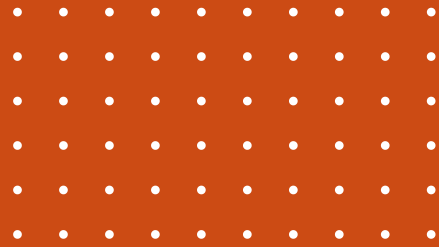


GUIDE DES SENIORS DE LA  
COMMUNAUTE DE COMMUNES DES COTEAUX DU GIROU

Bien vieillir en Girou



Annuaire Séniors





# EDITO



Chères et chers administré.e.s

Nous avons le plaisir de présenter en Coteaux du Girou notre dernière réalisation consacrée à nos aîné.e.s , à leurs besoins ainsi qu'à ceux de leur(s) aidant(s).

Nos élus travaillent avec ferveur sur cet important sujet qui nous touche à tous, ou à l'un de nos proches.

Devenant Sénior on s'interroge sur sa retraite (ou future retraite), les moyens de transports, le logement, la santé, l'autonomie...

Servir au mieux nos administré.e.s, et répondre à leurs besoins, sont des missions essentielles pour lesquelles nous déployons au quotidien notre énergie et notre engagement.

Souhaitant que cet annuaire vous soit un guide pratique et une aide précieuse.

**DANIEL CALAS,**  
**PRÉSIDENT DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DES COTEAUX DU GIROU,**  
**MAIRE DE GRAGNAGUE.**



La Communauté de Communes des Coteaux du Girou participe pour le « bien vivre » pour les familles mais également pour nos aîné.e.s..

Le diagnostic social du territoire a permis de définir les axes et les orientations du projet social de la C3G.

Depuis plusieurs mois, les élu.e.s travaillent sur les besoins repérés des séniors et la meilleure façon d'y répondre.

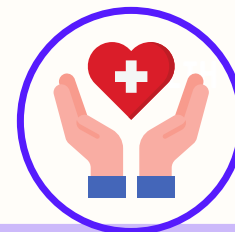
Aussi, nous avons réalisé l'édition d'un annuaire spécialement dédié à nos aînés du territoire dans le but de leur faciliter leurs recherches et l'interconnaissance des services proposés.

Que vous cherchiez des informations sur les démarches à faire pour votre future retraite, des services de santé, de loisirs, de transport, de l'aide en tant qu'aidant, etc., vous trouverez une multitude de ressources utiles.

Nous espérons que cet outil vous sera précieux et enrichissant, qu'il vous aidera à trouver les informations requises.

**BRIGITTE GALY,**  
**VICE-PRÉSIDENTE CHARGÉE DES PERSONNES ÂGÉES ET DU SOCIAL**





# SOMMAIRE

**1 - PRENDRE SA RETRAITE** page 4  
Les Organismes  
Aides dans les Démarches Administratives

**2 - CHOISIR SON LIEU DE VIE** page 14  
A Domicile  
Chez une famille d'accueil  
Habitat inclusif  
Etablissement d'hébergement pour séniors

**3 - VIVRE A DOMICILE** page 16  
Téléassistance  
Portage de repas  
Service d'Aide à Domicile

**4 - SE DEPLACER** page 18  
Transport A la Demande (TAD)  
Réseau liO et train  
Aires de Covoiturage  
Transport privé sur la C3G

**8 - FOIRE AUX QUESTIONS** page 37

**7 - SOUTENIR LES AIDANTS** page 35  
Ressources  
Quelques sites Internet

**6 - PROTECTION DES PERSONNES** page 31  
Ressources  
Mesures de protection

**5 - PRESERVER SA SANTE** page 21  
Les organismes  
Les cabinets médicaux  
Faire une activité dans sa commune



# LEXIQUE

- **AGGIR** : Autonomie, Gérontologie, Groupes Iso-Ressources
- **ALS** : Allocation de Logement Social
- **APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie
- **APL** : Aide Personnalisée au Logement
- **ARDH** : Allocation de Retour à Domicile après Hospitalisation
- **ARS** : Agence Régionale de Santé
- **ASH** : Aide Sociale à l'Hébergement
- **CADA** : Commission d'Accès aux Documents Administratifs
- **CARSAT** : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail
- **CASF** : Code de l'Action Sociale et des Familles
- **CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale
- **CD** : Conseil Départemental
- **CDAD** : Centre Départemental d'Accès au Droit
- **CMP** : Centre Médico-Psychologique
- **CNIL** : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
- **CPAM** : Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- **CRIP** : Cellule de Recueil, de traitement et d'évaluation des Informations Préoccupantes
- **DAC** : Dispositif d'Appui à la Coordination
- **EHPA** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées
- **EHPAD** : Etablissement d'hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
- **HAD** : Hospitalisation A Domicile
- **GIR** : Groupes Iso-Ressources
- **HAD** : Hospitalisation A Domicile
- **MAJ** : Mesure d'Accompagnement Judiciaire
- **MASP** : Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé
- **MDPH** : Maison Départementale des Personnes Handicapées
- **MDS** : Maison Des Solidarités
- **MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- **PACS** : PActe Civil de Solidarité
- **PASA** : Pôle d'Activités et de Soins Adaptés
- **PCH** : Prestation de Compensation du Handicap
- **PRADO** : PRogramme d'Accompagnement pour le retour à Domicile
- **PTA** : Plateforme Territoriale d'Appui
- **SAD** : Service Autonomie Domicile (anciennement appelé Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile SAAD)
- **SAD Mixte** : Service Autonomie Domicile mixte (anciennement appelé Service de Soins Infirmiers A Domicile)
- **SPI** : Soins en cas de Péril Imminent
- **SSR** : Soins de Suite et de Réadaptation
- **TAM** : Télé Assistance Médicale
- **TGI** : Tribunal de Grande Instance
- **USLD** : Unités de Soins de Longue Durée



# PRENDRE SA RETRAITE



## Les organismes

Liste non exhaustive des Caisses de retraite de bases et/ou complémentaires :

### AG2R LA MONDIALE

☎ Téléphone : 09-74-50-12-34  
[www.ag2rlamondiale.fr](http://www.ag2rlamondiale.fr)

### APICIL

☎ Téléphone : 05-61-29-18-55  
[www.mon.apicil.com](http://www.mon.apicil.com)

### AGIRC-ARRCO

#### ASSOCIATION GÉNÉRALE DES INSTITUTIONS DE RETRAITE DES CADRES

Elle est la caisse des cadres du secteur privé de l'industrie, de l'agriculture, du commerce et des services.

Elle a pour mission d'encaisser les cotisations de retraite puis de calculer et verser les pensions aux retraités.

#### ASSOCIATION POUR LE RÉGIME DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE DES SALARIÉS

Elle concerne les salariés non cadre ou cadre du secteur privé ou agricole ou encore les agents non titulaires de l'état.

Elle gère la retraite complémentaire au quotidien, encaisse les cotisations de retraite, conseille, oriente et propose des services d'action sociale.

Adresse : 30 boulevard Lazare Carnot TOULOUSE

☎ Téléphone: 0-970-660-660 (appel non surtaxé)  
de 8h30 à 18h sans interruption.  
[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

### B2V

☎ Téléphone : 0-809-400-269  
☎ Téléphone : 0-809-400-267  
[www.b2v.fr](http://www.b2v.fr)

### BTPR

[www.btpr.fr](http://www.btpr.fr)

### CAISSE DE RETRAITE BANQUE DE FRANCE

Elle a pour mission de gérer le régime de retraites des anciens salariés de la banque de France.

<https://maretraitepublique.caissedesdepots.fr>



## **CARCDSF**

**CAISSE AUTONOME QUI ASSURE LA RETRAITE ET LA COUVERTURE DES CHIRURGIENS-DENTISTES ET DES SAGES- FEMMES.**

Elle recouvre les cotisations et garantit aussi la pérennité de la caisse par un accompagnement des réserves à long terme.

[www.carcdsf.fr](http://www.carcdsf.fr)

## **CARCEPT**

**CAISSE AUTONOME DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE ET DE PRÉVOYANCE DU TRANSPORT**

Elle a pour rôle d'accompagner les salariés du secteur du transport au cours de leur vie et de recouvrer les cotisations. La caisse gère également le paiement des pensions de retraite et la liquidation des droits. Elle est membre du groupe KLESIA.

[www.carcept-prev.fr](http://www.carcept-prev.fr)

## **CARMF**

**CAISSE AUTONOME DE RETRAITE DES MÉDECINS DE FRANCE**

Elle s'adresse aux médecins conventionnés ou médecins libéraux. Elle gère les cotisations et verse les pensions aux retraités.

[www.carmf.fr](http://www.carmf.fr)

## **CARPV**

**CAISSE AUTONOME DE RETRAITE ET PRÉVOYANCE DES VÉTÉRINAIRES**

Elle a pour mission de gérer le régime de base des libéraux et l'action sociale de ses adhérents.

[www.carpv.fr](http://www.carpv.fr)



## **CARPIMKO**

**CAISSE AUTONOME DE RETRAITE ET DE PRÉVOYANCE DES INFIRMIERS, ORTHOPHONISTES ET ORTHOPTISTES, PÉDICURES-PODOLOGUE ET MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES.**

Elle gère les cotisations et de payer les retraites de ses affiliés.

[www.cnavpl.fr](http://www.cnavpl.fr)

## **CARSAT**

**ASSURANCE RETRAITE, C'EST LE SERVICE PUBLIC DE LA RETRAITE POUR LES SALARIÉS DU SECTEUR PRIVÉ, LES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS, LES CONTRACTUELS DE DROIT PUBLIC ET LES ARTISTES-AUTEURS.**

Elle assure un accompagnement de chacun tout au long du parcours de vie (suivre la carrière, aider au passage à la retraite, gérer les paiements, favoriser l'autonomie), en s'adaptant aux besoins.

Elle donne accès, pour tous et de manière équitable, à des informations de référence sur les droits et démarches retraite et action sociale et propose de nombreux services en ligne.

Adresse : 2 rue Georges-Vivent 31100 Toulouse

☎ Téléphone : 3960

[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

## **CAVAMAC**

**CAISSE D'ALLOCATION VIEILLESSE DES AGENTS GÉNÉRAUX ET DES MANDATAIRES NON-SALARIÉS D'ASSURANCE ET DE CAPITALISATION**

Elle est chargée d'assurer le régime d'assurance vieillesse et invalidité décès des agents généraux d'assurance. Elle effectue aussi l'appel et le recouvrement des cotisations de régime de base des libéraux.

[www.cavamac.fr](http://www.cavamac.fr)



## CAVEC

### CAISSE D'ASSURANCE VIEILLESSES DES EXPERTS COMPTABLES ET DES COMMISSAIRES AUX COMPTES

Elle gère le système obligatoire de ses bénéficiaires ainsi que de ses cotisants.

☎ Téléphone : 01-80-49-25-25

[www.cavec.fr](http://www.cavec.fr)

## CAVIMAC

### CAISSE D'ASSURANCE VIEILLESSE INVALIDITÉ ET MALADIE DES CULTES

Elle s'adresse aux ministres des Cultes, aux collectivités religieuses ainsi qu'aux membres des congrégations.

Elle a pour mission de recouvrer les cotisations ainsi que de réaliser les suivies de carrières, de payer les pensions de retraite et de verser les prestations maladie, maternité et invalidité.

☎ Téléphone : 01-41-58-45-45

[www.cavimac.fr](http://www.cavimac.fr)

## CAVOM

### CAISSE D'ASSURANCE VIEILLESSE DES OFFICIERS MINISTÉRIELS

Elle gère la prévoyance obligatoire et la retraite des commissaires-priseurs judiciaires et habilités, des huissiers de justice, des mandataires judiciaires, des administrateurs ainsi que des greffiers près des tribunaux de commerce. Elle assure la préparation du départ en retraite et le paiement des pensions.

☎ Téléphone : 09-75-86-61-50 ou 04-91-67-59-16

[www.retraitexpertise.com](http://www.retraitexpertise.com)



## CAVP

### CAISSE D'ASSURANCE VIEILLESSE DES PHARMACIENS

Elle gère les régimes de prévoyance et de retraite complémentaire des pharmaciens ainsi que le régime par capitalisation et par répartition et les prestations de vieillesse de ses affiliés.

[www.cavp.fr](http://www.cavp.fr)

## CFE

### CAISSE DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER

Elle concerne les expatriés. Elle a pour vocation d'offrir à ses adhérents les mêmes protections sociales qu'en France. Elle propose une offre d'assurance retraite qui permet aux salariés de cotiser pour leur retraite depuis l'étranger

[www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)

## CGRR

### CAISSE GUADELOUPÉENNE DE RETRAITES PAR RÉPARTITION

[www.cgrr.fr](http://www.cgrr.fr)

## CIPAV

### CAISSE INTERPROFESSIONNELLE DE PRÉVOYANCE ET D'ASSURANCE VIEILLESSE

Elle concerne les architectes, les géomètres et les ingénieurs-conseils. Elle a pour mission d'enregistrer les affiliations, de collecter les cotisations, de gérer la liquidation des retraites, de verser les pensions et les prestations d'invalidités décès.

[www.lacipav.fr](http://www.lacipav.fr)



## CNAV

### CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE VIEILLESSE

Elle est la mutualité des salariés du privé, des salariés cadres ou agent non titulaire de l'Etat, du personnel navigant de l'aviation civile et des collectivités publiques.

La caisse se fait représenter au niveau régional par la CARSAT qui remplace depuis 2010 la Caisse Régionale d'Assurance Maladie (CRAM).

[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

## CNAVPL

### CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE VIEILLESSE DES PROFESSIONS LIBÉRALES

Elle exerce une action sociale des sections professionnelles. Elle pilote le régime de base des libéraux et qualifie les missions de gestion, de représentation et d'animation de réseau.

[www.cnavpl.fr](http://www.cnavpl.fr)

## CNBF

### CAISSE NATIONAL DES BARREAUX FRANÇAIS

Elle s'adresse aux avocats libéraux et salariés et s'occupe de la gestion du versement des pensions et des invalidités/décès.

[www.cnbf.fr](http://www.cnbf.fr)

## CNIEG

### CAISSE NATIONALE DES INDUSTRIES ÉLECTRIQUES ET GAZIÈRES

Elle s'occupe des entreprises françaises dont l'activité est centrée sur la distribution ou la production de gaz naturel et d'électricité. Elle est chargée du régime spécial d'assurance retraite, décès, vieillesse, invalidité, maladies et accidents de travail.

[www.cnieg.fr/accueil.html](http://www.cnieg.fr/accueil.html)



## CNRACL

### CAISSE NATIONALE DE RETRAITE QUI S'ADRESSE AUX FONCTIONNAIRES HOSPITALIERS ET TERRITORIAUX.

Elle est chargée de la cotisation de ses collaborateurs et de payer les pensions de base aux retraités ainsi que les pensions de réversion jusqu'à la fin du droit.

☎ Téléphone : 05-56-11-40-40 serveur disponible 7/7 et 24h/24

[www.cnrACL.retraites.fr](http://www.cnrACL.retraites.fr)

## CPRPSNF

### CAISSE DE PRÉVOYANCE ET DE RETRAITE DES AGENTS DE LA S.N.C.F.

Elle assure le service et la liquidation des prestations de retraite et de prévoyance.

[www.cprpsncf.fr](http://www.cprpsncf.fr)

## CPRN

### CAISSE DE PRÉVOYANCE ET DE RETRAITE DES NOTAIRES

Elle est chargée de gérer les prévoyances obligatoires et les régimes de retraite de ses adhérents.

[www.cprn.fr](http://www.cprn.fr)

## CRC

[www.groupecrc.com](http://www.groupecrc.com)





## CRPCEN

**CAISSE DE RETRAITE ET DE PRÉVOYANCE DES CLERCS ET EMPLOYÉS DE NOTAIRES**  
Elle est chargée d'assurer la protection sociale de ses adhérents et de gérer leurs retraites ainsi que les risques maladie et invalidité.

[www.crpcen.fr](http://www.crpcen.fr)

## CRPN

**CAISSE DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE DES PROFESSIONNELS DE L'AÉRONAUTIQUE ET DU PERSONNEL NAVIGANT**

Elle se charge de payer la pension de ses assurés, et le fonds d'assurance pour les risques d'invalidité et de décès

[www.crpn.fr](http://www.crpn.fr)

## CROPERA

**CAISSE DE RETRAITE DES PERSONNELS DE L'OPÉRA NATIONAL DE PARIS**

Elle a pour mission de recouvrer les cotisations et d'affilier le personnel de l'opéra national de Paris.

[www.cropera.fr](http://www.cropera.fr)

## ENIM

**CAISSE DES GENS DE MER, DE LA PLAISANCE, DU COMMERCE, DES MARINS ET DE LA CULTURE MARINES**

Elle prend en charge le système spécial de sécurité sociale et la retraite.

[www.enim.eu](http://www.enim.eu)



## FSPOEIE

**FONDS SPÉCIAL DES PENSIONS DES OUVRIERS DES ÉTABLISSEMENTS INDUSTRIELS.**  
Elle a pour mission de payer les pensions de ses affiliés et de contrôler les états de liquidation.

<https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr/FSPOEIE/contacts-fspoeie>

## GROUPE AGRICA

☎ Téléphone : 01-71-21-16-16  
[www.groupagricra.com](http://www.groupagricra.com)

## GROUPE AUDIENS

☎ Téléphone : 0 173 173 000  
[www.audiens.org](http://www.audiens.org)

## IRCANTEC

**CAISSE DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE DES COLLECTIVITÉS PUBLIQUES ET DES AGENTS NON TITULAIRES DE L'ÉTAT**

Elle a pour rôle de payer la pension de retraite, de gérer les cotisations puis de soutenir ses adhérents par des actions sociales.

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## IRCEM

[www.ircem.com](http://www.ircem.com)

## IRCOM

[www.ircom-agirc-arrco.fr](http://www.ircom-agirc-arrco.fr)

## IRP AUTO

[www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com)

## KLESIA

☎ Téléphone : 05-61-11-08-08  
[www.klesia.fr](http://www.klesia.fr)



## LOURMEL

☎ Téléphone : 0973-888-888

[www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)

## MALAKOFF HUMANIS

☎ Téléphone : 02-41-20-27-01

[www.malakoffhumanis.com](http://www.malakoffhumanis.com)

## MSA

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE

[www.mps.msa.fr](http://www.mps.msa.fr)

## PRO BTP

☎ Téléphone : 05-56-11-56-11

[www.probtp.com](http://www.probtp.com)

## RAFP

### RETRAITE ADDITIONNELLE DE FONCTION PUBLIQUE

Elle est la caisse des fonctionnaires d'États, territoriale et hospitalière.

Elle est chargée d'investir les cotisations des fonctionnaires de l'État dans des actifs rentables et sûrs et de leur verser un complément de retraite.

[www.rafp.fr](http://www.rafp.fr)

## IRCEC



### INSTITUTION DE RETRAITE DE L'ENSEIGNEMENT ET DE LA CRÉATION

Elle s'occupe des artistes auteurs d'œuvres dramatiques et littéraires, photographiques, cinématographiques et audiovisuelles, musicales, plastiques et graphiques.

Sa mission est de collecter les cotisations et de verser les pensions à ses adhérents

[www.ircec.fr](http://www.ircec.fr)

## RETRAITE DES MINES

Elle concerne les actifs et les retraités du régime minier et a pour rôle de gérer leur mandat de retraite.

[www.politiques-sociales.caissedesdepots.fr](http://www.politiques-sociales.caissedesdepots.fr)

## RSI

### RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS

Elle est la caisse de retraite des commerçants, professions libérales et industriels et des chefs d'entreprises artisans. Elle est chargée de verser la pension et d'assurer la protection sociale de ses adhérents. Le RSI est maintenant appelé SSI.

[www.secu-independants.fr](http://www.secu-independants.fr)

## SRE

### SERVICE DES RETRAITES DE L'ÉTAT

Elle est la caisse de retraite des fonctionnaires civils, des militaires et des magistrats.

Elle se charge de gérer leur cotisation et leur verser la pension de retraite

[www.retraitesdeletat.gouv.fr](http://www.retraitesdeletat.gouv.fr)





## Aides dans les démarches administratives

### LISTE ET COORDONNÉES DES C.C.A.S (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

#### C.C.A.S

##### **GRAGNAGUE :**

Mairie, 15 place Bellegarde 31380 Gragnague

☎ Téléphone : 05-62-79-97-97 ✉ Mail : [mairie@gragnague.fr](mailto:mairie@gragnague.fr)

##### **LAPEYROUSE-FOSSAT :**

Mairie, 2 promenade de l'esplanade 31380 Lapeyrouse-Fossat

☎ Téléphone : 05-62-22-97-22 ✉ Mail : [contact@lapeyrouse-fossat.fr](mailto:contact@lapeyrouse-fossat.fr)

##### **MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE :**

Mairie, place de la mairie 31380 Montastruc-La-Conseillère

☎ Téléphone : 05-61-84-21-10 ✉ Mail : [ccas@mairie-montastruc.fr](mailto:ccas@mairie-montastruc.fr)

##### **PAULHAC :**

Mairie, 1 place des Tilleuls 31380 Paulhac.

☎ Téléphone : 05-61-84-25-30 ✉ Mail : [mairie@paulhac.fr](mailto:mairie@paulhac.fr)

##### **VERFEIL :**

Mairie, 3 rue Vauraise 31390 Verfeil

☎ Téléphone : 05-62-22-02-45 ✉ Mail : [ccas@mairie-verfeil31.fr](mailto:ccas@mairie-verfeil31.fr)



## C.C.A.S au Secrétariat de la Mairie



### **BAZUS**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-95-50  
✉ Mail : [mairie.bazus@wanadoo.fr](mailto:mairie.bazus@wanadoo.fr)

### **BONREPOS-RIQUET**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-35-68-90  
✉ Mail : [mairie@bonrepos-riquet.fr](mailto:mairie@bonrepos-riquet.fr)

### **GARIDECH**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-25-01  
✉ Mail : [accueil@mairie-garidech.com](mailto:accueil@mairie-garidech.com)

### **GAURE**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-83-61-55  
✉ Mail : [secretariat@gaure.net](mailto:secretariat@gaure.net)

### **GEMIL**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-26-03  
✉ Mail : [commune-gemil@orange.fr](mailto:commune-gemil@orange.fr)

### **LAVALETTE**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-11-51-85  
✉ Mail : [mairie@lavalette31.fr](mailto:mairie@lavalette31.fr)

### **MONTJOIRE**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-98-08  
✉ Mail : [contact@mairie-montjoire.fr](mailto:contact@mairie-montjoire.fr)

### **MONTPITOL**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-22-01  
✉ Mail : [mairie-montpitol@wanadoo.fr](mailto:mairie-montpitol@wanadoo.fr)

### **ROQUESERIERE**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-22-22  
✉ Mail : [mairie@roqueseriere.fr](mailto:mairie@roqueseriere.fr)

### **SAINT-JEAN-LHERM**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-29-09  
✉ Mail : [contact.mairie-saintjeanlherm@orange.fr](mailto:contact.mairie-saintjeanlherm@orange.fr)

### **SAINT-MARCEL-PAULEL**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-35-60-08  
✉ Mail : [mairie@saintmarcelpauel.fr](mailto:mairie@saintmarcelpauel.fr)

### **SAINT-PIERRE**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-35-60-36  
✉ Mail : [mairie.stpierre31590@wanadoo.fr](mailto:mairie.stpierre31590@wanadoo.fr)

### **VILLARIES**

Mairie : ☎ Téléphone : 05-61-84-98-90  
✉ Mail : [betty.catala@villaries.com](mailto:betty.catala@villaries.com)



## MAISON DES SOLIDARITES (MDS)

Les MDS sont des établissements gérés par le Conseil Départemental, elles ont pour mission :

- L'information et orientation des personnes âgées et des personnes handicapées en termes d'accès aux droits.
- L'évaluation du degré de perte d'autonomie à leur domicile en lien avec l'Allocation pour l'Autonomie (APA) et la Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- L'accompagnement médico-social des personnes en situation de vulnérabilité.
- La mise en œuvre d'actions partenariales dans le cadre de la Coordination Gérontologique.
- Elle dispose d'un service d'actions sociales

**MDS SAINT-JEAN, 8 chemin du Bois de Saget. 31240 SAINT-JEAN**

**☎Téléphone : 05-34-25-50-50**

**Permanence le mardi après-midi à la MDP de VERFEIL : 3 place François Mitterrand**

## MAISON DEPARTEMENTALE DE PROXIMITE (MDP)

Les MDP sont des établissements gérés par le Conseil Départemental , elles ont pour mission :

- Un relais des services départementaux.
- Une aide personnalisée pour découvrir ou vous familiariser avec les outils numériques (ordinateurs, tablettes, smartphones...)
- Une aide pour vos démarches administratives de la vie quotidienne

**MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE : 39 avenue du Général Castelnau** [proximite.montastruc@cd31.fr](mailto:proximite.montastruc@cd31.fr)

**☎Téléphone : 05-34-57-34-81**

Permanences : lundi et mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, mercredi de 9h à 12h30.

**VERFEIL : 3 place François Mitterrand**

[proximite.verfeil@cd31.fr](mailto:proximite.verfeil@cd31.fr)

**☎Téléphone : 05-34-57-34-80**

Permanences : mercredi de 14h à 17h30, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30



## MAISON DEPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPEES (MDPH)

- Un accueil spécialisé pour les personnes handicapées et leur famille.
- Accueil, information, conseil et orientation
- Instruction des demandes de compensation
- Carte Mobilité Inclusion (priorité, invalidité et stationnement), Prestation Compensation de Handicap (PCH), orientation vers un établissement ou service médico-social.
- Service spécialisé d'évaluation des besoins des personnes handicapées
- Equipe pluridisciplinaire évalue la situation et propose un plan de compensation du handicap.
- Ouverture et gestion des droits

**TOULOUSE : 10 place Alfonse Jourdain** [www.mdph31.fr](http://www.mdph31.fr)

**☎ Téléphone : 0 800 31 01 31 (numéro et appel gratuit)**

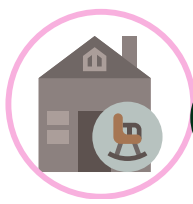
## MUTUELLE SOCIALE AGRICOLE (MSA)

**TOULOUSE : 78, voie du Toec**

**☎ Téléphone : 05-61-10-40-40 choix 4, puis 2**

Simulateur de votre retraite :  
[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)





# CHOISIR SON LIEU DE VIE



## A DOMICILE

- Partager son habitation avec un jeune ou adulte sur le principe de la colocation.

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34661](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34661)

[www.cohabilis.org](http://www.cohabilis.org)

[www.ensemble2generations.fr](http://www.ensemble2generations.fr)

[toulouse@ensemble2generations.fr](mailto:toulouse@ensemble2generations.fr) ☎ Téléphone : 06-20-75-17-97

[www.mieuxensemble-toulouse.fr](http://www.mieuxensemble-toulouse.fr) ☎ Téléphone : 06-95-01-09-47

- Cohabitation partagée avec d'autres séniors au sein d'une grande habitation co-louée ou co-achetée.

[www.cocon3s.lebonforum.com](http://www.cocon3s.lebonforum.com)

- Logement social en Haute Garonne.

[www.demandelogementsocial31.fr](http://www.demandelogementsocial31.fr)

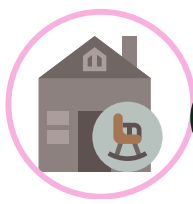


## HABITAT INCLUSIF

- Résidence Autonomie
- Résidences Séniors
- A mi-chemin entre le domicile et la maison de retraite
- Seul ou en couple, médicalisé ou non, autonome ou semi- autonome
- Logements regroupés autour d'espace de vie commun (salle de restauration, etc.)

Ex : MARPA, Foyers logements, logements regroupés, unité de vie, résidence autonomie, villages séniors, etc.

- Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM) : handicap lourd



# CHOISIR SON LIEU DE VIE



## CHEZ UNE FAMILLE D'ACCUEIL

Accueil temporaire ou permanent, à temps complet ou partiel, ou juste les week-ends.

Les accueillants familiaux sont agréés par le Conseil Départemental de Haute Garonne (CD 31) après avoir fait l'objet d'une évaluation.

CD31, 1 boulevard de la Marquette 31090 TOULOUSE

☎ Téléphone : 05-34-33-32-31



## ETABLISSEMENT D'HEBERGEMENT POUR SENIORS

- Maison de retraite non médicalisée (EHPA)
- Maison Médicalisée pour Personnes Agées Dépendantes (MAPAD)
- Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) souvent avec un accueil temporaire (Accueil de jour, PASA)
- Hébergement Temporaire, Unité d'Hébergement Temporaire
- Unité de Soins de Longue Durée (USLD) adossée aux établissements hospitaliers : perte quasi-totale de l'autonomie, moyens médicaux très importants, surveillance constante

### ViaTrajectoire.fr

Service public, gratuit et sécurisé qui vous aide à trouver un établissement d'hébergement ou un accueil pour sénior.

Fruit d'une coopération entre l'ARS et l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, Régions et Conseils départementaux.

[www.trajectoire.sante-ra.fr](http://www.trajectoire.sante-ra.fr)





# VIVRE A DOMICILE



## Téléassistance

### SERVICE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Service gratuit

1 boulevard de la Marquette 31090 TOULOUSE

☎ Téléphone : 05-34-33-32-04 ou 05-34-33-32-05



## Portage de repas



**INFO :**  
Permanence du centre des Impôts tous les jeudis après-midi à la mairie de Verfeil

### VITAESCENCE

Centre commercial du Buc GARIDECH

[contact@vitaescence.fr](mailto:contact@vitaescence.fr)

☎ Téléphone : 05-34-26-04-46

### CCAS DE MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

Mairie, place de la mairie MONTASTRUC-LA CONSEILLERE

[ccas@mairie-montastruc.fr](mailto:ccas@mairie-montastruc.fr)

☎ Téléphone : 05-61-84-21-10

### CCAS DE VERFEIL

Mairie, 3 rue Vauraise VERFEIL

[ccas@mairie-verfeil31.fr](mailto:ccas@mairie-verfeil31.fr)

☎ Téléphone : 05-62-22-02-42

### CCAS DE VILLARIES

Mairie, 2 rue de la mairie VILLARIES

[betty.catala@villaries.com](mailto:betty.catala@villaries.com)

☎ Téléphone : 05-61-84-98-90



## Service d'aide à domicile

### **AFC (ASSOCIATION FAMILIALE INTER CANTONALE)**

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), Service d'Aide à la Personne (SAP), Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD),  
Equipe spécialisée Alzheimer (ESA)  
Accueil de Jour, Aide aux Aidants, Plateforme d'Accompagnement et d'Aide aux Aidants.

ZAC de l'Ormière lot.28 MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE [accueil@afc31.fr](mailto:accueil@afc31.fr)

☎ Téléphone : 05-61-84-30-69

### **VITAESCENCE**

Service d'Aide à la Personne et au maintien à Domicile des personnes âgées et/ou handicapées  
Jardinage/Bricolage, Entretien de la maison.

Centre commercial du Buc GARIDECH [contact@vitaescence.fr](mailto:contact@vitaescence.fr)

☎ Téléphone : 05-34-26-04-46

### **SERVICE A DOM'**

Aide à la personne à domicile, Accompagnement Spécialisé, Ménage

751 départementale 888 MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE [montastruc@service-a-dom.fr](mailto:montastruc@service-a-dom.fr)

☎ Téléphone : 05-61-59-31-64

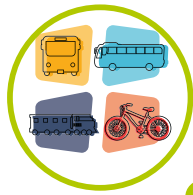
### **MÉMORY ET COMPAGNIE 575**

Dame de Compagnie

[sdevouard@hotmail.fr](mailto:sdevouard@hotmail.fr)

☎ Téléphone : 06-50-90-00-43





# SE DEPLACER



## Transport A la Demande (TAD)

**TAD**  
Transport A la Demande

### DESSERTES AU DÉPART DES COTEAUX DU GIROU

**DESSERTES DES MARCHÉS**  
Au départ des 18 communes

**Bessières**  
Le LUNDI matin  
Heure d'arrivée : 9h30  
Heure de départ : 12h00

**St-Sulpice-la-Pointe**  
Le MERCREDI matin  
Heure d'arrivée : 9h30  
Heure de départ : 11h30

**Lavour**  
Le SAMEDI matin  
Heure d'arrivée : 9h00  
Heure de départ : 11h30

**DESSERTES DE L'UNION**  
Par zone

Clinique - Halle - Centre commercial St Caprais

**ZONE 1**  
Le LUNDI après-midi  
Heure d'arrivée : 14h00  
Heure de départ : 16h30  
Le JEUDI matin  
Heure d'arrivée : 9h00  
Heure de départ : 11h30

**ZONE 2**  
Le MARDI après-midi  
Heure d'arrivée : 14h00  
Heure de départ : 16h30  
Le VENDREDI matin  
Heure d'arrivée : 9h00  
Heure de départ : 11h30

**ZONE 3**  
Le MARDI matin  
Heure d'arrivée : 9h00  
Heure de départ : 11h30  
Le JEUDI après-midi  
Heure d'arrivée : 14h00  
Heure de départ : 16h30

### Renseignements

[www.cc-coteaux-du-girou.fr](http://www.cc-coteaux-du-girou.fr)

### 2€ le trajet

soit 4€ aller-retour

Tarif réduit de 1€ par trajet  
sur condition de revenu fiscal

### Réservation obligatoire

Au 0 805 60 81 00  
(N° vert)

### Service en porte à porte

Pour les plus de 75 ans et les  
personnes à mobilité réduite  
(sur justificatif).

### Mercredi Après-midi

Circuit intracommunautaire à destination des 4 centres  
bourgs pour leur commerces, pôle Santé, Culturel et Sportif

#### \*A destination de Monastruc-la-Conseillère

Circuit : Gémil, Roquesérière, Montpitol, Monastruc-la-Conseillère

#### \*A destination de Lapeyrouse-Fossat

Circuit : Paulhac, Montjoire, Villariès, Bazus, Lapeyrouse-Fossat

#### \*A destination de Gagnague

Circuit : Garidech, Saint Jean-Lherm, Bonrepos-Riquet, Gagnague

#### \*A destination de Verfeil

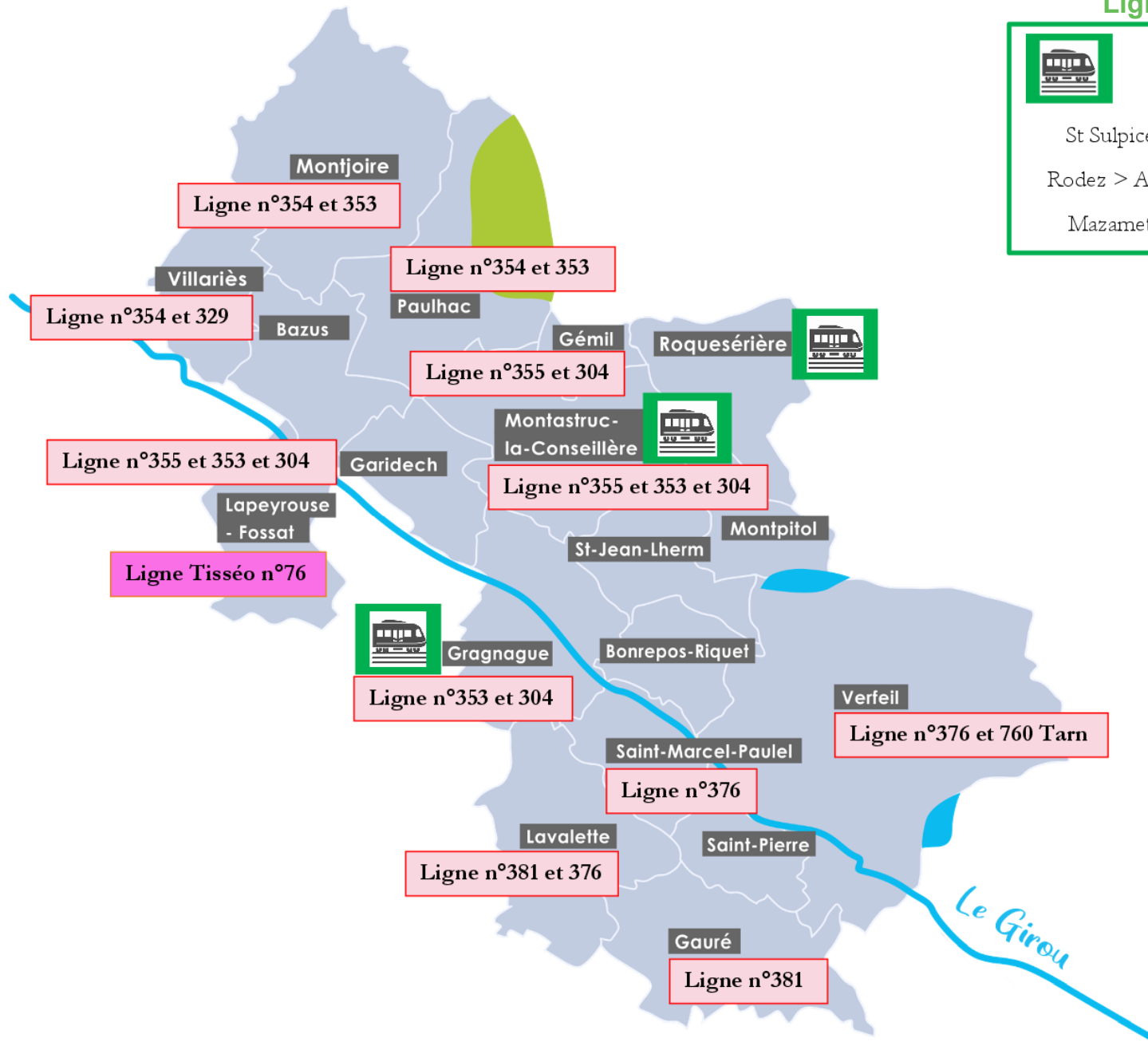
Circuit : Lavalette, Gauré, Saint Pierre, Saint Marcel-Pauzet, Verfeil

Plus d'informations :

Communauté de communes des Coteaux du Girou : 05 34 27 45 73



# Réseau liO et train



## Lignes :



St Sulpice > Toulouse

Rodez > Albi > Toulouse

Mazamet > Toulouse



## Aires de Covoiturage et Transports privés sur la C3G



### GARIDECH

échangeur A68

### GEMIL

allée du Garlaban

### GRAGNAGUE

route de Gragnague

### SAINT-MARCEL-PAULEL

Tuilerie

### VERFEIL

parking de Solomiac

### AMBULANCES SAINT AMBROISE

67 avenue Général Castelnau Montastruc-la-Conseillère

☎ Téléphone : 05-61-84-41-79

### AMBULANCES - TAXI - TAXI LIONEL

Saint-Jean-Lherm

☎ Téléphone : 06-65-49-54-82

### TAXI - TAXI PAPILLON

Lavalette

☎ Téléphone : 07-71-93-45-49

### TAXI - FRED31

Lapeyrouse-Fossat

☎ Téléphone : 06-68-19-64-50

### TAXI - CHARLES

transport de proximité ou longues distances

☎ Téléphone : 07-500-289-31

### TAXI - CAMILLE

transport de proximité

☎ Téléphone : 06-14-69-57-84

### TAXI - MONTJOIRE

Stéphane NOGUERA

☎ Téléphone : 06-44-24-19-96

### VERFEIL AMBULANCES

ZA Piossane 2 rue Plaine Verfeil

☎ Téléphone : 06-82-69-38-29

### SORTIR PLUS

Service de l'Agirc-Arrco pour les + 75 ans qui souhaitent sortir accompagnés par une personne de confiance pour une course, rendez-vous médicaux, visites à la famille...

Sans condition de ressources, le compte Sortir Plus vous crédite d'un montant maximum de 450€ utilisable toute l'année.

[WWW.AGIRC-ARRCO.FR](http://WWW.AGIRC-ARRCO.FR)

**PENSEZ À VOTRE MUTUELLE QUI PEUT VOUS AIDER FINANCIÈREMENT DANS VOS BESOINS DE MOBILITÉ**





# PRESERVER SA SANTE



- **CPAM**

SAINT-JEAN, 61 Chemin Verdale

<https://www.ameli.fr>

☎Téléphone : 3646

Permanences : mardi au vendredi (journée) sur RDV

- **MUTUALITE FRANCAISE OCCITANIE**

TOULOUSE, 3 rue de Metz,

☎Téléphone : 05-34-44-33-10

## Addiction - Prévention

### ALCOOL INFO SERVICE

☎Téléphone : 0 980 980 930

### CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PREVENTION EN ADDICTOLOGIE

TOULOUSE, 35 route de Blagnac

☎Téléphone : 05-34-40-01-40

## Alzheimer

### FRANCE ALZHEIMER

Vous rencontrez une difficulté, vous avez une question concernant la maladie Alzheimer ou apparentée, l'accompagnement d'une personne malade et/ou des aidants, les dispositifs de soutien...

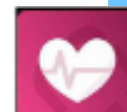
Pour contacter l'association France Alzheimer départementale la plus proche de chez vous :

☎Téléphone : 0 800 97 20 97 (service et appels gratuits).

### QUELQUES APPLICATIONS UTILES



**TOM** rappel de médicaments : notification pour la prise de médicaments.



**MONITEUR FREQUENCE CARDIAQUE**

**MYSUGR :**

pour les séniors diabétiques type 1 ou type 2.





## Déficience visuelle

### ARRADV (Centre d'appel et de conseil sur la déficience visuelle)

Interface spécialisée dans la déficience visuelle, apportant une réponse personnalisée et/ou une orientation vers les bons interlocuteurs. Il permet d'obtenir des informations sur les démarches administratives, l'accès aux droits, l'accès aux dispositifs d'accompagnement, les professionnels, les services de réadaptation, les services d'aide à domicile, les associations, les loisirs... et des conseils pratiques sur les aides techniques, l'adaptation de l'habitat, les transports...

 **Téléphone : 0 800 013 010** gratuit depuis un poste fixe et portable, du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

### RETINA FRANCE

Aide, information sur les maladies visuelles  
COLOMIERS, 2 chemin du Cabriol

[www.retina.fr](http://www.retina.fr)

 **Téléphone : 05-61-30-20-50**

## Deuil

### ASP - Ecoute deuil -

[www.asp-toulouse.fr](http://www.asp-toulouse.fr)

 **Téléphone : 05-61-23-71-88**

## Droits

### SANTE INFO DROITS

Pour toutes questions juridiques et sociales, en lien avec le droit de la santé.

 **Téléphone : 01-53-62-40-30**

## Canicule

### CANICULE INFO SERVICE

Informations sur la canicule et les principales recommandations à suivre en cas de fortes chaleurs.

 **Téléphone : 0800 06 66 66** gratuit depuis un fixe de 9h à 19h



### AUDIBLE

pour écouter des livres - Application payante avec une période d'essai de 30 jours..

### BIG LAUNCHER

pour Android via Google Play uniquement (pas pour iPhone)

Application facilitant l'utilisation du smartphone pour les séniors et malvoyants.





## Ecoute, Soutien



### **AGRI'ECOUTE**

La Mutualité Sociale Agricole (MSA) met à votre disposition un numéro unique national pour vous permettre de parler de vos difficultés à un professionnel 24H/24, 7 jours/ 7 : mal-être, solitude, dépression, difficultés personnelles ou professionnelles en milieu rural...

Tchat sur [www.agri'écoute.fr](http://www.agri'écoute.fr) ☎ Téléphone : 09-69-39-29-19 (prix d'un appel local).

### **AU BOUT DU FIL**

Association à but non lucratif. Des bénévoles appellent gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée qui en fait la demande.

☎ Téléphone : 01-70-55-30-69

### **DIALOGUE ET SOLIDARITE**

Ecoute appropriée après un deuil.

Mise en relation avec des professionnels.

☎ Téléphone : 0-800-494-627 (numéro gratuit)

### **LA CROIX ROUGE**

Permet à toute personne qui en ressent le besoin d'être écoutée, d'échanger sur ses difficultés.

le dispositif est gratuit, anonyme et confidentiel

☎ Téléphone : 0-800-858-858

### **SOLITUD'ECOUTE**

Association Les Petits Frères des Pauvres.

☎ Téléphone : 0-800-47-47-88 tous les jours de la semaine de 15h à 20h

### **SOUFFRANCE ET PREVENTION DU SUICIDE**

Piloté par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

Détresse, pensées suicidaires ou si vous voulez aider une personne en souffrance.

Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

☎ Téléphone : 31 14





## Gérontopôle

Le Gérontopôle du CHU de Toulouse a pour objectifs de fédérer autour d'une même structure des équipes de recherche et des cliniciens afin de dynamiser la recherche, la prévention et de promouvoir la santé des personnes âgées.

TOULOUSE, Cité de la santé place Lange [www.chu-toulouse.fr](http://www.chu-toulouse.fr) (rubrique > focus médical) ☎ Téléphone : 05-34-25-51-00

Hôpital de jour La Grave de TOULOUSE pour l'évaluation des fragilités :

TOULOUSE, place Lange [www.ensembleprevenonsladeliance.fr](http://www.ensembleprevenonsladeliance.fr) ☎ Téléphone : 05-61-77-79-29



## Gymnastique

**CODEP EPGV (COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)**

LABEGE, Maison des sports 190 rue Isatis ☎ Téléphone : 05-62-24-19-24

## Malentendant

**SERVICE D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES**

☎ Téléphone : 114

## Parkinson

**FRANCE PARKINSON**

Pour toute question d'ordre général ou information

☎ Téléphone : 01-45-20-22-20.

Ligne d'écoute et de soutien

☎ Téléphone : 01-43-43-43-15 du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30

Aides financières ou pour un soutien psychologique

☎ Téléphone : 01-43-43-43-15.

## Prévention

**Association M2P (MIDI PYRENEES PREVENTION)**

TOULOUSE, CARSAT Midi-Pyrénées, 2 rue Georges Vivent ☎ Téléphone : 09-71-10-39-60 (numéro de l'assurance maladie)

**CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC ARRCO OCCITANIE TOULOUSE**

TOULOUSE, 9/11 rue Matabiau 4e étage ☎ Téléphone : 05-61-63-05-21



## Rhumatisme

### **AFLAR (Association Française de Lutte AntiRhumatismale)**

Allo Ostéoporose ☎ : 0-810-43-03-43

Allo Mal au dos ☎ : 0-810-44-04-44

PARIS, 2 Rue Bourgon, 75013 [www.aflar.org](http://www.aflar.org)

Allo Rhumatismes ☎ : 0-810-42-02-42

Allo Sapho ☎ : 0-810-42-02-42

☎ : 01-45-80-30-00



## Vaccination

### **CENTRE DEPARTEMENTAL DE VACCINATIONS**

TOULOUSE, Hôpital Joseph-Ducuing 15 rue de Varso

☎ Téléphone : 05-61-77-50-10

### **CENTRE PUBLIC DE VACCINATIONS ET DE VACCINATIONS INTERNATIONALES**

vaccinations sur rdv du lundi au vendredi

TOULOUSE, 17 place de la Daurade

☎ Téléphone : 05-61-22-23-44

### **VACCINATION COVID 19 pour les 80 ans ou plus**

Pour organiser une vaccination à domicile.

☎ Téléphone : 0-800-730-957 (appel gratuit depuis un poste fixe)

## **LE BILAN DE SANTÉ À DEMANDER !**

**Possible et gratuit tous les cinq ans, pour tous les assurés affiliés à la CPAM.**

**Prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge.**

**Inscription auprès du Centre d'exams de santé - Espace Santé  
12 place Saint-Etienne - Toulouse (du lundi au vendredi à partir de 8h)**

**☎ Téléphone : 05 -61- 14 -75- 75**



## Cabinets médicaux

### GARIDECH

☎ Téléphone : 05-61-71-91-92

### GRAGNAGUE

☎ Téléphone : 09-71-20-03-45

### MONSTASTRUC-LA-CONSEILLEIRE

☎ Téléphone : 05-82-95-73-15

### VILLARIES

☎ Téléphone : 05-61-85-86-17

### LAPEYROUSE-FOSSAT

Cabinet : 1C Chemin de Jamebru

☎ Téléphone : 05-61-82-87-45

### MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE

Cabinet : 69 Avenue du Général Castelnau

☎ Téléphone : 05-61-84-21-53

Cabinet : 67B, Avenue du Général Castelnau

☎ Téléphone : 05-61-84-28-22

Cabinet : 78 Avenue du Général Castelnau

☎ Téléphone : 05-61-84-47-15

☎ Téléphone : 05-61-84-21-87

### VERFEIL

Cabinet : Centre Médical En Pagezi

☎ Téléphone : 05-62-22-83-91

Cabinet : 1 Impasse Plein Vent

☎ Téléphone : 05-61-35-61-29





## Etablissements hospitaliers



### **CLINIQUE DE L'UNION :**

SAINT-JEAN, boulevard Ratalens 31240

[www.clinique-union-toulouse.ramsaysante.fr](http://www.clinique-union-toulouse.ramsaysante.fr)

☎ Téléphone : 05-61-37-81-81

### **CLINIQUE LA CROIX DU SUD :**

QUINT FONSEGRIVES, 52 chemin Ribaute 31300

[www.clinique-croix-du-sud-toulouse.ramsaysante.fr](http://www.clinique-croix-du-sud-toulouse.ramsaysante.fr)

☎ Téléphone : 05-35-28-00-00

### **CENTRE HÔPITALIER DE LAVAUUR :**

LAVAUUR, 1 place Vialas 81500

[www.ch-lavaur.fr](http://www.ch-lavaur.fr)

☎ Téléphone : 05-63-58-81-81

### **CENTRE TRAUMATOLOGIE SAINT-ALBAN :**

ST ALBAN, 25 avenue de Villemur 1er étage 31140

☎ Téléphone : 05-62-18-33-33

## Dispositif d'Appui à la Coordination 31 (DAC 31)

Le DAC 31, destiné aux professionnels est spécialisé dans la coordination des situations complexes en lien avec un parcours de santé, quel que soit l'âge, la pathologie, le handicap de la personne.

Sur sollicitation des professionnels sanitaires, sociaux, médico-sociaux, le DAC informe, oriente, vient en appui à la coordination des situations ressenties complexes, participe à l'animation territoriale en lien avec les professionnels.

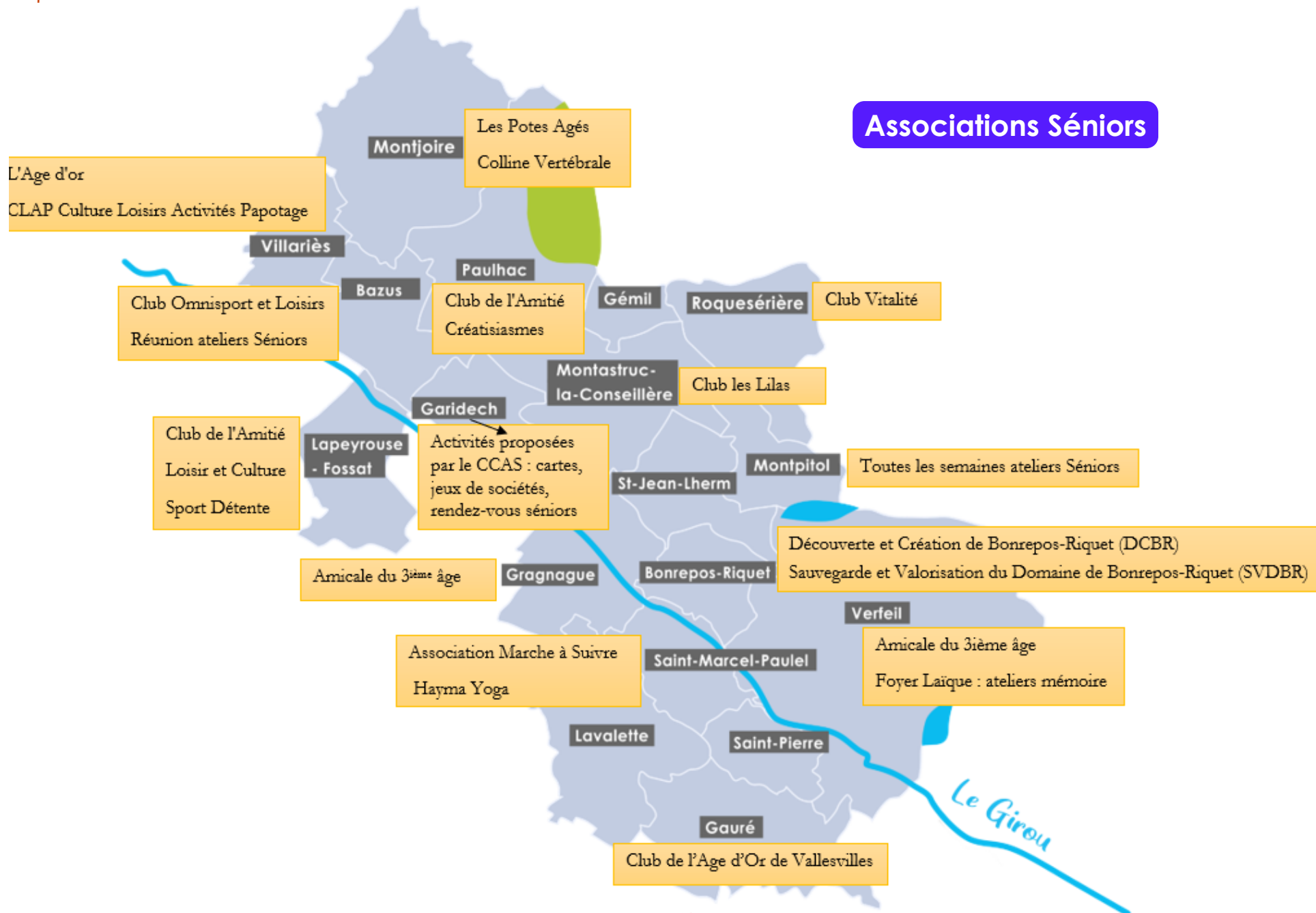
Une équipe est dédiée aux professionnels accompagnant les patients en soins palliatifs.

[www.dac31.fr](http://www.dac31.fr)

☎ Téléphone : 05-62-26-04-04



# FAIRE UNE ACTIVITE DANS SA COMMUNE





- **BAZUS**

-Club Omnisport et Loisirs : ☎Téléphone : 06-88-66-48-29 ✉Mail : [nicolecazeaux@neuf.fr](mailto:nicolecazeaux@neuf.fr)

-Réunion atelier Séniors : Mairie : ☎Téléphone : 05-61-84-95-50

- **BONREPOS-RIQUET**

-Découverte et Création de Bonrepos-Riquet : ☎Téléphone : 06-81-84-17-42 ✉Mail : [andrepanta@free.fr](mailto:andrepanta@free.fr)

-Sauvegarde et Valorisation du Domaine de Bonrepos-Riquet : ☎Téléphone : 07-55-63-72-41 ✉Mail : [assodomaineriquet@hotmail.com](mailto:assodomaineriquet@hotmail.com)

- **GAURÉ**

-Club de l'Age d'Or de Vallesvilles : Mairie : ☎Téléphone : 05-61-83-61-55

- **GARIDECH**

-CCAS : Mairie : ☎Téléphone : 05-61-84-25-01

- **GRAGNAGUE**

-Amicale du 3ième âge : ☎Téléphone : 05-61-09-14-62 ✉Mail : [roland.poignet@sfr.fr](mailto:roland.poignet@sfr.fr)

- **LAPEYROUSE-FOSSAT**

-Club de l'Amitié : ☎Téléphone : 06-74-78-67-11 ou 06-23-28-17-18 ✉Mail : [moniquelenoir@orange.fr](mailto:moniquelenoir@orange.fr)

-Loisir et Culture : ☎Téléphone : 06-84-86-28-03 ✉Mail : [raymond.gomboso@orange.fr](mailto:raymond.gomboso@orange.fr)

-Sport Détente : ☎Téléphone : 06-16-27-88-06 ✉Mail : [dominique.fualdes@hotmail.fr](mailto:dominique.fualdes@hotmail.fr)

- **MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE**

-Club des Lilas : ☎Téléphone : 06-08-57-38-01 ✉Mail : [rossignolnoelle@hotmail.fr](mailto:rossignolnoelle@hotmail.fr)

**-AFC : ATELIERS POUR LES SÉNIORS ET LES AIDANTS ☎TÉLÉPHONE : 05-61-84-30-69**

- **MONTJOIRE**

-Les Potes Agés : ☎Téléphone : 06-11-44-89-91 ✉Mail : [lespotesagesdemontjoire@gmail.com](mailto:lespotesagesdemontjoire@gmail.com)

-Colline Vertébrale : ☎Téléphone : 06-83-97-67-98





- **MONTPITOL :**

-Ateliers Séniors : Mairie : ☎Téléphone : 05-61-84-22-01

- **PAULHAC**

-Club de l'Amitié : ☎Téléphone : 07-89-20-88-64 ✉Mail : [andre.dietrich3@wanadoo.fr](mailto:andre.dietrich3@wanadoo.fr)

-Créatisiasmes : ☎Téléphone : 06-30-77-08-43

- **ROQUESÉRIÈRE**

-Club de vitalité: ☎Téléphone : 06-29-24-03-07 ou 06-75-99-62-82 ✉Mail : [club-vitalite@gmail.com](mailto:club-vitalite@gmail.com)

- **SAINT-MARCEL-PAULEL**

-Association Marche à Suivre : ☎Téléphone : 06-71-70-72-45

-Hayma Yoga : ☎Téléphone : 06-88-27-92-75

- **VERFEIL**

-Amicale du 3ième âge : ☎Téléphone : 06-76-58-59-49

-Foyer Laïque : ☎Téléphone : 05-61-37-37-11 ou 06-86-27-57-03

- **VILLARIÈS**

-L'âge d'or : ☎Téléphone : 05-61-84-93-58 ✉Mail : [claudette.moazan@orange.fr](mailto:claudette.moazan@orange.fr)

-Culture Loisirs Activités Papotage (CLAP) ✉Mail : [clapvillaries31@gmail.com](mailto:clapvillaries31@gmail.com)



**LE CBE DU NET-TARN**  
propose une programmation de  
conférences, activités à destination des  
séniors.  
**WWW.CBEDUNET.ORG**  
☎ **TÉLÉPHONE : 05-62-89-07-70**





# PROTECTION DES PERSONNES



## Ressources

### SANTE INFO DROITS

Numéro de téléphone vous permettant de poser vos questions juridiques et sociales, en lien avec le droit de la santé.  
Des juristes et des avocats répondent à vos questions.

☎ Téléphone : 01-53-62-40-30

### ALLO SERVICE PUBLIC

Questions à un agent du ministère chargé du travail, de l'intérieur, de la justice, du logement ou de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

☎ Téléphone : 39-39 serveur vocal interactif

### CDAD

Permanences organisées par le Conseil Départemental de l'Accès au Droit de la Haute-Garonne (CDAD) avec des avocats.

Mairie de SAINT-JEAN, 1 chemin Belbèze  
BESSIERES, 39 Allée des Écoles

☎ Téléphone : 05-32-09-67-00 sur rendez-vous, le 2ème samedi du mois de 9h à 12h

☎ Téléphone : 05-61-84-55-55 sur rendez-vous, le 1er mardi du mois de 14h à 16h

### CONSEIL DE L'ORDRE DES MEDECINS HAUTE GARONNE (SI L'AUTEUR DE LA MALTRAITANCE EST MÉDECIN)

TOULOUSE, 9 avenue Jean Gonord [www.conseil31.ordre.medecin.fr](http://www.conseil31.ordre.medecin.fr)

☎ Téléphone : 05-62-74-65-50

### FRANCE VICTIMES 31

TOULOUSE, Maison des Associations 3 places Guy Hersant

☎ Téléphone : 05-62-30-09-82

### COMMUNAUTÉ 360 (C360)

Destiné aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants sans solutions. ☎ Téléphone : 0-800-360-360

### UADF-INFORMATION ET SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX 31

☎ Téléphone : 05-61-13-13-82 permanence téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h





## **MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**



**POUR SIGNALER UNE SITUATION DE VULNÉRABILITÉ, D'ABUS OU DE MALTRAITANCE, TROIS DÉMARCHES SONT POSSIBLES :**

### **1) Une information auprès de la Maison Des Solidarités**

La MDS pourra réaliser une évaluation de la situation qui permettra d'envisager la démarche la plus adaptée : mise en place d'aides, accompagnement médico-social ou signalement, etc.

Maison Des Solidarités 8 chemin du bois Saget SAINT-JEAN

**☎ Téléphone : 05-34-25-50-50**

### **2) Un signalement au Procureur de la République.**

Cette procédure peut être réalisée par toute personne ou organisme détenant une ou des informations préoccupantes.

Le dossier doit être adressé au Procureur de la République du Tribunal Judiciaire de TOULOUSE

Tribunal Judiciaire de Toulouse 2 allée Jules Guesde 31068 TOULOUSE

**☎ Téléphone : 05-61-33-70-70**

### **3) Une requête en vue d'une mesure de protection**

Cette démarche peut être formulée au Juge des Tutelles du Tribunal Judiciaire de Toulouse

Tribunal Judiciaire 2 allée Jules Guesde TOULOUSE

**☎ Téléphone : 05-61-33-70-70**



### **SERVICE TÉLÉPHONIQUE D'ÉCOUTE**

Soutien et aide pour les personnes âgées ou handicapées, aux aidants et aux témoins de maltraitances à leur rencontre.

Plateforme téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 19h

**☎ Téléphone : 39-77** une permanence téléphonique le mercredi matin est tenue par l'association ALMA 31 [www.alma31.fr](http://www.alma31.fr)

Service gratuit + coût d'un appel vers un numéro fixe, depuis un téléphone fixe ou mobile.

### **PLATEFORME ANTI DISCRIMINATION DU DEFENSEUR DES DROITS**

Difficultés, obstacles, discrimination dans l'accès aux droits, le Défenseur des droits peut agir et aider les personnes âgées.

**☎ Téléphone : 09-69-39-00-00** appel gratuit du lundi au vendredi, de 8h30 à 19h30

### **UNION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DE DEFENSE DES FAMILLES ET DE L'INDIVIDU VICTIMES DE SECTES (UNADFI)**

Aides aux victimes, conseils aux proches [www.unadfi.org](http://www.unadfi.org)



**Demander une mesure de protection juridique (judiciaire ou non) peut s'avérer nécessaire dans le cas où son proche court un risque comme :**

- la mise en danger de lui-même ou des autres,
- une mauvaise gestion de son patrimoine qui peut lui être préjudiciable,
- un abus de faiblesse : pour en savoir plus sur l'abus de faiblesse des personnes âgées.

Le juge regarde si des mesures non judiciaires peuvent être adaptées à la situation : devoir de secours et d'assistance mutuelle des époux, procuration, habilitation familiale ou mandat donné pour réaliser certaines démarches.

### **MESURE DE PROTECTION JUDICIAIRE :**

Le juge définit la mesure la plus adaptée en suivant trois principes :

- un principe de nécessité : la situation le justifie et les facultés mentales de la personne sont effectivement altérées ;
- un principe de subsidiarité : si un autre moyen peut être trouvé pour protéger la personne, il sera privilégié ;
- un principe de proportionnalité : le juge doit choisir la mesure la plus adaptée aux capacités de la personne.

### **SITE INTERNET :**

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

[www.justice.fr](http://www.justice.fr)

### **ACCES AU DROIT**

Permet de connaître le point justice et prendre un rendez-vous avec un professionnel du droit à proximité de chez vous. Information ou aide pour accomplir une démarche juridique.

 **Téléphone : 30-39** (appel gratuit et accessible aux personnes sourdes ou malentendantes)

### **MESURE DE PROTECTION NON JUDICIAIRE :**

#### **• LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE :**

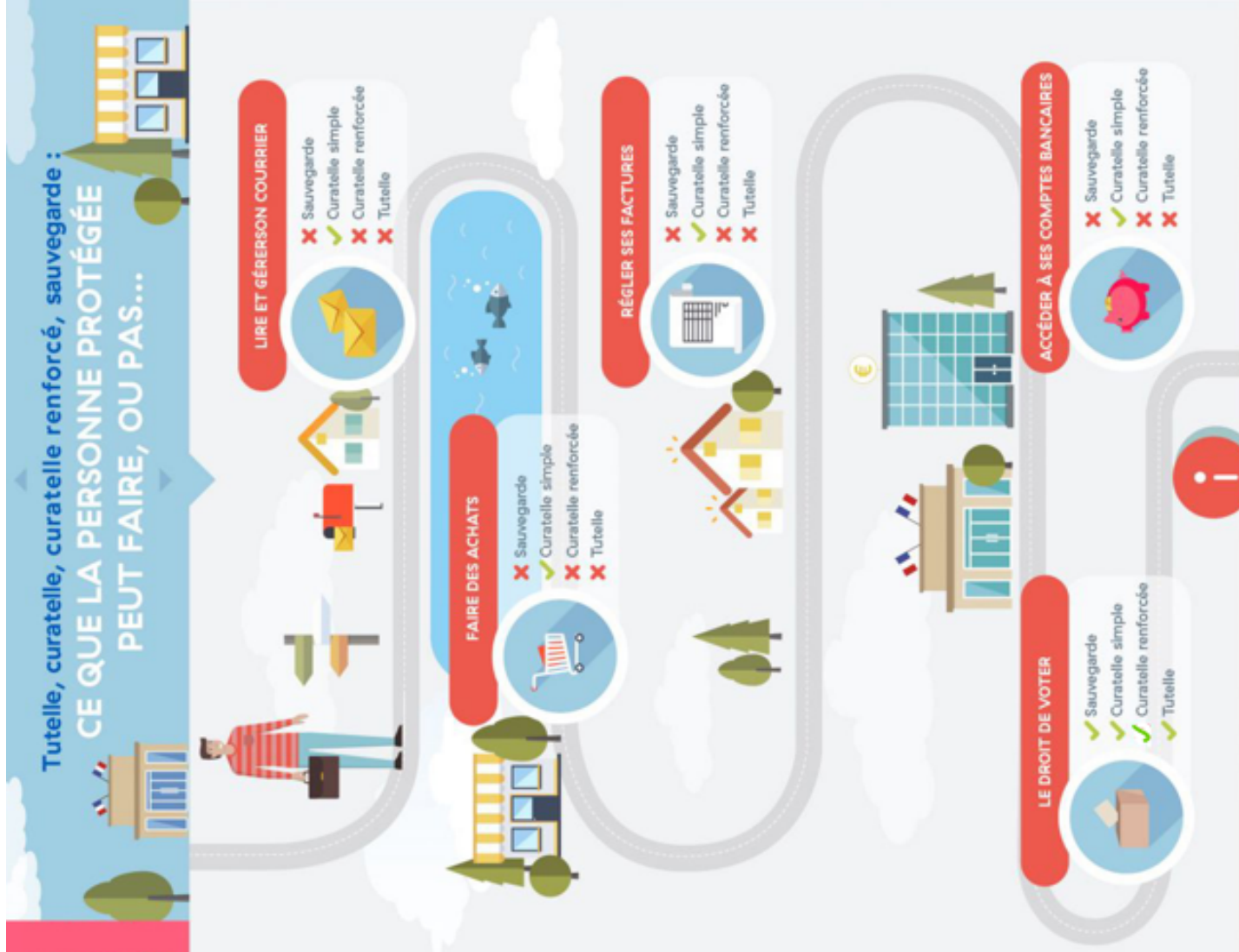
“Permet à toute personne majeure (appelée mandant) de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (appelée mandataire) pour la représenter le jour où elle ne sera plus en capacité de gérer ses intérêts. Le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant.”

#### **• L'HABILITATION FAMILIALE :**

“ Permet à un proche (parent, enfant, grand-parent, frère, sœur, époux(se), concubin(e), partenaire de Pacs) de représenter ou d'assister une personne pour assurer la sauvegarde de ses intérêts. Cette habilitation est mise en place lorsque la personne n'est pas en mesure d'exprimer sa volonté au quotidien, de faire ou de comprendre les actes de la vie courante. Elle est ordonnée par le juge uniquement en cas de nécessité et peut être générale ou limitée à certains actes.”

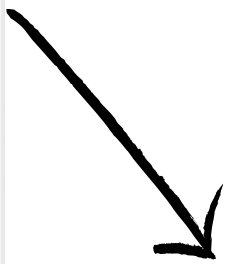


# MESURE DE PROTECTION JUDICIAIRE :



## QUELQUES DÉFINITIONS

- Sauvegarde** ● Mesure temporaire dans l'attente d'une décision de protection (curatelle ou tutelle).
- Curatelle** ● le curateur assiste le majeur protégé dans la gestion de ses ressources et pour certains actes.
- Curatelle renforcée** ● Le curateur gère les ressources gère les ressources de la personne protégée et l'assiste pour certains actes.
- Tutelle** ● le tuteur représente la personne protégée pour l'ensemble de ses actes.



Mesures progressives et limitées dans le temps :  
maxi 5 ans.

Renouvelables et révisables à tout moment

**SERVICE  
MANDATAIRE JUDICIAIRE DE  
TOULOUSE**

☎ : 05-62-71-68-00





# SOUTENIR LES AIDANTS



## Ressources

### AIDANTS

Numéro du service social de l'Assurance Maladie pour accompagner les personnes dans leur rôle d'aidant familial.

☎ **Téléphone : 36-46** (service gratuit + coût de l'appel)

### LIGNE ECOUTE DES AIDANTS

Pôle MND (Maladie Neuro-Dégénératives)

TOULOUSE, 10 chemin du raisin

☎ **Téléphone : 08-06-80-68-30** (un psychologue vous répond 7jours/7 de 18h à 22h)

### ASP (ACCOMPAGNANTS EN SOINS PALLIATIFS)

TOULOUSE, 40 rue du Rempart Saint-Etienne

[www.asp-toulouse.fr](http://www.asp-toulouse.fr)

☎ **Téléphone : 05-61-12-43-43**

### AVEC NOS PROCHES

Propose une ligne nationale d'entraide, d'écoute et d'information pour les aidants afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement.

Des groupes d'échange par téléphone entre aidants sont également proposés. Les appels sont anonymes.

☎ **Téléphone : 01-84-72-94-72** 7jours/7 de 8h à 22h coût d'un appel local

### BONJOUR SENIOR

Portail d'information et d'accompagnement dédié aux seniors et à leurs proches aidants

TOULOUSE, Hélios 2, 116 route d'Espagne

[www.bonjoursenior.fr](http://www.bonjoursenior.fr)

☎ **Téléphone : 0805-543-098**

### CORERPA MIDI-PYRÉNÉES

Plateforme régionale d'aide aux aidants

TOULOUSE, 24 rue de Fleurance

☎ **Téléphone : 09-80-43-21-14**

### FORMATION DES AIDANTS FRANCE ALZHEIMER

TOULOUSE, 5 rue du Chairedon place Olivier

[www.france-alzheimer.com](http://www.france-alzheimer.com)

☎ **Téléphone : 09-60-01-58-21** ou **05-61-21-33-39**

### MA BOUSSOLE AIDANTS

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

[www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)



## QUELQUES SITES INTERNET :

[www.repit-bulledair.fr](http://www.repit-bulledair.fr) service de relais à domicile pour les aidants familiaux (de 4h à plusieurs jours et la nuit)

[www.trajectoire.sante.fr](http://www.trajectoire.sante.fr) dispositif de l'ARS pour trouver un accueil de jour ou temporaire

[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

[www.lemanueldusenior.com](http://www.lemanueldusenior.com)

[www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr) onglet : Solidarités - Autonomie Personnes âgées

[www.plateformeautonomie31.fr](http://www.plateformeautonomie31.fr)

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

[www.seniorglobe.com](http://www.seniorglobe.com) (site payant)

### AFC

#### PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT DES AIDANTS ET FORMATION DES AIDANTS

Accompagner et soulager les aidants de personnes atteintes  
de maladies neurodégénératives ou apparentée.

Z.A. de l'Ormière, lot 28- MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE

[www.afc31.fr](http://www.afc31.fr)

☎ Téléphone : 05-61-84-30-69

Guide des Aidants à télécharger : [www.economie.gouv.fr/files/files/2021/guide\\_proche-aidant.pdf](http://www.economie.gouv.fr/files/files/2021/guide_proche-aidant.pdf)





# FOIRE AUX QUESTIONS



## Quels sont les modes de financement de la perte d'autonomie ?

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), qui aide à financer les dépenses liées à la perte d'autonomie.
- L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA), qui garantit un minimum de ressources aux personnes âgées à faible revenu.
- L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI), qui complète les ressources des personnes invalides n'ayant pas encore l'âge de la retraite.
- L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH), qui prend en charge une partie du coût de l'hébergement en établissement ou chez un accueillant familial.
- L'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH), qui aide à financer l'aide au quotidien ou soins.
- L'aide de certaines caisses de retraites peut varier.
- L'aide des Mutuelles Complémentaires avec leur fonds d'action sociale (aides ponctuelles sur demande).
- Les Cartes Mobilité Inclusion (CMI), qui donnent des avantages en matière de transport, de stationnement et de priorité.
- Les CCAS des communes pour des aides ponctuelles.
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) s'adresse à toute personne handicapée sous certaines conditions, pour des aides humaines, techniques, de logement, animalière, spécifiques... Attention non cumulable avec APA.

Retrouvez toutes ses informations sur le site : [www.mes-allocs.fr/guides/aides-sociales/aides-perse-d-autonomie/](http://www.mes-allocs.fr/guides/aides-sociales/aides-perse-d-autonomie/)



## Comment obtenir l'A.P.A ?



L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est une aide financière attribuée aux personnes de plus de 60 ans résidants en France (pour les personnes de nationalité étrangère justifiant d'un titre de séjour en cours de validité) qui rencontrent des problèmes liés à la perte d'autonomie pour accomplir les actes essentiels de la vie.

L'A.P.A peut être attribuée :

- à domicile, pour contribuer au financement d'aides à domicile (heures d'auxiliaire de vie, adaptation du logement, frais pour matériel à usage unique...),
- en établissement, pour financer les frais liés à la dépendance,
- en accueil familial pour vous aider à rémunérer la personne agréée pour l'accueil à son domicile de personnes âgées,

L'APA varie en fonction du niveau d'autonomie, des revenus et du contenu du plan d'aide.

Vous devez télécharger le « Formulaire demande APA » sur le site du Conseil Départemental 31 :

[www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr) – Solidarité – Autonomie des personnes âgées - cliquez sur  puis Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Le dossier (formulaire et pièces justificatives) sera envoyé par **courrier** à :

Monsieur le Président du Conseil départemental de la Haute-Garonne

Allocation Personnalisée d'Autonomie : 1, boulevard de la Marquette 31090 TOULOUSE Cedex

(à réception de votre dossier complet, le Conseil départemental dispose de deux mois pour instruire votre demande)

## Qu'est-ce que la Carte Mobilité Inclusion (CMI)

« Elle permet une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, une priorité dans les files d'attente, l'utilisation de places de stationnement réservées, ou encore certaines réductions fiscales ou avantages commerciaux.

Il n'y a aucune limite d'âge pour l'attribution de la CMI et il n'est pas nécessaire d'avoir droit à une allocation ou à une indemnité pour en bénéficier.

Pour plus d'informations ou effectuer une demande, contactez la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

La Carte Mobilité Inclusion se substitue progressivement aux anciennes cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. »

MAISON DEPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPEES (MDPH)

10 place Alfonse Jourdain TOULOUSE

[www.mdp31.fr](http://www.mdp31.fr)

 **Téléphone : 0 800 31 01 31** (numéro et appel gratuit)



## J'ai des difficultés financières

Bons **solidaires** possibles par le CCAS de votre commune  
ou par la Maison Des Solidarités (MDS) 8 chemin du bois Saget SAINT-JEAN

[www.haute-garonne.fr/service/les-maisons-des-solidarites-mds](http://www.haute-garonne.fr/service/les-maisons-des-solidarites-mds) ☎ Téléphone : 05-34-25-50-50



## J'ai besoin d'adapter mon habitat

CONSEIL DEPARTEMENTAL SERVICE HABITAT (aides aux propriétaires privés, dispositif EcoRénov31)  
TOULOUSE, 1 Boulevard de la Marquette ☎ Téléphone : 05-34-33-46-25

PÔLE DE LUTTE CONTRE L'HABITAT INDIGNE DE HAUTE GARONNE  
Direction Départementale des Territoires cité administrative Bâtiment B TOULOUSE  
[ddt-habitat-indigne@haute-garonne.gouv.fr](mailto:ddt-habitat-indigne@haute-garonne.gouv.fr) ☎ Téléphone : 05-81-97-72-60



## Mes factures d'énergie sont trop élevées ; je souhaite faire des travaux de rénovation

- L'Etat avec MaPrimeRénov', d'autres dispositifs nationaux ou locaux existent et peuvent se cumuler.

[www.maprimerenov.gouv.fr](http://www.maprimerenov.gouv.fr) ou [france-renov.gouv.fr](http://france-renov.gouv.fr)

- Le Conseil Départemental : accompagne en fonction de votre projet, guide dans le choix des travaux énergétique à réaliser, trouve des professionnels qualifiés et aide à détecter les pratiques commerciales frauduleuses.

Dispositif EcoRénov31, permanence à la Maison Départementale de Proximité de MONTASTRUC-LA-CONSEILLERE le lundi après-midi.

Rendez-vous à prendre UNIQUEMENT sur le site internet :

<https://formulaire.services.haute-garonne.fr/renovation-energetique/rendez-vous-energie-habitat/?cancelurl=https%3A//services.haute-garonne.fr>

