



Pôle Seniors

Bien dans sa ville
Bien dans sa
vie

Le Guide des Seniors



Edition 2011



Ville de
Montauban



Le Pôle Seniors

Bien dans sa Ville, Bien dans sa Vie

Accompagner les seniors au fil de chaque étape de leur vie, tel est l'objectif des actions développées par la Ville de Montauban. Cet engagement a été récompensé en 2010 au Concours National des Villes par un prix d'excellence sur le thème "les aînés au cœur de nos villes et de nos territoires".

Le Pôle Seniors est un espace qui vous est spécialement dédié. Vous pourrez y rencontrer une équipe à votre écoute pour vous accueillir, vous informer et vous orienter. N'hésitez pas à nous contacter.

Le Pôle Seniors de Montauban, service de proximité et de prévention, a élaboré ce guide pratique pour que votre retraite soit synonyme de "Bien vivre".

Ce guide s'articule autour de 8 rubriques vous apportant les premières informations concernant votre vie quotidienne. Vous y trouverez les équipements et services de la Ville et du Grand Montauban Communauté d'Agglomération répondant à vos attentes mais également les offres de loisirs et informations concernant vos droits et aides.

Cette seconde édition a été enrichie de nouvelles offres dans les domaines associatifs, des transports, de l'hébergement,...

Bonne lecture !

L'équipe Municipale

Sommaire

Ce guide est accessible sur le site internet de la ville
www.montauban.com.

-  1 • S'INFORMER
-  2 • BIEN VIEILLIR
-  3 • SE DIVERTIR, SE CULTIVER
-  4 • SE DEPLACER
-  5 • SE SOIGNER
-  6 • VIVRE CHEZ SOI
-  7 • VIVRE ENSEMBLE
-  8 • VOS DROITS ET AIDES

PÔLE SENIORS

Une équipe
à votre écoute,
à votre service

PÔLE SENIORS

285 av. du Père Léonid Chrol
82000 Montauban
Accueil : 05 63 63 93 92



INFORMATION ORIENTATION

Maintien à domicile et Accompagnement
Droits, aides et financement
Accueil et hébergement
Prévention et santé



GRAND MONTAUBAN
Centre Local d'Information
et de Coordination

SERVICE ADMINISTRATIF

Demandes d'Aide Sociale
Accompagnement administratif



SERVICES À DOMICILE

Portage de repas
Visites

ANIMATIONS

Programme loisirs
Informations loisirs
(associations,...)
Foyers Seniors



HÉBERGEMENT

MAPA de Sapiac
Foyer logement pour
personnes autonomes



Pôle Seniors Montauban

Facilement repérable, le Pôle Seniors a été conçu pour être à vos côtés et vous accompagner dans les différentes étapes de l'avancée en âge.

Il met à votre disposition :

- **Un programme d'animation très attractif**

En complémentarité avec les associations existantes, il propose des animations dans différents domaines : culture, sport, fêtes et cérémonies, des cours d'informatique, ainsi que des conférences et ateliers d'information, permettant de prévenir les effets du vieillissement. Plus de 3600 personnes sont titulaires de la "carte seniors". Ces loisirs contribuent à la qualité de vie, favorisent les échanges.

- **Des services au quotidien**

Il gère en direct des services tels que : accueil, information, service de repas à domicile, visites à domicile, foyer logement.

- **Un relais vers des acteurs du maintien à domicile ou de l'accueil en établissement**

En fonction de vos besoins, il vous oriente vers les autres acteurs publics, associatifs et privés gestionnaires de services (ménage, aide aux courses, aide à la personne, menus travaux,) et de structures (établissement d'hébergement, accueil temporaire, accueil familial, ...).



1

S'INFORMER



Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
du Grand Montauban Communauté d'Agglomération (GMCA)

■ Le CLIC est un lieu d'accueil de proximité, d'écoute et de dialogue. Il propose un soutien individualisé pour les plus de 60 ans, leur entourage et les professionnels. Centre de ressources et d'information, il met à disposition des usagers des données actualisées sur les services disponibles. Il participe ainsi à l'amélioration de leur vie quotidienne.

Suite à la convention de partenariat signée avec le Conseil général du Tarn et Garonne, le CLIC du GMCA travaille en réseau avec les acteurs locaux depuis 2004.



Le Centre Local d'Information et de Coordination (C.L.I.C.) du Grand Montauban Communauté d'Agglomération (GMCA).

Vous pouvez trouver des informations concernant les 4 domaines suivants :

- Maintien à domicile et accompagnement
- Droits, aides et financements
- Accueil et hébergement
- Prévention et santé.

Le CLIC intervient sur l'ensemble des communes du GMCA.

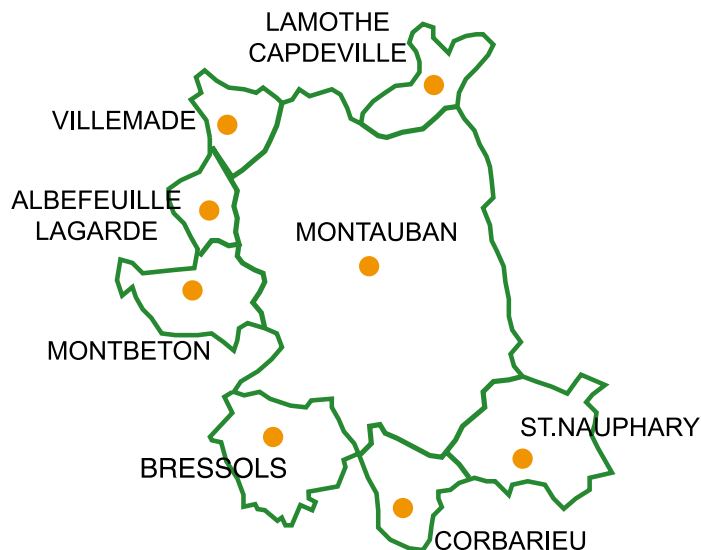
CLIC du GMCA

Pôle Seniors

285 av. du Père Léonid Chrol – 82000 Montauban

☎ 05.63.63.93.92

Email : clicgrandmontauban@ville-montauban.fr



2

BIEN VIEILLIR

- Le programme de prévention du Pôle Seniors
- Sécurité, prévention du quotidien
- Bien vivre dans son quartier
- Le plan "canicule"
- Le bilan santé des caisses d'assurance maladie
- Le GIP 82
- La consultation mémoire.
- Le fonds d'action sociale des caisses de retraite



■ Des campagnes de prévention sont organisées au niveau national pour sensibiliser les seniors aux grandes problématiques de santé publique liées à l'augmentation de l'espérance de vie. Cette attention particulière est relayée à Montauban par le Pôle Seniors et de multiples acteurs pour informer et prévenir. De nombreuses actions sont proposées dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique, de la mémoire, des accidents domestiques, ainsi que sur les conseils à suivre en cas de forte chaleur, ...

■ Le programme prévention du Pôle Seniors

Le Pôle Seniors propose régulièrement des actions de prévention sous différentes formes :

- Forums avec diverses thématiques : la mémoire, l'alimentation, la vie à la retraite, sécurité, consommation, ...
- Des ateliers "remise en forme"
- Des ateliers "information santé"
- Les ateliers du Cyber Espace permettant l'initiation et le perfectionnement à l'outil informatique (découverte de l'ordinateur, Internet, photo numérique,...)

■ Sécurité prévention au quotidien

La police municipale de Montauban à votre service

Un numéro de téléphone, 24/24 h, 7 jours sur 7 : ☎ 05 63 22 12 22,
problèmes de stationnement, épaves, tapage diurne et nocturne...

IMPORTANT :

En cas d'absence prolongée de votre domicile,
(vacances, hospitalisation, ...) la police surveille votre habitation.

Contact : ☎ 05 63 22 12 22

Le Conciliateur de justice

Il est à votre disposition pour vous aider à résoudre un différend de la vie quotidienne : trouble de voisinage, malfaçons, créances, nuisances, problèmes de consommation, problèmes fonciers, relations propriétaires / locataires,... Seuls sont exclus de ses compétences, les litiges liés au divorce, la filiation, la tutelle et contre les administrations.

Le conciliateur cherchera une solution amiable et équitable à vos différends. Par sa simplicité, sa rapidité, sa gratuité, ce conseil tend à faciliter les rapports entre particuliers améliorant ainsi la qualité de vie au quotidien.

Permanence le lundi à partir de 13h30 sans rendez-vous

Mairie de Montauban - Salle OPAH 3^{ème} étage

Rue de l'Hôtel de Ville - ☎ 05.63.22.12.00

Email : conciliateur@ville-montauban.fr

■ Bien vivre dans son quartier

Vie des quartiers

Montauban est découpée en 20 quartiers où se réunissent les Conseils Consultatifs de Quartier en présence de l'élu de proximité. L'élu vient également à votre rencontre une fois par mois avec le véhicule "Vie des quartiers". Retrouvez le calendrier des permanences dans le magazine "Montauban ma Ville". C'est l'occasion pour vous de faire remonter un problème, d'avoir des renseignements ou de faire des propositions pour améliorer la qualité de vie dans votre quartier.

Pour tous renseignements :

Vie des Quartiers

Rue de l'Hôtel de Ville – Cour d'Honneur

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h30

☎ **Numéro vert :** 0 805 805 810



■ Le plan "canicule"



Afin de favoriser, l'intervention des services sanitaires et sociaux lors du déclenchement du "plan canicule", les maires recueillent les éléments relatifs à l'identité, à l'âge et au domicile des personnes vulnérables. Les personnes désirant s'inscrire sur le registre, doivent prendre contact avec la mairie de leur commune de résidence (pour les habitants de Montauban s'adresser au Pôle Seniors).

L'inscription sur le registre peut être faite à la demande d'un tiers avec accord de la personne concernée.

Pôle Seniors - 285 av du Père Léonid Chrol
☎ 05.63.63.93.92 - **Email** : poleseniors@ville-montauban.fr

■ Le "bilan santé" des caisses d'assurance maladie

Le "bilan santé" permet de dépister, de prévenir les maladies, d'évaluer l'état de santé. Le "bilan santé" est gratuit. Tout assuré social et ayant droit (dès 6 ans et sans limite d'âge) peut en bénéficier et dialoguer avec des professionnels de santé.

Pour les assurés du régime général Informations et inscriptions :

Centre de Prévention de la CPAM

12 rue du Général Sarraill
82 000 Montauban
☎ 05.63.91.16.41

Email : centreprevention@cpam-montauban.cnamts.fr

Du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 13h30 à 17h.

Pour les assurés du régime agricole

Renseignements auprès de la MSA

Mutualité Sociale Agricole de Tarn-et-Garonne

180 avenue Marcel Unal
☎ 05.63.21.61.99

Site : www.msa82.fr

Pour les assurés du régime des Indépendants

Renseignements auprès du RSI

11 rue de la Tuilerie BP 13 801
31 138 BALMA

☎ 05.61.61.68.68

Site : www.midipyrenees.le-rsi.fr



Pour les assurés d'autres régimes, renseignements auprès de votre caisse d'assurance maladie.

■ Le GIP 82

Le GIP 82 (Groupement d'Intérêt Public) met en œuvre et coordonne le dépistage organisé des cancers du sein et du colon dès 50 ans en Tarn et Garonne.

Le GIP 82 a également pour mission de promouvoir l'intérêt du dépistage régulier (tous les 2 ans) de ces deux cancers qui sont guérissables à 90%, lorsqu'ils sont détectés tôt.

CAR MIEUX VAUT PREVENIR QUE GUERIR...

Pour tous renseignements :

12, rue du Général Sarraill 82 000 Montauban

☎ 05 63 91 77 80 - Fax : 05 63 91 77 89

Email : detg@magic.fr



■ La consultation mémoire

Cette consultation permet de dépister les éventuels troubles de la mémoire tels que la maladie d'Alzheimer. La consultation mémoire est effectuée par un professionnel de santé sur prescription de votre médecin traitant. Elle est remboursée au tarif sécurité sociale.

Lieu de diagnostic et de suivi thérapeutique :

Centre Hospitalier

Service neurologie
100 rue Léon Cladel
☎ 05.63.92.81.33

Site : www.ch.montauban.fr

Clinique du Pont de Chaume

Service neurologie
330 avenue Marcel Unal
☎ 05.63.68.34.25

Site : www.clinique-pontdechaume.fr

■ Le fonds d'action sociale des caisses de retraite

Certaines caisses de retraite disposent d'un fonds d'action sociale et développent des ateliers pour prévenir les effets du vieillissement et accompagner l'avancée en âge.

Ces ateliers sont généralement accessibles à tous les retraités.

• **Atelier Prévention des chutes**

Ces ateliers s'adressent aux retraités vivant à leur domicile ou en foyer logement et visent à améliorer leur condition physique, développer et entretenir l'équilibre. Ils permettent de reprendre confiance en soi.

• Atelier Mémoire

Il est possible d'entretenir sa mémoire et de la développer tout au long de sa vie. Certaines caisses de retraite organisent des "ateliers mémoire", afin d'améliorer la qualité de vie par la stimulation et le développement de la mémoire.

Retraités du régime général Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)

2 rue Georges Vivent
31 065 TOULOUSE cedex9
© 39.60

Site : www.carsat-mp.fr

RSI (Régime Social des Indépendants)

Service Action Sociale

11 rue de la Tuilerie BP 13 801
31 138 BALMA

© 05.61.61.68.68

Site : www.midipyrenees.le-rsi.fr

Retraités du régime agricole Mutualité Sociale Agricole de Tarn-et-Garonne

180 avenue Marcel Unal
© 05.63.21.61.04

Site : www.msa82.fr



3

SE DIVERTIR, SE CULTIVER

- Activités culturelles, sportives, loisirs....

■ Le territoire du GMCA compte de nombreux services, équipements et acteurs proposant une offre d'activités très diversifiée.



■ Le Pôle Seniors – Service Animation

Le service animation du Pôle Seniors propose chaque année, de septembre à juin, un programme "Animations-Prévention" pour les seniors de plus de 55 ans du GMCA, accessible sur présentation de la "Carte Seniors".

Cette carte est gratuite. Elle est établie sur présentation d'un justificatif de domicile, de la carte d'identité et d'une photo d'identité.

Le service animation du Pôle Seniors est également un lieu ressource où vous trouverez des informations concernant :

- Les activités sportives
- Les loisirs
- La culture
- Le "bien vieillir"

285 av du Père Léonid Chrol

☎ 05.63.63.93.92

Email : poleseniors@ville-montauban.fr



■ Office du Tourisme

4 rue du Collège

☎ 05.63.63.60.60

Site : www.montauban-tourisme.com

Activités : Informe sur les activités touristiques de la région et organise des visites thématiques.



CULTURE

■ BIBLIOTHEQUES

Bibliothèque Antonin Perbosc

Boulevard Edouard-Herriot

☎ 05.63.91.88.02

Email :

bibliothèque@ville-montauban.fr

Activités : Prêt de livres et de CD

Bibliothèque sonore

20 av Jean Jaurès

☎ 06.86.05.89.13

Email : 82M@advbs.fr

Activités : Prêt de CD ou cassettes adaptés aux personnes malvoyantes.

Médiathèque (Ouverture en Octobre 2012)

Rue Jean Carmet - Renseignements auprès de la Bibliothèque A. Perbosc

☎ 05.63.91.88.02

Activités : prêt de livres, CD et DVD

■ MUSEES

Musée Ingres

19 rue de l'Hôtel de Ville

☎ 05.63.22.12.91

Site : www.montauban.com

Activités : Expositions, ateliers,...

Email :

museeingres@ville-montauban.fr

Musée d'Histoire Naturelle

2 place Antoine Bourdelle

☎ 05.63.22.13.85

Site : www.montauban.com

Activités : Expositions.

■ THEATRE ET CINEMA

Théâtre Olympe de Gouges

4 Place Lefranc de Pompignan

☎ 05.63.21.02.40

Email : theatre@ville-montauban.fr

Activités : Programmation de spectacles au Théâtre et à Eurythmie, billetterie.

Théâtre de l'Embellie

840 route de Bordeaux

☎ 05.63.91.96.20

Site : <http://theatredelembellie.free.fr>

Activités : Ateliers de théâtre.

Théâtre Le Local

1061 avenue de Montech

☎ 05.63.03.59.76

Site : www.lelocaltheatre.com

Activités : Ateliers de théâtre et programmation de spectacles.

■ ARTS

Ecole Municipale de Dessin et Peinture

Impasse des Carmes

☎ 05.63.22.13.55

Site : www.montauban.com

Activités : cours de dessin et peinture

Musée de la Résistance et de la Déportation

33 Grand' rue Villenouvelle

☎ 05.63.66.03.11

Site : www.montauban.com

Activités : Expositions, fonds documentaire.

Espace Culturel le VO

1899 chemin de Paulet

☎ 05.63.31.17.43 / 06.64.66.36.97

Site : www.lespacevo.com

Activités : Ateliers de théâtre.

Cap Cinéma "Le Paris"

21 Boulevard Gustave Garisson

☎ 08.92.68.20.12

Site : www.cap-cine.fr

Activités : Projections de films "Art et Essai"

Multiplex Cap Cinéma

Zone Futuropole – Aussonne

☎ 08.92.68.20.12

Site : www.cap-cine.fr

Activités : Projections de films divers et récents.

■ ARTS (suite)

Conservatoire de Musique

Impasse des Carmes

☎ 05.63.22.12.67

☎ 05.63.22.14.79

Site : www.montauban.fr

Activités : Cours de musique individuels et pratique collective en orchestre

■ DIVERS

Maison de la Culture

2 rue du Collège

☎ 05.63.22.13.96

Site : www.montauban.fr

Activités : Elle propose des expositions temporaires, le prêt de salles de conférence et de projection.

Elle héberge plusieurs associations culturelles proposant des activités diverses, cours de langues, clubs de jeux (échecs, pyramide, questions pour un champion,...)

Espace Bourdelle

172 rue Gustave Jay

☎ 05.63.63.90.15

Site : www.sculpture-europe.com

Activités : Ateliers, stages et expositions de sculpture, conférences, voyages d'étude

Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine

2 rue du Collège

☎ 05.63.66.03.50

Site : www.ciap-montauban.com

Activités : Animations et découverte du patrimoine et de l'histoire de la ville.

Université du Troisième Age (UTAM)

Ancien Collège – Allées de l'Empereur

☎ 05.63.66.94.24 ou 06.80.00.49.25

Activités : Conférences, cercle de lecture, cours de langue, activités physiques,...

LOISIRS

■ LES FOYERS SENIORS

Activités : Jeux de carte, pétanque et jeux de sociétés.

Foyer des Chênes

2 rue André Le Nôtre

☎ 05.63.93.59.19

Foyer Issanchou

39 rue Henri Tournié

☎ 05.63.03.60.72

Foyer de Villeneuve

23 rue d'Albert (Entrée par la place Azana)

☎ 05.63.03.04.76

Foyer de Sapiac

4 place du 22 Septembre

☎ 05.63.91.25.19

■ LES CLUBS SENIORS

Club Amitié Saint Vincent de Paul

65 avenue Marceau Hamecher

Tous les jeudis de 14h à 17h

Activités : Thés dansants, bals.

Union Nationale des Retraités et des Personnes Agées (UNRPA)

65 avenue Marceau Hamecher

☎ 05.63.66.27.14

Activités : Thés dansants, lotos, sorties, voyages.

■ LES CLUBS SENIORS (SUITE)

Ami-Temps - Espace Seniors

20 avenue Jean Jaurès

Tous les mercredis de 14h à 18h

☎ 05.63.20.68.04 / 05.63.30.13.95

Activités : sports, jeux de société, informatique, loisirs créatifs, sorties et voyages, ...

AROC Agence retraite

12 avenue du Général Sarrail

☎ 05.62.14.88.20

Email : laroc@carsat-mp.fr

Activités : activités physiques et culturelles

■ LES CLUBS DU GRAND MONTAUBAN COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION

Albefeuille Lagarde

Le Réveil Lagardais

Mairie d'Albefeuille Lagarde

☎ 05 63 67 45 11

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés, animations diverses.

Le soleil Bressolais

Route de Montauban – 82 710

Bressols

☎ 05.63.64.44.71

Activités : sorties, jeux de société,...

Corbarieu - Club du 3^{ème} Age

3 place Paul Point

☎ 05 63 27 66 96

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés, marche, pétanque

Lamothe Capdeville - Club des Aînés

Mairie de Lamothe Capdeville

7 Grand rue Ardu

☎ 05 63 27 66 96

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés, marche, pétanque

Montbeton - Club des Aînés

Tire Crabe

☎ 05 63 67 51 33

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés, pétanque

Saint Nauphary -Les Joyeux Anciens

Mairie de Saint Nauphary

☎ 05 63 67 90 51

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés.

Villemade - L'Âge d'Or

Mairie de Villemade -

☎ 05 63 03 34 09

Activités : Jeux de carte, jeux de sociétés.

■ AUTRES ASSOCIATIONS DE LOISIRS

Université Populaire

3A place du 22 septembre

☎ 05.63.03.34.98

Site : http://up82.free.fr

Activités : Arts, corps et esprit, culture générale, développement personnel, informatique, langues, théâtre...

Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)

(ouvert à tous)

23 rue des Augustins

☎ 05.63.63.87.13

Site : www.mjcmontauban.com

Activités : Gym, atelier musical, danse, yoga, atelier d'art, espace multimédia...
Horaires : ouvert du lundi au vendredi de 14h00 à 19h00

Certaines branches professionnelles ont développé des clubs de retraités : Education Nationale, la police, la SNCF, ... **Renseignements auprès du Pôle Seniors**

SPORTS

CLUBS SENIORS

Seniors Actifs Montalbanais (S.A.M.)

285 av. du Père Léonid Chrol
☎ 05.63.63.93.92

Activités : Danse, aquagym, randonnées, gymnastique, vélo, self-défense, golf ...

D'autres associations sportives sont ouvertes aux seniors. L'OMEPS publie chaque année un catalogue de ces associations sportives disponible au Pôle Seniors.

EQUIPEMENTS

Parcours santé et équilibre

Quartier Villenouvelle
Rue Marcus - Place Saint Jean
☎ 05.63.67.95.29
ou 06.11.17.19.99

Activité : Exercices favorisant la motricité

Piscine Chambord

Boulevard Blaise Doumerc
☎ 05.63.03.07.61

Activités : Natation, aquagym, plongée.

Gym Seniors 82

Maison des associations
65, Avenue Marceau Hamecher
☎ 05.63.67.95.29

ou 06.11.17.19.99

Activités : Gymnastique, randonnées

Piscine Nautica

Place Marcel Lenoir
☎ 05.63.66.30.08

Activités : Aquagym, natation.

Piéton - Vélo

C.M.T.R Direction
de l'Environnement
Mairie de Montauban
☎ 05.63.22.12.28
Site : www.montauban.com

Piscine privée Aquasub 82

108 chemin de Frayre – Fonneuve
☎ 06.68.58.51.18
Site : www.aquasub82.fr

A savoir : La Ville de Montauban met à votre disposition des dépliants "Montauban à pied et à vélo" et "Promenades et randonnées" : 14 sentiers pour découvrir la richesse de l'environnement montalbanais". (voir page 24)

Il existe d'autres équipements sportifs accessibles aux seniors, renseignements auprès de la mairie de votre commune de résidence.

BENEVOLAT

Tarn et Garonne Bénévolat

Maison des Associations - 10, rue Jean Carmet – Les Chaumes
☎ 05.63.03.08.46

Email : benevolat82@orange.fr

Activités : Informations sur les possibilités de bénévolat.

4

SE DEPLACER

- Circuler en transports en commun
- L'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite



■ Un réseau de transport en bus et de transport adapté au handicap dessert le territoire du GMCA

■ CIRCULER EN TRANSPORTS EN COMMUN

Bus urbains

Les bus desservent régulièrement les zones urbaines et rurales du lundi au samedi. Chaque année la SEMTM édite les horaires et tarifs des lignes. Ceux-ci sont disponibles au bureau d'accueil des Transports Montalbanais.

Bureau d'accueil :

SEMTM

15, Allée de l'Empereur

☎ 05.63.63.52.52

Site : www.transports-montalbanais.com



Il existe 6 lignes principales :

- Ligne A Monplaisir – Gare SNCF
- Ligne B Cité Jardins – Chemin du Coteau / Theas
- Ligne C Aussonne – Beausoleil Bas / Theas
- Ligne D Hippodrome – Alba Sud / Bressols centre ville
- Ligne E Birac – Pouty
- Ligne F Lycée Agricole Capou – Clos Maury.



© Jean-Michel Péricat photographe / www.jmpericat.fr

- Vente de ticket à l'unité ou cartes d'abonnement.
- Cartes spécifiques aux plus de 60 ans
 - Carte RUBIS
 - Carte AZURGratuite, pour les personnes de plus de 60 ans titulaires de l'allocation ASPA et de la carte d'invalidité.

Le transport Libellule

C'est un service de transport sur réservation. Le véhicule vient vous chercher et vous ramène aux points d'arrêts et aux heures choisies lors de la réservation. Il existe deux niveaux de services :

Libellule Zonal propose des dessertes complémentaires aux lignes régulières du réseau urbain Hespérides

Libellule PMR est une offre de transport spécialisée pour le transport en commun pour personnes à mobilité réduite de porte à porte.

Ce service est disponible :

du lundi au samedi (sauf jours fériés)
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h00.

Pour plus de renseignements :

SEMTM

15 allées de l'Empereur

05.63.63.52.52

Site : <http://libellule.mobi/site/>



© Jean-Michel Péricat photographe / www.jmpericat.fr

COCCI au cœur de Montauban

La navette Cocci est un petit véhicule de 7 places 100% écologique. Elle vous permet d'accéder gratuitement au centre ville, depuis les parkings du Consul Dupuy, Les Berges, La Mandoune et Griffoul.

Cocci circule toutes les 5 minutes :

- Le mercredi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h00
- Le samedi de 9h00 à 12h30 et de 15h30 à 18h00



© Jean-Michel Péricat photographe / www.jmpericat.fr

Eurybus

Ce service de navette relie la salle Eurythmie au centre ville de Montauban.

Ce service fonctionne tous les samedis matins (sauf jours fériés) de 7h50 à 12h30 toutes les 20 minutes.

Pour plus de renseignements :

SEMTM

15 allées de l'Empereur

05.63.63.52.52

Site : www.transports-montalbanais.com



© Jean-Michel Péricat photographe / www.jmpericat.fr

■ SE DÉPLACER AUTREMENT :

Des plaquettes sont à votre disposition,

☎ 05 63 22 12 28

- 14 sentiers pédestres sur Montauban, Lamothe Capdeville et Villemade pour vous permettre de découvrir la zone rurale
- les promenades à pied et à vélo dans Montauban



Mon Beecycle

Mon Beecycle est un service de location de vélo pour des courtes ou longues durées. Il existe plusieurs points de location dans la ville.

Site : <http://www.mon-beecycle.com/>

Cyclo Pousse

Cyclo Pousse est un service de transport pour les petits trajets d'une capacité de deux personnes. Il est à votre disposition du mardi au samedi de 9h30 à 18h30.

Pour plus de renseignements :

☎ 06.03.13.39.77



■ CHARTE "VILLE HANDICAP"

De nombreux aménagements sont en cours de réalisation au niveau des transports collectifs, des places de stationnement, des bâtiments, des trottoirs, des toilettes publiques, des équipements sportifs, ...

Toutes ces informations seront disponibles au service Handicap de la ville.

Renseignements auprès du Pôle solidarité

☎ 05.63.22.14.20.

■ STATIONNEMENT EN CENTRE VILLE

Plusieurs parkings gratuits ou payants sont à votre disposition parkings Consul Dupuy, Les Berges, La Mandoune, Griffoul, Jardin des Plantes, Franklin Roosevelt.

La ville dispose de 110 places de stationnement pour personnes handicapées et à mobilité réduite.

Voir guide du handicap disponible sur demande au Pôle Solidarité

285 av. du Père Léonid Chrol

☎ 05.63.22.14.20

■ CARTE D'INVALIDITÉ

La carte d'invalidité a pour but d'attester que son détenteur est handicapé. Cette carte est délivrée, sur dossier, à toute personne :

- dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%.
- ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3ème catégorie par la Sécurité Sociale.

■ CARTE EUROPÉENNE DE STATIONNEMENT

Cette carte est attribuée sur dossier. Elle est reconnue par les Etats membres de l'Union européenne. Elle permet à son titulaire d'accéder à des facilités de circulation et de stationnement.

Pour plus de renseignements :

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

28 rue de la Banque

☎ 05.63.91.77.50

Numéro vert : 0 800 102 848

Site : www.cg82.fr

et Pôle Seniors



5

SE SOIGNER

- Les soins à domicile
- Les établissements de soins



■ LES SOINS A DOMICILE

Soins infirmiers à domicile

Sur prescription médicale, des soins peuvent être pratiqués à domicile : soins d'hygiène, soins infirmiers, suivis de traitements. Ils sont dispensés par des infirmier(e)s libéraux ou par un Service de Soins Infirmiers A Domicile.

La liste des infirmiers libéraux intervenant sur le GMCA est disponible au : Service CLIC

Pôle Seniors
285 av. du Père Léonid Chrol
☎ 05.63.63.93.92
Email : clicgrandmontauban@ville-montauban.fr

Service de Soins Infirmiers à domicile SSIAD SMAD 82

36 rue Emile Pouvillon
☎ 05.63.66.65.65
Site : www.smad82.fr

HAD (Hospitalisation A Domicile)

L'hospitalisation à domicile est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'assurer au domicile du patient des soins médicaux et paramédicaux importants.

Renseignements auprès de votre médecin traitant ou au Centre Hospitalier de Montauban

100 rue Léon Cladel
☎ 05.63.92.82.82
Site : www.ch-montauban.fr



Soins palliatifs et accompagnement

Les soins palliatifs ont pour mission de soulager la douleur et les autres symptômes tels que la souffrance psychologique et sociale. Ces soins sont pluridisciplinaires.

PALLIADOL 82

40 bis rue Léon Cladel
☎ 05.63.91.26.78
Email : palliadol82@wanadoo.fr
L'association ci-dessus, coordonne l'intervention des différents acteurs à domicile.

ASP 82 (Association développement soins palliatifs)

66 avenue Gambetta
☎ 05.63.66.35.75
Afin d'améliorer la qualité de vie des personnes, l'ASP 82, assure un accompagnement des personnes atteintes de maladies graves, terminales ou évolutives.

■ LES ETABLISSEMENTS DE SOINS

Etablissements de soins généralistes

Centre Hospitalier
100 rue Léon Cladel
☎ 05.63.92.82.82
site : www.ch-montauban.fr

Clinique du Pont de Chaume
330 avenue Marcel Unal
☎ 05.63.68.33.33
site : www.clinique-pontdechaume.fr

Clinique Croix Saint Michel du Docteur Boyé
40 avenue Charles de Gaulle
☎ 05.63.21.34.34
site : www.clinique-croix-saint-michel.fr

Il existe un établissement spécialisé en ophtalmologie et ORL :

Clinique Honoré Cave
406 boulevard Montauriol
☎ 05.63.03.60.40
site : www.clinique-honore-cave.com

Etablissements de soins de suite et de réadaptation

C'est un lieu d'accueil et de soins adaptés. Il accueille les patients suite à un séjour hospitalier avant le retour à domicile.

Clinique de la Pinède

Unité polyvalente

23 chemin du Roussillon – 82370 Saint Nauphary

☎ 05.63.24.62.62

site : www.clinique-pinede.fr

Centre Hospitalier

Unité de rééducation fonctionnelle

100 rue Léon Cladel

☎ 05.63.92.82.82

site : www.ch-montauban.fr

Unité de Soins Longue Durée (USLD)

Cette unité est rattachée au secteur hospitalier. Elle a pour vocation d'assurer l'hébergement des personnes âgées ayant perdu leur autonomie et dont l'état de santé nécessite une surveillance et des soins médicaux constants.

Centre Hospitalier

100 rue Léon Cladel

☎ 05.63.92.82.82

site : www.ch-montauban.fr



6

VIVRE CHEZ SOI



- Votre cadre de vie
- Les professionnels de l'intervention à domicile
- Autres services à domicile

■ Parce que vivre à domicile est le souhait du plus grand nombre, des services sont développés pour prévenir et pallier la perte d'autonomie.



■ VOTRE CADRE DE VIE

• LES ACTIONS EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

La Direction de l'Environnement invite les Montalbanais à s'inscrire dans une démarche écocitoyenne.

La collectivité s'engage :

Traiter vos déchets verts

En achetant un composteur.

Pôle déchets

☎ 05 63 22 13 13



Trier vos déchets

Demander "le guide du tri" auprès du Pôle déchets :

☎ 05 63 22 13 13

Il existe 2 déchetteries à Montauban :

Déchetterie ECOSUD

Avenue de Grèce – Albasud 2

☎ 05 63 02 42 42

Déchetterie Zone industrielle Nord

Rue Ernest Mercadier

☎ 05 63 22 71 01

Point Info Energie

Pour tous vos projets, vous pouvez consulter l'Espace Info Energie qui vous apportera un conseil global et gratuit sur la maîtrise de l'énergie et les énergies renouvelables dans votre habitat en conception ou en réhabilitation.

Espace Info Energie du CAUE de Tarn et Garonne

☎ 05.63.91.42.70 - Email : infoenergie82@yahoo.fr

• LES ACTIONS DANS LE DOMAINE DE LA SALUBRITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Le Service Communal d'Hygiène et de Santé veille au maintien de la qualité de l'hygiène pour prévenir les atteintes à la santé publique et y remédier. Il assure un relais indispensable entre la santé et l'environnement. Son intervention est gratuite.

Ce Service mène des enquêtes sanitaires dans tous les domaines qui peuvent porter atteinte à la Salubrité et à la Santé publique, à savoir :

En matière d'Habitat :

- Participation à l'amélioration des conditions sanitaires des logements du parc privé (réhabilitation des logements insalubres et indignes),
- Vérification des équipements vétustes (chaudière à gaz, installations électriques dangereuses...). Vous pouvez bénéficier d'aides financières sous certaines conditions pour la réhabilitation de l'habitat.

En matière d'Environnement :

- Lutte contre les nuisibles (rats, blattes, chenilles processionnaires, moustiques...),
- Veille au maintien de la salubrité des espaces.
- Lutte contre les pollutions sonores : bruits d'activités, de voisinage, d'équipement.

Dans le traitement des problèmes rencontrés, le Service Communal d'Hygiène et de Santé privilégie les méthodes de médiation, de prévention, d'information et de conseils.

Renseignements auprès de :

Service Communal d'Hygiène et de Sécurité

Hôtel de Ville

☎ 05.63.22.19.33. ou 05.63.22.12.79.

Du lundi au vendredi

• AMÉLIORATION DE L'HABITAT

Si vous êtes propriétaire, en prévention ou suite à une perte d'autonomie, le Grand Montauban peut vous proposer des aides financières afin d'effectuer des travaux visant à améliorer votre confort et votre sécurité. Ex : adaptation de salle de bains, installation d'un monte personne, mise en conformité de l'installation électrique ...

Pour plus de renseignements s'adresser au :

Service Habitat du Grand Montauban Communauté d'Agglomération

285 av du Père Léonid Chrol - 82000 Montauban - ☎ 05.63.22.50.50

Pour des informations techniques ou la recherche de financements complémentaires (caisses de retraite en particulier), vous pouvez vous adresser au :

PACT 82 Tarn et Garonne

12 à 16 allées du Consul Dupuy - 82000 Montauban - ☎ 05.63.91.65.60

• AIDE AUX ECONOMIES D'ENERGIE

Si vous êtes propriétaire et souhaitez entreprendre des travaux de rénovation thermique, le Grand Montauban peut vous proposer des aides financières et un accompagnement dans la constitution de votre dossier de demande de subvention.

Pour plus de renseignements s'adresser au :

Service Habitat du Grand Montauban Communauté d'Agglomération

285 av du Père Léonid Chrol - 82000 Montauban - ☎ 05.63.22.50.50

• AIDE AU LOGEMENT

Si vous êtes locataire et rencontrez des difficultés financières, le Grand Montauban peut vous accompagner dans vos démarches de demande au Fonds Solidarité Logement (accès ou maintien dans le logement, factures d'énergies...)

■ LES PROFESSIONNELS DE L'INTERVENTION A DOMICILE

Les services qui peuvent vous aider dans votre quotidien se différencient selon votre degré d'autonomie.

• LES SERVICES POUR LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

L'intervention est réalisée par une aide à domicile ou une auxiliaire de vie sociale. Outre ses missions d'entretien du logement et du linge, de préparation des repas,... elle assiste les personnes dans les actes et gestes de la vie quotidienne : aide à la toilette, aide aux déplacements. Elle peut, si nécessaire, assurer des gardes de nuit.

SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE - Associations *

Fédération ADMR

4 rue Henri Marre

☎ 05.63.92.19.43

Email : info.fede82@admr.org

Association France Alzheimer 82

275 rue du Clos Mauray

☎ 05.63.20.47.64

Email : alzheimer82.asso@neuf.fr

Entreprises privées*

ADHAP Service

1 avenue Charles De Gaulle

☎ 05.63.91.62.50

Email : adh82@adhapservices.eu

SMAD 82

36 rue Emile Pouvillon

☎ 05.63.66.65.65

Email : smad82@orange.fr

Présence Verte

180 avenue Marcel Unal

☎ 05.63.21.61.50

Email : contact@empar.fr

Domifacile

16 allées Mortarieu

☎ 05.63.63.89.56

Email :

contact.montauban@domifacile.fr

• LES SERVICES POUR LES PERSONNES AUTONOMES

L'intervention est généralement réalisée par une employée à domicile qui intervient dans les domaines suivants : ménage, repassage, bricolage, jardinage.

Tous les services précédemment indiqués peuvent intervenir ainsi que :

Association*

ABC d'aide

14 rue du Docteur Boyé

☎ 05.63.66.02.95

Email : abcdaide@free.fr

Entreprise d'insertion*

PROMAVIE

21 rue de la Banque

☎ 06.11.62.21.67

Entreprises privées*

Les fées services

12, impasse Frézières

☎ 05.63.63 22 22

Association intermédiaire*

AVIE

72 faubourg Lacapelle

☎ 05.63.91.90.09

Email : contact82@avie-asso.fr

Centres d'Aide par le Travail

CAT Henri Fontanies

10 rue Jacquard Z.I. Nord

Montauban

☎ 05.63.63.30.57

E-mail : Cat-hfontanie@clubinternet.fr

Activités : blanchisserie - repassage, entretien des espaces verts,...

CAT Pech Blanc

Le Pech Blanc

82130 Lamothe Capdeville

☎ 05.63.31.31.10

Email : cat.pechblanc@wanadoo.fr

Activités : entretien espace vert

• RECRUTEMENT D'UN INTERVENANT À DOMICILE

Les organismes (entreprises ou associations de services à la personne) fonctionnent en mode prestataire ou mandataire. Certains organismes développent une démarche qualité intégrant la formation continue de leur personnel. Les labels "NF Services aux personnes" et "Qualicert" attestent de cette démarche.

Le service à domicile prestataire

Les organismes prestataires emploient directement des salariés. Ces derniers interviennent au domicile des particuliers. L'organisme prestataire adresse une facture mensuelle des heures effectuées par l'aide à domicile.

A savoir : Le particulier n'est pas l'employeur de l'aide à domicile et n'a donc aucune formalité à sa charge.

Le service à domicile mandataire

Les organismes mandataires se chargent de recruter un employé pour le compte d'un particulier (contrat de travail, relations avec l'URSSAF....). Le particulier s'acquitte des frais d'intervention de l'aide à domicile et des frais de gestion.

A savoir : Le particulier peut ainsi garder la liberté de choix de son personnel et la faculté d'organiser les horaires et interventions en fonction de ses besoins. Attention ! En contre partie, il "assure les responsabilités légales liées au statut d'employeur" (ex : gestion des conflits, procédure de licenciement, ...).

L'emploi direct

La personne emploie en gré à gré un salarié sans recourir à un organisme d'aide à domicile. La personne recrute elle-même l'intervenant de son choix. Toutes les responsabilités et démarches administratives lui incombent.



Le Chèque Emploi Service Universel (CESU) un mode de paiement simplifié

Le CESU permet de rémunérer une personne employée à domicile.

Pour plus de renseignements :

Centre National du Chèque Emploi Service Universel

3 avenue Emile Loubet – 42 961 Saint Etienne Cedex 9

☎ 0 820 00 23 78

Site : www.cesu.urssaf.fr

Avantage fiscal lié à l'emploi d'un intervenant à domicile

- Réduction d'impôt sur le revenu de 50% des dépenses engagées dans la limite d'un plafond annuel

Les possibilités d'aides financières

En fonction du degré d'autonomie et des ressources de la personne à aider, une participation horaire peut être accordée par certains organismes :

Pour les personnes autonomes :

- La caisse de retraite principale
- ou l'aide sociale pour les personnes dont les revenus sont inférieurs à l'ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Agées). Dans ce cas, s'adresser à la mairie de son domicile. Pour les seniors montalbanais prendre contact auprès du Pôle Seniors.

Pour les personnes en perte d'autonomie :

- Le Conseil Général peut attribuer L'Allocation Personnalisée Autonomie (APA)

Direction de la Solidarité Départementale

7 allées Mortarieu – BP 783

☎ 05.63.21.42.23

Site : www.cg82.fr

Quelle que soit l'aide financière, une participation peut rester à la charge du bénéficiaire en fonction de ses revenus.

■ AUTRES SERVICES A DOMICILE

• PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Ce service permet la livraison de repas :

Liaison froide

Les repas sont livrés froids et doivent être remis en température.

Pôle Seniors

285 av. du Père Léonid Chrol
☎ 05.63.63.93.92

Email :

poleseniors@ville-montauban.fr
7jrs/7 et 365 jours par an,
repas de midi.
Tarif en fonction des revenus.

Liaison chaude

La livraison de repas chauds est assurée par une aide à domicile

SMAD 82

36 rue Emile Pouvillon
☎ 05.63.66.65.65

Email : smad82@orange.fr

5jrs/7 par semaine
tarifs à demander

Le Foyer du Fort

Le Fort, c'est à la fois un restaurant associatif, un café d'après midi, un jardin animé, lieu de détente et de création artistique.

Le Fort vous accueille du lundi au vendredi à partir de 12h.

Renseignements : 2 rue du Fort - ☎ 05 63 21 26 00



• LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance contribue à sécuriser le maintien à domicile et à lutter contre l'isolement. C'est un système (pendentif ou bracelet) permettant de se mettre en contact avec une centrale d'écoute et d'orientation fonctionnant 24h/24, 7jrs/7.

De nombreuses avancées technologiques permettent à ces services de vous proposer différents matériels.

Le CCAS de Montauban prend en charge le financement des frais d'installation à hauteur de 60 € maximum depuis le 1/10/2008 pour les habitants de Montauban.

Renseignements au Pôle Seniors

☎ 05.63.63.93.92

Des aides peuvent vous être accordées par les caisses de retraite ou les mutuelles sous certaines conditions, renseignez-vous auprès de ces organismes.

Ci-dessous une liste de prestataires ayant une antenne à Montauban.

Associations*

Filien – Fédération ADMR

4 rue Henri Marre
☎ 05.63.92.19.43
Email : info.fede82@admr.org

Présence Verte

180 avenue Marcel Unal
☎ 05.63.21.61.87
Email : pv82@presenceverte.fr

Entreprises privées*

GTS – ADHAP services

1 avenue Charles de Gaulle
☎ 05.63.91.62.50
Email : adh82@adhapservices.eu

*Liste non exhaustive

• Accueil de jour spécialisé

Lieu de vie et de rencontre, il permet au résident de passer une journée rythmée par des activités personnalisées et stimulantes dans des locaux adaptés.

Accueil Alzheimer 82

275 rue du Clos Maury

© 05.63.20.47.64

Email : alzheimer82.asso@neuf.fr

Horaires : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30



7

VIVRE ENSEMBLE

- Les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées (EHPA)
- Les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)
- L'accueil familial
- Tarification des hébergements
- Financer son hébergement



■ L'avancée en âge peut nécessiter un hébergement adapté.

■ STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES AGEES AUTONOMES

Des établissements accueillent des personnes autonomes de 60 ans et plus dans des logements individuels organisés autour d'un certain nombre de services collectifs : garde de nuit, restauration, animations,... Les soins courants sont assurés par des professionnels extérieurs à l'établissement : médecin de ville, infirmier, service d'aide à domicile.

Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPA)



■ **MAPA de Sapiac**
4, place du 22 Septembre
☎ 05.63.91.25.19
Email : mapasapiac@ville-montauban.fr
Statut : Public - Habilité à l'aide sociale.
Capacité : 15 logements

■ Résidence Accueil du Fort

5 rue du Fort
☎ 05.63.21.26.00
Email : espace-accueil-du-fort@wanadoo.fr
Statut : Privé - Habilité à l'aide sociale.
Capacité : 14 logements
Hébergement temporaire possible



Résidence pour personnes âgées



■ **Résidence Jean Calvin**
18 quai Montmurat (annexée à la maison de retraite Protestante)
☎ 05.63.03.44.69
Email : maison-de-retraite-protestante@wanadoo.fr
Statut : Privé - Habilité à l'aide sociale.
Capacité : 15 logements

■ STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES AGEES DEPENDANTES

Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Ces établissements assurent l'hébergement et la prise en charge des personnes âgées au travers d'un certain nombre de prestations et de services : restauration, entretien du linge, toilettes, soins, animations... Il s'agit d'établissements dits "médicalisés" accueillant des personnes âgées quel que soit leur degré d'autonomie.

Certaines structures offrent également des possibilités d'hébergement temporaire ou d'accueil de jour pour recevoir dans une période déterminée des personnes âgées non résidentes.

■ Maison de retraite de l'Ange Gardien

62 faubourg Lacapelle
☎ 05.63.63.12.33
Email : maisonangegardien@wanadoo.fr
Statut : Privé
Capacité : 65 places
Hébergement temporaire : 2 chambres



■ Maison de retraite du Cours Foucault

cours Foucault
☎ 05.63.92.87.34
Site : www.ch-montauban.fr
Statut : Public hospitalier - Habilité à l'aide sociale.
Capacité : 74 places
Hébergement temporaire possible

■ EHPAD les Floralies

521 avenue d'Albi
☎ 05.67.05.01.01
Site : www.ehpad-les-floralies.fr
Statut : Privé
Capacité : 100 places dont 25 en secteur protégé
Hébergement temporaire possible



■ EHPAD Pagomal

750 Chemin de Montagne
82 290 MONTBETON

Statut : Public - Habilité à l'aide sociale.

Capacité : 50 places - Hébergement temporaire possible

☎ 05.63.24.52.10

Email : residence.pagomal@montbeton.fr



■ La Maison de retraite Protestante

18 quai Montmurat

☎ 05.63.03.44.69

Email : maison-de-retraite-protestante@wanadoo.fr

Statut : Privé - Habilité à l'aide sociale.

Capacité : 87 places

■ Résidence Mutualiste de Saint Orens

8 rue Chanoine Miquel

☎ 05.63.91.79.11

Email : residencemutualistestorens@udm82.fr

Statut : Privé mutualiste - Habilité à l'aide sociale.

Capacité : 52 places (projet d'extension en cours)



■ Résidence Saint Jean Vianney

320 allées des Mûriers – 82290 Montbeton

☎ 05.63.67.43.17

Email : mdr-montbeton@wanadoo.fr

Statut : Privé - Habilité à l'aide sociale.

Capacité : 48 places

■ EHPAD Les Saules

140 route de Molières – Lieu dit Peligry

☎ 05.63.26.72.67

Email : accueilsaules@promo-accueil.com

Statut : Privé

Capacité : 105 places dont 25 ouvriront en janvier 2012

Hébergement temporaire possible



■ Unité de Soins Longue Durée (USLD)

Cette unité est rattachée au secteur hospitalier. Elle a pour vocation d'assurer l'hébergement des personnes âgées ayant perdu leur autonomie et dont l'état de santé nécessite une surveillance et des soins médicaux constants.

Centre Hospitalier

100 rue Léon Cladel

☎ 05.63.92.82.82

site : www.ch-montauban.fr

■ ACCUEIL FAMILIAL

Dans le cadre d'un accueil familial, la personne âgée vit au domicile d'un particulier agréé par le Conseil général. La personne accueillie dispose d'une chambre et partage la vie quotidienne de la famille accueillante. La personne est logée, nourrie, blanchie en contrepartie d'un salaire et de remboursements de frais. Ce type d'hébergement peut convenir aux personnes en perte d'autonomie ou qui ne souhaitent pas vivre dans un hébergement collectif.

Accueil Familial en Tarn et Garonne (A.F.T.G)

4825, route de Vignarnaud

☎ 09.52.44.65.12

Email : infos@aftg.org

Association Accueillants Familiaux pour Personnes Âgées et Personnes Handicapées.

(A.F.P.A.P.H)

☎ 05.63.68.72.94

■ TARIFICATION DES HEBERGEMENTS

- Le tarif hébergement couvre les prestations hôtelières : l'hébergement, la restauration, les animations,...
- Le tarif dépendance correspond aux dépenses d'accompagnement de la personne accueillie. Il varie en fonction du degré d'autonomie de la personne.
- Le tarif soins couvre les prestations médicales et paramédicales nécessaires à la personne accueillie.

■ FINANCER SON HEBERGEMENT

La personne accueillie en établissement peut solliciter plusieurs aides financières :

- Concernant le tarif hébergement, l'aide au logement peut être sollicitée dans la plupart des établissements. Dans les établissements agréés, l'aide sociale du département peut être demandée auprès du Conseil Général. Le dépôt de la demande se fait auprès de la commune de votre dernier lieu de résidence (à Montauban s'adresser au Pôle Seniors).

- Concernant le tarif dépendance, l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) peut être demandée auprès du Conseil Général.

L'ensemble de ces aides est soumis à des conditions de ressources. Seule l'aide sociale du département peut faire l'objet d'une récupération sur succession.

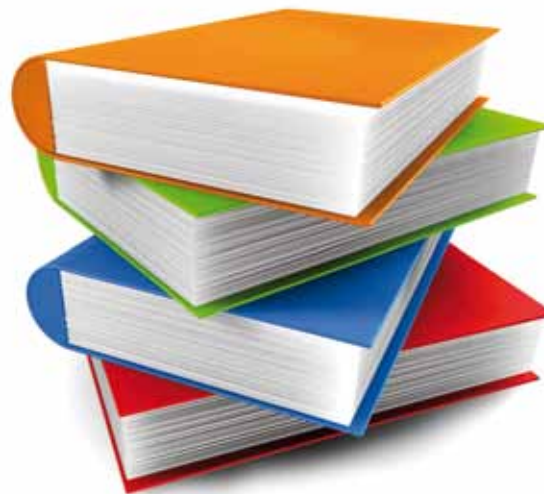
- Pour le tarif soins, l'assurance maladie prend en charge directement les soins relevant de la compétence de l'établissement. Pour les autres soins, les dépenses sont directement remboursées à l'assuré.



8

VOS DROITS ET AIDES

- Avantages retraite
- Les aides au logement
- Les aides des caisses de retraite et des mutuelles
- Vos avantages fiscaux



■ AVANTAGES RETRAITE

Retraite personnelle

Le montant de votre retraite principale dépend du nombre de trimestres cotisés, de votre salaire annuel moyen et de l'âge auquel vous partez à la retraite. Il peut être majoré sous certaines conditions.

CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail)

12 avenue du Général Sarrail

☎ 0821.10.31.31

Site : www.carsat-mp.fr

MSA (Caisse de retraite régime agricole)

180 avenue Marcel Unal

☎ 05.63.21.61.61

Site : www.msa82.fr

Pour les salariés du régime des indépendants, renseignements auprès de RSI (Régime Social des Indépendants)

11 rue de la Tuilerie BP 13 801 – 31 138 BALMA

☎ 05.61.61.68.68

Site : www.midipyrenees.le-rsi.fr

Les salariés peuvent également prétendre à une retraite complémentaire. Pour en bénéficier, il faut en faire la demande auprès du CICAS.

CICAS Tarn et Garonne

Résidence Manet – 31 rue Ingres

☎ 0820.200.189

Email : www.agir-arrco.fr



Pension de réversion

Au décès de l'assuré, la veuve ou le veuf peut demander une retraite de réversion sous certaines conditions.

L'attribution de la retraite de réversion n'est pas automatique et doit faire l'objet d'une demande auprès de la caisse de retraite principale. Celle-ci étudiera vos droits en fonction de :

- Votre âge,
- Votre situation matrimoniale,
- Vos ressources.

La pension de réversion peut être majorée ou minorée sous certaines conditions.

Pour tout complément d'information, renseignements auprès de la caisse de retraite du conjoint décédé.

Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)

Cette allocation succède au minimum vieillesse. Cette allocation garantit aux personnes qui ont peu ou pas cotisé à l'assurance vieillesse de disposer d'un revenu minimum. L'attribution de l'ASPA est soumise à certaines conditions.

Les sommes qui vous auront été versées à ce titre pourront être récupérées sur votre succession.

Pour les personnes ayant cotisé, renseignements auprès de votre caisse de retraite principale.

Pour les personnes n'ayant pas cotisé, renseignements au Pôle Seniors qui instruit les demandes pour le compte de la Caisse des Dépôts et Consignations.

■ LES AIDES AU LOGEMENT

Il existe différentes aides au logement. Pour en bénéficier, le logement doit être votre résidence principale et vous ou votre conjoint devez être locataire ou colocationnaire et payer un loyer.

Ces aides au logement sont attribuées sous certaines conditions :

- Ressources
- Situation familiale
- Nature du logement
- Lieu de résidence
- Loyer
- Nombre d'enfants ou personnes à charge

→ **Tout changement de situation peut entraîner un nouveau calcul de l'aide.**

Renseignements auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (C.A.F.) ou la

Caisse d'Allocations Familiales

37 avenue Gambetta

☎ 0810.25.82.10

Site : www.caf.fr

Mutualité Sociale Agricole

180 avenue Marcel Unal

☎ 05.63.21.61.61

Site : www.msa82.fr

Mutualité Sociale Agricole (M.S.A.) si vous relevez du régime agricole

■ LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE ET DES MUTUELLES

Le fonds d'action sociale des caisses de retraite et des mutuelles participe au financement de prestations de maintien à domicile. Ces aides sont différentes selon les organismes.

Renseignements auprès de votre caisse de retraite principale ou de votre mutuelle.

■ LES AVANTAGES FISCAUX

Impôt sur le revenu

Vous pouvez bénéficier de réduction d'impôt sur le revenu dans les cas suivants :

- Frais d'aide à domicile
- Frais liés au handicap
- Frais pour les obligés alimentaires
- Dépenses en établissement d'hébergement pour personnes âgées
- Accueil à domicile d'un adulte par une personne non obligé alimentaire
- Accueil au domicile d'une personne titulaire de la carte d'invalidité.

Renseignements auprès du :

Centre des Impôts

436 rue Edouard Forestié – BP 620
☎ 05.63.21.57.00

Impôts locaux

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier de réduction d'impôts locaux concernant :

- Taxe d'habitation
- Taxe foncière.

Renseignements auprès du :

Centre des Impôts

436 rue Edouard Forestié – BP 620
☎ 05.63.21.57.00

■ SERVICES D'URGENCE

SAMU
☎ 15

POMPIERS
☎ 18

POLICE
☎ 17

INFO CRUE
☎ 05 63 63 08 18

SOLIDUD'ÉCOUTE
☎ 0 800 47 47

GENDARMERIE NATIONALE
☎ 05.63.22.52.00

NUMERO VERT ALZHEIMER
☎ 0811 112 112

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE
:

NUMERO VERT CONSEIL GENERAL
☎ 0800.10.31.10

NUMERO VERT NATIONAL
☎ 39 77

■ ADRESSES UTILES

MAIRIE DE MONTAUBAN
9 rue Hôtel de Ville
☎ 05.63.22.12.00

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
285 av. du Père Léonid Chrol
☎ 05.63.22.14.14

MAIRIE D'ALBEFEUILLE LAGARDE
Village – 82 290 Albefeuille Lagarde
☎ 05.63.67.45.11

MAIRIE DE BRESSOLS
2 route de Lavaur – 82710 Bressols
☎ 05.63.67.87.61

MAIRIE DE CORBARIEU
rue Jean Jaurès – 82 370 Corbarieu
☎ 05.63.67.87.61

MAIRIE DE LAMOTHE CAPDEVILLE
7 Grand' rue d'Ardus
82 130 Lamothe Capdeville
☎ 05.63.31.32.29

MAIRIE DE MONTBETON
Tire Crabe – 82 290 Montbeton
☎ 05.63.67.40.10

MAIRIE DE SAINT NAUPHARY
Le Bourg – 82 370 Saint Nauphary
☎ 05.63.67.90.51

MAIRIE DE VILLEMADÉ
rue de la Mairie – 82 130 Villemadé
☎ 05.63.03.34.09

PREFECTURE DE MONTAUBAN
2, allée de l'Empereur
☎ 05.63.22.82.00
☎ 05.63.22.82.82

CONSEIL GENERAL DE TARN-ET-GARONNE
100 boulevard Hubert Gouze
☎ 05.63.91.82.00

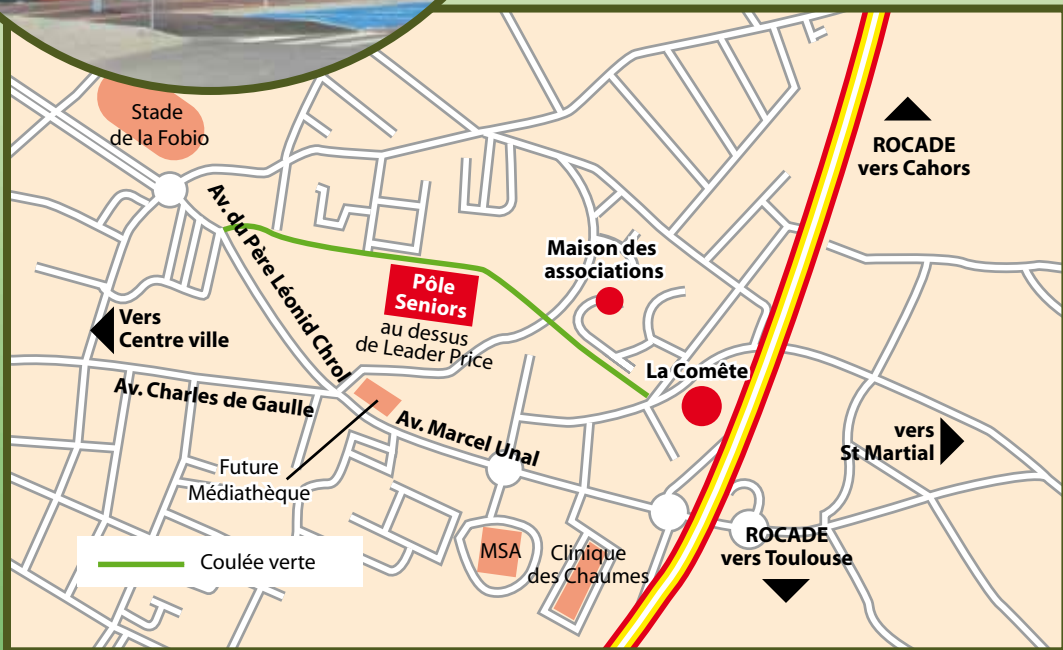
TRIBUNAL DE GRANDE INSTANCE
Points d'accès aux droits
Place du Coq
☎ 05.63.21.40.00





285 Avenue du Père Léonid Chrol
82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 93 92
Fax : 05 63 63 66 42
poleseniors@ville-montauban.fr

Entrée



Une équipe
à votre écoute, à votre service
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30