance.

➤ Renseignements et inscriptions, prendre rendez-vous pour une séance d'1h, auprès du Point Info Seniors ou par mail : numerique.seniors@mairie-toulouse.fr.

Ambassadeurs numériques

Les seniors au service des seniors

Vous êtes Senior, le numérique vous passionne ? Vous avez quelques connaissances en la matière ou souhaitez en acquérir de nouvelles ? Rejoignez notre Réseau d'Entraide Numérique

➤ Les mercredis entre 14h et 16h (hors vacances scolaires)

Espace connecté du Pont des Demoiselles

63, avenue Saint-Exupéry - 31400 Toulouse

>> Bus L7 - Arrêt Dufour



Culture numérique

Pour débutants

Vous souhaitez vous familiariser avec le vocabulaire informatique « comment ça marche », rendez-vous le 1^{er} jeudi ouvrable de chaque mois de 9h à 11h à l'Espace du Sénéchal.

• Université du 3^e âge et Université du temps libre

Université du 3^e âge

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

Université Toulouse 1 Capitole

05 61 63 35 00

Bureau AR201

2 rue du Doyen Gabriel-Marty - 31000 Toulouse

>> Métro B, station Jeanne d'Arc

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

>> Métro A, station Capitole

dany.rochefort@univ-tlse2.fr

• Les clubs et associations seniors

Quelle que soit votre situation, il est essentiel d'entretenir une vie sociale animée. Les clubs seniors associatifs et les associations partenaires vous proposent une diversité d'activités et l'occasion d'échanges conviviaux.



Secteur Toulouse Centre

Clubs seniors

Les Aînés de Saint-Georges 6 rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse	05 61 63 70 99
Association Divers Seniors Toulousains Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec - 31100 Toulouse contact-diversseniors.toulouse@orange.fr	06 10 92 66 06
Association sportive Astig 54 rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse astig@orange.fr	05 34 42 11 86
Association Best Bien-être par le sport pour tous à Toulouse Communauté municipale de santé La Daurade - 2 rue Malbec - 31000 Toulouse bernardlonguet@free.fr	06 78 27 82 82
Cercle de Bellegarde 17 rue de Bellegarde - 31000 Toulouse cerclebellegarde@free.fr	05 67 73 80 16
Club de l'amitié 2 place Riquet Espace Judäique - 31000 Toulouse	06 51 05 59 17



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	05 34 41 83 43
Fédération Nationale des Associations de Retraites de l'Artisanat et du Commerce de Proximité Occitanie Midi-Pyrénées (FENARAC 31) 18 bis boulevard Lascrosse - 31000 Toulouse fenarac31@laposte.net	05 61 22 48 92
Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne 19 place Saint-Sernin Bourse du travail - 31000 Toulouse	05 31 15 21 05
Saint-Rémésy (Atelier municipal) 18 rue de Saint-Rémésy - 31000 Toulouse	05 61 52 47 51

Associations partenaires

Aide à la vieillesse 5 rue d'Astorg - 31000 Toulouse vieillesse.aideala@sfr.fr	05 62 27 02 99
ARCEC 19 rue de Bayard - 31000 Toulouse Arcec.tlse@orange.fr	05 62 87 90 43



Association des Sourds de Tolosa 31 05 62 17 55 92
116 bis rue des Amidonniers - 31000 Toulouse
tolosa31@free.fr

Petits Frères des Pauvres 05 61 62 05 05
97 place Pierre-Paul-Riquet - 31000 Toulouse
toulouse@petitsfreres.asso.fr
petitsfreresdespauvres.fr

Relais Amical Toulouse Midi-Pyrénées 05 61 22 90 82
7 rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Les Retraités de la métallurgie 05 61 29 81 18

Les Retraités du commerce 05 61 29 81 18
19 place Saint-Sernin
Bourse du travail - 31000 Toulouse

Les Retraités du livre 05 62 30 37 80

Secteur Rive Gauche

Clubs seniors

Association Adice
43 rue du Professeur Rey - 31100 Toulouse
adice.seniors31@yahoo.fr



Les Aînés des Pradettes 05 61 44 19 27
24 rue Paul-Lambert - Appt 13 - 31100 Toulouse

Les Aînés de Saint-Cyprien 05 61 22 27 77
(Atelier municipal)
Espace Saint-Cyprien
56 allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse

Bonne humeur Fontaine-Lestang 05 61 42 78 13
75 rue Vestrepain - 31100 Toulouse

Bowling Club Roguet 09 83 62 67 39
9 rue de Gascogne
Cité Roguet, bât. 7 – Appt. 715 - 31300 Toulouse
bowlingclubbroguet@yahoo.fr

Casselardit Fontaines 05 61 49 71 90
6 place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse

Croix-de-Pierre 05 61 59 32 59
2 rue Lafage - 31300 Toulouse

El Islah 06 34 47 94 71
4 place Morvan - 31100 Toulouse

Évasion et Découverte 05 61 49 30 91
170 rue des Fontaines - 31300 Toulouse

Femmes unies Saint-Cyprien 05 61 59 24 51
5 rue des Feuillants - 31300 Toulouse



Olivier 05 61 59 47 96
3 rue de Varsovie - 31300 Toulouse
club-3eme-age-olivier@orange.fr

Papus 05 61 40 08 55
15 rue du Béarn - 31100 Toulouse

REVA 05 61 49 54 40
5 allée de la Limagne - 31300 Toulouse
revacsf@9business.fr

San Francisco 06 19 71 36 85
92 route d'Espagne - 31100 Toulouse

San Subra 05 61 42 80 28
32 Grande rue Saint-Nicolas - 31300 Toulouse

Association partenaire

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



Secteur Toulouse Nord

Clubs seniors

Les Aînés de Croix-Daurade 05 61 58 02 48
5 rue Francis-Lopez - 31200 Toulouse
clubdesainescroix-daurade@hotmail.fr

Amitié Espérance les Izards 05 61 47 31 02
1 rue Antoine-Van-Dyck - 31200 Toulouse 05 61 47 13 53
foyeramitieesperance31@orange.fr

Andalucia en Toulouse 05 61 13 06 17
85 avenue des Minimes - 31200 Toulouse

Animation entraide Minimes 05 67 22 88 53
Maison de la citoyenneté Nord
Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse
cae.m@neuf.fr

Astors 06 84 84 20 97
239 avenue de Fronton - 31200 Toulouse 05 61 62 27 56
astors31@orange.fr

Casa d'España 05 61 47 08 87
85 avenue des Minimes - 31200 Toulouse
casa-de-espana.com

Loisirs Détente du Grand-Selve 06 78 52 12 64
82 rue des Vignes - 31200 Toulouse
loisirs.detente@grandselve.net



Le club des Ponts-Jumeaux

21 boulevard de Suisse - 31200 Toulouse
comitedequartierpontsjumeaux@gmail.com

Les Sept-Deniers

05 34 40 00 20
 4 chemin de Garric
 Maison de retraite Sept-Deniers - 31200 Toulouse

Temps Libre Quartier Nord

05 34 42 98 84
 41 avenue de Fronton - 31200 Toulouse
clubdutempslibre@orange.fr

Les Violettes de Lalande

05 61 47 32 05
 215 avenue de Fronton - 31200 Toulouse
lcvl@free.fr

Associations partenaires

Association ARTIVITY

06 17 58 02 95
 5 rue Bialar - 31200 Toulouse
artivity@gmail.com

Association MUSE

06 58 19 56 09
 (Mouvement Universel Solidaire et Éclectique)
 9 rue du général Faidherbe - 31200 Toulouse
association.muse@yahoo.fr



Secteur Toulouse Est

Clubs seniors

Bonnefoy Lapujade

05 61 26 81 56
 29 chemin Lapujade - 31200 Toulouse
foyer-3eme-age-bonnefoy@orange.fr

Colonne Marengo

05 34 25 73 78
 64 rue du 10 Avril - 31500 Toulouse

Ensemble à tout âge

05 61 48 27 68
 33 chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Foyer des anciens du Château-de-l'Hers

05 61 34 83 76
 56 chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse
foyer-anciens-ch.teau@orange.fr

Foyer des anciens Soupétard

05 61 24 23 43
 44 rue Louis-Plana - 31500 Toulouse
foyersoupetard@gmail.com

Inter-âges Roseraie Amouroux

05 61 26 19 38
 70 chemin Michoun - 31500 Toulouse
interage31@hotmail.fr

Latécoère

05 61 08 83 33
 135 rue de Périole - 31500 Toulouse

Providence Bonheure

05 61 34 85 83
 18 bis place Marius-Pinel - 31500 Toulouse
cspobon@gmail.com



Association partenaire

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

Secteur Toulouse Sud-Est

Clubs seniors

**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

ASCM Montaudran 05 61 54 25 19
3 impasse Gaston-Génin - 31400 Toulouse

Cheveux d'argent Sauzelong Rangueil 05 61 53 92 12
70 rue Bonnat - 31400 Toulouse
cheveuxdargent@bbox.fr

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



Philémon 05 62 26 39 18
95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse
ste.associationphilemon@sfr.fr

Saint-Agne 05 61 52 19 11
34 rue Maran - 31400 Toulouse

Saint-Michel 06 35 78 19 34
39 rue Saint-Léon - 31400 Toulouse
seniorsmot@gmail.com

Associations partenaires

Comité de la Terrasse 05 62 47 05 38
15 impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse
comite-terrasse.org

Généralions Solidaires 05 61 52 72 38
30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse
generations.solidaires@orange.fr



Secteur Toulouse Ouest

Clubs seniors

ACLORA 05 67 11 44 69
17 avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse
assoaclora@hotmail.fr

Les Aînés de Lardenne 05 61 31 07 76
2 place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse
club-des-aines-de-lar@orange.fr

Amicale des Aînés de Lafourquette 05 62 14 19 65
2 place des Glières - 31100 Toulouse
ainesdelafourquette@orange.fr

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

Amicale des retraités des Pradettes 06 82 12 15 44
7 rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

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

Centre culturel Alban-Minville (Atelier municipal) 05 67 73 87 60
1 place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse



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

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

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

Associations partenaires

AROC Haute-Garonne 09 71 10 39 60
2 rue Georges-Vivent
31100 Toulouse
laroc@carsat-mp.fr

OSSSQUART 09 50 81 22 82
17 allée d'Ancely - 31300 Toulouse
osquart13@free.fr

> Se déplacer

• L'accompagnement à la demande

Des associations sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande selon vos besoins (rendez-vous, course, etc.). Consulter la liste des associations p.138



Bon à savoir

Certaines caisses de retraite proposent une aide pour vos déplacements (exemple : "Dispositif Sortir Plus" de l'AGIRC / ARRCO).

N'hésitez pas à les contacter.

• 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 ou retraités de 62 à 64 ans révolus et vous habitez Toulouse, vous pouvez bénéficier de la tarification solidaire (voir p.17).

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, liste des agences :

- Ligne A : Basso-Cambo, Balma-Gramont, Marengo SNCF, Arènes, Jean-Jaurès
- Ligne B : Jean-Jaurès, Borderouge
- Aéroport Toulouse Blagnac : Aéroport Ligne T2 – Parvis transports en commun Hall C



Dans les espaces conseil Tisséo

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

- Ligne A : Espaces conseil Balma-Gramont, Marengo SNCF, Jean-Jaurès, Arènes (Forum de la station de métro Arènes)
- Ligne B : Jean-Jaurès

Chez les commerçants partenaires

De nombreux commerçants partenaires (presses, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération proposent 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

Tisséo Collectivités propose un service de transport à la demande et adapté, ouvert aux personnes qui ne peuvent emprunter le réseau urbain classique par leurs propres moyens :

- atteintes d'un handicap moteur ou déficientes visuelles
 - de plus de 60 ans bénéficiant de l'APA* (perte d'autonomie GIR 1 à 4) .
- Pour plus d'information et inscription au service, vous pouvez consulter le site internet tisseomobibus.com :

Mobibus

133 chemin du Sang-de-Serp - 31200 Toulouse

09 69 39 31 31



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, les navettes 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.

• Autour du voyage en train

Bagages

La SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (25 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 en situation de handicap et à mobilité réduite.

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 (dans la limite d'un bagage pour un poids maximum de 15kg).

Arrivé à destination, un agent vient vous chercher à votre place et vous conduit à votre point de rendez-vous, ou à bord de votre prochain train si vous êtes en correspondance).

La réservation de ce service s'effectue par téléphone 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).

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

• Comment se rendre à l'aéroport ?

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac (arrêt RDC arrivées, porte C2) au centre-ville toutes les 20 minutes, de 5h05 à 0h10 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 Senior ne donne pas droit à la gratuité pour cette navette.

Navette aéroport

05 61 41 70 70

La 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 (plus d'information sur tisseo.fr).



• Citiz Toulouse

Il s'agit d'un dispositif simple et efficace d'utilisation de voitures en auto partage. Une préinscription 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 souhaitée.

Citiz Toulouse

05 31 61 63 09

8 Grande Rue Nazareth - 31000 Toulouse

toulouse@citiz.fr

toulouse.citiz.coop

• VélôToulouse

VélôToulouse est un système de location 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 ou les titulaires de la carte montoulouse Senior.

Plus d'infos

VélôToulouse

Du lundi au samedi de 8h à 20h,
les dimanches et jours fériés de 9h à 19h

0800 11 22 02

(appel gratuit)

velo.toulouse.fr



• Happymoov

Les vélos-taxis Happymoov 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.

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.

Happymoov

happymoov.com

• 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.

Vous pouvez mettre à jour vos connaissances du code de la route.

Plus d'infos

Association Agir abcd

05 61 13 31 57

34 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

agirabcd.eu

Comité départemental de prévention routière

05 61 62 90 05

76 allée Jean-Jaurès - 31000 Toulouse

preventionroutiere.asso.fr

2

Être acteur de la vie toulousaine



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
- Le bénévolat

> L'intergénérationnel

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

• Contact

AGIR abcd 05 61 13 31 57

34 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

agirabcd.eu

Ensemble à tout âge 05 61 48 27 68

33 chemin Lapujade - 1^{er} étage - 31200 Toulouse

Ensemble 2 générations 06 20 75 17 97

22 rue Déodora - 31400 Toulouse

toulouse@ensemble2generations.fr



Le Cabri 05 61 23 72 29
10 rue de Chambéry - 31500 Toulouse 06 89 82 67 05
associationlecabri@laposte.net

Lire et faire lire 05 62 27 91 47
31 rue des Amidonniers - 31000 Toulouse
lireetfairelire31@ligue31.org
lireetfairelire31.org

➤ Encourager et développer le goût de la lecture-plaisir chez les enfants

L'Outil en main 06 09 01 71 50
41 impasse du Baron - 31200 Toulouse
loutilenmaintoulouse.fr
oem.tlse@free.fr

Partage Faourette 05 61 41 61 42
13 rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse 05 34 60 13 16

Unis-Cité Midi-Pyrénées 05 61 13 97 75
6 avenue de Fronton - 31200 Toulouse
hautegearonne@uniscite.fr
uniscite.fr

➤ Des espaces de discussion

• Les cafés géographiques

La géographie déserte les amphis et les salles de classe pour les bistrotts ! 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.



S'informer pour connaître les jours et lieux des cafés géographiques :

toulouse@cafe-geo.net 05 61 50 49 98
cafe-geo.net/toulouse 06 66 00 19 85

• 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

➤ 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 de toutes les tranches d'âges.



Pour s'impliquer :

EGEE Entente des générations 06 87 57 75 39

pour l'emploi et l'entreprise

Maison des Associations

3 place Guy-Hersant - 31000 Toulouse

mipy31@egee.asso.fr

jp.elissalde@wanadoo.fr

Outil en main 06 09 01 71 50

41 impasse du Baron - 31200 Toulouse

loutilmaintoulouse.fr

oem.tlse@free.fr

➤ Transmission de savoir-faire techniques aux enfants de 9 à 14 ans

Trajectoire vers l'emploi 05 34 41 15 99

18 rue des Couteliers - 31000 Toulouse

trajectoireverslemploi.com

asso.trajectoire@wanadoo.fr

➤ Association de compétence pour l'accompagnement des chercheurs d'emploi

> 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 s'impliquer :

Centre toulousain du bénévolat 05 61 25 94 90

95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

benevolat31.org

benevolat31@gmail.com

➤ 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.



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.

Bon à savoir

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

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 - 31000 Toulouse
maison.associations@mairie-toulouse.fr

➤ Du lundi au samedi de 8h30 à 23h30
>> Métro B - Empalot



• L'engagement humanitaire

L'humanitaire national

Banque alimentaire de Toulouse et sa région 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 62 83 31 60
Bâtiment Junod
170 avenue de Casselardit - 31300 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.

Les Restos du Cœur de la Haute-Garonne 05 34 40 12 12
27 chemin du Séminaire - 31200 Toulouse

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

Les amis d'Asa Niketan

7 rue Cujas - 31000 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.

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 05 61 25 02 32

pour un développement solidaire

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

22 rue du Docteur-Calmette - 31300 Toulouse

- Association humanitaire d'aide au développement du Bénin

Œuvres hospitalières françaises 05 61 53 43 61

de l'Ordre de Malte 06 70 63 61 57

28 rue Aude - 31500 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



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, en mangeant équilibré, varié et diversifié, en prévenant les maladies susceptibles d'entraîner des désordres en cascade.

- Veiller à sa santé et à son bien être
- L'activité physique et intellectuelle
- Bien manger au quotidien

> 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 aigüe extrêmement contagieuse et saisonnière. Elle arrive en France métropolitaine généralement fin décembre début janvier et dure jusqu'au mois d'avril. Chaque année elle atteint 2,5 millions de personnes et elle est responsable d'hospitalisations en soins intensifs, en réanimation et de décès qui touchent les populations les plus fragiles.

La campagne de vaccination contre la grippe saisonnière débute vers la mi-octobre et se termine fin janvier. La vaccination contre la grippe est recommandée chez les seniors à partir de l'âge de 65 ans ainsi que chez les moins de 65 ans présentant des pathologies à risque de complication comme le diabète, les pathologies cardiaques, respiratoires... Elle est prise en charge par l'assurance maladie. Si vous n'avez pas reçu le bon de prise en charge à votre domicile, il faut vous adresser à votre médecin traitant pour régulariser la situation ou vous rendre sur votre compte ameli.fr.



Le vaccin doit être renouvelé chaque année car le virus de la grippe mute très souvent et le vaccin effectué une année ne protège pas des nouvelles souches de l'année suivante. Par ailleurs, l'immunité acquise par la vaccination chez les seniors est généralement plus faible et diminue plus rapidement avec le temps. Un délai de 15 jours est nécessaire pour que le vaccin ait un effet protecteur.

Qui peut vous vacciner ?

- Si vous avez le bon de prise en charge, votre pharmacien ou un infirmier peut vous vacciner sans avance de frais.
- Si vous n'avez pas de bon de prise en charge, il faudra une prescription médicale de votre médecin traitant. La vaccination sera remboursée à 65 % par la sécurité sociale.

Les centres de vaccinations publics vous vaccineront gratuitement et mettront à jour les autres vaccinations recommandées si nécessaire.

Centre public de vaccinations et de vaccinations internationales 05 61 22 23 44

Service Communal d'Hygiène et de Santé
17 place de la Daurade – 31000 Toulouse
Vaccinations sur rendez vous du lundi au vendredi

Centre départemental de vaccinations 05 61 77 50 10

Hôpital Joseph-Ducaing
15 rue de Varsovie – 31300 Toulouse



• Les vaccins recommandés pour les déplacements à l'étranger

Vous pouvez les faire réaliser par les centres de vaccination habituels en vous informant sur les conditions tarifaires.

CHU* de Purpan 05 61 77 24 09

Centre de vaccinations internationales (CVI)
Place du Docteur-Baylac - 31300 Toulouse
3^e étage du bâtiment
Urgences - Réanimation - Médecines
chu-toulouse.fr
Accueil > Annuaire, spécialités médicales > Maladies infectieuses et tropicales > Vaccinations internationales

Bon à savoir

- Réalisez des contrôles annuels auprès d'un dentiste, d'un ophtalmologiste.
- Rendez-vous 2 fois par an chez votre médecin traitant.
- Évitez l'automédication, prenez conseil auprès de votre pharmacien.

• Le bilan des fragilités

Le Gérontopôle propose un bilan d'évaluation des fragilités et de prévention de la dépendance.

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 au cours des derniers mois ? 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

Vous vous plaignez de votre audition ou de votre vue 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 05 61 77 79 29
Hôpital La Grave
Place Lange - TSA 60033 - 31300 Toulouse
ensembleprevenonsladedependance.fr

Plus d'info

Blog de l'Institut des sciences du vieillissement et de prévention de la dépendance : ensembleprevenonsladedependance.fr



• Vieillir en bonne santé et rester autonome le plus longtemps possible

Grâce à un ensemble de recommandations de l'OMS regroupées dans programme ICOPE, le Gérotopôle du CHU de Toulouse propose aux personnes de 60 ans et plus des outils digitaux pour suivre leurs fonctions essentielles à un bon vieillissement afin de prévenir la perte d'autonomie.

Qu'est-ce que le programme ICOPE ?

Le programme est issu d'une synthèse de nombreux travaux sur le vieillissement, réalisée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). L'ensemble des recommandations qui en résulte s'intitule : le programme ICOPE ou programme de soins intégrés pour les seniors. Il a pour but de maintenir chaque senior à son niveau optimal de capacités, de prévenir le médecin traitant en cas de déclin ou d'une perte de fonction pour pouvoir intervenir le plus rapidement possible et de définir des stratégies de maintien de l'autonomie et de prévention de la dépendance.

L'OMS a identifié 6 fonctions essentielles pour un vieillissement en bonne santé : la mobilité, la mémoire, la nutrition, l'état psychologique, la vision, l'audition.

Ces fonctions doivent être régulièrement évaluées.

Pour plus d'informations sur le programme ICOPE :

inspire.chu-toulouse.fr

Accueil > Le programme ICOPE

Pour qui ?

Les recommandations du programme ICOPE s'adressent aux personnes autonomes de 60 ans et plus. L'idée est de suivre régulièrement les fonctions mentionnées afin de repérer très vite le moindre signe de déclin et de mettre en place une prise en charge personnalisée et adaptée pour le corriger.



Concrètement comment en bénéficier ?

En tant que Centre collaborateur de l'OMS et en partenariat avec l'institution, le Gérotopôle du CHU de Toulouse a développé deux outils digitaux permettant d'évaluer facilement et rapidement les 6 fonctions primordiales à un vieillissement en bonne santé.

Il s'agit de l'application mobile ICOPE MONITOR (disponible sur Smartphone et tablette dans l'Apple store ou Google Play), et de la page internet ICOPEBOT (un robot conversationnel qui assiste vocalement dans l'évaluation des fonctions).

Ces deux outils sont utilisables tant par les professionnels formés pour évaluer leurs patients que par n'importe quelle personne souhaitant s'auto évaluer et suivre ses résultats (seule ou avec un aidant).

- Lors de la première connexion, il est demandé à l'utilisateur de préciser s'il est professionnel ou pas.
- Chaque évaluation prend une dizaine de minutes et indique si toutes les fonctions semblent normales ou si un déclin apparaît. En cas de déclin, une alerte est générée au centre de télé suivi ICOPE du Gérotopôle de Toulouse où une infirmière contactera la personne pour confirmer ou infirmier le déclin. Si le déclin est avéré, cela permettra de mettre en place une évaluation plus approfondie avec un gériatre ou autre spécialiste ainsi qu'un plan de soin personnalisé.
- Cette évaluation doit être répétée tous les 4 à 6 mois afin de suivre précisément l'évolution des fonctions.

Les données collectées par l'application ICOPE MONITOR et la page ICOPEBOT sont conservées dans une base de données sécurisée gérée par le Gérotopôle du CHU de Toulouse.



Bon savoir

Retrouvez les outils digitaux, leur notice d'utilisation, les tutoriels d'aide et la vidéo de formation :

Pour les professionnels :

inspire.chu-toulouse.fr

Accueil > Pour les professionnels de santé ou formés

Pour les usagers non professionnels :

inspire.chu-toulouse.fr

Accueil > Pour les participants

Enfin, pour toute question ou aide sur les outils ICOPE MONITOR (l'application ou la page internet ICOPEBOT), vous pourrez contacter le Gérotopôle du CHU de Toulouse à icope@chu-toulouse.fr

• Le bilan de santé gratuit

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

Le centre d'examen de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'examen médicaux préventifs. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échange 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, une accompagnatrice guide le patient vers les différents examens.
- 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).

Rendez-vous sur inscription

Centre d'examens de santé - Espace Santé 05 61 14 75 75
12 place Saint-Etienne – 31 000 Toulouse
Du lundi au vendredi à partir de 8h

Pour tout complément d'informations :

ameli.fr Assuré > Adresses et contacts > Points d'accueil > Agence de Toulouse Centre

Vous pouvez également contacter votre caisse de retraite qui peut vous proposer des bilans gratuits.

• 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 :

ameli.fr Assuré > Adresses et contacts > Points d'accueil > Agence de Toulouse Centre



• La santé mentale

La prévention est essentielle dans le domaine de la santé mentale. Favoriser des activités de loisirs, posséder une bonne estime de soi, avoir une vie sociale riche pour lutter contre l'isolement et la solitude, pratiquer une activité physique régulière, conserver une alimentation saine et équilibrée, stimuler continuellement son cerveau sont autant de facteurs permettant de préserver sa santé mentale.

En cas de problème, consultez votre médecin traitant.
Vous trouverez également des points de contact en p.158.

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

CPAM de la Haute-Garonne 36 46
3 boulevard du Professeur-Léopold-Escande 31000 Toulouse
contact@cpam-toulouse.cnamts.fr
➤ Pour prendre RDV, connectez-vous sur votre compte Améli

Accueils de proximité

Bagatelle 36 46
33 rue du Lot - 31100 Toulouse
➤ Du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 16h

Agence CPAM Toulouse Oncopole
3 rue Irène Joliot-Curie - 31000 Toulouse
➤ Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Centre d'examen de santé Saint-Etienne
12 place Saint-Etienne 31000 Toulouse
➤ Du lundi au vendredi de 8h à 12h



• Le complément santé solidaire (CSS)

Depuis le 1^{er} novembre 2019, la CMU-C (Couverture maladie universelle complémentaire) et l'ACS (Aide au paiement d'une complémentaire santé) ont été remplacées par la Complémentaire santé solidaire (CSS). C'est une aide pour payer vos dépenses de santé si vos ressources sont modestes. Le droit à la Complémentaire santé solidaire dépend de votre situation et de vos ressources.

Informations sur : ameli.fr (Haute-garonne>Assuré>Droits et démarches/Difficultés d'accès aux droits et aux soins/Complémentaire santé/Complémentaire Santé Solidaire) ou consulter votre caisse d'assurance maladie pour un devis.

Bon à savoir

Vous n'avez pas de couverture sociale

La permanence d'accès aux soins de santé (PASS*) au sein du service de médecine sociale du CHU de Toulouse est faite pour vous.

L'équipe de soins de la PASS vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 16h dans les nouveaux locaux

Cité de la Santé 05 61 77 78 31
Hôpital La Grave - place Lange - 31300 Toulouse
pass@chu-toulouse.fr

• 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 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.

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.

Carsat* Midi-Pyrénées

2 rue Georges-Vivent - 31100 Toulouse
ateliersbienvieillir@carsat-mp.fr

• Les conférences et ateliers du Centre de prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Occitanie Toulouse

Pour les retraités relevant du régime Agirc Arrco, le centre propose un programme trimestriel de conférences et d'ateliers autour de thématiques en relation avec le « Vieillir en santé » notamment : la mémoire, le sommeil, le bien être psychique, la gymnastique d'entretien...



Préserver son capital santé

- Le centre peut également vous accueillir, en présentiel ou en téléconsultation, pour un bilan individuel, médico-psycho-social gratuit.
- Pendant environ deux heures, vous ferez le point sur votre santé globale et aborderez tous les sujets que vous souhaitez avec, successivement, une infirmière, une psychologue et un médecin. Vous bénéficierez également de dépistages sensoriels, de tests d'équilibre, de marche et de force musculaire et d'une évaluation de votre mémoire.
- Ce bilan pourra être complété par des bilans spécifiques (gratuits) portant sur le sommeil, la mémoire, la nutrition, la situation d'aidants ou par des accompagnements individuels, psychologiques et/ou médicaux. La synthèse des conclusions et conseils vous est adressée ainsi qu'à votre médecin traitant.

Pour bénéficier de cette prestation, vous devez relever du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco à titre personnel, ayant droit ou réversion.

Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc Arrco Occitanie Toulouse 05 61 63 05 21

9/11 rue Matabiau 4^e étage - 31000 Toulouse
accueil@cpbvaatoulouse.fr

Adresse réservée au soutien psychologique
allopsy@cpbvaatoulouse.fr
centredeprevention.com

• Les maladies de l'âge

La maladie d'Alzheimer

France Alzheimer Haute-Garonne 05 61 21 33 39
 5 rue du Chairedon
 Place Olivier - 31300 Toulouse

Préserver son capital santé



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 neuro-dégénérative 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 05 61 76 61 40
 Bassin de santé de Toulouse
 Pilote du dispositif : Corinne Régnier
corinne.regnier@mutualite-mhg.fr

Les troubles de l'audition

À partir du 1^{er} janvier 2021, les appareils auditifs entrant dans le panier 100 % santé sont intégralement pris en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle santé.

solidarites-sante.gouv.fr

- Un forfait annuel rembourse les piles, sur présentation des justificatifs d'achat.
- Rapprochez-vous de votre mutuelle pour plus d'informations.
- Pour trouver un centre audio, vous pouvez effectuer une recherche dans les pages jaunes à la rubrique « audioprothésiste ».



Les troubles de la vue

Deux associations pour vous soutenir :

Rétina France 05 61 30 20 50
2 chemin du Cabriol - CS 90062 - 31771 Colomiers
retina.fr
info@retina.fr

Comité de lutte contre le glaucome 05 61 30 20 50
leglaucome.fr
➤ Cette association informe et sensibilise les patients et le public.

Les addictions

Vous vous questionnez sur vos consommations (d'alcool, de tabac, de médicaments...) ou sur vos comportements (achats compulsifs, jeux...), vous pouvez vous faire accompagner.

Centre de Soins d'accompagnement et de prévention en addictologie 05 34 40 01 40
35 route de Blagnac - 31200 Toulouse
aatcsapa@orange.fr

Les chutes et autres accidents domestiques

Les chutes représentent 80 % des accidents de la vie courante au-delà de 65 ans. Les trois quarts des décès par chute, tous âges confondus, sont survenus chez des personnes âgées de plus de 75 ans.

ameli.fr

Assuré Santé > Accomplir les bons gestes > Seniors > Comment prévenir les chutes des personnes âgées ?



Bon à savoir

Pour éviter au maximum les risques d'accident, prenez toutes les précautions nécessaires en adaptant votre lieu de vie.

- prévoir un éclairage efficace,
- privilégier un revêtement de sol non glissant et éviter les tapis,
- améliorer la circulation,
- installer des équipements adaptés (rampes, barres d'appui pour les toilettes et la douche...)

Jardinage et bricolage :

- Penser à utiliser des équipements de protection (gants, lunettes, chaussures...)
- Réserver l'utilisation d'outils dangereux aux professionnels.

> L'activité physique et intellectuelle

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 en particulier au niveau respiratoire, cardiovasculaire et musculaire,
- 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.



Préserver son capital santé

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.

Bon à savoir

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 raisonnable** (commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la pratique).

Préserver son capital santé



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 parties supérieures du corps (doigts, bras, abdominaux).

➤ Travail de renforcement des parties inférieures du corps (fessiers, cuisses, adducteurs, mollets).

➤ 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. Quelles 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.
- Se peser régulièrement, le poids étant un indicateur majeur de votre état de santé.
- Équilibrer (en quantité et qualité), diversifier, varier sa ration alimentaire journalière.

• Des restaurants solidaires 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 p.135 dans la rubrique «Je ne prépare pas mes repas».

• Le portage de repas à domicile

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 p.133, rubrique «Je ne prépare pas mes repas».

4

Être aidé, accompagné et protégé



Être aidé, accompagné et protégé



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

> L'aide à domicile

L'aide à domicile peut intervenir dans différents domaines.

- 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

Elle 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

Elle 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.

Bon à savoir

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.

• Bénéficiaire d'une aide à domicile

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* (voir p.92) 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 0825 07 64 64
Fédération des particuliers employeurs de France
12 allée Forain François-Verdier - 31000 Toulouse
(0,15€/min. + prix de l'appel)
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.

> 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 lui accorder un statut juridique.

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 a remplacé le congé de soutien familial en 2017. Il concerne les aidants qui suspendent ou réduisent leur activité professionnelle pour accompagner un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie.



Être aidé, accompagné et protégé

Ce congé s'adresse à tous les salariés du secteur privé, les agents du secteur public, les indépendants ainsi que les demandeurs d'emploi.

- La durée maximale du congé de proche aidant est de 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle, à défaut d'accord collectif plus favorable. Le maintien dans l'emploi est garanti.
- Le congé peut être fractionné. La durée minimale de chaque période de congé est fixée à une journée. Le congé peut également être transformé en période de travail à temps partiel, sous réserve de l'accord de l'employeur.
- Depuis le 1^{er} octobre 2020, les aidants peuvent être indemnisés. Vous pouvez vous renseigner auprès des Caisses d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA).

• 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 ?

Tout 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).

Être aidé, accompagné et protégé



Modalités

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), se renseigner à la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM*).

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

Bon à savoir

- 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, pour un même patient, plafonnée à 21 jours au total.
- Le versement de l'allocation cesse le lendemain du décès de la personne accompagnée.

• 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.



Plateforme d'accompagnement et de répit 05 34 40 43 70
 Domaine de la Cadène
 15, impasse de la Cadène - 31200 Toulouse
plateforme@domainedelacadene.fr
 Liste complète des relais :
ensembleprevenonsladelapendence.fr

• 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

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 d'accompagnement et de répit...).

ASA – Alliance Sages Adages 05 61 80 84 84
 Association de services d'aide et de soins
 à la personne - Spécialisée Alzheimer
 36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse

Astrée Toulouse 06 95 78 43 00
 63 boulevard Silvio-Trentin- 31000 Toulouse 07 66 56 72 80
toulouse@astree.asso.fr

Bonjour senior 0805 543 098
 Portail d'information et d'accompagnement dédié
 aux seniors et à leurs proches aidants
bonjoursenior.fr



➤ Pour les aidants de malades en soins palliatifs

ASP (Accompagnants en soins palliatifs) de Toulouse 05 61 12 43 43
contact@asp-toulouse.fr
asp-toulouse.fr

➤ Pour les aidants de personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer

France Alzheimer 0800 97 20 97
francealzheimer.org

Accueil > Comprendre la maladie > La maladie d'Alzheimer > Les aides sociales et financières
 Se reporter également à la p.72.

Et aussi

CORERPA Midi-Pyrénées 09 80 43 21 14
 Plateforme régionale d'aide aux aidants
 24 rue de Fleurance - 31400 Toulouse

La Compagnie Des Aidants 01 76 28 40 81
 54, rue Molière - 94200 Ivry-sur-Seine
contact@lacompaniedesaidants.org
lacompaniedesaidants.org

Ma Boussole Aidants

➤ Service digital qui centralise l'accès aux informations et aides disponibles pour les aidants et leurs proches.
maboussoleaidants.fr



Association « Auprès du chêne argenté »

06 81 11 41 14

➔ Accompagne les personnes âgées et leurs aidants lors des changements de lieux de vie, notamment lors d'une entrée en Ehpad

16, route de Montlaur - 31450 Donneville

cheneargente31@gmail.com

cheneargente31.wixsite.com/my-site

• Le guide de l'aidant familial

Bon à savoir

Ce guide est réalisé par le ministère des Solidarités et de la Santé. Simple et pratique dans son approche, il permet de faire le point sur les droits des aidants familiaux et sur ceux des proches dépendants. On y trouve de nombreuses informations sur les structures pouvant les conseiller et les accompagner.

Ce guide offre la possibilité de constituer un carnet d'aidant familial. Conçu pour optimiser les activités et le temps passé auprès du proche dépendant, ce carnet permet aussi à l'aidant de valoriser son expérience.

Vous trouverez sur le site de La Compagnie des aidants des informations pratiques et des tutoriels de formation très utiles :

lacompaniedesaidants.org



• Prendre soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée

Edité par France Alzheimer, avec le soutien de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA*)

Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) 0800 97 20 97
(service et appel gratuit)

➤ 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, p. 125.

➤ 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.

• Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa*)

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) est une prestation mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources et vivant en France. Elle est versée par votre caisse de retraite (Carsat, MSA...). Son montant dépend de vos ressources et de votre situation familiale (retraité vivant seul ou en couple).

En fonction de votre situation personnelle, les démarches à réaliser peuvent varier.

Vous trouverez toutes les informations sur :

service-public.fr

Accueil particuliers > Social - Santé > Allocations et aides aux personnes âgées > Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)



• Allocation personnalisée d'autonomie (Apa*)

Attribuée aux personnes de plus de 60 ans par le Conseil départemental, l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est une aide financière qui permet de compenser totalement ou partiellement les dépenses liées à la perte d'autonomie.

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 en France et justifier pour les personnes de nationalité étrangère d'un titre de séjour en cours de validité,
- rencontrer des problèmes liés à la perte d'autonomie pour accomplir les actes de la vie courante.

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 l'envoi de votre dossier, s'adresser au :

Conseil départemental de la Haute-Garonne

05 34 33 32 31

Direction des Prestations personnes

âgées et personnes handicapées

1 boulevard de la Marquette - 31000 Toulouse

daut-paph-apa@cd31.fr



• Bénéficiaire d'une retraite de réversion

Demander votre retraite de réversion en ligne

Connectez-vous à votre espace personnel du site de l'Assurance retraite et cliquez sur Demander une retraite de réversion. Votre demande est valable pour tous les régimes dont dépendait votre conjoint décédé.

Demander votre retraite de réversion par courrier

Vous devrez effectuer une demande auprès de chaque régime de retraite dont dépendait votre conjoint décédé.

• La Caisse d'allocations familiaales

Les personnes âgées résidant en maison de retraite ou en résidence/maison individuelle 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 ou à l'établissement, si celui-ci a signé une convention avec l'État qui fixe les loyers et les tarifs hébergement. Dans le cas où l'aide est versée à l'établissement, le résident paiera la différence entre le montant du loyer et l'aide accordée.



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

Sur le site de la Caf (caf.fr), vous pouvez réaliser une simulation de vos droits ou effectuer une demande en ligne.

• 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.

Bon à savoir

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* est une offre simplifiée qui permet de déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne.



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 ?

Le Cesu peut s'utiliser de manière régulière ou ponctuelle, pour un emploi à temps partiel ou complet. C'est un dispositif de déclaration. Il ne permet pas de payer le salarié. Le centre national Cesu enregistre votre déclaration, calcule les cotisations et contributions sociales qu'il prélève directement sur votre compte bancaire. Si les prestations sont fournies par des associations ou entreprises agréées, le taux de TVA est réduit à 5,5 %.

Centre National Cesu

0820 00 23 78

63 rue de la Montat

42961 Saint-Etienne Cedex 9

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. impots.gouv.fr.

En fonction de votre âge ou de votre situation, des exonérations partielles de charges sont appliquées sur demande : cesu.urssaf.fr

• 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

Dispositif « Vivre mieux chez soi », l'aide municipale à l'amélioration de l'habitat

Pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, la mairie de Toulouse participe au financement de travaux d'aménagement spécifiques ou d'adaptation : salle de bains, toilettes, réfection de sols, rampes...

Quelles conditions ?

- être un Toulousain de 60 ans ou plus ou en situation de handicap, avec justification d'une reconnaissance MDPH, sans considération d'âge,
- être locataire, propriétaire, usufruitier, hébergé chez un parent ou occupant à titre gratuit un logement du parc privé au titre de la résidence principale,
- répondre aux conditions de ressources mensuelles : 1 500 € maximum pour une personne seule, 2 500 € pour 2 personnes (majoration de 500 € par personne supplémentaire dans le foyer).

Quels aménagements ?

- Accessibilité extérieure : cheminements, rampes ou plans inclinés, motorisation de portail...
- Adaptation intérieure : salle de bains, sanitaires, volets roulants, monte-escaliers, mains courantes, barres d'appuis, revêtements de sol...

Comment ça marche ?

- Étape 1 : Contacter Allô Seniors qui vous mettra en lien avec l'assistante sociale du Point Info Seniors. C'est elle qui évalue votre demande.
- Étape 2 : Votre demande est transmise à SOLIHA 31, prestataire mandaté par la Mairie qui vous conseille dans la définition de votre projet et le montage du dossier jusqu'à la réalisation des travaux.



- Étape 3 : La décision d'attribution de l'aide financière est prise par la commission municipale des aides à l'amélioration de l'habitat. Le montant de l'aide est déterminé en fonction de vos ressources, dans la limite du plafond défini.
- Étape 4 : Vous recevez une réponse qui précise le montant accordé.

Point Info Seniors

infos.seniors@mairie-toulouse.fr

0800 042 444
(appel gratuit)

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 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.

Ademe*

Technoparc Bât. 9
1202 rue l'Occitane - 31670 Labège
occitanie.ademe.fr

05 62 24 35 36



> Gérer au mieux son budget

• Les Maisons départementales des solidarités (MDS)

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 p. 10.

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 l'agence de la Banque de France

Banque de France
4 rue Deville - 31000 Toulouse

05 61 61 35 35

- Horaires d'ouverture : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Une notice est jointe au dossier pour vous aider à le remplir. En cas de difficultés, vous pouvez également faire appel à une assistante 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 Antoine-Deville - CS 90103
31000 Toulouse

- 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

Il 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)

Il 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*04 (disponible sur [servicepublic.fr](https://www.servicepublic.fr)), et doit être enregistré auprès de la recette des impôts (125 €) pour éviter toute contestation quant à sa date d'établissement.

Bon à savoir

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).



Bon à savoir

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 juridique (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

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



Être aidé, accompagné et protégé

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.

Être aidé, accompagné et protégé



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 applicable 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.

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.



Être aidé, accompagné et protégé

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 en raison de la guérison ou de l'amélioration de l'état de santé, 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 est le seul document nécessaire ; il doit être circonstancié.
- La mesure de protection prend fin immédiatement au jour du décès de la personne.

Plus d'infos

Tribunal d'instance de Toulouse

05 34 31 79 79

40 avenue Camille-Pujol

31500 Toulouse

ti-toulouse.justice.fr

- Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h de 13h à 16h

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

> 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 co-habitants. 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

associationmaillages@gmail.com
maillages.org

06 60 43 19 42
ou 07 82 53 88 04

Ensemble 2 Générations

toulouse@ensemble2generations.fr
ensemble2generations.fr

06 20 75 17 97

Mieux Ensemble

mieuxensemble.toulouse@gmail.com
mieuxensemble-toulouse.fr

06 95 01 09 47

• L'habitat coopératif

La coopérative d'habitants est une forme innovante d'association à vocation sociale et participative qui permet l'accession 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 bailleurs sociaux et accompagne des groupes de futurs habitants dans les différentes phases de programmation et de conception de leur habitat.



Association Faire Ville (Aéra)

05 61 21 61 19

Centre des cultures de l'Habiter (CCHA)
5 rue Saint-Pantaléon - 31000 Toulouse
contact@faire-ville.fr
faire-ville.fr

Informations complémentaires

- habicoop.fr
 - abricoop.smeuh.org (projets toulousains)
- Exemple de coopérative d'habitants : association La Jeune Pousse
- colibris-lemouvement.org

• Les résidences services seniors

Une solution 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 (sites spécifiques sur le Net). Consulter la liste des résidences toulousaines p. 149.

➤ 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.

Bon à savoir

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.

Plus d'infos :

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
31000 Toulouse

➤ 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



Choisir son lieu de vie

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*).

Bon à savoir

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 Senior 05 62 48 54 56
1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

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).

Choisir son lieu de vie



Bon à savoir

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 » - 18 places 05 34 31 88 31
20 rue des Bûchers - 31400 Toulouse

- Spécificités : Résidence à proximité du Jardin des Plantes
- Cuisine traditionnelle sur place ➤ Personnes fugueuses non admises.

CHT* « Olivier » - 24 places 05 62 48 54 48
1 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

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

• Le Centre d'accueil de jour d'Asnières

Pour qui ?

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



Choisir son lieu de vie

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.

Bon à savoir

- 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 05 34 50 80 90
92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

• Les résidences autonomie

Résidence La Colombette - 24 places 05 34 41 83 41

Chemin de Lapujade - 31200 Toulouse

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

Choisir son lieu de vie



Résidence Jolimont - 20 places 05 61 58 43 47

7 rue Joachim-Genard - 31500 Toulouse

- 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 - 22 places 05 62 16 12 20

5 rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse

- 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 - 15 places 05 61 58 34 36

44 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse

- 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.

Résidence Sept-Deniers - 86 places 05 34 40 00 20

4 chemin Garric - 31200 Toulouse

- 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 - 28 places 05 61 25 60 08

88 quai de Tounis - 31000 Toulouse

- Grands studios dans l'hyper centre en bordure de Garonne
- Résidence non médicalisée ➤ Cuisine traditionnelle sur place.



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

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

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

- 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.

Françoise-de-Veyrinas - 83 places 05 34 36 89 30
Dont 3 d'hébergement temporaire
21 chemin de Catala - 31100 Toulouse

- Établissement public habilité à l'aide sociale ➤ 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.



Gaubert - 60 places 05 34 56 24 00
28 rue Sainte-Lucie - 31300 Toulouse

- 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.

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

- 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.

Minimes - 45 places 05 34 40 47 00
5 rue Bobillot - 31200 Toulouse

- 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.

Montaudran-Saint-Exupéry - 80 places 05 82 08 70 40
137 avenue de Lespinet - 31400 Toulouse

- 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 de la Machine ➤ 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.



Choisir son lieu de vie

Pierre Ducis - 81 places 05 34 50 80 80

92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

- 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 - 88 places 05 34 31 88 00

5 rue des Gallois - 31400 Toulouse

- 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 psychologiquement ; personnes fugueuses et déambulantes non admises.

➤ 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

Choisir son lieu de vie



Conseil départemental 05 34 33 41 38

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

Vous pouvez également vous faire conseiller par un organisme privé

Retraite Plus 01 84 16 39 23

retraiteplus.fr

• Les EHPAD* privés

Arc en ciel 05 61 16 40 00

12 rue Marie-Louise-Dissard - 31400 Toulouse

Le Bois Vert 05 61 15 83 00

15 rue Poutier - 31400 Toulouse

Caroline Baron 05 34 66 72 00

51 avenue Jean-Rieux - 31400 Toulouse

Clinique des Minimes 08 26 30 02 03

Résidence Carré Occitan
100 boulevard Pierre et Marie-Curie - 31200 Toulouse

Le Clos des Carmes 05 34 31 21 90

1 bis rue du Languedoc - 31000 Toulouse

La Cotonnière 05 62 72 03 27

29 chemin de la Garonne - 31400 Toulouse



Choisir son lieu de vie

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
Mapad la Cépière 12 impasse de l'Hippodrome - 31100 Toulouse	05 62 11 12 12
Mapad Plénitude Saint-Michel 28 allée Jules-Guesdes - 31400 Toulouse	05 61 32 15 15
Mapad Résidence Korian - Côte Pavée 3 rue Xavier-Darasse - 31500 Toulouse	05 62 47 75 20
Marengo Jolimont 13 avenue Léon-Blum - 31000 Toulouse	05 34 25 06 97
Notre-Dame de la Compassion 2 rue Antoine-Deville - 31000 Toulouse	05 34 45 45 10
La Pastellière 36 boulevard Jean-Brunhes - 31300 Toulouse	05 34 51 28 88
Les Petites Sœurs des Pauvres 130 avenue Jean-Rieux - 31400 Toulouse	05 61 80 73 64
Résidence Henri IV 55 avenue Louis-Bréguet - 31400 Toulouse	05 61 36 01 01
Résidence Marguerite 4 rue Arthur-Rimbaud - 31200 Toulouse	05 34 40 96 96

Choisir son lieu de vie



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-Carovis - 31100 Toulouse	05 62 13 41 34
Résidence Services Séniors Les Terrasses d'Adélie 43 rue Roquemaurel 31300 Toulouse	05 34 55 23 34
Résidence Services Séniors Domaine de Lestang 7 bis chemin de Louradou 31180 Rouffiac-Tolosan	05 82 08 81 00
Sainte-Monique 17 rue du Tchad - 31300 Toulouse	05 62 13 22 00
Saint-Augustin 39 chemin de la Terrasse - 31500 Toulouse	06 22 71 19 40
Les Tilleuls 19 rue de Varsovie - 31300 Toulouse	05 61 77 35 81
Vitalité Sérénité 10 impasse de la Charbonnière - 31400 Toulouse	05 61 62 42 07

6

Questions au quotidien ?



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...)?

- Je prends ma retraite
- 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 recherche une résidence services seniors à Toulouse
- J'ai un 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 besoin d'être écouté et accompagné
- Je veux travailler pendant ma retraite
- Je veux préparer l'après

Plus d'infos

Point Info Seniors
17 rue de Rémusat
31000 Toulouse

0800 042 444
(appel gratuit)

➤ Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45
et le vendredi de 8h30 à 13h



Questions au quotidien ?

Service social seniors - CCAS*

05 62 48 54 56

1 rue de Varsovie
31300 Toulouse

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

➤ Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 17h sauf le mardi matin

> Je prends ma retraite

• Projet de réforme des retraites

Un projet de loi instituant un système universel de retraite est en cours d'examen au Parlement.

• Le relevé de situation individuelle

Vous pouvez vous procurer un relevé de situation individuelle récent à partir de votre espace personnel sur le site internet de l'Assurance retraite. Si ce relevé comporte des oublis ou des erreurs, il faut en demander la rectification.

lassuranceretraite.fr

Si vous souhaitez partir à la retraite, vous devez adresser votre demande auprès de votre caisse régionale de retraite du régime général et à votre caisse de retraite complémentaire. Vous devez également prévenir votre employeur ou Pôle emploi de votre départ à la retraite.

Comment connaître ses caisses de retraite :

service-public.fr

Accueil particuliers > Travail > Retraite d'un salarié du secteur privé >
Comment connaître ses caisses de retraite ?

Questions au quotidien ?



• Estimer le montant de la pension de retraite

Les caisses de retraite diffèrent selon votre statut (salarié, fonctionnaire, agent contractuel de la fonction publique, commerçant, profession libérale...)

service-public.fr

Accueil particuliers > Services en ligne et formulaires > Estimation du montant de la pension de retraite (salarié, fonctionnaire, travailleur indépendant)

• La retraite progressive

La retraite progressive permet à un salarié du secteur privé de percevoir une partie de ses pensions de retraite tout en exerçant une ou plusieurs activités à temps partiel. Le salarié doit avoir au moins 60 ans. La durée globale de travail à temps partiel doit représenter entre 40 % et 80 % de la durée de travail à temps complet.

La demande de retraite progressive est à adresser à votre Carsat au moyen du formulaire cerfa n°10647.

service-public.fr

Accueil particuliers > Travail > Retraite d'un salarié du secteur privé >
Retraite progressive d'un salarié du privé

> Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne

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

1 2 3 Toulouse Services

05 61 40 64 38

352 route de Saint-Simon - 31300 Toulouse



Questions au quotidien ?

Les 4 Âges 118 avenue Raymond-Navès - 31500 Toulouse les4ages@orange.fr	05 62 16 08 82
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
À côté de vous 31 15 rue des Pénitents Blancs - 31000 Toulouse contact@acotedevous31.fr 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
ADHAP Services 10 allée Frédéric-Mistral - 31400 Toulouse	05 61 28 73 63
ADMR Bonnefoy Matabiau 56 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse Admr.sad.bonnefoymatabiau@fed31.admr.fr	05 61 48 11 06
À Domicile 306 route de Seysses - Bât. Pétunias 31100 Toulouse adomicile31@gmail.com	05 82 95 67 53

Questions au quotidien ?



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
Âge d'Or Toulouse Nord 35 avenue des États-Unis - 31100 Toulouse toulouse.nord@agedorservices.com	05 61 09 15 50 06 12 14 13 69
Aide et Réconfort 3 avenue de Castres - 31500 Toulouse aideetreconfort@yahoo.fr	09 81 60 07 60
Alliance Sages Adages 36 boulevard Gabriel-Koening 31300 Toulouse siege@asa-asso.com	05 61 80 84 84
Allo Bernard Conciergerie Solidaire 8 place Arnaud-Bernard - 31400 Toulouse seniors@allo-bernard.fr	05 61 12 13 73 06 56 86 78 19
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) 38 chemin des Vieilles Écoles - 31200 Toulouse	05 34 25 29 75



Questions au quotidien ?

Autonomiadom Groupe

➤ Les 4 âges 05 61 57 82 20
1 avenue des Minimes - 31200 Toulouse

➤ Auxilia 05 81 60 88 28
21 allée allée Charles-de Fitte - 31300
Toulouse

AUXILIFE 05 61 25 68 02
31 allée des Soupirs - 31000 Toulouse
contact.toulouse@auxilife.fr
auxilife.fr

AZAE Toulouse Est 05 61 26 03 46
19 rue du Pont Guilhemery - 31000 Toulouse 06 99 92 18 55

Belle Vie 05 62 16 19 93
8 rue Belle-Paule - 31500 Toulouse

ONELA 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
accueil@bienchezvous31.fr

Bonjour Services 05 32 11 17 20
165 avenue de Grande Bretagne 07 86 73 96 32
31300 Toulouse

Centre régional d'aide et soutien (Ceras) 05 61 99 02 33
21 rue Caraman - 31000 Toulouse

Questions au quotidien ?



Choix de vie 06 48 23 84 51
28 bis rue Adolphe-Coll - 31300 Toulouse

Colin et Compagnie 06 19 66 22 58
36 rue Bernard-Mulé - 31400 Toulouse

Confort Chez Soi 05 62 27 17 28
80 allée des Demoiselles - 31400 Toulouse 06 83 68 22 90

Demeurer chez soi 05 34 31 90 90
25 rue Roquelaine - BP 33
31901 Toulouse Cedex

DomAliance 05 61 07 13 20
283 avenue de Grande-Bretagne
31300 Toulouse
domaliance31@domaliance.fr

Domicil + 05 34 39 91 41
84 rue Pierre-Paul-Riquet - 31000 Toulouse

Domidom Services 05 34 40 13 58
41 rue de Bayard - 31000 Toulouse
Agence31@damidom.fr

DomusVi Domicile 05 33 00 31 72
58 rue de Bayard - 31000 Toulouse
agence-toulouse@domusvidomicile.com

Famille à Cœur 05 81 60 48 70
57 rue de Bayard - 31000 Toulouse 06 03 34 33 84
afac031@gmail.com



Questions au quotidien ?

Family Home Services 05 61 71 23 05
89 route d'Espagne - 31100 Toulouse 06 25 18 57 19
familyhoma.service@yahoo.fr

Galaxis 05 61 47 38 30
4 rue Antoine Darquier - 31000 Toulouse

Générale des Services 05 32 11 00 39
80 avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse 07 63 78 03 14

Harmony Domicile 06 50 58 47 81
Résidence Les Raisins
27 boulevard des Minimes - 31200 Toulouse
harmonydomicile@gmail.com

Humalliance Groupe 05 61 45 73 88
146 avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse
direction@humalliance-goupe.fr

Icart chez soi 05 34 25 94 20
80 chemin de Lapujade - 31200 Toulouse

Madom 05 62 88 37 31
44 rue des Filatiers - 31000 Toulouse
contact@madom-toulouse.com

Merci + Midi-Pyrénées 05 67 34 13 11
397 route de Saint-Simon - 31100 Toulouse

Nous pour vous 05 61 53 47 70
2 - 4 boulevard Griffoul-Dorval 06 80 45 45 65
31400 Toulouse
npv31@laposte.net

Questions au quotidien ?



Résilience Occitanie 05 62 71 67 90
13 rue Antoine-Villet
31432 Toulouse Cedex 4
reso@res.o.fr

Petits-Fils Services aux Grands-Parents 05 32 11 07 85
50 rue de Metz - 31000 Toulouse
toulouse-centre@petits-fils.com
petits-fils.com

Résilience Occitanie 05 62 71 67 90
13 rue Antoine-Villet
31432 Toulouse Cedex 4
res-o.fr

La Ruche toulousaine 05 62 18 55 29
32 rue des Cosmonautes - 31400 Toulouse

Senior Proxiservices 09 83 01 29 06
89 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse 06 72 59 48 54

Solidarité familiale 05 62 48 58 48
114 boulevard Déodat-de-Séverac
31300 Toulouse

Tallien Services 05 62 72 13 71
78 avenue des États-Unis - BP 2118
31020 Toulouse Cedex 2
tallienservices.net

Tandems 06 66 15 71 34
51 avenue de l'URSS - 31400 Toulouse



Questions au quotidien ?

Le Temps des Violettes 33 rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse	05 34 46 53 39
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

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.

Questions au quotidien ?



> 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 contact@acotedevous31.fr	09 54 16 28 55
ADPAM 37 bis - 39, avenue Honoré-Serres 31000 Toulouse contact@adpam.assoc.fr	05 62 26 80 80
Âge d'or Services Toulouse Nord 35 avenue des Etats-Unis 31200 Toulouse toulouse-nord@agedorservices.com	05 61 09 15 50 06 12 14 13 69
Ansamble Midi Gastronomie 101 boulevard de Suisse - 31200 Toulouse	05 62 72 42 42
Autonomiadom Groupe	
➤ Les 4 âges 1 avenue des Minimes - 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
➤ Auxilia 21 allée allée Charles-de Fitte - 31300 Toulouse	05 81 60 88 28



Questions au quotidien ?

Bien chez vous 12-14 avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	05 62 24 49 71 06 98 74 31 31
Bonjour Services 165 avenue de Grande Bretagne - 31300 Toulouse	05 32 11 17 20 07 86 73 96 32
Ceras 31 rue Caraman - 31000 Toulouse	05 61 99 02 33
Les menus services 30 avenue de Garossos - 31700 Beauzelle toulouse@les-menus-services.com	05 61 59 32 39
Mila services 15 allée du Roussillon - 31770 Colomiers	05 61 49 11 63
ONELA 159 rue Saint-Michel - 31400 Toulouse	05 32 11 07 52
Poly Services 78 avenue des États-Unis - 31000 Toulouse	05 61 47 24 90 06 79 24 11 36
Groupe DESTIA (Vitame services - Sous mon toit) 18 rue Bernard-Mulé - 31400 Toulouse toulouse@destia.fr	05 62 80 65 90

Questions au quotidien ?



• Se restaurer à l'extérieur

Les restaurants seniors solidaires

Envie de partager votre repas dans un lieu convivial ?

Ces restaurants 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 € (les tarifs sont mis à jour sur le recueil des tarifs de la mairie).

Il suffit de s'inscrire la semaine précédant les jours choisis.

Restaurant du Sénéchal 6 rue Montoyol - 31000 Toulouse	05 34 24 52 14
Restaurant des Pradettes 7 rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse	05 61 44 48 21
Restaurant de 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



Questions au quotidien ?

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 Rangueil - 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 36 25 28 44

Les établissements du CCAS

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.

Questions au quotidien ?



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

• 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.).

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
ADHAP L'Aide à domicile Résidence Le Clos du Raisin 2 chemin du Raisin - 31200 Toulouse	05 61 28 73 63
ADMR Bonnefoy Matabiau 56 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse	05 61 48 11 06
ADPAM 37 bis-39 avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse contact@adpam.assoc.fr	05 62 26 92 00
Aide et Réconfort 3 avenue de Castres - 31500 Toulouse aideetreconfort@yahoo.fr	09 81 60 07 60



Alliance Sages Adages 36 boulevard Koenigs - 31300 Toulouse 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) 38 chemin des Vieilles Écoles - 31200 Toulouse	05 34 25 29 75
Autonomiadom Groupe	
➤ Les 4 âges 1 avenue des Minimes - 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
➤ Auxilia 21 allée allée Charles-de Fitte - 31300 Toulouse	05 81 60 88 28
AUXI LIFE 31 allée des Soupis - 31400 Toulouse	05 61 25 68 02
Belle Vie 8 rue Belle-Paule - 31500 Toulouse	05 62 16 19 93
Bien chez Vous 12-14 avenue de l'URSS - 31400 Toulouse	05 62 24 49 71 06 98 74 31 31
CERAS 31 rue Caraman - 31000 Toulouse	05 61 99 02 33
Domicil + 84 rue Paul-Riquet - 31000 Toulouse	05 34 39 91 41



Questions au quotidien ?

Domidom services 41 rue de Bayard - 31000 Toulouse agence31@domidom.fr	05 34 40 13 58
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
Générale des services 80 avenue Camille-Pujol - 31500 Toulouse	05 32 11 00 39 07 63 78 03 14
Humalliance Groupe 146 avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse direction@humalliance-groupe.fr	05 61 45 73 88
Merci+Midi-Pyrénées 397 route de Saint-Simon - 31300 Toulouse	05 67 34 13 11
Nous pour Vous 62 avenue de Crampel - 31400 Toulouse npv31@laposte.net	05 61 53 47 70 06 80 45 45 65
ONELA 159 rue Saint-Michel - 31400 Toulouse	05 32 11 07 52
La Ruche Toulousaine 2 rue des Cosmonautes - 31400 Toulouse	05 62 18 55 29

Questions au quotidien ?



Senior Proxiservices 89 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse	09 83 01 29 06 06 72 59 48 54
Solidarité Familiale 114 boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
Le temps des Violettes 33 rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse le.temps.des.violettes@orange.fr	05 34 46 53 39
Trait d'Union 24 allée de Barcelone - 31000 Toulouse	05 61 62 50 39
VBSC 26 rue Auguste-Renoir - 31200 Toulouse	06 66 59 10 15
Vivio Services 6 route d'Espagne - 31100 Toulouse	05 62 48 13 41

• La culture à domicile

Les associations et entreprises de service à la personne autour de la culture 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
---	----------------



Questions au quotidien ?

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...

➤ 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

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

Vous pouvez vous faire aider, même ponctuellement, sur simple appel téléphonique. Pour les contacter et connaître le montant de leurs prestations :

ASA – Alliance Sages Adages 05 61 80 84 84
Association de services d'aide et de soins à la personne - Spécialisée Alzheimer
36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse

Bonjour Services 05 32 11 17 20
165 avenue de Grande Bretagne - 31300 Toulouse 07 86 73 96 32

Questions au quotidien ?



Icart Chez Soi 05 34 25 94 20
80 chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Tremplin 05 61 81 90 41
1 rue Pierre-Boissin - 31320 Castanet-Tolosan

➤ 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 dossier de demande, disponible au Point Info Seniors ou sur le site du département de la Haute-Garonne, puis renvoyez-le sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante,



Questions au quotidien ?

Conseil départemental

05 34 33 32 04

Direction personnes âgées/personnes handicapées
Service maintien à domicile/Téléassistance 31
1 boulevard de la Marquette
31090 Toulouse Cedex 9
haute-garonne.fr

Plan d'alerte et d'urgence : canicule, grand froid (PAU*)

En cas de canicule, grand froid ou pour tout risque majeur, la mairie de Toulouse tient le registre communal du Plan d'alerte et d'urgence pour les personnes âgées ou en situation de handicap vivant à domicile, fragiles et isolées. En cas d'évènement exceptionnel, tel qu'un épisode caniculaire, une période de grand froid, une crise sanitaire, la mairie assure un appel systématique des personnes inscrites et en situation d'isolement. Au titre de ces mesures, le Point Info Seniors assure ce recensement de manière continue toute l'année.

Faites-vous recenser :

Point Info Seniors

0800 04 24 44

infos.seniors@mairie-toulouse.fr

(appel gratuit)

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

Canicule info service

0800 06 66 66
(n° national gratuit)

Questions au quotidien ?



• 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*

05 61 21 41 69

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

Agir contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés

3977

➔ Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Bon à savoir

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.

> Je suis prudent(e) et vigilant(e)

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

« Le vol à la fausse qualité » est une expression utilisée pour décrire les vols réalisés de manière générale au domicile des particuliers, par des malfaiteurs se faisant passer pour des professionnels, ou des représentants d'administration (y compris pour des policiers).

Bon à savoir

- Faites installer un œillette 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 (SIAD)

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.

ASA – Alliance Sages Adages	05 61 80 84 84
------------------------------------	----------------

Association de services d'aide et de soins à la personne - Spécialisée Alzheimer
36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse

SSIAD Atsad*	05 61 55 36 17
---------------------	----------------

18 place Dupuy - 31000 Toulouse

SSIAD* Amidonniers Soupetard	05 34 61 22 50
-------------------------------------	----------------

7 place du Morvan - 31100 Toulouse

SSIAD * Capitole Daurade	05 34 45 45 15
---------------------------------	----------------

2 rue Deville - 31000 Toulouse



Questions au quotidien ?

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 - 31100 Toulouse	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...

Questions au quotidien ?



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.

Bon à savoir

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

> Je cherche une résidence services seniors à Toulouse

Ovelia - Balcon 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 05 34 24 66 49



Questions au quotidien ?

Résidence Domitys Toulouse les Pagelles 87 chemin Lapujade - 31200 Toulouse	05 32 26 03 00
Résidence Edenis - La Cotonnière 29 chemin de la Garonne - 31200 Toulouse	05 82 08 15 08
Résidence Edenis - La Pastellière 31 boulevard Jean-Bruhnes - 31000 Toulouse	05 82 08 15 07
Résidence Les Jardins d'Arcadie de Toulouse 5 rue Dalbade - 31000 Toulouse	05 61 55 54 19
Résidence Seniors Les Girandières de Toulouse 2 boulevard de Suisse - 31000 Toulouse	0 800 96 99 96
Résidence Senioriales de Toulouse Canal Du Midi 2 place Auguste-Albert - 31500 Toulouse	05 62 47 86 10
Résidence Les Terrasses d'Adélie 43 rue Roquemaurel - 31300 Toulouse	05 67 81 08 22

> J'ai un animal de compagnie

• 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, voir sur Internet .

Questions au quotidien ?



• Si je perds mon animal de compagnie

Bon à savoir

Chat dans la ville

Animal de compagnie par excellence, le chat trouve naturellement sa place dans les appartements toulousains, dans les jardins et sur les toits ! N'oubliez pas de le faire stériliser, vacciner et tatouer ! La mairie de Toulouse intervient en collaboration avec des associations de « chats libres » qui capturent ces animaux, les font stériliser et les remettent sur leurs sites de capture dans la mesure du possible.

➤ Pour en savoir plus contactez le service de l'animal dans la ville au 05 61 22 23 43 du lundi au vendredi entre 8h30 et 16h30.

Animaux errants

Les chiens doivent être tenus en laisse sur tout le territoire de la commune et les déjections canines doivent être ramassées par le détenteur de l'animal. Les contrevenants s'exposent à des amendes. Un animal de compagnie qui n'est pas sous la surveillance de son maître est considéré comme étant en état de divagation. Tout animal errant pouvant provoquer un accident, il sera susceptible d'être récupéré par la fourrière animale.

La fourrière animale municipale

La fourrière animale municipale a pour mission d'enregistrer les appels des personnes ayant perdu ou trouvé un animal sur la voie publique. Le service de capture de la fourrière fonctionne 7jours/7, 24h/24.



Questions au quotidien ?

Lieu de dépôt des animaux (chenil) :

Chenil de l'ATPA SPA de Toulouse 05 61 47 60 00
 6 impasse Marie-Laurencin - 31200 Toulouse
 ➤ Ouvert du lundi au samedi de 14h à 18h

> Je souhaite rompre avec la solitude

• Les visites à domicile

La mairie 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 0800 042 444
(Appel gratuit)

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.

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
 6 avenue de Fronton - 31200 Toulouse
hautegegaronne@uniscite.fr

Questions au quotidien ?



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.

Vous pouvez consulter votre notaire, un avocat, des associations... :

France Victimes 31 05 62 30 09 82
 Maison des Associations
 3 place Guy-Hersant - 31400 Toulouse

Le Centre départemental d'accès au droit (CDAD)* 05 61 33 70 90
cdad-hautegegaronne.justice.fr
 (prendre RDV dans une structure proche de chez vous)
 ➤ Pour contacter un conciliateur, le médiateur de la ville de Toulouse, consulter toulouse.fr



➤ J'ai besoin d'être secouru(e)

• 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 numéro de téléphone du médecin de garde.

Numéro d'aide aux victimes	116 006
➤ Reste disponible pour toute personne victime 7j/7, de 9h à 19h. Vous pouvez laisser vos coordonnées téléphoniques sur notre messagerie pour être rappelé dès que possible. Vous pouvez également envoyer un mail à victimes@france-victimes.fr .	
Femmes victimes de violence	3919
➤ Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes.	
SAMU*	15
➤ Selon le cas, le Samu vous dirigera vers un médecin de garde ou un hôpital.	
Police /Gendarmerie	17
Pompiers (urgences sur la voie publique)	18
Numéro d'urgence européen	112
SAMU Social	115
Médecins de garde	39 66
➤ Uniquement le soir à partir de 20h et le week-end	



SOS Médecins 31	05 61 33 00 00
➤ Visites et consultations sur Toulouse et agglomération 24h/24	
Centre anti-poison	05 61 77 74 47
Kinésie respiratoire	05 34 25 48 73
➤ Service de garde uniquement le week-end Toulouse et Toulouse Métropole	
Dentiste de garde	05 61 54 80 80
cdocd31.com	
Pharmacies de garde	32 37
➤ En journée, week-end et jours fériés	
Audiotel « Résogardes »	32 37
(24h/24 - 0,34€ ttc/min)	
Pharmacie de nuit	05 61 62 38 05
76 allée Jean-Jaurès (entrée par la rue Arnaud-Vidal) 31000 Toulouse	
➤ Ouverte le soir en semaine et dimanche et jours fériés de 20h à 8h	

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



Questions au quotidien ?

• Urgence sécurité dépannage

Urgence sécurité dépannage électricité (ENEDIS) 09 72 67 50 31

Urgence sécurité dépannage gaz (GRDF) 0800 47 33 33

Dépannage eau et assainissement 05 61 201 201
eaudetoulousemetropole.fr

• Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires (CHU*)

Hôpital Casselardit 05 61 77 22 33
170 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

Hôpital Garonne 05 61 77 22 33
224 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse

Hôpital Joseph-Ducuing – Varsovie 05 61 77 34 00
15 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

Hôpital La Grave 05 61 77 78 33
Place Lange - 31300 Toulouse

Hôpital Larrey 05 67 77 14 33
24 chemin de Pouvoirville - 31400 Toulouse

Hôpital Purpan 05 61 77 22 33
1 place du Docteur-Joseph-Baylac
31300 Toulouse

Questions au quotidien ?



Hôpital Rangueil 05 61 32 25 33
Avenue du professeur-Jean-Poulhès
31400 Toulouse

Hôpital Spécialisé Gérard Marchand 05 61 43 77 77
134 route d'Espagne - 31100 Toulouse

Maison Médicale de garde à l'Hôpital de la Grave 05 61 59 22 12
➤ Tous les soirs de 20h à minuit/samedis après-midi, dimanche et jours fériés toute la journée
Institut Claudius Regaud
Cité de la Santé- Hôpital La Grave, Place-Lange
31300 Toulouse

Maison Médicale de garde à la Faourette 05 62 88 01 21
➤ Samedi de 14h à minuit/dimanche et jours fériés de 8h30 à 13h et de 15h à minuit
Institut Universitaire du Cancer de Toulouse
142 rue Henri-Desbals - 31100 Toulouse

Oncopole 05 31 15 50 50
Institut Universitaire du Cancer de Toulouse
1 avenue Irène-Joliot-Curie
31100 Toulouse

Villa Ancely 05 61 77 22 33
222 avenue de Casselardit
31300 Toulouse



Questions au quotidien ?

• Cliniques

Clinique Croix du Sud (Anciennes cliniques de Saint-Jean du Languedoc et Sarrus Teinturiers) 52 Chemin de Ribaute- 31130 Quint-Fonsegrives	05 36 28 00 00
Clinique des Minimes 100 boulevard Pierre et Marie-Curie 31200 Toulouse clinique-minimes.fr	05 82 08 80 19
Clinique Rive Gauche 49 allées Charles-de-Fitte 31300 Toulouse clinique-rivegauche.fr	05 36 28 00 00
Clinique Pasteur 45 avenue de Lombes - 31300 Toulouse	05 62 21 31 31
Médipôle Garonne 45 rue de Gironis - 31100 Toulouse	05 62 13 28 28

> J'ai besoin d'être écouté et accompagné

• Accompagnement psychologique

En complément des consultations médicales, des associations interviennent auprès des séniors souffrant de troubles psychiques.

Questions au quotidien ?



Astrée Toulouse 06 95 78 43 00
Maison des associations 07 66 56 72 80
3 place Guy-Hersant - 31400 Toulouse
toulouse@astree.asso.fr

UNAFAM 31 05 61 48 11 56
➤ Prise de contact téléphonique ou par email pour rendez-vous dans différents lieux de Toulouse. L'Unafam accompagne les proches des séniors.
31@unafam.org

Halte Répit Alzheimer / Psychologue 06 09 27 05 47
Salle des Fêtes de Limayrac
22 rue Xavier-Darasse - 31500 Toulouse
Accueil : les mardis de 14h30 à 17h30

Au téléphone uniquement

La Croix Rouge 09 70 28 30 00
➤ 7 jours sur 7, de 8h à 20h

« **Un mal. Des mots** » 05 61 80 80 80
➤ Des bénévoles de SOS Amitié Toulouse sont à votre écoute, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 sur sosamitie31.asso.fr

La Porte Ouverte de Toulouse 05 61 14 22 78
Association d'écoute par des bénévoles
34 rue des Couteliers - 31000 Toulouse
➤ Tous les jours de 14h30 à 19h en accueil physique



Questions au quotidien ?

Solitud'écoute 0800 47 47 88
Association Les Petits Frères des Pauvres
➔ Tous les jours de la semaine de 15h à 20h

ASP- Ecoute deuil 05 61 23 71 88
Après un deuil
asp-toulouse.fr
Accueil > La famille et les proches > Je vis un deuil > J'ai perdu un proche
ecoute-deuil@asp-toulouse.fr

• Sécurité

Commissariat central 05 61 12 77 77
23 boulevard de l'Embouchure - 31200 Toulouse
➔ Ouvert 24h/24 week-end et jours fériés
Pour porter plainte, vous pouvez faire une pré-plainte par internet!
haute-garonne.gouv.fr
Accueil > Services de l'État > Sécurité et protection des personnes et des biens > Police nationale > Les commissariats dans la Haute-Garonne > Commissariat Central de Police

Allô Toulouse / Police municipale 05 61 22 22 22

Commissariats de quartiers

Mirail 05 34 62 70 10

Centre 05 61 12 81 97

Questions au quotidien ?



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

> Je veux travailler pendant ma retraite

Le cumul emploi-retraite permet au retraité du régime général de reprendre une activité professionnelle et de cumuler les revenus de cette activité avec ses pensions de retraite. Le cumul peut être total ou partiel selon la situation du retraité. La nouvelle activité ne permet plus d'acquérir de nouveaux droits à retraite.

service-public.fr

Accueil particuliers > Travail > Retraite d'un salarié du secteur privé > Retraite du salarié : cumul emploi-retraite de base

ARCEC (pour les porteurs de projets) 05 62 87 90 43
19 rue de Bayard - 31000 Toulouse
arcec.tlse@orange.fr
arcec.net

Trajectoire vers l'emploi 05 34 41 15 99
18 rue des Couteliers - 31000 Toulouse
trajectoireverslemploi.com



> 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).

• Les Pompes funèbres

Pompes funèbres municipales de Toulouse

Depuis 1905, la mairie de Toulouse assume la gestion directe de son service de pompes funèbres afin d'offrir des prestations de qualité au meilleur prix à tous les usagers, sans distinction de culte ou de croyance.

Basées depuis 1997 au centre funéraire, les Pompes Funèbres Municipales de Toulouse regroupent l'ensemble des services funéraires sur un même site (Service des Cimetières, État Civil), elles sont devenues Pompes Funèbres Toulouse Métropole le 1^{er} janvier 2016,



afin de proposer l'organisation des obsèques ainsi que tous types de cérémonies funéraires, à destination des habitants des 37 communes de la Métropole.

Le centre funéraire, récemment rénové, accueille les usagers dans un cadre apaisant tout en respectant le libre choix des familles puisque cette structure est accessible sur demande à tous les opérateurs funéraires.

Pompes funèbres Municipales de Toulouse

05 61 16 12 12

2 rue de l'abbé Jules-Lemire (à proximité du Zénith)

31300 Toulouse

courrier.accueilfunerarium@toulouse-metropole.fr

Lexique des sigles employés

ACS	Aide au paiement d'une complémentaire santé
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
ALS	Allocation de logement à caractère social
ANCV	Agence nationale pour les chèques-vacances
Apa	Allocation personnalisée d'autonomie
APL	Aide personnalisée au logement
ASPA	Allocation de solidarité aux personnes âgées
ASP	Accompagnants en soins palliatifs
Caf	Caisse d'allocations familiales
Carsat	Caisse d'assurance retraite et de santé au travail
CCAS	Centre communal d'action sociale
CDAD	Centre départemental d'accès au droit
Cesu	Chèque emploi service universel
CHT	Centre d'hébergement temporaire
CHU	Centre hospitalier universitaire
CMS	Communauté municipale de santé
CNSA	Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
Coders	Comité départemental de la retraite sportive
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie
CSF	Congé de solidarité familiale
CSS	Complémentaire santé solidaire
DMLA	Dégénérescence maculaire liée à l'âge

Lexique des sigles employés

Ehpa	Établissement d'hébergement pour personnes âgées
Ehpad	Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
Fepem	Fédération des particuliers employeurs
GIR	Groupes Iso Ressources
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
PASS	Permanence d'accès aux soins de santé
PAU	Plan d'alerte et d'urgence
PCH	Prestation de compensation du handicap
PMR	Personne à mobilité réduite
RSI	Régime social des indépendants
Samu	Service d'aide médicale urgente
SMIC	Salaire minimum de croissance
SSIAD	Service de soins infirmiers à domicile
Tam	Télé assistance médicale
Unat	Union nationale des associations de tourisme



Remerciements

« Tous mes remerciements à celles et ceux qui ont participé de près ou de loin à l'élaboration de ce guide pratique facilitant la vie quotidienne des seniors, en partageant leurs connaissances et en donnant de leur temps ».

Marine Lefèvre
Conseillère déléguée
aux seniors

Date de fin de validité
des informations fournies :

Décembre 2022

Création, conception graphique
et illustrations :

Atelier JamJam

Impression :

Imprimerie Ménard

Une carte

De nombreux
avantages



➤ Vous êtes Toulousain,
retraité et vous avez
60 ans ou plus,

➤ La carte
montoulouse Senior
est faite pour vous.

Plus d'info sur **toulouse.fr**



MAIRIE DE  **TOULOUSE**
www.toulouse.fr

Une écoute
plus attentive

ALLÔ SENIORS

0800 042 444

Appel gratuit

➤ Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30
et le vendredi de 8h30 à 13h

➤ **Point Info Seniors**
17 rue de Rémusat
31000 Toulouse