



Les seniors



Guide Pratique 2026



Aimer Vivre
à Toulouse



MAIRIE DE  TOULOUSE

➤ En préambule



- 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.172, 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 et dans les Maisons Toulouse Services.
- 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.10).

Édito

Le Guide seniors 2026 a vocation à donner aux seniors des informations pratiques et utiles pour leur quotidien.

Il réunit dans un seul document les services, les structures, les dispositifs existants, ainsi que les initiatives de nombreux partenaires institutionnels et associatifs. Ce guide propose également un large choix d'activités.

Parmi ces ressources figure la carte montoulouse senior, qui permet à la fois de gérer les droits au transport urbain (bus, métro, tram) et d'accéder à de multiples services et activités, tarifées ou gratuites.

Enfin, ce guide constitue le support de référence pour faciliter les démarches nécessaires à la vie quotidienne afin de préserver l'autonomie du senior, simplifier l'accès aux informations et à encourager la participation à la vie locale.

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.

• 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, accompagné et protégé

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 ou accompagné, ou que vous soyez accueilli dans une structure adaptée à vos besoins.

• Questions au quotidien

Des solutions adaptées à chaque situation.

Sommaire

| | |
|--|-------------|
| Les relais d'information et d'accompagnement | p.10 |
| ➤ Le Point Info Seniors | p.10 |
| ➤ Le Service social seniors du CCAS* | p.11 |
| ➤ La Communauté municipale de santé (CMS*) | p.12 |
| ➤ Les autres interlocuteurs partenaires | p.12 |
| 1 • Vivre à Toulouse | p.16 |
| ➤ Les bons plans seniors | p.17 |
| La carte montoulouse Senior | p.17 |
| Les séjours seniors | p.19 |
| ➤ Des activités pour tous les âges | p.19 |
| Sites culturels à visiter | p.19 |
| Jardins, espaces verts | p.20 |
| Bibliothèques et médiathèques | p.22 |
| Cinémathèque | p.23 |
| Cinéma | p.23 |
| Théâtre et Orchestre National du Capitole | p.24 |
| Marchés / Vide-greniers | p.24 |
| Équipements sportifs | p.25 |
| ➤ Les activités spécifiques seniors | p.26 |
| Espaces seniors | p.26 |
| Événements | p.27 |
| Centres culturels proposant des activités pour tous | p.28 |
| Le numérique facile | p.29 |
| Université du 3 ^e âge et Université du temps libre | p.32 |
| Les clubs et associations seniors | p.33 |
| ➤ Se déplacer | p.44 |
| Droits aux transports urbains (bus, métro, tram et téléphérique) | p.43 |
| L'accompagnement à la demande | p.45 |
| Le bus, le métro et le tramway | p.46 |

| | |
|---|-------------|
| Autour du voyage en train | p.47 |
| Comment se rendre à l'aéroport ? | p.48 |
| Service Yego | p.49 |
| Citz Toulouse | p.49 |
| VélôToulouse | p.50 |
| Happymoov | p.50 |
| Au volant : conseils pour les plus âgés | p.51 |
| 2 • Être acteur de la vie toulousaine | p.52 |
| ➤ L'intergénérationnel | p.53 |
| ➤ Emplois temporaires à la Mairie de Toulouse | p.54 |
| ➤ Transmission des savoirs | p.55 |
| ➤ Le bénévolat | p.56 |
| 3 • Préserver son capital santé | p.61 |
| ➤ Le bilan des fragilités | p.62 |
| ➤ Un parcours de prévention santé au service des seniors | p.63 |
| Qu'est-ce que le programme Icope | p.63 |
| Qu'est-ce que le parcours de prévention santé de la Mairie de Toulouse | p.65 |
| ➤ Vieillir en bonne santé | p.67 |
| Le vaccin contre la grippe | p.67 |
| Les vaccins recommandés pour les déplacements à l'étranger | p.69 |
| Le bilan de santé de la CPAM | p.70 |
| La prise en charge de l'ostéodensitométrie | p.71 |
| La santé mentale | p.71 |
| Les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie | p.72 |
| La complémentaire santé solidaire (CSS) | p.73 |
| La mutuelle communale | p.73 |
| Les ateliers Bien vieillir de l'Assurance retraite Midi-Pyrénées | p.74 |
| Les conférences et ateliers du Centre de prévention | |
| Bien Vieillir Agirc Arrco Occitanie Toulouse | p.75 |
| Les maladies de l'âge | p.76 |
| ➤ L'activité physique et intellectuelle | p.78 |
| Les bienfaits de l'activité physique sur la santé | p.78 |

| | |
|--|--------------|
| > Bien manger au quotidien | p.82 |
| L'équilibre alimentaire : les grandes règles | p.82 |
| Des restaurants solidaires pour les seniors | p.82 |
| Le portage de repas à domicile | p.82 |
| 4 • Être aidé, accompagné et protégé | p.83 |
| > L'aide à domicile | p.84 |
| Qui intervient au domicile ? | p.84 |
| Bénéficier d'une aide à domicile | p.85 |
| > L'aidant familial | p.86 |
| Le congé de proche aidant | p.86 |
| Le Congé de solidarité familiale (CSF*) | p.87 |
| Les relais temporaires | p.88 |
| Soutien dans les difficultés rencontrées | p.89 |
| Le guide de l'aidant familial | p.91 |
| Prendre soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée | p.92 |
| > Les gardes de jour et de nuit | p.92 |
| > Les aides et accompagnements financiers | p.92 |
| Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa*) | p.92 |
| Allocation personnalisée d'autonomie (Apa*) | p.93 |
| Bénéficier d'une retraite de réversion | p.94 |
| La Caisse d'allocations familiales | p.94 |
| Les prestations sociales des caisses de retraite | p.95 |
| Le Chèque emploi service universel (Cesu*) | p.95 |
| La réduction d'impôt | p.96 |
| Les prestations des mutuelles | p.96 |
| Adapter son logement | p.97 |
| > Gérer au mieux son budget | p.98 |
| Les Maisons départementales des solidarités (MDS) | p.98 |
| L'aide au surendettement | p.99 |
| > La protection des personnes | p.101 |
| Le mandat de protection future | p.101 |
| L'habilitation familiale | p.104 |
| Les mesures de protection juridique | p.105 |
| La procédure | p.107 |

| | |
|--|--------------|
| 5 • Choisir son lieu de vie | p.109 |
| > Habitat et partage | p.110 |
| La cohabitation | p.110 |
| L'habitation partagée | p.110 |
| L'habitat coopératif | p.111 |
| L'habitat participatif | p.112 |
| Les résidences services seniors | p.112 |
| > L'hébergement en famille d'accueil | p.112 |
| Une solution alternative | p.112 |
| Un accueil sur mesure | p.113 |
| > Les établissements publics d'hébergement gérés par le CCAS* | p.113 |
| Les Centres d'hébergement temporaire (CHT*) | p.115 |
| Le Centre d'accueil de jour d'Asnières | p.115 |
| Les Résidences autonomie (RA) | p.116 |
| Les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD*) | p.118 |
| > Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées | p.120 |
| Les EHPAD* privés | p.121 |
| > Je cherche une résidence services seniors à Toulouse | p.123 |
| 6 • Questions au quotidien ? | p.125 |
| > Je prends ma retraite | p.127 |
| Le relevé de situation individuelle | p.127 |
| Estimer le montant de la pension de retraite | p.128 |
| La retraite progressive | p.128 |
| > Je veux travailler pendant ma retraite | p.129 |
| > J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser | p.130 |
| > Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne | p.130 |
| > Je ne prépare pas mes repas | p.137 |
| Le portage de repas à domicile | p.137 |
| Se restaurer à l'extérieur | p.138 |
| > Je ne peux pas me déplacer | p.140 |
| L'accompagnement à la demande | p.140 |

| | |
|---|--------------|
| La culture à domicile | p.143 |
| ► Je veux vivre chez moi en toute sécurité | p.144 |
| J'anticipe et m'organise | p.144 |
| La maltraitance de la personne âgée | p.146 |
| Votre appartement est-il dégradé | p.148 |
| ► Je suis prudent et vigilant | p.150 |
| Protégez-vous contre le vol à la « fausse qualité » | p.150 |
| Que faire en cas d'absence durable ? | p.150 |
| Les réflexes à adopter pour vous protéger des actes malveillants | p.151 |
| ► J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique | p.152 |
| Médiateur communal de la Mairie | p.153 |
| ► J'ai besoin d'être secouru | p.155 |
| Urgence santé | p.155 |
| Urgence sécurité dépannage | p.157 |
| Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires (CHU*) | p.157 |
| Cliniques | p.158 |
| ► J'ai besoin d'être écouté et accompagné | p.159 |
| Accompagnement psychologique | p.159 |
| Sécurité | p.161 |
| ► Je souhaite rompre avec la solitude | p.162 |
| La vie affective et la santé sexuelle | p.162 |
| Les visites à domicile | p.162 |
| ► J'ai un animal de compagnie | p.163 |
| Je dois confier mon animal de compagnie | p.163 |
| Si j'ai besoin d'une assistance animale | p.164 |
| Si je perds mon animal de compagnie | p.165 |
| ► Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi | p.166 |
| Les soins infirmiers à domicile (SIAD) | p.166 |
| L'hospitalisation à domicile (HAD) | p.167 |
| ► Je veux préparer l'après | p.168 |
| Préparer ma succession | p.168 |
| Les Pompes funèbres | p.169 |
| 7 · Lexique des sigles employés | p.170 |

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 montoulouse Senior, 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

- Toutes les informations sur le site
metropole.toulouse.fr
-

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*

05 62 48 54 56

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,
le vendredi après-midi uniquement par téléphone
et fermé le mardi matin
-

Les relais d'information et d'accompagnement

➤ 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 évènements à l'accueil de la CMS* ou sur metropole.toulouse.fr

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.

Les relais d'information et d'accompagnement

11 structures de proximité vous accueillent et vous guident pour constituer vos dossiers :

Amouroux Bonnefoy 05 34 25 51 00

3 rue du Faubourg-Bonnefoy - 31500 Toulouse

mds.amouroux@cd31.fr

Bagatelle 05 61 19 06 30

36 rue du Lot - 31100 Toulouse

mds.bagatelle@cd31.fr

Basso Cambo 05 62 87 41 50

9 rue du Doyen Lefèvre - 31100 Toulouse

mds.bassocambo@cd31.fr

Borderouge 05 34 36 17 00

4 rue Françoise-d'Eaubonne - Bât A - 31200 Toulouse

mds.borderouge@cd31.fr

Centre 05 34 41 56 00

18 rue de Stalingrad - 31000 Toulouse

mds.centre@cd31.fr

Empalot 05 61 14 76 00

32 allée Henri-Sellier - 31400 Toulouse

mds.empalot@cd31.fr

La Faourette 05 34 60 25 70

21 rue Jules-Amilhau - 31100 Toulouse

mds.faourette@cd31.fr

Minimes 05 62 72 77 80

33 rue Joseph-Jacquard - 31200 Toulouse

mds.minimes@cd31.fr

Les relais d'information et d'accompagnement

| | |
|---|----------------|
| Pont-Vieux 5 rue du Pont Vieux - 31300 Toulouse mds.pontvieux@cd31.fr | 05 62 13 23 00 |
| Rangueil 39 rue Camille-Desmoulins - 31400 Toulouse mds.rangueil@cd31.fr | 05 61 14 63 33 |
| Soupetard 31 rue Léon-Say - 31500 Toulouse mds.soupetard@cd31.fr | 05 61 99 56 00 |

• Le Gérontopôle - IHU HealthAge

Face aux enjeux majeurs que représente le vieillissement de la population, le Gérontopôle, labellisé en 2023 Institut Hospitalo-Universitaire « HealthAge : vieillissement en bonne santé, prévention et géosciences », déploie un continuum de recherche translationnelle afin d'améliorer la compréhension des phénomènes du vieillissement, de la perte des fonctions essentielles et des pathologies associées, d'imaginer des solutions pour une meilleure prise en charge à grande échelle et un accompagnement vers le vieillissement en santé.

Le Gérontopôle- IHU HealthAge nous positionne à la pointe de l'innovation et de la prise en charge du vieillissement en renforçant les 6 fonctions essentielles (vision, audition, mémoire, bien-être psychique, mobilité et vitalité), aussi appelées capacités intrinsèques, et en prolongeant ainsi l'espérance de vie en bonne santé avec le Programme ICOPE de l'Organisation Mondiale de la Santé qui s'adresse à toutes les personnes de 60 et plus désireuse d'être acteur de sa santé (www.icopemonitor.fr).

| | |
|---|----------------|
| Gérontopôle Cité de la santé – place Lange – TSA 60033 - 31300 Toulouse gerontopole-sec.medecin@chu-toulouse.fr www.ihuhealthage.fr | 05 61 77 70 41 |
|---|----------------|

Les relais d'information et d'accompagnement

• 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*

05 61 77 70 41

Agir pour le bien vieillir, prévenir la perte d'autonomie et encourager les initiatives territoriales, sont les objectifs au cœur des actions du service Action Sociale des caisses de retraite.

La Carsat Midi-Pyrénées accompagne les retraités fragilisés avec une offre de services adaptée, individuelle ou collective. Les Plans d'Aides Personnalisés favorisant le maintien à domicile, les ateliers de prévention de la perte d'autonomie liée au vieillissement, et le maintien du lien social sont les axes d'intervention pour nos retraités.

- Pour plus d'informations :

<https://www.carsat-mp.fr/home/retraites/bien-vieillir--aides-et-conseils.html>

- Découvrir une activité près de chez moi :

<https://www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr/ppaspbvapp/>

- Vous êtes ou avez été salarié dans le secteur privé, travailleur indépendant, contractuel de la fonction publique ou artiste-auteur ?

Votre retraite de base est gérée par l'Assurance retraite.

- Pour plus d'informations et la création de mon espace personnel retraite :

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-services-ng/authentication>

- Contact téléphonique :

3960

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 de moins de 6 mois.
- 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.



Vivre à Toulouse

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

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

Droits aux transports urbains (bus, métro, tram et téléphérique)

- Suivant votre situation, une tarification solidaire peut s'appliquer (voir p.44)

You 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, Couvent des Jacobins), pour les expositions permanentes,
- Conférences seniors (Les lundis Culturels, Les mardis de la Santé) salle du Sénéchal.

Tarifs réduits

- Accès aux restaurants seniors solidaires (tarif du repas : se référer au Recueil des tarifs de la Mairie de Toulouse sur metropole.toulouse.fr)
- Activités culturelles proposées par les partenaires de la Mairie de Toulouse.
- Entrée dans tous les musées municipaux (Musées des Augustins, Saint-Raymond, Paul Dupuy, Georges Labit, Couvent des Jacobins) pour les expositions temporaires.



➤ Des activités pour tous les âges

Pour connaître l'actualité culturelle de votre ville, consultez le site Internet metropole.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 - Toulouse Team

Propose

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

Tarification

Le Pass Toulouse + donne droit à des réductions dans de nombreux équipements culturels sur Toulouse et sa Métropole pour profiter de leur offre (expositions, ateliers, concerts, spectacles...).

Il est valable 1 an, à compter de la date de sa 1^{ère} utilisation. Le Pass Toulouse + coûte 20€ (Tarification au Recueil des Tarifs sur le site metropole.toulouse.fr).

Office de Tourisme - Toulouse Team

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 par un collectif d'habitants. 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 metropole.toulouse.fr/mon-environnement/nature-et-climat/nature-en-ville/parcs-et-jardins).

Les jardins familiaux

Jardins ouvriers des Argoulets

44 rue Louis-Plana 31500 Toulouse

Association des Jardins ouvriers des Argoulets

(AJOA) - jean-pierre.castex0269@orange.fr

Jardins ouvriers de la Cartoucherie

20 rue Roquemaurel 31300 Toulouse

Association des jardins du CEVAP et du GIAT INDUSTRIES CTO

12 rue Roquemaurel – 31300 Toulouse

jardins.ouvriers.cartoucherie@gmail.com

Jardins de Chantelle (Ginestous)

10 chemin de Chantelle 31200 Toulouse



Jardins de la Marcaissonne
impasse de Gameville 31400 Toulouse

Jardins du Manel (Poumourville)
19 chemin du Manel 31400 Toulouse
Association des Jardins familiaux de la Garonne
122 rue du Férétra – 31400 Toulouse
lesjardinsfamiliaux@gmail.com

Jardins familiaux de Monlong
Parc du Château Monlong
Chemin de Perpignan 31100 Toulouse
CS Bellefontaine-Lafourguette
3 impasse Foulquie - 31100 Toulouse
CSocial-Belfon@mairie-toulouse.fr

Jardins familiaux de Partage-Faourette
238 route de Seysses 31100 Toulouse
Association Partage Faourette
13 rue de l'Ukraine – 31100 Toulouse
partage-faourette@orange.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 ou les détenteurs de la carte montoulouse 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.



Vivre à Toulouse

Bibliothèque nomade de Toulouse

05 61 22 33 37

bibliotheque.nomade@mairie-toulouse.fr

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

➤ **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 45 86

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

lesbibliothequessonores.org

Permanences: Lundi et mercredi de 14h30 à 17h

Samedi de 9h30 à 12h

Centre de Transcription et d'édition en Braille (CTEB)

05 61 57 95 89

98, rue Michel Ange - 31 200 Toulouse

Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h et de 14h à 17h.

contact@cteb.fr

Site : www.cteb.fr



• Cinémathèque

La Cinémathèque de Toulouse propose de valoriser le patrimoine cinématographique avec des projections de films, des expositions et des rencontres.

Fermeture pour travaux jusqu'au premier trimestre 2026

Pendant cette période, séances hors les murs:

- **au Pathé Wilson :** (3 place Wilson - Métro A et B, station Jean Jaurès)
 - **aux Abattoirs :** (76 allées Charles de Fitte - Métro A, station Saint-Cyprien-République).
-

Tarif réduit pour les plus de 60 ans pour les séances Cinémathèque au Pathé Wilson et aux Abattoirs : 7 € la séance

Renseignements pendant la fermeture

05 62 30 30 10 / accueil@lacinemathequedetoulouse.com

Programme disponible sur lacinemathequedetoulouse.com

• Cinéma

Tarif préférentiel dans certains cinémas 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

opera.toulouse.fr
onct.toulouse.fr

Billetterie
05 61 63 13 13
billetterie@capitole.toulouse.fr

• 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 metropole.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 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 metropole.toulouse.fr

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

**Mairie de Toulouse Service des sports -
Relation usagers -**

05 61 22 32 64

Ouvert : Lundi au Vendredi

8h30 à 12h

14h à 17h

Renseignements dans les différentes
Maisons Toulouse Services.



➤ Les activités spécifiques seniors

La Mairie de Toulouse propose toute l'année des activités adaptées en direction des seniors toulousains titulaires de la carte montoulouse senior à partir de 60 ans (tarification au Recueil des tarifs sur le site metropole.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, Pilate...),
- promenades dans Toulouse et ses alentours,
- découverte des jardins toulousains,
- sorties et visites culturelles,
- conférences seniors (les lundis Culturels, Les mardis de la Santé) salle du Sénéchal,
- 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, mémory...,
- bals mensuels à la salle San Subra,
- sorties mensuelles à la cinémathèque.

• Espaces seniors

Implantés dans trois quartiers toulousains, la Terrasse, la Reynerie, le Sénéchal en centre-ville, ce sont de véritables lieux de vie articulant restauration et animation. Conditions tarifaires : adhésion annuelle délivrée au Point Info Seniors (Pass Seniors).

Espace seniors La Terrasse

05 61 22 30 31

15 impasse Schrader - 31500 Toulouse



Espace seniors Reynerie

05 31 22 98 41

14 place Abbal - 31100 Toulouse

Espace seniors Sénéchal

0 800 042 444

17 rue de Rémusat - 31000 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 convivial 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... sans oublier des informations et conseils permettant à chacun de préserver son capital santé. Tout un village dédié au « Bien vieillir à Toulouse ».

Spectacle du 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 pour tous

metropole.toulouse.fr

| | |
|--|----------------|
| Centre culturel Alban-Minville 1 place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse | 05 67 73 87 60 |
| Centre culturel Bellegarde 17 rue Bellegarde - 31000 Toulouse | 05 62 27 44 88 |
| Centre culturel Bonnefoy 4 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse | 05 67 73 83 60 |
| Centre culturel Bordeblanche 5 rue Yves Rouquette - 31100 Toulouse | 05 61 22 30 25 |
| Centre culturel Espace Job 105 route de Blagnac - 31200 Toulouse | 05 31 22 98 72 |
| Centre culturel Henri Desbals 128 rue Henri Desbals - 31100 Toulouse | 05 36 25 25 73 |
| Centre culturel de la Brique Rouge 9 rue Maria Mombiola - 31400 Toulouse | 05 34 24 52 65 |
| Centre culturel Renan 5 chemin d'Audibert - 31200 Toulouse | 05 34 24 58 06 |
| Centre culturel Reynerie 1 place Conchita Grange Ramos - 31100 Toulouse | 05 31 22 99 21 |
| Centre culturel Soupetard 63 chemin de Hérèdia - 31500 Toulouse | 05 31 22 99 70 |
| Centre culturel Saint-Cyprien 56 allées Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse | 05 61 22 27 77 |



Centre culturel Saint-Simon

05 31 22 96 80

10 chemin de Liffard - 31100 Toulouse

Centre culturel - Théâtre des Mazades

05 31 22 98 00

10, avenue des Mazades - 31200 Toulouse

• Le numérique facile

Dans le cadre de son action "Seniors et Numérique", la Mairie de Toulouse a mis en place un Pass numérique.

Avec ce Pass numérique, vous pouvez :

- assister aux Cafés numériques dans les Espaces seniors connectés,
- participer aux ateliers pratiques,
- vous engager dans les Rencontres numériques intergénérationnelles,
- être accompagné(e) dans vos démarches administratives lors des permanences numériques.
- consolider vos connaissances avec nos ateliers de culture numérique et en découvrir de nouvelles.
- vous familiariser avec les applications liées à la e-Santé.
- Participer à un réseau d'entraide seniors avec les ambassadeurs numériques.

Comment vous inscrire ?

Il suffit de prendre le Pass numérique auprès du Point Info Seniors, être titulaire de la carte carte montoulouse Senior et s'acquitter de 5€/an.
(Tarification au Recueil des Tarifs sur le site metropole.toulouse.fr)

Renseignements et inscriptions :

Point Info Seniors

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

par mail :

numerique.seniors@mairie-toulouse.fr

Renseignements uniquement à la plateforme téléphonique

Allô Seniors :

0800 042 444



Vivre à Toulouse

Espaces seniors connectés¹ accueillant les Cafés numériques

Croix-Daurade

5, rue Francis Lopez - 31200

>> Bus L9 - Arrêt Lycée Raymond Naves - Lundi de 14h à 15h30

Jules Julien

42 bis, avenue de Rangueil - 31400

>> Bus 44 - Arrêt Jules-Julien - Mardi de 14h à 15h30

Lardenne

2, place Sauvégain - 31100

>> Bus L3 - Arrêt Lardenne - Lundi de 14h à 15h30

Les Izards

2 rue Claude-Bernard 31200 Toulouse

>> Métro B - Arrêt Trois cocus - Mardi 14h à 15h30

Pont-des-Demoiselles

63, avenue de Saint-Exupéry - 31400

>> Bus L7 - Arrêt Dufour - Lundi de 14h à 15h30

Pradettes

7, rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100

>> Bus 18 - Arrêt Odéillo - Mercredi de 14h30 à 16h

Reynerie

14, place André Abbal - 31100

>> Métro A - Arrêt Reynerie - Jeudi de 14h à 15h30

Papus

38 Bis, rue de la Tourraine - 31100

>> Bus 13 - Arrêt chemin papus - Lundi de 14h à 15h30



Saint-Cyprien

5 rue des Feuillants - 31300

>> Métro A - Arrêt Saint-Cyprien - Jeudi de 14h à 15h30

Sénéchal

17 rue de Rémusat - 31000

>> Métro A - Arrêt Capitole - Mardi de 14h à 15h30

Terrasse

15, impasse Franz Schrader - 31500

>> Bus L8 - Arrêt Aude - Mardi de 14h à 15h30

Espaces seniors connectés¹ accueillant d'autres activités numériques

(Cafés Apple® et Androïd®, Ateliers pratiques, Culture et Permanences numériques...)

Lab' Numérique Seniors

18, rue Saint-Rémésy- 31000

>> Métro A - Arrêt Esquirol - Métro B - Arrêt Carmes

Accueil et accès libre les mercredi et jeudi de 9h45 à 11h30

Sénéchal

17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

>> Métro A - Arrêt Capitole

Horaires des activités en fonction du planning

¹ Fermés en période de vacances scolaires, ponts et jours fériés / informations communiquées à titre indicatif, susceptibles d'être modifiées à tout moment.



Vivre à Toulouse

• 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, cycle de conférences...

Université Toulouse 1 Capitole

05 61 12 88 24

UCP3A

Site de la Manufacture des Tabacs

21 allée de Brienne

Bâtiment MQ - 1^{er} étage, Bureau MQ 105

31042 Toulouse Cedex

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

utl.ut2@univ-tlse2.fr

Université Populaire du Grand Toulouse

06 07 88 48 22

m.penochet@free.fr

<https://universitepopulairegrandtoulouse.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.



Territoire CENTRE

Clubs seniors

| | |
|--|----------------------------------|
| 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 Judaïque - 31000 Toulouse | 05 61 21 05 70 |
| Club du Capitole 6 rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse martheguillemot31@gmail.com | 05 61 99 03 22 |
| Club Colombette Saint-Aubin 25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse fr.landrin@yahoo.fr | 06 15 94 44 10 |
| Club Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne 19 place Saint-Sernin Bourse du travail - 31000 Toulouse Permanence: Le jeudi de 14h à 16h | 06 66 27 56 43 |
| Club Relais Amical Toulouse Midi-Pyrénées 7 rue des Amidonniers - 31000 Toulouse relaistoulouse@gmail.com | 05 61 22 90 82 06 43 54 90 02 |
| Empalot - Daste 30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse michelenuter@gmail.com | 06 82 91 71 26 |



Vivre à Toulouse

Saint-Michel

06 35 78 19 34

39 rue Saint-Léon - 31400 Toulouse

familymasse@hotmail.fr

Générations Solidaires

05 61 52 72 38

30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse

contact@generations-solidaires.org

Philémon

05 62 26 39 18

95 grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

philemon.wifeo.comste.associationphilemon@sfr.fr

Bonnefoy Lapujade

05 61 26 81 56

29 chemin Lapujade - 31200 Toulouse

foyer-3eme-age-bonnefoy@orange.fr

Ensemble à tout âge

06 80 05 85 90

33 chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Bowling Club Sportif Roguet

09 83 62 67 39

9 rue de Gascogne

Cité Roguet, bât. 7 – Appt. 715 - 31300 Toulouse

boulingclubroguet@yahoo.fr

Club Olivier

09 75 24 06 72

3 rue Varsovie - 31300 Toulouse

olivierclub@orange.fr

Club San Subra

05 61 42 80 28

32 Grande rue Saint-Nicolas - 31300 Toulouse



Associations partenaires

| | |
|--|----------------|
| 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 novikandree@gmail.com | 06 95 13 21 70 |
| Fédération Nationale des Associations de Retraités de l'Artisanat et du Commerce de Proximité Occitanie Midi-Pyrénées (FENARAC 31) 18 bis boulevard Lascrosse - 31000 Toulouse fenarac31@laposte.net | 06 31 27 68 73 |
| Saint-Rémésy (Jeux de bridge) 18 rue de Saint-Rémésy - 31000 Toulouse Permanence : Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 17h | 06 19 94 11 31 |
| 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 association.arcec@gmail.com | 06 83 76 57 31 |
| Association des Sourds de Tolosa 31 116 bis rue des Amidonniers - 31000 Toulouse tolosa31@free.fr | 06 51 80 47 54 |



Vivre à Toulouse

Générations Plurielles

2 rue Malbec 31000 Toulouse
generationsplurielles@gmail.com

Les Retraités du commerce 05 62 30 37 80

Les Retraités du livre

Les Retraités de la métallurgie
19 place Saint-Sernin
Bourse du travail - 31000 Toulouse

Andalucia en Toulouse 06 12 64 30 70

BP 32121 - 31020 Toulouse Cedex 2
eventos.andalucia@hotmail.fr

Association des Retraités d'Occitanie 06 68 11 95 34

(AROC Haute-Garonne)

BP75073 - 31033 Toulouse Cedex 5
aroc.31@hotmail.fr

Territoire EST

Clubs seniors

Amitiés et loisirs des Aînés 06 59 25 91 56
du Pont des Demoiselles

Espace Pont des Demoiselles
63 bis avenue Saint-Exupéry - 31400 Toulouse
goncalves.robert@sfr.fr

Cheveux d'argent Sauzelong Rangueil 05 61 53 92 12

70 rue Bonnat - 31400 Toulouse
cheveuxdargent@bbox.fr



Jules-Julien 05 61 55 56 35

42 bis avenue de Rangueil - 31400 Toulouse
julesjulien3emeage@yahoo.com

Foyer des anciens du Château-de-l'Hers 06 32 32 17 50

56 chemin du Château-de-l'Hers -
31500 Toulouse
claude.lestrade31@orange.fr

Club Foyer des anciens Soupetard 05 61 24 23 43

3 Allée Léon Bourgeois - 31 500 Toulouse
foyersoupetard@gmail.com

Club Inter-âges Roseraie Amouroux 06 73 40 92 29

70 chemin Michoun - 31500 Toulouse
brigitte.rodriguez.club@yahoo.com

Club Ormeau Montaudran 06 77 47 38 79

3 bis rue Raymond Corraze - 31 500 Toulouse
gisele.rorato@gmail.com

Latécoère 05 61 08 83 33

135 rue de Périole - 31500 Toulouse
danielrouffignac@sfr.fr

Providence Bonhoure 05 61 34 85 83

18 bis place Marius-Pinel - 31500 Toulouse
csprobon@gmail.com

Association partenaire

La Joie de vivre (chorale) 05 61 48 18 79

Centre culturel Soupetard
63 chemin de Hérédia - 31500 Toulouse
francois.mylene@wanadoo.fr



Vivre à Toulouse

| | |
|---|----------------|
| Comité de la Terrasse 15 impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse comite-terrasse.org contact@comite-terrasse.org | 05 62 47 05 38 |
| ASCM Montaudran 3 impasse Gaston-Génin - 31400 Toulouse asc.montaudran@orange.fr | 05 61 54 25 19 |
| Petits Frères des Pauvres 32 rue de la Caravelle - 31500 Toulouse toulouse@petitsfreres.asso.fr petitsfreresdespauvres.fr | 05 61 62 05 05 |
| Association Seniors bénévoles ECTI 24 rue du General-Ferrié lieux dit La Bouillante - 31500 Toulouse ecti.midi-py@orange.fr | 06 16 74 29 51 |

Territoire NORD

Clubs seniors

| | |
|---|----------------|
| Les Aînés de Croix-Daurade 5 rue Francis-Lopez - 31200 Toulouse clubdesainescroix-daurade@hotmail.fr | 05 61 58 02 48 |
| Amitié Espérance les Izards 2 rue Claude-Bernard - 31200 Toulouse foyeramitieesperance31@gmail.com | 06 98 73 82 88 |



Centre d'Animation et d'Entraide des Minimes

06 83 12 76 52

Maison France Services Minimes

4 Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse

cae.m@neuf.fr

Casa d'España

09 50 55 32 40

85 avenue des Minimes - 31200 Toulouse

casa-de-espana.com

lacasaespanatoulouse@gmail.com

Club Loisirs Détente du Grand-Selv

06 78 52 12 64

82 rue des Vignes - 31200 Toulouse

alain.tejedor@gmail.com

Club Senior des Ponts-Jumeaux

09 51 11 98 27

7 Bis rue Cécile-Brunschvicg - 31200 Toulouse

comitedequartierPontsJumeaux@gmail.com

Permanence mardi et jeudi de 14h à 17h30

Club Temps Libre Quartier Nord

05 34 42 98 84

41 avenue de Fronton - 31200 Toulouse

06 95 06 59 46

clubdutempslibre@orange.fr

Club 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

3 rue du Colonel Rémy-Jean-Stanislas

appt 103 - 31200 Toulouse

artivity@gmail.com



Vivre à Toulouse

Association MUSE

06 58 19 56 09

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

Astors - Association Toulousaine de la Retraite Sportive

06 84 84 20 97

239 avenue de Fronton - 31200 Toulouse
astors31.fr
astors@orange.fr

Territoire OUEST

Clubs seniors

Casselardit Fontaines

06 46 76 77 63

6 place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse

Évasion et Découverte pour tous

05 61 49 30 91

170 rue des Fontaines - 31300 Toulouse
marcellecabanes@outlook.fr

Amicale d'Ancely

06 82 60 70 15

23 allée Ancely - 31300 Toulouse
jeannine.gallien@orange.fr

Club Saint-Martin-du-Touch

05 61 49 30 18

1 impasse du Docteur-Joseph-Laurent
31300 Toulouse
patrick.gil52@orange.fr



Club Les Aînés de Lardenne

05 61 31 07 76

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

Amicale des retraités des Pradettes

06 99 40 12 26

7 rue Ferdinand-de-Lessep - 31100 Toulouse
maitenav44@gmail.com

Associations partenaires

OSSSQUART - Objectif Santé par le Sport pour les Seniors du Quartier Arènes Romaines

09 50 81 22 82

Toulousaines

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

REVA

5 allée de la Limagne - 31300 Toulouse
revacsf@gmail.com

Territoire SUD

Clubs seniors

Bonne humeur Fontaine-Lestang

06 98 64 33 19

75 rue Vestrepain - 31100 Toulouse
fanette.lassalle@laposte.net

ACLORA

06 70 94 59 85

17 avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse
robert.paillet@sfr.fr



Vivre à Toulouse

Amicale des Aînés de Lafourguette

05 62 14 19 65

2 place des Glières - 31100 Toulouse

aimesdelafourguette@orange.fr

Club du 3^e âge Saint-Simon

05 34 57 48 77

10 place de l'Église Saint-Simon - 31100 Toulouse

francoiselaleu@hotmail.fr

Détente évasion Lafourguette

05 34 63 15 33

2 place des Glières - 31100 Toulouse

jacqueline@delpas@gmail.com

Association d'Activités Sociales et Culturelles

07 87 75 14 79

de Papus

38 bis rue de la Touraine - 31100 Toulouse

Associations partenaires

El Islah

06 34 47 94 71

Place de la Gironde - 31100 Toulouse



> Se déplacer

• Droits aux transports urbains (bus, métro, tram et téléphérique)

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.50) ,
- 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) :

Conditions d'accès

Pour les retraités

être âgé de 62 à 64 ans révolus,
et être domicilié à Toulouse

Pièces à fournir

- Justificatif de domicile de moins de 3 mois.
- Dernier avis d'impôt⁽⁴⁾
- Notification de retraite.
- Pièce d'identité
- Photo récente de moins de 6 mois.

Pour les 65 ans et plus

être domicilié à Toulouse

Pièces à fournir

- Justificatif de domicile de moins de 3 mois.
- Dernier avis d'impôt⁽⁴⁾
- Pièce d'identité
- Photo récente de moins de 6 mois.



Vivre à Toulouse

| Revenu mensuel | Voyages réguliers | | Voyages occasionnels | | Durée de validité | |
|--|-------------------|---------------------|----------------------|------------------|--|--|
| Supérieur à 2854 € <small>(1) (2)</small> | Annuels | 303 € 568,40€ | 10 déplacements | 9,30 € 15,10€ | Pour les retraités jusqu'au 65 ^e anniversaire, pour les 65 ans et + : sans limitation | |
| | 31 jours | 29 € 56 € | | | | |
| Entre 1427,01 € et 2854 € <small>(1) (2)</small> | Annuels | 190,20 € 568,40€ | 10 déplacements | 7,00 € 15,10€ | 1 an ⁽³⁾ | |
| | 31 jours | 18,20 € 56 € | | | | |
| Entre 1034,01 € et 1427 € <small>(1) (2)</small> | Annuels | 129,60 € 568,40€ | 10 déplacements | 4,80 € 15,10€ | | |
| | 31 jours | 12,40 € 56 € | | | | |
| Inférieur ou égal à 1034 € <small>(1) (2)</small> | Gratuit | | | | | |

(1) calcul du revenu mensuel individuel = revenu fiscal de référence / 12 / nombre de parts du foyer.

(2) valeurs au 1^{er} juillet 2025 (revalorisation en fonction des indicateurs officiels).

(3) ce droit à réduction est renouvelable, sous réserve de remplir les conditions requises, 1 mois maximum avant sa fin de validité.

(4) jusqu'au 30 septembre 2026, vous pouvez présenter votre avis d'impôt 2025 sur les revenus 2024. A partir du 1^{er} octobre 2026, vous devez présenter votre avis d'impôt 2026 sur les revenus 2025.



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 :

- Le dernier avis d'imposition en vigueur
(du 1^{er} octobre de l'année précédente au 30 septembre de l'année en cours)

Modalités de rechargement de votre titre de transport :

au Point Info Seniors (uniquement par chèque ou carte bancaire), dans les agences Tisséo (Aéroport, Basso Cambo, Jean-Jaurès et 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)

• 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.140

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.44).

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, Arènes, Jean-Jaurès
- Ligne B : Jean-Jaurès
- Aéroport Toulouse Blagnac : Parvis transports en commun Hall C

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 déficiences visuelles
- de plus de 60 ans bénéficiant de l'APA* en perte d'autonomie GIR 3 (et sous certaines conditions GIR 4).

Pour plus d'information et inscription au service, vous pouvez consulter le site internet tisseomobibus.com :

Mobibus

09 69 39 31 31

133 chemin du Sang-de-Serp - 31200 Toulouse

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

Services pour l'autonomie des voyageurs

Accès Plus est un service **gratuit** d'accueil en gare et d'accompagnement jusqu'à la place dans le train pour les personnes handicapées et à mobilité réduite. Pour bénéficier de ces facilités, contactez Accès Plus dès l'achat de vos billets et **au plus tard 48h avant le départ du train**. Composer le 36 35 (Service gratuit + prix de l'appel) taper #45 ou prononcer « Service » puis « Accès Plus » ou aller sur sncf-connect.com/train/services-train/acces-plus/



Vivre à Toulouse

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 (Service gratuit + prix de l'appel) taper #45 ou prononcer « Service » puis « Accès Plus » ou aller sur sncf-connect.com/train/service-train/domicile-train

• Comment se rendre à l'aéroport ?

La solution la plus rapide : la Navette aéroport

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac (arrêt RDC arrivées, porte C2) au centre-ville toutes les 15 minutes, de 5h05 à 0h05 tous les jours. Elle dessert les arrêts suivants (stations de métro) :

- Gare routière
- Gare Matabiau SNCF
- Jean-Jaurès
- Jeanne-d'Arc
- Compans-Caffarelli (Centre des congrès)
- Pont du Béarnais

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



La solution la plus économique

La ligne de bus 31 relie l'aéroport aux stations Pasteur-Mairie de Blagnac et Guyenne-Berry de la ligne Tram T1.

La ligne de Tram T1 vous offre ensuite une connexion avec la ligne de métro A à la station Arènes pour rejoindre le centre-ville ou la gare SNCF Matabiau ; le Tram T1 vous permet aussi de rejoindre directement la station Palais de Justice (en connexion avec la ligne B du métro).

Avec une fréquence de 10 min en semaine et 15 le week-end et une amplitude horaire de 5h30 à minuit, vous pourrez rejoindre le centre-ville en 50 min environ.

Cet itinéraire est accessible avec l'ensemble de la gamme tarifaire et n'est pas soumis à une tarification spécifique.

Allô Tisséo

05 61 41 70 70

• Service YEGO

Moto en libre service

• 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.citz.coop



Vivre à Toulouse

• vélôToulouse

vélôToulouse est un système de location de vélos en libre service proposant 3650 vélos, dont 50% sont à assistance électrique.

Le service est accessible sur abonnement ou à la journée.

412 stations à Toulouse réparties stratégiquement entre elles pour garantir leur accessibilité. Le service s'étend également avec 33 stations réparties à Aucamville, Balma, Blagnac, Labège, Tournefeuille et Ramonville Saint-Agne.

Tarif réduit sur l'abonnement annuel pour 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

velo.toulouse.fr

0800 112 205
(appel gratuit)



• 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





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

06 80 05 85 90

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

Ensemble 2 générations

06 20 75 17 97

Créer du lien et rompre la solitude
par la cohabitation intergénérationnelle
toulouse@ensemble2generations.fr



Être acteur de la vie toulousaine

Lire et faire lire

05 62 27 91 47

43 chemin de la Garonne - 31200 Toulouse

lireetfairelire31@ligue31.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

oem.toulouse@yahoo.com

Partage Faourette

05 61 41 61 42

13 rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse

05 34 56 33 86

Unis-Cité Midi-Pyrénées

05 61 13 97 75

114 boulevard Déodat-de-Severac 31300 Toulouse

hautegaronne@uniscite.fr

uniscite.fr

➤ 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.

Être acteur de la vie toulousaine



Pour s'impliquer :

Maison des associations 05 36 25 28 30

3 place Guy-Hersant - 31400 Toulouse

Du lundi au vendredi de 8h30 à 21h

Le samedi de 9h à 18h

vieassociative@mairie-toulouse.fr

Outil en main 06 09 01 71 50

41 impasse du Baron - 31200 Toulouse

oem.toulouse@yahoo.com

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

➤ 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.



Être acteur de la vie toulousaine

Pour s'impliquer :

Centre toulousain du bénévolat

05 82 75 30 60

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 fête des associations

Chaque année, la mairie de Toulouse organise la Fête des associations en partenariat avec le Centre Toulousain du Bénévolat et divers acteurs locaux. Cet événement met en avant la richesse du monde associatif à travers plusieurs centaines de stands et des espaces d'animations.

C'est l'occasion d'aller à la rencontre des associations locales, de choisir une activité ou de s'engager dans le bénévolat. Cet événement est piloté par la Direction de la vie associative.

vieassociative@mairie-toulouse.fr



Bon à savoir

Lors de la Fête des associations, le stand de la mairie de Toulouse présente divers services : le guichet unique (demandes de prêts de salles et subventions), les formations gratuites pour les membres associatifs, le centre de ressources à la Maison des associations, l'annuaire des associations toulousaines, la plateforme d'annonce d'offres de bénévolat et plus globalement, tous les services proposés aux associations..

La Maison des associations accueille en hébergement mutualisé plusieurs centaines d'associations œuvrant dans les domaines du social, de la santé, du handicap, de la culture, de l'éducation et de l'insertion. de plus, elle organise et accueille tout au long de l'année de nombreuses manifestations.

Maison des associations

05 36 25 28 30

Espace Niel - 3 place Guy-Hersant - 31400
Toulouse

*maisonassociations@mairie-toulouse.fr
<https://metropole.toulouse.fr/associations>*

➤ Du lundi au vendredi de 8h30 à 21h

Samedi de 9h à 18h

>> Métro B - Empalot - Saint-Agne

(parking à l'Impasse de la Charbonnière)



Être acteur de la vie toulousaine

• L'engagement humanitaire

L'humanitaire national

| | |
|--|----------------|
| Aide à la vieillesse 5 rue d'Astorg - 31000 Toulouse vieillesse.aideala@sfr.fr | 05 62 27 02 99 |
| Banque alimentaire de Toulouse et sa région 197 avenue de Fronton - Bâtiment 10 - 31200 Toulouse ba310@banquealimentaire.org | 05 61 47 33 01 |
| ➤ 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 - Unité locale de Toulouse 20 rue Raymond IV - 31000 Toulouse | 05 61 99 24 69 |
| ➤ Soulager les souffrances, protéger celles et ceux dont la vie a basculé, restaurer la dignité des plus fragiles. | |
| Médecins du Monde 5 boulevard Bonrepos - 31000 Toulouse info.midi-pyrenees@medecinsdumonde.net | 05 61 63 78 78 |
| ➤ Soigner les populations en situation de précarité. | |
| Les Restos du Cœur de la Haute-Garonne 27 chemin du Séminaire - 31200 Toulouse | 05 34 40 12 12 |
| Secours catholique 56 rue de Périgole - 31500 Toulouse | 05 34 25 67 40 |
| ➤ Apporter, là où le besoin se fait sentir et à l'exclusion de tout particularisme national ou confessionnel, secours et aide morale ou matérielle. | |

Être acteur de la vie toulousaine



Solidarité Bouchons 31

06 73 76 14 29

- Collecte des bouchons en plastique et en liège pour financer des projets en faveur des personnes en situation de handicap, tout en promouvant le recyclage et la protection de l'environnement.
solidaritebouchons31.org

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.

Les Blouses Roses

09 50 31 33 14 -

06 29 05 66 56

Hôpital Purpan - Pavillon Turiaf - Place du Docteur Baylac - TSA 40031 - 31059 TOULOUSE CEDEX 9

assolesblousesroses31@gmail.com

L'Association des Blouses Roses reconnue d'utilité publique apporte, depuis plus de 80 ans, distractions, soutien et réconfort aux enfants hospitalisés et aux personnes âgées en Ehpad.

L'humanitaire international

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.



Être acteur de la vie toulousaine

**Centre d'information
pour un développement solidaire** 05 61 25 02 32
1 rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse
cides@ritimo.org

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

Face à la vie 06 87 53 38 23
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
33bis avenue Jean-Rieux - 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, des plaidoyers 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. Pour cela, il est nécessaire d'entretenir vos aptitudes, qu'elles soient physiques, cognitives, relationnelles, mais aussi de continuer à bouger et manger équilibré et diversifié.

- Un parcours de prévention santé au service des seniors
- Vieillir en bonne santé
- Pratiquer une activité physique
- Bien manger au quotidien

➤ Un parcours de prévention santé au service des seniors

La Mairie de Toulouse s'est engagée avec le l'Institut Hospitalo-Universitaire (IHU) HealthAge du Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Toulouse à promouvoir le programme de prévention ICOPE, proposé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS*) pour favoriser le "bien vieillir" et permettre aux seniors de rester autonome le plus longtemps possible.

• Qu'est-ce que le programme ICOPE ?

Ce programme est issu d'une synthèse de nombreux travaux sur le vieillissement, réalisés par l'Organisation Mondiale de la Santé. L'ensemble des recommandations qui en résulte s'intitule : 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 (fragilité) pour pouvoir intervenir le plus rapidement possible. Il permet aussi de définir des stratégies de maintien de l'autonomie et de prévention de la dépendance.

Préserver son capital santé



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

Ces fonctions doivent être régulièrement évaluées (environ tous les 6 mois).

Pour plus d'informations sur le programme ICOPE :

[icode.fr](https://www.icode.fr)

Les signes d'alerte de la fragilité

Vous avez 60 ans ou plus et au cours de ces derniers mois

Avez-vous involontairement perdu plus de 3kg oui non
au cours des trois derniers mois ?

Avez-vous connu une perte d'appétit ? oui non

Avez-vous été gêné par la perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses ? oui non

Vous avez plus de difficultés pour vous déplacer oui non

Vous vous plaignez de votre mémoire oui non

Vous vous plaignez de votre audition ou de votre vue oui non

Si vous avez coché une ou plusieurs fois «oui», renseignez-vous pour intégrer le parcours de prévention santé proposé par la Mairie de Toulouse et passer l'évaluation ICOPE, auprès d'Allô seniors ou du Point Info Seniors. C'est le moment d'agir !

Plus d'info :

<https://www.icode.fr/>



Préserver son capital santé

Qui est concerné par le programme Icope ?

Les recommandations du programme ICOPE s'adressent aux personnes autonomes de 60 ans et plus. L'idée est de suivre régulièrement les six fonctions mentionnées pour repérer très vite les signes de fragilité. Dans un second temps et afin d'y remédier, une prise en charge personnalisée et adaptée pourra être mise en place.

Comment bénéficier du programme Icope ?

En tant que Centre collaborateur de l'OMS* et en partenariat avec la Mairie de Toulouse, l'IHU HealthAge du CHU* de Toulouse a développé deux outils digitaux permettant d'évaluer facilement et rapidement les 6 fonctions essentielles à un vieillissement en bonne santé.

L'évaluation peut être réalisée en autoévaluation, à l'aide d'un proche ou d'un professionnel :

- Sur ordinateur, vous devez aller sur le site : <https://www.icopemonitor.fr>
- Sur téléphone mobile ou tablette, vous téléchargez l'application : ICOPE Monitor.

Pour être accompagné, vous pouvez appeler Allô Seniors au 0800 042 444 (appel gratuit) ou vous rendre au Point Info Seniors, 17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse.

➤ L'évaluation prend une vingtaine de minutes et indique si toutes les fonctions semblent normales ou si une fragilité apparaît. Dans ce cas, une alerte est générée au centre de télé suivi ICOPE de l'IHU HealthAge où une infirmière vous contactera pour confirmer ou infirmer la fragilité. Si elle est avérée, une évaluation approfondie sera réalisée avec par un professionnel de santé. Elle sera accompagnée d'un plan de soin personnalisé en lien avec votre médecin traitant..

➤ Cette évaluation doit être répétée tous les 6 mois à 1 an afin de suivre précisément l'évolution des fonctions.



Les données collectées par les outils ICOPE sont conservées dans une base de données sécurisée gérée par l'IHU HealthAge du CHU* de Toulouse.

Bon à savoir

- Enfin, pour toute question ou aide sur les outils ICOPE Monitor (l'application ou la page web), vous pourrez contacter l'IHU HealthAge du CHU* de Toulouse à :
icope@chu-toulouse.fr
ou contacter la plateforme Allô Seniors 0800 042 444

• Qu'est-ce que le parcours de santé de la Mairie de Toulouse ?

La Mairie de Toulouse propose un Dispositif de Prévention Santé pour les seniors, basé sur une évaluation des capacités fonctionnelles s'appuyant sur le programme ICOPE.

L'accès à ce dispositif est gratuit sous réserve d'avoir effectué l'évaluation Icope.

Chaque thématique d'ateliers se décline sur plusieurs séances au cours d'un trimestre et vise à encourager chacun à adopter des mesures bénéfiques pour préserver son capital santé.

En fonction des préconisations de l'intervenant qui encadre l'atelier, votre participation à un cycle pourra être reconduite.

Espaces Prévention Santé Seniors

Deux espaces conviviaux proposent un accueil, une écoute, des informations et une orientation adaptée aux besoins de chacune et chacun.



Préserver son capital santé

Espace Prévention Santé Seniors Saint Agne

34 rue Marran - 31 400 Toulouse

>> Métro B - Arrêt Saint Agne

0800 042 444

(Appel gratuit)

Espace Prévention Santé Seniors Côte Pavée

125 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse

>> L8 - Arrêt Belle Paule

0800 042 444

(Appel gratuit)

• L'atelier Mobilité

Vous ressentez le besoin d'améliorer votre condition physique, de reprendre confiance en vous ?

Nous vous proposons les ateliers suivants :

- Equilibre
- Activité physique adaptée
- Prévention des chutes
- Danse
- Feldenkrais, osez bouger autrement

• 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 !

• L'atelier Humeur

Vous avez besoin d'être accompagné pour optimiser votre bien être au quotidien ?

La gestion des émotions, du stress, les problèmes de sommeil... sont des troubles qui peuvent être améliorés avec une pratique régulière des disciplines que nous vous proposons :

- Yoga
- Qi Gong
- Sophrologie
- Musicothérapie
- Cap bien être



• L'atelier Audition

L'avancée en âge peut amener certains à rencontrer une déficience auditive.

Pour améliorer votre qualité de vie ainsi que celle de vos proches, des conférences et des ateliers vous sont proposés autour de l'audition.

• L'atelier Nutrition

Vous avez des questions ou besoin de conseils en matière de nutrition ? Vous pouvez participer aux séances ludiques culinaires proposées et déguster votre préparation.

➤ Vieillir en bonne 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 Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie (CRCDC-OC)**

Le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie (CRCDC-OC) met en œuvre les programmes de dépistage des cancers sur le territoire. Il propose des ateliers de sensibilisation et des formations de personnes relais pour les personnes âgées de 50 à 74 ans, sur la prévention et le dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal pour :

- les personnes en situation de handicap vivant à domicile ainsi qu'à leurs aidants (professionnel ou non),
- les personnes en situation de précarité ainsi qu'aux professionnels intervenant auprès d'eux.

Actions gratuites pour les bénéficiaires.



Préserver son capital santé

*contact31@depistage-occitanie.fr
ou au <https://occitanie-depistagecancer.fr/>*

05 34 41 91 31

• Le vaccin contre la grippe

La grippe est une infection respiratoire aigüe extrêmement contagieuse et saisonnière. Elle arrive en France métropolitaine généralement au plus tôt au mois de novembre et se termine en avril, avec un démarrage le plus souvent fin décembre-début janvier. Chaque année, en France, 2 à 6 millions de personnes sont touchées par le virus de la grippe (source Assurance Maladie). Elle est responsable d'hospitalisations, en soins intensifs et en réanimation, et de décès dans les populations les plus fragiles.

En France, 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, l'obésité ainsi que chez certaines catégories professionnelles notamment le secteur de la santé.

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 qui pourra vous remettre un bon de prise en charge ou vous rendre sur votre compte ameli.fr. Vous pouvez aussi vous rendre dans les centres de vaccination publics qui participent à cette campagne.

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 le feront gratuitement et mettront à jour les autres vaccinations recommandées si nécessaire.

Actuellement, l'épidémie de COVID sévit toujours. Il est recommandé dès l'âge de 60 ans d'avoir un schéma vaccinal complet avec 2 rappels qui doivent être espacés de 6 mois pour les moins de 80 ans.

Les personnes présentant aussi des comorbidités ou vivant avec des personnes immunodéprimées, sont aussi éligibles à ce second rappel.

Centre public de vaccinations et de vaccinations internationales

17 place de la Daurade - 31000 Toulouse
Vaccinations sur rendez vous du lundi au vendredi

05 61 22 23 44

Centre départemental de vaccinations

Hôpital Joseph-Ducuing
15 rue de Varsovie - 31300 Toulouse

05 61 77 50 10

• Les vaccins recommandés pour les déplacements à l'étranger

Vous pouvez les faire réaliser par les centres de vaccinations internationales qui sont habilités à vacciner contre la fièvre jaune et



Préserver son capital santé

pratiquent des consultations de conseil aux voyageurs. Ces vaccins n'étant pas remboursés par la CPAM, veuillez vous renseigner sur les conditions tarifaires.

Centre public de vaccinations et de vaccinations internationales (CVI) 05 61 22 23 44

17 place de la Daurade - 31000 Toulouse

Vaccinations sur rendez-vous du lundi au vendredi

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 ophtalmologue.
- Rendez-vous 2 fois par an chez votre médecin traitant.
- Évitez l'automédication, prenez conseil auprès de votre pharmacien.

• Le bilan de santé de la CPAM

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la suivre, l'appréhender, vous informer ?

Le centre d'examens de santé de la CPAM* vous permet de bénéficier gratuitement d'examens médicaux préventifs. Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échange avec des

Préserver son capital santé



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, un accompagnant 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 – 31000 Toulouse

Du lundi au vendredi de 8h à 17h

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.



Préserver son capital santé

• 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.159.

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

Préserver son capital santé



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

• La Complémentaire 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 : amelie.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



Préserver son capital santé

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

• La mutuelle communale

Vous avez 60 ans et plus, vous habitez Toulouse, la Mairie de Toulouse vous propose de souscrire à une mutuelle à tarifs préférentiels. Vous pourrez aussi bénéficier de la prise en charge financière annuelle à hauteur de 40€ pour toute adhésion à un club sportif ou inscription à une activité physique adaptée municipale. À travers cet avantage complémentaire, la Mairie souhaite vous encourager à la pratique d'une activité physique, particulièrement bénéfique, pour vieillir en bonne santé.

Dans le cadre de la convention de collaboration avec la Mairie de Toulouse et la mutuelle Just, des permanences territoriales d'information vous sont proposées, sur rendez-vous.

Mutuelle Just

just.fr

0 809 546 000

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

L'atelier prévention des chutes

Inscrivez-vous à l'atelier prévention des chutes. Les séances ont lieu

Préserver son capital santé



1 à 2 fois par semaine et durent de 1h à 1h30. Une contribution est demandée à chaque participant.

L'atelier mémoire

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



Préserver son capital santé

• 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...

- 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 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
alloppsy@cpbvaatoulouse.fr
centredeprevention.com



La sociétale de Toulouse

9/11 rue Matabiau - 31000 Toulouse
societale.toulouse31@gmail.com

07 50 02 89 31

• Les maladies de l'âge

La maladie d'Alzheimer

Le conseil municipal a approuvé à l'unanimité l'adhésion de la Mairie de Toulouse à la charte « Ville aidante Alzheimer » en partenariat avec l'association France Alzheimer et maladies apparentées 31 Haute-Garonne. Adhérer à cette charte, aux côtés de l'association souligne la volonté commune de favoriser l'inclusion dans la ville des citoyens concernés par la maladie en sensibilisant le plus grand nombre d'acteurs.

France Alzheimer Haute-Garonne

5 rue du Chairedon
Place Olivier - 31300 Toulouse

05 61 21 33 39

Les troubles de l'audition

Depuis 2021, les appareils auditifs entrant dans le panier 100 % santé sont intégralement pris en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle santé.

Plus d'informations sur :

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 ».



Préserver son capital santé

Les troubles de la vue

Les associations pour vous soutenir

Association DMLA Toulouse

0 800 880 660

2 de la rue Malbec - 31000 Toulouse
de 14h à 16h les deuxièmes jeudis de chaque mois
sauf pendant les périodes de vacances scolaires.

association-dmla.org

Rétina France

05 61 30 20 50

2 chemin du Cabirol - CS 90062 - 31771 Colomiers
retina.fr
info@retina.fr

Comité de lutte contre le glaucome

06 73 58 93 68

leglaucome.fr
➤ Cette association informe et sensibilise
les patients et le public.
assofrglaucome@gmail.com

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/secretariat@aat31.org

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.

Plus d'informations sur :

ameli.fr

Assuré Santé > Accomplir les bons gestes > Seniors > Comment prévenir les chutes chez les 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,



Préserver son capital santé

- 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 et d'améliorer la qualité de son sommeil.

En pratique

L'activité physique est sans danger pour la plupart des individus. Il est préférable d'être actif tous les jours pour faire de l'activité physique une habitude. Plus vous êtes actif et plus vous en sentez les bienfaits.

Augmentez graduellement vos activités et évitez d'en faire trop ou 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

Préserver son capital santé



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, 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

Préserver son capital santé



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).

Bon à savoir

L'entreprise Solidaire d'utilité sociale (SUS) projet Eté indien propose une plateforme numérique pour développer une offre d'activités en distanciel liées à la prévention santé.

Plus d'informations sur :

bonjour@seconde-jeunesse.fr

03 10 93 08 73



Préserver son capital santé

➤ Bien manger au quotidien

Avec l'âge, le corps change. Après 60 ans, la masse musculaire tend à diminuer, la masse graisseuse 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, 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.138 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.137, 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'aide familial
- Le Choix de Vieillir Chez Moi avec le Centre de Ressources Territorial Toulousain
- Les gardes de jour et de nuit
- Les aides et accompagnements financiers
- Gérer au mieux son budget
- La protection des personnes

• Le Choix de Vieillir Chez Moi avec le Centre de Ressources Territorial Toulousain

Le Centre de Ressources Territorial (CRT Toulousain) propose des ateliers et des formations sur le Bien Vieillir à destination des personnes âgées de plus de 60 ans vivant à domicile à Toulouse, à leurs proches et aux professionnels qui interviennent dans leurs prises en soins.

Le service réalise également une coordination et un accompagnement renforcé à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie en parcours complexes (sanitaire – administratif – social et environnemental). L'équipe se déplace à domicile pour réaliser ces évaluations et l'accompagnement pour permettre le maintien à domicile dans de bonnes conditions et le plus longtemps possible. Un lien est assuré avec l'ensemble des professionnels impliqués dans ce parcours.

Le CRT Toulousain est un service de l'Agence Régionale de Santé Occitanie. Les actions sont gratuites pour les bénéficiaires.

Centre de Ressources Territorial - CRT Toulousain

05 62 20 72 91

15, Impasse de la Cadène- 31200 TOULOUSE

crt-toulousain@lacadene.fr



➤ 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 bénéficieriez du type d'intervenant qui vous convient.



Être aidé, accompagné et protégé

• Bénéficier d'une aide à domicile

Le gré àgré

Vous recrutez et employez directement un salarié ou une salariée qui intervient à votre domicile.

L'intervenant a le rôle d'un employé de maison. C'est la solution la moins coûteuse mais la plus contraignante. Vous pouvez utiliser le Cesu* (voir p.95) comme moyen de paiement. Pour être conseillé et accompagné dans vos démarches d'emploi d'un salarié au domicile, vous pouvez contacter la Fédération des Particuliers Employeurs (Fepem*).

FEPEM

09 70 51 50 50

Fédération des particuliers employeurs de France

26 allée Charles de Fitte - 31000 Toulouse

(prix d'un appel local)

information@fepem.fr

Être aidé, accompagné et protégé



Via un organisme mandataire

Vous demandez à un organisme de recruter le salarié ou la salariée 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 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'aideant 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'aideant 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'aideant a parfois besoin de répit. Il existe différentes structures et 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.



Être aidé, accompagné et protégé

| | |
|--|----------------|
| Accueil de Jour Cadène 15 impasse de la Cadene - 31200 Toulouse domainedelacadene.fr | 05 34 40 43 70 |
| Accueil de Jour d'Asnières 92 avenue de Casselardit 31300 Toulouse | 05 34 50 80 90 |
| Accueil de jour Itinérant Quartier de l'Ormeau : 216, avenue de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse Quartier Compans : 39, avenue Honoré Serres - 31000 Toulouse Domainedelacadene.fr plateforme@cadene.fr | 05 34 40 43 70 |

Liste complète des relais : ensembleprevenonsladependance.fr

• Soutien dans les difficultés rencontrées

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 structures sont souvent spécialisées en fonction de la pathologie de la personne aidée (France Parkinson, France Alzheimer, Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de la Cadène...).

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

Être aidé, accompagné et protégé



Astrée Toulouse

63 boulevard Silvio-Trentin- 31200 Toulouse
toulouse@astree.asso.fr

06 95 78 43 00

Dispositif "Temps libéré de l'aidant" La Cadène

05 34 40 43 70

➤ 10 interventions d'une professionnelle à domicile pour prendre le relais de l'aidant auprès du proche aidé pendant 2h30 (dispositif gratuit financé par l'Agence régionale de santé). Contacter la plateforme des aidants
plateforme@lacadene.fr

Bonjour senior

0805 543 098

➤ Portail d'information et d'accompagnement dédié aux seniors et à leurs proches aidants
Hélios 2, boîte aux lettres 207, 116 route d'Espagne -
31100 Toulouse
bonjoursenior.fr

➤ Pour les aidants de malades en soins palliatifs

ASP* (Accompagnants en soins palliatifs) de Toulouse

05 61 12 43 43

24 rue du Général Ferrié - 31500 Toulouse
secretariat@asp-toulouse.fr
asp-toulouse.fr



Être aidé, accompagné et protégé

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

France Alzheimer

5 rue du Chairedon - 31300 Toulouse

francealzheimer.org/hautegaronne

contact31@francealzheimer.org

Secrétariat :

09 60 01 58 21

Permanence :

05 61 21 33 39

➤ Accueil > Comprendre la maladie > La maladie d'Alzheimer > Les aides sociales et financières
Se rapporter également à la p.76.

Et aussi

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants 05 34 40 43 70

Domaine de la Cadène

15, impasse de la Cadène - 31200 Toulouse

plateforme@lacadene.fr

La Compagnie Des Aidants

0 800 360 300

54, rue Molière - 94200 Ivry-sur-Seine

contact@lacompagniedesaidsants.org

lacompagniedesaidsants.org

Ma Boussole Aidants

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

maboussoleaidants.fr

My Family Up

05 32 09 35 74

8 rue Bouquières - 31000 Toulouse

mf.bertrand@myfamilyup.com

Être aidé, accompagné et protégé



Association AGEAH - Aide aux aidants

05.61.06.87.98

27 rue Gaston-Doumergue - 31170 Tournefeuille

07.71.79.88.83

projets.ageah@gmail.com

07.72.46.62.39

ageah31@gmail.com

www.ageah.net

• 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 :

lacompagniedesaidsants.org

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

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



Être aidé, accompagné et protégé

Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) 01 41 46 47 00
(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.

➤ 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 est une prestation mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources, récupérable sur succession 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

• 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 :

Être aidé, accompagné et protégé



- à domicile pour contribuer au financement d'une aide à domicile,
- en établissement pour aider à acquitter le tarif dépendance,
- en accueil familial pour aider à rémunérer la personne agréée pour l'accueil à son domicile de personnes âgées.

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 39 58
Direction Seniors, Personnes en situation de handicap
Direction de l'Autonomie
Allocation personnalisée d'autonomie
1 boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse
dspd-pa@cd31.fr

• Bénéficier 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.



Être aidé, accompagné et protégé

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 familiales

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*, CNRACL, URSSAF, et autres) participent au financement d'une aide à domicile pour les retraités les moins dépendants (GIR 5, 6).

Être aidé, accompagné et protégé



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



Être aidé, accompagné et protégé

fournies par des associations ou entreprises agréées, le taux de TVA est réduit à 5,5 %.

URSSAF Service CESU

63 rue de la Montat
42961 Saint-Etienne Cedex 9
cesu.urssaff.fr

0806 802 378

• 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.urssaff.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

MaPrim'adapt

0 808 800 700

finance la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées et celles en situation de handicap. Elle est également accessible aux propriétaires bailleurs.

france-renov.gouv.fr

Pour toute information sur les aides de la collectivité, contacter :

Point Info Seniors

0800 042 444

infos.seniors@mairie-toulouse.fr

(appel gratuit)

Être aidé, accompagné et protégé



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*

05 62 24 35 36

97 rue Saint-Roch - CS 87730
31077 Toulouse Cedex 4

➤ 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, aidé et conseillé ?

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.



Être aidé, accompagné et protégé

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

Il existe différentes possibilités d'accompagnement : un soutien ponctuel voire régulier, une mesure d'accompagnement social personnalisé effectuée par une association mandatée par le conseil départemental 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.

Être aidé, accompagné et protégé



Où trouver un dossier de surendettement ?

- Sur le site Internet de la Banque de France :
- Auprès de l'agence de la Banque de France

banque-france.fr

Banque de France

05 61 61 35 35

4 rue Antoine Deville - 31000 Toulouse

- 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
31001 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.



Être aidé, accompagné et protégé

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

Être aidé, accompagné et protégé



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), 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



Être aidé, accompagné et protégé

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).

Être aidé, accompagné et protégé



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 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.



Être aidé, accompagné et protégé

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.

Être aidé, accompagné et protégé



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.

5

Choisir son lieu de vie





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 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 « accueillantes et accueillies ».



Association Maillâges 06 60 43 19 42
associationmaillages@gmail.com 07 69 15 33 81
mailages.org

Ensemble 2 Générations 06 20 75 17 97
Créer du lien et rompre la solitude par la cohabitation intergénérationnelle
toulouse@ensemble2generations.fr
ensemble2generations.fr

Mieux Ensemble 06 95 01 09 47
mieuxensemble.toulouse@gmail.com
mieuxensemble-toulouse.fr

• L'habitat coopératif

La coopérative d'habitants est une forme innovante d'association à vocation sociale et participative qui permet l'accès 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) 06 99 62 77 02
5 rue Saint-Pantaléon - 31000 Toulouse
contact@faire-ville.fr
faire-ville.fr



Choisir son lieu de vie

Informations complémentaires

➤ [Habicoop.fr](#)

Exemple de coopérative d'habitants : association La Jeune Pousse

➤ [colibris-le mouvement.org](#)

• L'habitat participatif

OSTALADA

➤ Entreprise solidaire d'utilité sociale
contact@ostalada.fr

Pauline Loiseau : 07 65 17 33 27

Cécile Alliot : 06 99 13 00 97

• 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 jardinage et assurent une grande sécurité pour la sérénité des résidentes et résidents (sites spécifiques sur le Net).

Consulter la liste des résidences toulousaines p.123.

➤ 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 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
infrastructures personnes âgées -
personnes handicapées
Service des établissements - Accueil familial
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 (RA*)
- 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.



Bon à savoir

Il est possible de refuser deux fois une place tout en étant maintenu 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 9h à 17h30.

Renseignements ou inscription :

Centre d'accueil de jour d'Asnières 05 34 50 80 90
92 avenue de Casselardit - 31300 Toulouse
asnieres@ccas-toulouse.fr

• Les Résidences autonomie (RA)

| | |
|--|----------------|
| Résidence La Colombette - 24 places | 05 34 41 83 41 |
| 25 rue de la Colombette - 31000 Toulouse | |
| ➤ Grands studios dans une résidence de 2003, au cœur historique | |
| ➤ Possibilité d'intervention d'un service de soins à domicile sur prescription médicale. | |



Résidence Jolimont - 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 de 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

- Fermeture temporaire pour travaux courant 2024
- Grands studios dans l'hyper centre en bordure de Garonne
- Résidence non médicalisée ➤ Cuisine traditionnelle sur place.



Choisir son lieu de vie

• 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.

Antoine de 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.

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.



Choisir son lieu de vie

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 psychiquement ; personnes fugueuses et déambulantes non admises.

➤ Les autres établissements d'hébergement pour personnes âgées

Vous pouvez également être accueilli dans l'une des structures publiques ou privées existant sur Toulouse et le département. Comme pour les établissements gérés par le CCAS*, ces structures proposent différentes formules d'accueil, selon l'état de santé de la personne et son niveau d'autonomie, ses ressources et celles de la famille proche, et le caractère, permanent, de courte durée ou journalier, de l'hébergement.

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

Conseil départemental

05 34 33 44 19

Service des établissements

05 34 33 14 78

1 boulevard de la Marquette - 31000 Toulouse Cedex 9

haute-garonne.fr

Vous pouvez également vous faire conseiller par un organisme privé

Retraite Plus

0800 941 340

retraiteplus.fr



• Les EHPAD* privés

| | |
|---|----------------|
| Arc en ciel | 05 61 16 40 00 |
| 12 rue Marie-Louise-Dissard - 31300 Toulouse | |
| Le Bois Vert | 05 61 15 83 00 |
| 15 rue Poutier - 31100 Toulouse | |
| Caroline Baron | 05 34 66 72 00 |
| 51 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse | |
| Le Clos d'Eugénie | 05 34 31 21 90 |
| 3 avenue James-Clerk Maxwell - 31100 Toulouse | |
| La Cotonnière | 05 62 72 03 27 |
| 29 chemin de la Garonne - 31200 Toulouse | |
| Domaine de Borderouge | 05 34 30 44 44 |
| 89 chemin de Lanusse - 31200 Toulouse | |
| Domaine de la Cadène | 05 61 13 73 27 |
| 15 impasse de la Cadène - 31200 Toulouse | |
| Mapad la Cépière | 05 62 11 12 12 |
| 12 impasse de l'Hippodrome - 31100 Toulouse | |
| Mapad Plénitude Saint-Michel | 05 61 32 15 15 |
| 28 allée Jules-Guesdes - 31000 Toulouse | |
| Mapad Résidence Korian - Côte Pavée | 05 62 47 75 20 |
| 3 rue Xavier-Darasse - 31500 Toulouse | |
| Marengo Jolimont | 05 34 25 06 97 |
| 13 avenue Léon-Blum - 31000 Toulouse | |
| Notre-Dame de la Compassion | 05 34 45 45 10 |
| 2 rue Antoine-Deville - 31000 Toulouse | |



Choisir son lieu de vie

| | |
|--|----------------|
| Edenis Résidence Cartoucherie | 05 34 51 28 88 |
| 4 allée Bertha-Von Suttner - 31300 Toulouse | |
| Les Petites Sœurs des Pauvres | 05 61 80 73 64 |
| 130 avenue Jean-Rieux - 31400 Toulouse | |
| Résidence Henri IV | 05 61 36 01 01 |
| 1 rue Marie-Louise Dubreil Jacotin - 31400 Toulouse | |
| Résidence Marguerite | 05 34 40 96 96 |
| 4 rue Arthur-Rimbaud - 31200 Toulouse | |
| Résidence Nouvelle Orléans | 05 34 26 57 50 |
| 163 avenue des États-Unis - 31200 Toulouse | |
| Résidence Orpea Crampel | 05 62 19 37 00 |
| 100 avenue de Crampel - 31400 Toulouse | |
| Résidence Saint-Simon | 05 61 86 76 33 |
| 73 route de Saint-Simon - 31100 Toulouse | |
| Résidence Toulouse Tibaous | 05 62 13 41 34 |
| 1 rue Albert-Carobis - 31100 Toulouse | |
| Résidence Services Seniors Les Terrasses d'Adélie | 05 34 55 23 34 |
| 43 rue Roquemaurel - 31300 Toulouse | |
| Sainte-Monique | 05 62 13 22 00 |
| 17 rue du Tchad - 31300 Toulouse | |
| Les Tilleuls | 05 61 77 35 81 |
| 19 rue de Varsovie - 31300 Toulouse | |
| Vitalité Sérénité | 05 61 62 42 07 |
| 10 impasse de la Charbonnière - 31400 Toulouse | |



➤ Je cherche une résidence Autonomie/Services seniors à Toulouse

| | |
|--|----------------------------------|
| Résidence Nohée Toulouse Quai St Pierre 10 Quai St Pierre - 31 000 Toulouse | 05 61 58 75 00 06 82 53 74 41 |
| Résidence Nohée Toulouse Guillaumet 6 promenade Thérèse Pettier - 31500 Toulouse | 05 33 06 50 45 07 64 61 84 38 |
| Résidence Services seniors Aquarelia Toulouse Aucamville 414 avenue de Fronton - 31 200 Toulouse | 05 82 95 14 80 |
| Résidence Services seniors Aquarelia Toulouse Rangueil 103 Avenue de Rangueil - 31400 Toulouse | 05 82 95 15 20 |
| Résidence Vivre ensemble 126 Route de Launaguet - 31 200 Toulouse | 05 31 48 86 55 |
| Résidence Serenly Toulouse 60 rue Michel ange - 31200 Toulouse | 05 67 92 22 22 |
| Résidence Services Saint Anne 39 chemin de la Terrasse - 31500 Toulouse | 05 32 53 68 14 |
| Résidence Autonomie Maison Saint Augustin 39 chemin de la Terrasse - 31500 Toulouse | 05 32 53 68 14 |
| Les villages d'or 62 rue Requelongue - 31100 Toulouse | 04 67 13 85 90 0800 00 79 29 |



Choisir son lieu de vie

Les villages d'or

203 avenue de Fronton - Bât C & D - 31200 Toulouse
ivd@lesvillagesdor.fr

Villas Ginkgos

135 rue de Périole

05 32 74 82 00

Ovelia - La promenade des Argoulets

6 rue Louis Plana - 31500 Toulouse

01 75 27 23 23

Ovelia - Les Jardins d'Isaure

171 route d'Albi - 31200 Toulouse

05 34 24 65 65

Ovelia Les Bastides de Lardenne

270 avenue de Lardenne - 31100 Toulouse

05 32 09 27 27

Résidence Seniors "Domitys Pèira Ròsa"

332 Avenue de Grande Bretagne - 31300 Toulouse

05 32 26 60 00

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

05 47 74 03 21

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 34 55 23 34

6

Questions au quotidien ?





Questions au quotidien ?

Des solutions adaptées à chaque situation

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

- Je prends ma retraite
- Je veux travailler pendant ma retraite
- J'ai des travaux de bricolage ou de jardinage à réaliser
- Je n'assume pas les tâches de la vie quotidienne
- Je ne prépare pas mes repas
- Je ne peux pas me déplacer
- Je veux vivre chez moi en toute sécurité
- Je suis prudent et vigilant
- J'ai besoin d'un conseil ou d'une aide juridique
- J'ai besoin d'être secouru
- J'ai besoin d'être écouté et accompagné
- Je souhaite rompre avec la solitude
- J'ai un animal de compagnie
- Je dois recevoir des soins médicaux ou paramédicaux chez moi
- Je veux préparer l'après

Plus d'infos

Point Info Seniors

17 rue de Rémusat
31000 Toulouse

infos.seniors@mairie-toulouse.fr

➤ Nouveaux horaires d'ouverture
à partir de janvier 2025.

Toutes les informations sur le site metropole.toulouse.fr

0800 042 444
(appel gratuit)

Questions au quotidien ?



Service social seniors - CCAS*

05 62 48 54 56

1 rue de Varsovie
31300 Toulouse

servicesocialseniors@ccas-toulouse.fr

➤ Accueil sans rendez-vous

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
le vendredi après-midi uniquement par téléphone et
fermé le mardi matin

Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

➤ Je prends ma retraite

• 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 oubliés 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 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

06 83 76 57 31

19 rue de Bayard (ATSCAF) - 31000 Toulouse

association.arcec@gmail.com

arcec.net

Babychou Services

05 32 58 82 26

recrutement @nosptitsloups.com

06 79 44 75 72

VIKADOM

06 74 51 90 98

Agence de garde d'enfants à domicile

05 62 10 07 43

31 rue d'Alsace-Lorraine - 31000 Toulouse

contact@vikadom.fr



Questions au quotidien ?

➤ 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 :

Alliance Sages Adages 05 61 80 84 84

36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse

siege@asa-asso.com

Bonjour Services 05 32 11 07 49

165 avenue de Grande Bretagne - 31300 Toulouse

toulouseouest@bonjournservices.fr

Icart inter-service 05 34 25 94 20

80 chemin de Lapujade - 31200 Toulouse

icart.inter.service@free.fr

➤ 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 - 31100 Toulouse

contact@123toulouseservices.com

Questions au quotidien ?



| | |
|---|----------------|
| 2a2idomicile 248 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse contact@autonomyplanner.com | 06 29 70 62 66 |
| Bien chez vous 5 rue Alsace Lorraine 31000 Toulouse bienchezvous31.fr | 05 62 24 49 71 |
| ACOPE Services à Domicile 3 rue Benjamin-Constant - 31400 Toulouse contact@acope.fr | 05 31 98 36 05 |
| Bien Chez Vous 5 rue d'Alsace-Lorraine - 31000 Toulouse accueil@bienchezvous31.fr | 05 62 24 49 71 |
| ADHAP 120 avenue des Minimes - 31200 Toulouse adhap31c@adhap.fr | 05 61 22 40 50 |
| ADMR Bonnefoy Matabiau 142 rue Edmond-Rostand - 31200 Toulouse admr.saad.toulouseville@fede31.admr.org | 05 61 48 11 06 |
| À Domicile 306 route de Seysses - Bât. Pétunias 31100 Toulouse association.adomicile@laposte.net adomicile-toulouse.fr | 05 82 95 67 53 |



Questions au quotidien ?

| | |
|--|----------------|
| ADPAM (Association d'Aide à domicile aux personnes âgées et malades) 37 bis avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse contact@adpam.asso.fr adpam.asso.fr | 05 62 26 92 00 |
| Age d'Or Services Nord 35 avenue des Etats-Unis - 31200 Toulouse toulouse-nord@agedorservices.com | 05 61 09 15 50 |
| Aide et Réconfort 3 avenue de Castres - 31500 Toulouse aide-reconfort@bbox.fr | 09 81 60 07 60 |
| Alliance Sages Adages 36 boulevard Gabriel-Koenig - 31300 Toulouse siege@asa-asso.com asa-asso.com | 05 61 80 84 84 |
| AMFPAD (Aide aux mères, aux familles et personnes à domicile) 3 rue de Rennes - 31000 Toulouse contact@amfpad.fr | 05 34 45 06 20 |
| APD (Aide aux personnes à domicile) 38 chemin des Vieilles Écoles - 31200 Toulouse apdtse@orange.fr apd31.fr | 05 34 25 29 75 |
| APEF Toulouse Centre Sud 46 avenue Etienne Billières 31300 Toulouse www.apf.fr | 05 67 81 49 77 |

Questions au quotidien ?



| | |
|--|----------------------------------|
| AZAE Toulouse Est 19 rue du Pont Guilhemery - 31000 Toulouse toulouse-est@azae.com david.seguier@azae.com | 05 61 26 03 46 06 99 92 18 55 |
| ONELA 159 Grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse toulouse@onela.com | 05 32 11 07 52 |
| Bonjour Services 165 avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse toulouseouest@bonjourservices.fr | 05 32 11 07 49 06 81 27 16 19 |
| CERAS Centre Régional d'Aide et de Soins 21 rue Caraman - 31000 Toulouse contact@ceras-mp.com | 05 61 99 02 33 |
| Choix de vie 28 bis rue Adolphe-Coll - 31300 Toulouse choixdevie-toulouse.fr | 05 61 61 55 43 |
| Confort Chez Soi 80 allée des Demoiselles - 31400 Toulouse contact@confortchezsoi.net | 05 62 27 17 28 |
| Comm'un chez soi 116 route d'Espagne - Hélios 4 - BAL 409 31100 Toulouse contact@commun-chez-soi.com | 06 77 12 79 99 |



Questions au quotidien ?

| | |
|---|----------------------------------|
| Domaliance Toulouse 283 avenue de Grande-Bretagne 31300 Toulouse vlecorno@domaliance.fr | 05 61 07 13 20 |
| Domicil + Amelis 14 rue Bayard - 31000 Toulouse contact-toulouse@amelis-services.com | 05 34 39 91 41 |
| DomusVi Domicile 58 rue de Bayard - 31000 Toulouse agence-toulouse@domusvi.com | 05 33 00 31 72 |
| Family Home Service 89 route d'Espagne - 31100 Toulouse familyhome.service@yahoo.fr family-home-service.fr | 06 25 18 57 19 |
| Générale des Services 147 rue du Faubourg-Bonnefoy 31500 Toulouse generaledesservices.com | 05 62 26 80 23 |
| Harmony Domicile 22 rue d'Hyères - 31500 Toulouse harmonydomicile@gmail.com | 05 82 74 03 84 06 16 29 92 90 |
| Icart inter-service 80 chemin de Lapujade - 31200 Toulouse icart.inter.service@free.fr | 05 34 25 94 20 |

Questions au quotidien ?



| | |
|--|----------------|
| Madom 44 rue des Filatiers - 31000 Toulouse madom.fr | 05 62 88 37 31 |
| Reso Résilience Occitanie 13 rue André-Villet Périsud 3 - CS 34211 - 31432 Toulouse Cedex reso@res-o.fr | 05 62 71 67 90 |
| Petits Fils Toulouse Centre 50 rue de Metz - 31000 Toulouse toulouse-centre@petits-fils.com | 05 32 11 07 85 |
| La Ruche toulousaine 32 rue des Cosmonautes - 31400 Toulouse | 05 62 18 55 29 |
| SAAD CP-DOMICILE 52 rue Corneille - 31100 Toulouse cpdomicile@clinique-pasteur.com | 05 62 21 37 88 |
| SERVIABLE 26 rue des Potiers - 31000 Toulouse serviable31@gmail.com | 06 59 77 12 34 |
| Solidarité familiale 2 place José-Soler-Puig - 31300 Toulouse | 05 62 48 58 48 |
| Tallien Services 78 avenue des Etats-Unis - 31200 Toulouse tallienservices@free.fr tallienservices.net | 05 62 72 13 71 |



Questions au quotidien ?

| | |
|---|----------------|
| Le Temps des Violettes 33 rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse toulouse@letempsdesviolettes.fr letempsdesviolettes.fr | 05 34 46 53 39 |
| Trait D'Union 24 allée de Barcelone - 31000 Toulouse trait-union@wanadoo.fr | 05 61 62 50 39 |
| Vivio Services 6 route d'Espagne - 31100 Toulouse viveo-services.com | 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 DAES-Maintiendomicile@cd31.fr

➤ Je ne prépare pas mes repas

• Le portage de repas à domicile

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

Questions au quotidien ?



ADPAM

05 62 26 92 00

37 bis, avenue Honoré-Serres

31000 Toulouse

contact@adpam.asso.fr

Âge d'or Services Toulouse Nord

05 61 09 15 50

35 avenue des Etats-Unis - 31200 Toulouse

toulouse-nord@agedorservices.com

Bien chez vous

05 62 24 49 71

5 rue d'Asace-Lorraine - 31000 Toulouse

bienchezvous31.fr

CERAS Centre Régional d'Aide et de Soins

05 61 99 02 33

21 rue Caraman - 31000 Toulouse

contact@ceras-mp.com

La Pie verte - Jardins de Thibaud

05 61 85 25 58

19 boulevard de Thibaud - 31100 Toulouse



Questions au quotidien ?

Les Menus Services

05 61 82 02 06

13 allée des Grands-Chênes - 31400 Toulouse

3 rue du Languedoc - 31000 Toulouse

toulouse@les-menus-services.com

Groupe DESTIA

05 62 80 65 90

(Vitame services - Sous mon toit)

60 boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

toulouse@destia.fr

• 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 €.

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

Restaurant du Sénéchal

05 34 24 52 14

6 rue Montoyol - 31000 Toulouse

Restaurant des Pradettes

05 34 24 51 51

7 rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

Restaurant de Reynerie

05 31 22 98 41

14 place André-Abbal - 31100 Toulouse

Restaurant des Izards

05 67 73 89 76

2 rue Claude-Bernard - 31200 Toulouse

Questions au quotidien ?



| | |
|--|----------------|
| Restaurant Croix-Daurade 5 rue Francis-Lopez - 31200 Toulouse | 05 61 21 00 36 |
| Restaurant des Minimes 7 rue Gélibert - 31200 Toulouse | 05 36 25 23 30 |
| Restaurant d'Ancely 23 allée d'Ancely - 31300 Toulouse | 05 62 83 30 15 |
| Restaurant de Saint-Cyprien 5 rue des Feuillants - 31300 Toulouse | 05 61 59 24 51 |
| Restaurant d'Empalot-Daste 30 avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse | 05 61 52 93 06 |
| Restaurant Jules-Julien 42 bis avenue de 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-Bonhoure 15 place Pinel - 31500 Toulouse | 05 34 43 33 17 |
| Restaurant Soupetard-Serveyrolles 3 allée Léon Bourgeois - 31500 Toulouse | 05 61 46 53 55 |
| Restaurant de La Terrasse 15 impasse Franz-Schrader - 31500 Toulouse | 05 61 22 30 31 |
| Restaurant Lafourguette 2 place des Glières - 31100 Toulouse | 05 67 72 85 99 |



Questions au quotidien ?

| | |
|---|----------------|
| Restaurant Lardenne 2 place Jacques-Sauvégrian - 31100 Toulouse | 05 36 25 28 44 |
| Restaurant Le Clos de Job 2 rue Ticky Olgado - 31200 Toulouse | 05 67 73 80 70 |
| Restaurant Papus 38 bis, rue de la Touraine - 31100 Toulouse | 05 67 72 85 98 |
| Restaurants Pont des Demoiselles 63 bis avenue Saint Exupéry - 31400 Toulouse | 06 68 49 47 94 |

➤ 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.).

| | |
|---|----------------|
| ADHAP 120 avenue des Minimes - 31200 Toulouse adhap31c@adhap.fr | 05 61 22 40 50 |
| ADM R Bonnefoy Matabiau 142 rue Edmond-Rostand - 31200 Toulouse admr.saad.toulouseville@fede31.admr.org | 05 61 48 11 06 |

Questions au quotidien ?



ADPAM

05 62 26 92 00

(Association d'Aide à domicile aux personnes âgées et malades)

37 bis avenue Honoré-Serres - 31000 Toulouse

contact@adpam.asso.fr
adpam.asso.fr

Aide et Réconfort

09 81 60 07 60

3 avenue de Castres - 31500 Toulouse

aide-reconfort@bbox.fr

Alliance Sages Adages

05 61 80 84 84

36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse

siege@asa-asso.com

AMFPAD

05 34 45 06 20

(Aide aux mères, aux familles et personnes à domicile)

3 rue de Rennes - 31000 Toulouse

contact@amfpad.fr

APD (Aide aux personnes à domicile)

05 34 25 29 75

38 chemin des Vieilles-Écoles - 31200 Toulouse

apdtse@orange.fr

apd31.fr

Bien chez vous

05 62 24 49 71

5 rue Alsace Lorraine 31000 Toulouse

bienchezvous31.fr

AUXI LIFE

05 61 25 68 02

142 rue Edmond-Rostand - 31200 Toulouse

auxilife.fr



Questions au quotidien ?

CERAS Centre Régional d'Aide et de Soins

05 61 99 02 33

21 rue Caraman - 31000 Toulouse

contact@ceras-mp.com

Domicil + Amelis

05 34 39 91 41

14 rue Bayard - 31000 Toulouse

contact-toulouse@amelis-services.com

Domidom services

05 34 40 13 58

41 rue de Bayard - 31000 Toulouse

agence31@domidom.fr

Family Home Service

06 25 18 57 19

89 route d'Espagne - 31100 Toulouse

familyhome.service@yahoo.fr

family-home-service.fr

Générale des services

05 62 26 80 23

147 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

generaledesservices.com

ONELA

05 32 11 07 52

159 Grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

toulouse@onela.com

La Ruche Toulousaine

05 62 18 55 29

32 rue des Cosmonautes - 31400 Toulouse

Questions au quotidien ?



Solidarité Familiale 05 62 48 58 48

2 place José-Soler-Puig - 31300 Toulouse

Le temps des Violettes 05 34 46 53 39

33 rue Paul-Gauguin - 31100 Toulouse

toulouse@letempsdesviolettes.fr

letempsdesviolettes.fr

Trait d'Union 05 61 62 50 39

24 allée de Barcelone - 31000 Toulouse

trait-union@wanadoo.fr

Vivio Services 05 62 48 13 41

6 route d'Espagne - 31100 Toulouse

vimeo-services.com

• 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 Pour écrire un mot 07 81 20 29 16

pourecrireunmot@hotmail.fr

ecrireunmot.fr

(uniquement
sur rendez-vous)

La bibliothèque nomade

La bibliothèque municipale propose un service de bibliothèque



Questions au quotidien ?

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.

Inscriptions et tarifs - Bibliothèque de Toulouse

Bibliothèque nomade

05 62 27 63 71

➤ 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, réconforté ou secouru.

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

Pour qui ?

Questions au quotidien ?



- Les seniors de plus de 70 ans,
- Les bénéficiaires de l'APA*,
- Les titulaires de la PCH*.

Comment ?

Pour être équipé de Téléassistance 31, complétez le dossier de demande, disponible au Point Info Seniors 17 rue de Rémusat ou sur le site du département de la Haute-Garonne, puis renvoyez-le sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :

Direction politiques territoriales et infrastructures 05 34 33 32 04
Service aménagement territorial (Téléassistance 31)
1, boulevard de la Marquette 31090 Toulouse Cedex 9
teleassistance@cd31.fr
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



Questions au quotidien ?

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, Allô Seniors assure ce recensement de manière continue toute l'année.

Faites-vous recenser

Allô Seniors

infos.seniors@mairie-toulouse.fr

0 800 042 444

(appel gratuit)

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

Canicule info service

gouvernement.fr

rubrique risques

0800 06 66 66

(n° national gratuit)

• 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.

Questions au quotidien ?



Alma 31*

CMS – 2 rue Malbec - 31000 Toulouse

Pour ouvrir un dossier : **3977** (numéro gratuit de la plateforme nationale du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Si dossier ouvert,appelez le : **05 61 21 41 69**, le mercredi matin de 9h à 12h et annoncez votre numéro de dossier ou nom de la victime/appelant sur le répondeur.

alma31.fr

Agir contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

3977 est le numéro national d'écoute dédié aux personnes âgées et aux adultes en situation de handicap victimes de maltraitance.

Attention ! Composez le : **17** en cas de danger immédiat -

114 si vous avez des difficultés à entendre ou à parler.

3977@3977contrelamaltraitance.org

3977.fr

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 d'identifier les situations de vulnérabilité des personnes âgées, infirmes ou déficientes physiques ou psychiques. Il l'autorise à révéler les faits, le cas échéant.

Votre appartement est-il dégradé ?

Remplissez ce questionnaire et si vous avez + de 2 OUI, votre appartement peut sans doute être considéré comme dégradé.

État des lieux

MOISISSURES

Des plaques entières de moisissures sont visibles notamment dans les pièces humides (sanitaires, salle d'eau, cuisine), voire dans d'autres pièces.

OUI NON

HUMIDITÉ

Des infiltrations d'humidité sont visibles le long des murs ou sous des fenêtres pas assez étanches.

OUI NON

ELECTRICITÉ

Certains fils électriques ne sont pas fixés au mur dans des goulottes. De nombreuses prises sont équipées de multiprises. Certaines prises ne sont pas raccordées à la terre. Il y a des dominos accessibles.

OUI NON

CHAUFFAGE

Le chauffage est rudimentaire et ne permet pas de dépasser 15°C certains jours en hiver.

OUI NON

VENTILATION

Certaines pièces ne sont pas ventilées car il n'y a ni fenêtre, ni grille de ventilation.

OUI NON

EMPLACEMENT DU LOGEMENT

Le logement est situé en cave, en sous-sol ou dans les combles.

OUI NON

SURFACE

La pièce principale mesure moins de 9 m² sous 2,20 m de plafond et moins de 20 m³.

OUI NON

FENÊTRE

La pièce de vie principale ou la chambre ne possède pas de fenêtre.

OUI NON

LUMIÈRE

La lumière est insuffisante dans les pièces de vie (séjour, chambre) et il faut allumer une lampe même par beau temps.

OUI NON

Total de OUI :

Si vous êtes locataire, la Mairie de Toulouse peut vous aider



COMMENT AGIR ?

Procédez dans l'ordre

1 - Une première phase amiable :

Faites une lettre à votre propriétaire (garder une copie) pour l'informer de l'état de l'appartement et lui demander de prendre les mesures qui s'imposent.

Si aucune réponse ne vous parvient,

2 - Contactez la Mairie et faites un signalement.

hygiene@mairie-toulouse.fr ou Allô Toulouse

Vous aurez la visite d'un technicien. Il fera un état des lieux objectif et adressera un courrier, signé du maire de Toulouse, au propriétaire pour lui demander de faire réaliser les travaux nécessaires avec des délais fixés.

Si rien n'est fait,

Des mesures pourront être prises à l'encontre du propriétaire pour le contraindre à mettre le logement en conformité.

Dans les cas les plus graves, la Mairie de Toulouse peut agir au nom du préfet et de la Ville de Toulouse pour réaliser les travaux à la place du propriétaire en relogeant les occupants pendant ce temps.



Questions au quotidien ?

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 et vigilant

• 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 œilletton 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).
- Ne recevez pas de démarcheur si vous êtes seul.
- 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



Questions au quotidien ?

• Les réflexes à adopter pour vous protéger des actes malveillants

Adopter des gestes de prudence pour éviter vols et cambriolages

- Fermez toujours à clef votre logement lorsque vous y êtes.
- En cas d'absence prolongée, pensez à informer votre voisinage proche et à vous inscrire à l'Opération Tranquillité vacances (inscription en commissariat ou en ligne via la plateforme FranceConnect).

Ne laisser entrer aucune personne inconnue à son domicile

- En cas d'intervention que vous n'avez pas sollicitée (travaux de réseaux, offres de prestations ou de service, etc.), vérifiez l'identité du démarcheur en lui demandant sa carte professionnelle et sa carte d'identité,
- Vérifiez auprès de votre syndic, bailleur ou dans vos courriers, qu'une intervention est bien programmée,
- En cas de doute, refusez l'accès à votre domicile et informez Allô Toulouse.

Ne communiquer aucune information financière par téléphone ou e-mail

- Pour vos achats ou paiements en ligne, assurez-vous d'être sur un site sécurisé : «https»,
- Faîtes-vous aider, si besoin, d'une personne de confiance,
- Soyez attentif à l'adresse dans la barre d'outils, laquelle doit être conforme à celle de l'organisme officiel,
- Ouvrez uniquement les mails et sms attendus.

D'autres bons réflexes à adopter

- Ne remettez jamais à personne votre carte bancaire, ni vos codes,
- Portez votre sac fermé, en bandoulière sous le bras,

Questions au quotidien ?



- Évitez de détenir trop d'espèces sur vous,
- Lorsqu'une situation vous semble inhabituelle n'hésitez pas à vous rapprocher des policiers municipaux ; ils sont là pour vous conseiller et vous aider,
- Si vous êtes victime,
 - n'opposez aucune résistance, votre vie est plus précieuse que vos biens,
 - élevez la voix pour attirer l'attention des personnes autour de vous,
 - tentez de mémoriser le maximum de détails concernant les éléments physiques de votre agresseur
 - contactez au plus vite la police pour déposer plainte,
 - appelez le 17.
- Si vous avez des questions, des doutes, contactez la Police Municipale via Allô Toulouse (05 64 222 222).

➤ 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-hautegaronne.justice.fr

(prendre RDV dans une structure proche de chez vous)

Pour contacter un conciliateur, le médiateur de la Mairie de Toulouse, consulter metropole.toulouse.fr



Questions au quotidien ?

• Médiateur communal de la Mairie

Faciliter le règlement des litiges entre les usagers et l'administration, c'est la mission du médiateur communal nommé au sein de la Mairie, lors de la séance du conseil municipal du 11 décembre 2020.

Qui peut le saisir ?

Les particuliers, les associations, les entreprises, insatisfaits d'une décision prise à leur égard et souhaitant trouver une solution amiable avec la Mairie. Le demandeur doit avoir un intérêt direct et personnel à agir.

À quel moment le saisir ?

Avant de saisir le médiateur, le demandeur doit avoir formé un recours auprès du service municipal ou métropolitain concerné et ce recours s'est soldé soit par un refus, soit par une réponse insatisfaisante, soit par une absence de réponse.

Comment saisir le médiateur ?

En lui envoyant une lettre recommandée, avec accusé de réception adressée à :

- Monsieur le médiateur de la Mairie de Toulouse
Hôtel de Ville - 1, place du Capitole
31000 Toulouse
ou

En lui envoyant un courrier électronique : mediation@mairie-toulouse.fr

Pour une meilleure compréhension de votre demande, il est utile que les réclamations soient exposées le plus clairement et synthétiquement possible et accompagnées de toutes les pièces permettant l'étude du dossier par le médiateur.

La saisine du médiateur ne suspend pas les délais de recours en justice (par exemple devant le tribunal administratif).

Questions au quotidien ?



Quels domaines sont concernés par la médiation ?

Le médiateur intervient dans les domaines suivants :

- Accueil périscolaire dans les écoles,
- Actions socio-culturelles,
- Activités sportives et équipements sportifs de proximité,
- Animal dans la ville,
- Centres de loisirs / séjours avec hébergement,
- Centres municipaux dédiés à la population ou à la jeunesse : centres sociaux, accueils jeunes...
- Cimetières, pompes funèbres, crematorium,
- Crèches - halte garderies sur les aspects liés à l'accueil et à la facturation,
- Éclairage public (défaut d'entretien),
- Espaces verts communaux / jardins partagés,
- Handicap,
- Incivilités, lutte contre le bruit,
- Marchés / occupation du domaine public,
- Plan local pour l'insertion et l'emploi,
- Police des immeubles en ruine et des établissements recevant du public,
- Propreté,
- Relations avec les associations, à l'exception des subventions (bâti),
- Restauration scolaire : écoles maternelles et élémentaires,
- Santé/salubrité,
- Seniors,
- Travaux/opérations d'aménagement (nuisances, accessibilité),
- Voirie.

Comment procède le médiateur ?

Un accusé de réception est envoyé à l'expéditeur, avec éventuellement une demande de pièces complémentaires.

Le médiateur étudie le dossier.

Il peut le déclarer irrecevable ou l'instruire en respectant le



Questions au quotidien ?

contradictoire : il veille à ce que chaque partie donne son point de vue.
Toute demande fera l'objet d'une réponse écrite.

metropole.toulouse.fr

➤ J'ai besoin d'être secouru

• 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 20h. 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 violences 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

Questions au quotidien ?



| | |
|--|------------------------------|
| SAMU Social | 115 |
| Médecins de garde | 116 117 |
| ➤ Uniquement le soir à partir de 20h et le week-end (appel gratuit) | |
| 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 | Standard : 05 61 54 80 80 |
| cdocd31.com | Permanences : 05 61 54 80 81 |
| Pharmacies de garde | 32 37 |
| ➤ En journée, week-end et jours fériés 3237.fr | |
| 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 (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 eaudetoulousemetropole.fr | 05 61 201 201 |

• Centres hospitaliers et Centres hospitaliers universitaires (CHU*)

| | |
|---|----------------------------|
| Hôpital Garonne 224 avenue de Casselardit - TSA 431 31059 Toulouse cedex 9 | 05 61 77 66 11 |
| Hôpital Joseph-Ducuing – Varsovie 15 rue de Varsovie - 31300 Toulouse | 05 61 77 34 00 |
| Hôpital La Grave Place Lange - 31300 Toulouse | 05 61 77 22 33 Standard |
| Hôpital Larrey 24 chemin de Poumourville - 31400 Toulouse | 05 61 77 22 33 Standard |
| CHU Toulouse Purpan 1 place du Docteur-Joseph-Baylac 31300 Toulouse | 05 61 77 22 33 Standard |
| Hôpital Rangueil 1, avenue du Professeur Jean-Poulhès - TSA 50032 31059 Toulouse CEDEX 9 | 05 61 77 22 33 Standard |

Questions au quotidien ?



Hôpital Spécialisé Gérard Marchand

05 61 43 77 77

134, route d'Espagne - BP 65714 -
31057 Toulouse CEDEX 1

Maison Médicale de garde à l'Hôpital des Enfants -

15

Site Purpan

➤ Tous les soirs de 20h à minuit, de 12h à minuit le
samedi et de 8h à minuit le dimanche.

Sur régulation - **Appel au 15 impératif**

Maison Médicale de garde à la Faourette

05 62 88 01 21

➤ Samedi de 14h à minuit/dimanche et jours fériés
du lundi au vendredi de 9h à minuit sans rendez-vous
19 rue Jean-Mermoz - 31100 Toulouse

Oncopole

05 31 15 50 50

Institut Universitaire du Cancer de Toulouse
1 avenue Irène-Joliot-Curie
31100 Toulouse



Questions au quotidien ?

• Cliniques

| | |
|--|----------------|
| Clinique La 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 41 00 |
| Clinique Rive Gauche 49 allée Charles-de-Fitte - 31300 Toulouse clinique-rivegauche.fr | 05 61 77 33 33 |
| Clinique Pasteur 45 avenue de Lombez - BP 27617 31076 Toulouse Cedex 3 | 05 62 21 31 31 |
| Médiopôle Garonne 45 rue de Gironis - CS 13 624 - 31036 Toulouse Cedex 1 | 05 62 13 28 28 |

➤ **J'ai besoin d'être écouté et accompagné**

• **Accompagnement psychologique**

Questions au quotidien ?



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

Astrée Toulouse

Maison des associations

63 boulevard Silvio-Trentin - 31200 Toulouse

toulouse@astree.asso.fr

06 95 78 43 00

07 66 56 72 80

06 25 84 41 83

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 seniors.

31@unafam.org

Au téléphone uniquement

La Croix Rouge

0800 858 858

➤ 7 jours sur 7, 10h à 18h du lundi au vendredi et de 12h à 18h le samedi

«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 et téléphonique



Questions au quotidien ?

Solitud'écoute

Association Les Petits Frères des Pauvres

0800 47 47 88

(Appel gratuit)

➤ Tous les jours de la semaine de 15h à 20h

ASP- Ecoute deuil

Après un deuil

05 61 23 71 88

asp-toulouse.fr

Accueil > La famille et les proches > Je vis un deuil >

J'ai perdu un proche

ecoute-deuil@etre-la-toulouse.fr

• Sécurité

Commissariat central

23 boulevard de l'Embouchure - 31200 Toulouse

05 61 12 74 83

05 61 12 74 84

➤ 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 36 47 68 00

Centre

05 61 12 81 97



| | |
|-----------|----------------|
| Nord | 05 61 12 83 50 |
| Sud | 05 61 12 82 20 |
| Jolimont | 05 61 12 82 92 |
| Bagatelle | 05 61 43 12 40 |
| Ormeau | 05 61 12 82 45 |

➤ Je souhaite rompre avec la solitude

• La vie affective et la santé sexuelle

Si elle reste encore tabou, la sexualité chez les seniors existe ! Maintenir une vie sexuelle active et des relations affectives à mesure que l'on vieillit présente bien des avantages, tant pour la santé physique que pour le mental.

Une association existe à Toulouse pour répondre aux questions que vous vous posez, vous orienter vers un professionnel compétent sur le sujet (médecin sexologue, psychologue, gérontologue formé à la sexologie, sexothérapeute...).

CIFRES

Centre international de formation et de recherche en sexualité)

secretariatcifres@gmail.com

cifres.org

Conseil et formation en sexualité

ines.sexologie@gmail.com

07 69 83 35 37

• Les visites de courtoisie à domicile



Questions au quotidien ?

La mairie de Toulouse propose également une plate-forme d'écoute et d'accompagnement en faveur des ainés 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 ? Pour rompre l'isolement des personnes âgées, des associations assurent des visites à domicile et des contacts téléphoniques.

Petits frères des pauvres

05 61 62 05 05

32 rue de la Caravelle - 31500 Toulouse

Unis-cités

05 61 13 97 75

114 boulevard Déodat de Séverac - 31300 Toulouse

hautegaronne@uniscite.fr

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 - CHU Purpan - Pavillon Turiaf

09 50 31 33 14

Place du docteur Baylac

06 29 05 66 56

31059 Toulouse - TSA 40031 Cedex 9

assolesblousesroses31@gmail.com

➤ J'ai un animal de compagnie

Questions au quotidien ?



• Je dois confier mon animal de compagnie

Vous partez en vacances, vous devez vous absenter de votre domicile quelques jours, votre état de santé ne vous permet pas de vous occuper de votre animal. Des structures proposent des services de toilettage, de garde à domicile ou en famille d'accueil.



La Mairie de Toulouse lance une carte urgence animal à destination des propriétaires vivant seuls avec un animal de compagnie. La carte permet de prendre en charge un animal lorsque son maître est hospitalisé en urgence, après un malaise ou un accident. Elle mentionne au dos, les coordonnées de personnes de confiance susceptibles de prendre soin de l'animal resté au domicile de son propriétaire.

Gratuite, elle est destinée aux services de secours intervenant qui peuvent ainsi avertir les personnes désignées.

De petit format, elle est disponible dans les Mairies de quartier, les Bibliothèques, les Restaurants seniors solidaires, la Maison des associations, les Maisons de la citoyenneté, au Point Info Seniors, CCAS*, à l'accueil du Capitole, aux services de l'état-civil et à l'accueil de la Association Toulousaine pour la Protection des Animaux - Société Protectrice des Animaux de Toulouse*.

Elle est également téléchargeable et imprimable sur le site metropole.toulouse.fr

• Si j'ai besoin d'une assistance animale

L'Assistance et Médiation par l'Animal (AMA) est une association



Questions au quotidien ?

qui aspire à un monde plus inclusif en aidant toutes les personnes nécessitant d'un chien d'assistance. En réalisant l'éducation de ces chiens, AMA a pour objectifs d'apporter bien être, plaisir, apprentissage, liens sociaux, autonomie et d'accompagner les personnes bénéficiaires dans leur développement.

Assistance et Médiation par l'Animal
ama.asso31@gmail.com

06 17 91 87 56

• Si je perds mon animal de compagnie

Bon à savoir

La fourrière animale municipale

La Mairie de Toulouse intervient aussi bien avec le refuge de l'ATPA SPA* de Toulouse pour la fourrière animale. La fourrière de l'ATPA SPA* de Toulouse, située 6 impasse Marie Laurencin, fonctionne 7 jours/7, 24h/24.

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 les associations de « chats libres » qui capturent ces animaux, les font stériliser et les remettent sur leurs sites de capture.

➤ 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.

animaldanslaville@mairie-toulouse.fr

Animaux errants sur le territoire communal (chiens, chats, animaux de la ferme)

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.

Questions au quotidien ?



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.

Refuge 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

accueil_sp@orange.fr



Questions au quotidien ?

➤ 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 36 boulevard Gabriel-Koenigs - 31300 Toulouse siege@asa-asso.com | 05 61 80 84 84 |
| SSIAD Atsad* 18 place Dupuy - 31000 Toulouse | 05 61 55 36 17 |
| 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 48 |
| SSIAD * Miramut 3 rue du Doyen-Lefebvre - 31100 Toulouse | 05 61 76 62 12 |
| SSIAD * Sadet – Cadène 111 avenue Jean-Rieux - 31500 Toulouse contact.ssiad@lacadene.fr | 05 61 80 44 99 |
| SSIAD * Empalot Rangueil 12 impasse de la Charbonnière - 31400 Toulouse | 05 61 52 76 34 |

Questions au quotidien ?



• 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...

Conditions

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

- Vous êtes hospitalisé 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.

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 |
| HAD | Hospitalisation à domicile |
| 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 |
| OMS | Organisation mondiale de la santé |
| 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 |
| RA | Résidence autonomie |
| RSI | Régime social des indépendants |
| Samu | Service d'aide médicale urgente |
| SMIC | Salaire minimun de croissance |
| SSIAD | Service de soins infirmiers à domicile |
| Tam | Télé assistance médicale |
| Unat | Union nationale des associations de tourisme |



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.



Bon à savoir

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

➤ 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).



Questions au quotidien ?

• Les Pompes funèbres

Pompes funèbres de Toulouse Métropole

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 Métropole 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 de Toulouse Métropole

05 61 16 12 12

2 rue de l'abbé Jules-Lemire (à proximité du Zénith)
31300 Toulouse

courrier.accueilfunerarium@toulouse-metropole.fr

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 le 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

justice.fr

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h de 13h30 à 16h

NOTES

NOTES



Remerciements

Grand merci à celles et ceux qui ont permis d'enrichir à nouveau les informations pratiques de cette nouvelle édition !

Un guide Seniors qui témoigne de l'engagement de la Mairie de Toulouse à agir pour le bien être des ses Aînés.

Marine Lefèvre
Conseillère déléguée
aux seniors

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 metropole.toulouse.fr



MAIRIE DE  TOULOUSE

metropole.toulouse.fr

Mon quotidien / Seniors

Vous pouvez par exemple :

- Faire des démarches en ligne, comme :
 - Prendre rendez-vous au Point Info Seniors
 - Demander la carte montoulouse Senior
- Consulter les actualités Seniors : cultures, animations, activités, événements...
- Et retrouver le guide ***Toulouse pour les Seniors*** en bas de page d'accueil dans le Kiosque.

**Et toujours,
pour toute
information**

**ALLÔ
seniors**

0800 042 444

Appel gratuit