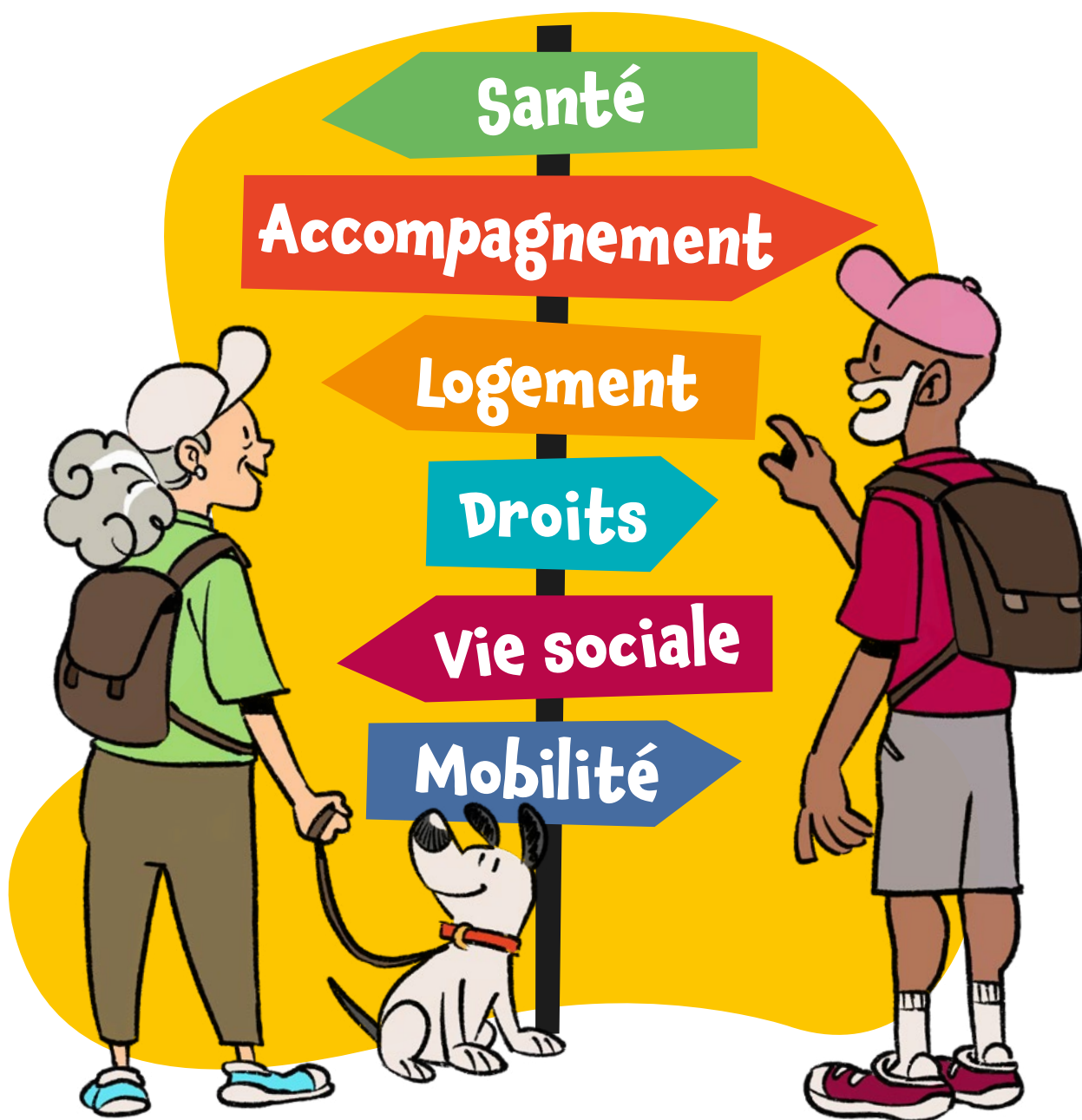


LE GUIDE DES 60 ANS ET +

2026 • 2028



ÉDITO

UNE AMBITION COLLECTIVE ET UN SERVICE PUBLIC ACCESSIBLE

Bien vivre à tout âge sur notre territoire est une ambition collective et un engagement fort du Sicoval. Face aux évolutions démographiques et aux besoins croissants de notre population, notre Communauté d'agglomération se doit d'apporter des réponses concrètes, humaines et adaptées. Notre objectif est clair : faire en sorte que chacun puisse continuer à vivre au quotidien dans les meilleures conditions possibles, en toute dignité, autonomie et sécurité.

Pour que cette ambition devienne une réalité, l'accès à une information claire, fiable et de proximité est une condition indispensable. C'est le sens de l'action publique que nous menons avec les 36 communes de notre territoire.

Pour vous accompagner au quotidien, nous avons conçu ce guide comme un outil pratique et accessible. Face à la multiplicité des démarches, cet ouvrage a été pensé pour simplifier vos recherches et rassembler, en un seul et même endroit, toutes les informations essentielles : **prévention, santé, logement, mobilité ou encore vie sociale.**

Il s'adresse directement à vous, habitants du territoire, mais également à vos proches et à l'ensemble des acteurs qui vous entourent. Car l'accès à l'information est la première clé pour préserver ses droits et ses choix.

Au-delà des dispositifs existants, ce guide reflète notre conviction profonde : l'avancée en âge est une étape riche, qui doit pouvoir se vivre pleinement. Le Sicoval s'engage à vos côtés pour favoriser le lien social, lutter contre l'isolement et valoriser la place de chacun dans la vie locale.

Nous saluons le travail de la Direction Santé Autonomie, des services du Sicoval associés et de l'ensemble de nos partenaires institutionnels et associatifs. Ensemble, nous œuvrons chaque jour pour renforcer la coordination de nos actions et développer des services toujours plus proches de vous.

Nous espérons que ces pages vous apporteront des repères utiles et faciliteront votre quotidien. Nos équipes de terrain restent, bien sûr, à votre entière disposition.



Bruno CAUBET,
Président du Sicoval

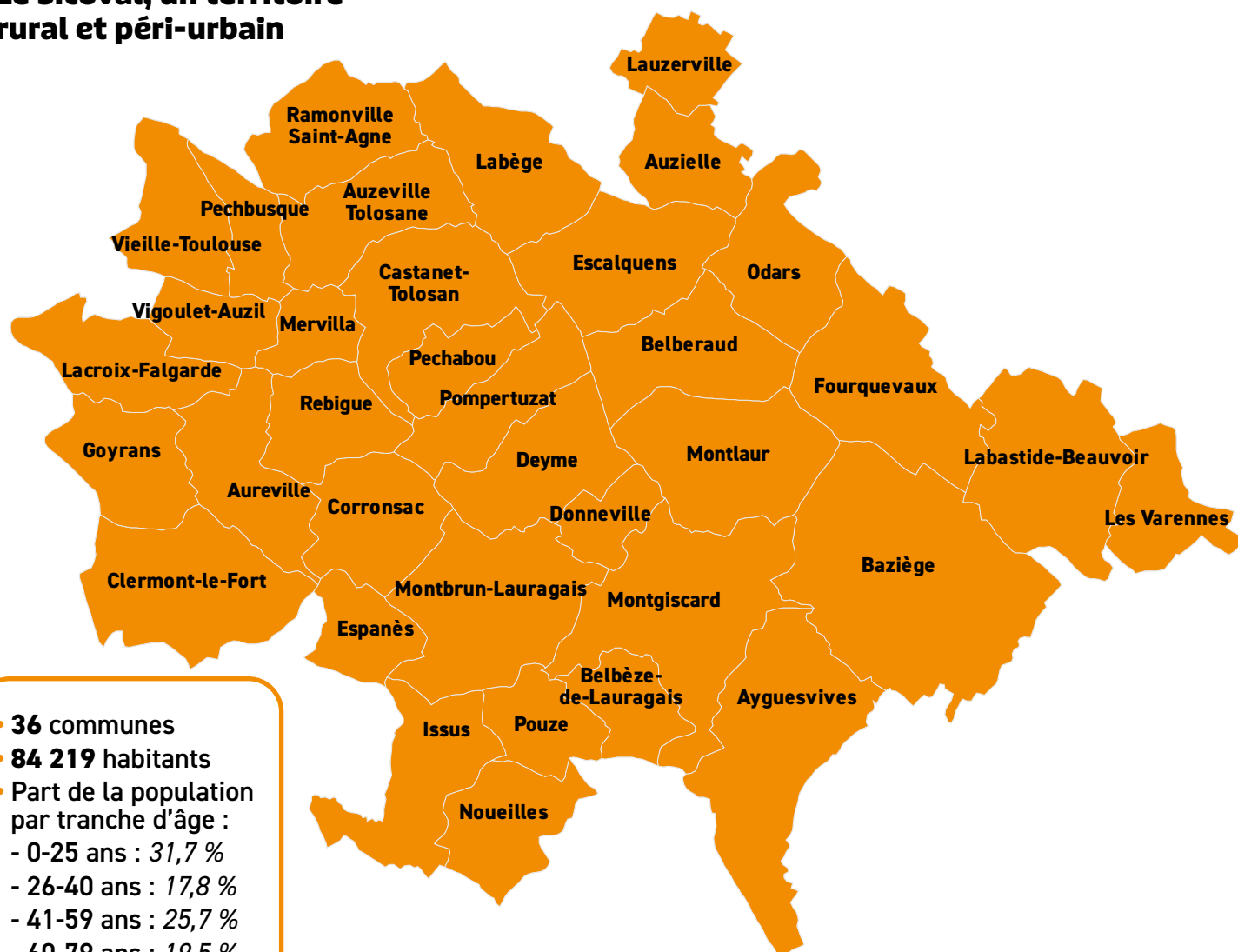


Élisabeth GIACHETTO,
Membre associée du Bureau
Déléguée au Soutien
à l'autonomie

SOMMAIRE

BIEN VIVRE AU QUOTIDIEN	5
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	9
PRÉSERVER SON AUTONOMIE À DOMICILE	15
CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE.....	21
S'INFORMER, SE PROTÉGER ET PRÉPARER L'AVENIR.....	25
ETRE AIDANT : S'INFORMER ET SE PRÉSERVER.....	33
RESTER ACTIF ET ENTRETENIR SA VIE SOCIALE.....	39
SE DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ ET EN TOUTE AUTONOMIE	43
CONTACTS.....	48
LEXIQUE - RESSOURCES.....	52
INDEX	53
MON RÉPERTOIRE SANTÉ ET VIE QUOTIDIENNE	54

Le Sicoval, un territoire rural et péri-urbain



- 36 communes
- 84 219 habitants
- Part de la population par tranche d'âge :
 - 0-25 ans : 31,7 %
 - 26-40 ans : 17,8 %
 - 41-59 ans : 25,7 %
 - 60-79 ans : 19,5 %
 - 80 ans et + : 5,3 %



BIEN VIVRE AU QUOTIDIEN

ee Même avec l'avancée en âge, le cerveau est capable de maintenir ses fonctions. **99**

Avancer en âge ne signifie pas perdre son autonomie ou sa vitalité. Au contraire, cette étape peut être l'occasion de prendre soin de soi, de maintenir ses capacités et de rester actif.

1 Mieux comprendre pour mieux agir

2 Adopter de bonnes habitudes au quotidien : l'importance de l'hygiène de vie

1 MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Vivre bien et longtemps ne dépend pas que de la génétique. Adopter des habitudes saines vous permet de prévenir les maladies, de garder votre énergie et de préserver votre autonomie.

Avec l'âge, le corps évolue (*systèmes digestif, musculaire, respiratoire...*). Si ces transformations peuvent accentuer la sensibilité à certaines pathologies, une hygiène de vie adaptée et une approche préventive permettent de protéger efficacement votre santé.

CHAQUE GESTE COMPTE AU QUOTIDIEN

- **Bouger** : Vous lever régulièrement, marcher dans votre quartier, jardiner...
- **Partager** : Rester en contact avec vos proches (*appels, visites*) pour nourrir le lien social.
- **S'épanouir** : Continuer à pratiquer vos passions et vos loisirs et à vous en créer de nouveaux.

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Avoir une bonne hygiène de vie, c'est aussi respecter vos propres limites :

- Vous reposer dès que le besoin se fait sentir.
- Adapter votre rythme à vos capacités actuelles.
- Demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

2 ADOPTER DES BONNES HABITUDES : L'IMPORTANCE DE L'HYGIÈNE DE VIE

Le bien-être ne se résume pas à un seul geste ou une seule habitude : il se construit chaque jour, par de petites actions qui s'ajoutent les unes aux autres.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'activité physique est l'une des stratégies les plus efficaces pour conserver votre forme, votre mémoire et votre moral !

- **Ses bienfaits** : Prévient des maladies, réduit l'anxiété, renforce l'équilibre (*moins de chutes*), stimule la concentration, limite les douleurs et favorise le lien social.
- **Où et comment bouger ?** Au quotidien (*ménage, jardinage, escaliers...*), lors de vos déplacements (*à pied, à vélo...*), en club (*natation, danse, yoga, gym...*), chez vous avec des tutos, ou via l'Activité Physique Adaptée (recommandée en cas de maladie chronique ou perte d'autonomie).
- **La règle d'or** : 30 minutes par jour de manière régulière.

Demandez un bilan médical avant de commencer une nouvelle activité, allez-y progressivement, hydratez-vous et évitez les fortes chaleurs.

 **PLUS D'INFORMATION ?**
| www.pourbienvieillir.fr

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Bien manger, c'est quoi ? Manger de tout en quantité raisonnable : des protéines (*pour les muscles*), des fruits et légumes (*vitamines*), des féculents (*énergie*) et des laitages (*calcium*).

Pensez à vous hydrater : L'eau reste essentielle, mais vous pouvez aussi varier les plaisirs en la consommant sous d'autres formes : infusions, bouillons, laitages ou fruits et légumes riches en eau.



PLUS D'INFORMATION ?

mangerbouger.fr
pourbienvieillir.fr

Une perte d'appétit et de poids anormale affaiblit le corps et fragilise l'autonomie. Consultez rapidement votre médecin si cela arrive.

UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Le sommeil évolue naturellement avec l'âge. Il peut devenir plus léger, s'accompagner de réveils nocturnes et faire place à des besoins de sieste. L'important est d'écouter votre corps et d'adapter votre rythme.

Pour favoriser un sommeil réparateur, adoptez des horaires de coucher réguliers et restez actif pendant la journée. Le soir, privilégiez le calme en évitant les excitants comme le café et les écrans.

Si les troubles persistent, parlez-en à votre médecin.

LE BIEN-ÊTRE COGNITIF

Le bien-être cognitif regroupe différents processus liés au fonctionnement du cerveau : **la mémoire, les capacités intellectuelles, la gestion du stress et le plaisir au quotidien.**

Les changements de vie ou la fatigue peuvent parfois fragiliser cet équilibre. Il est alors essentiel d'y prêter attention et de mettre en place des habitudes permettant de préserver votre bien-être.

Prendre soin de votre esprit passe par des petites actions du quotidien : lire, jouer, apprendre, exprimer ses émotions, rencontrer du monde ou, par exemple, pratiquer la relaxation.

Et les trous de mémoire ?

Ils sont fréquents à tout âge et souvent liés à un manque d'attention. Dans la grande majorité des cas, ils ne sont pas le signe d'un trouble grave.

Toutefois, si les oublis deviennent réguliers ou gênants, parlez-en à votre médecin.

Mon bilan Prévention santé :

Alimentation, sommeil, activité physique... Mon Bilan Prévention permet de faire le point sur vos habitudes de vie avec un professionnel de santé (*médecin, infirmier, sage-femme, pharmacien*) pour vivre plus longtemps en bonne santé : voir page 11



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



Mieux vaut prévenir que guérir. ”

Un suivi régulier contribue à préserver son bien-être et à prévenir certaines maladies. Prendre soin de sa santé, c'est rester attentif à ses besoins, savoir anticiper et consulter dès que nécessaire.

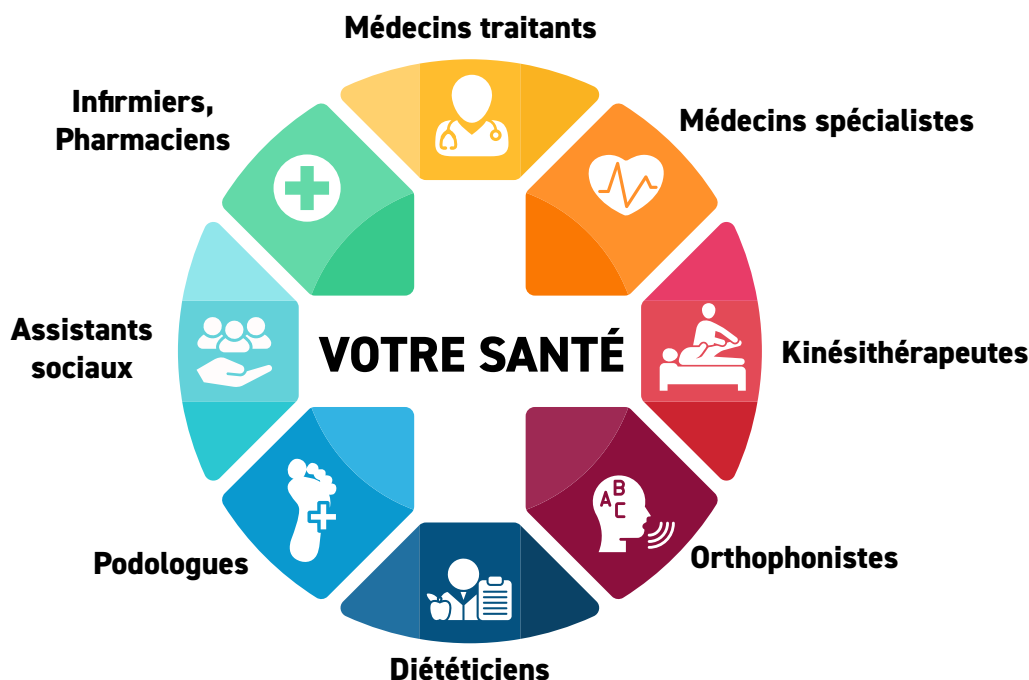
- 1 Assurer son suivi médical et identifier les personnes ressources**
- 2 Anticiper, prévenir, se faire vacciner et réaliser les dépistages**
- 3 Recourir aux consultations spécialisées**
- 4 La Santé mentale, l'affaire de tous**
- 5 Gérer ses données de santé**
- 6 Que faire en cas d'hospitalisation ?**

1 ASSURER SON SUIVI MÉDICAL ET IDENTIFIER LES PERSONNES RESSOURCES

Un suivi médical régulier permet de prévenir les maladies, de favoriser les dépistages précoces et de surveiller des points clés comme l'équilibre, la mémoire ou l'alimentation.

Votre médecin traitant est votre premier interlocuteur, son rôle est essentiel, mais il n'est pas le seul à qui vous pouvez vous référer.

LES PROFESSIONNELLS RESSOURCES



LES CPTS (COMMUNAUTÉS PROFESSIONNELLES TERRITORIALES DE SANTÉ)

Elles rassemblent les professionnels libéraux de votre secteur pour faciliter votre accès aux soins et mieux coordonner l'ensemble de votre parcours de santé.

Le territoire du Sicoval est couvert par 2 CPTS :

- CPTS du Pastel (Pour les communes de Labège, Escalquens, Belberaud, Odars, Auzielle, Lauzeville)
- CPTS Portes du Lauragais (Pour les 30 autres communes)

PLUS D'INFORMATION ?

Guide du Senior de la CPTS Portes du Lauragais pour aider au maintien de l'autonomie à domicile



Vous recherchez un professionnel médical ou paramédical ?

- **Solliciter les CPTS** pour une recherche de médecin traitant, en remplissant le formulaire directement en ligne sur leurs sites.
- **Consulter l'annuaire des professionnels de santé** : sante.fr
- **Prendre RDV sur des plateformes en lignes** telles que Doctolib, Maiia, Doctena, ...

PLUS D'INFORMATION ?

Carte interactive sur Sicoval.fr : Santé sur notre territoire
Infos pratiques et ressources utiles sur le territoire du Sicoval



2 ANTICIPER, PRÉVENIR, SE FAIRE VACCINER ET RÉALISER LES DÉPISTAGES

MON BILAN PRÉVENTION

C'est un rendez-vous pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, de 30 à 45 minutes avec un professionnel de santé pour faire le point sur vos habitudes de vie, vérifier vos dépistages et vaccins, et identifier les risques de maladies.

La démarche est simple :

- Prenez rendez-vous avec un praticien agréé référencé sur la plateforme.
- Remplissez le formulaire en ligne.

PLUS D'INFORMATION ?

| Santé.fr > Mon bilan prévention > Je prends rdv

PROGRAMME ICOPE

Développé par l'Organisation Mondiale de la Santé le programme ICOPE aide à prévenir la perte d'autonomie. Il vous permet de vous auto-évaluer directement en ligne et vous propose des fiches conseils personnalisées pour préserver votre forme physique, morale et intellectuelle.

PLUS D'INFORMATION ?

| Icope.fr ou sur l'application : Icope Monitor



VACCINATION

Elle permet de prévenir certaines maladies et de protéger votre santé et celle des autres.

Les vaccins les plus recommandés à partir de 65 ans sont : la grippe, la Covid-19, le pneumocoque, le zona, la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite.

Il existe également des recommandations particulières selon votre état de santé, vos antécédents ou votre environnement.

PLUS D'INFORMATION ?

| Vaccination-info-service.fr ou auprès des professionnels de santé



LES DÉPISTAGES

Ils permettent de repérer une maladie à ses débuts, d'agir vite et d'augmenter les chances de guérison, même en l'absence de symptômes.

Les dépistages recommandés :

- **Bilan cardio-vasculaire** : un contrôle annuel (*tension, prise de sang, ECG*) pour évaluer votre cœur.
- **Cancer colorectal** : un test simple à domicile à réaliser tous les 2 ans pour tous de 50 à 74 ans.
- **Cancer du sein** : une mammographie régulière recommandée pour les femmes de 50 à 74 ans.
- **Cancer de la prostate** : un suivi par prise de sang (*PSA*) et examen clinique pour les hommes de 50 à 75 ans.
- **Bilan osseux & Diabète** : une ostéodensitométrie tous les 3 à 5 ans, couplée à un bilan sanguin du diabète tous les 3 ans.

N'hésitez pas à vous référer aux professionnels de santé qui vous accompagnent.

3 RECOURIR AUX CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES

Qu'il s'agisse de suivre votre vue, vos dents ou un besoin particulier, le recours aux spécialistes va bien au-delà du simple soin. Ces consultations régulières permettent d'anticiper les fragilités et de bénéficier d'un suivi sur mesure.



Vue & Audition : un contrôle régulier prévient les troubles sensoriels et réduit le risque de chutes.



Bucco-dentaire : une visite annuelle permet de réduire les risques d'infections, de douleurs chroniques et de troubles de la mastication ou de l'élocution.



Pieds : un suivi régulier protège contre les douleurs et les plaies, tout en réduisant les risques de perte d'équilibre.



Dermatologie : un examen régulier peut permettre de dépister et de traiter précocement d'éventuelles maladies de peau.



Mémoire : exprimer vos difficultés ou vos doutes à un professionnel de santé (médecin traitant en priorité) qui pourra vous orienter vers un bilan adapté.

4 LA SANTÉ MENTALE, L'AFFAIRE DE TOUS

La santé mentale reste un sujet considéré comme tabou par 70 % des Français. Conséquence ? Un silence qui enferme les personnes en souffrance dans la solitude, alors que la parole partagée et l'entraide mutuelle sont d'excellents leviers pour améliorer la santé mentale.

Échanger sur vos préoccupations ou difficultés peut permettre de prévenir certaines maladies comme la dépression et vous accompagner vers une prise en charge adaptée.

**Parlons
santé
mentale!**
GRANDE CAUSE NATIONALE



PLUS D'INFORMATION ?

| santementale-info-service.fr | Ameli.fr | Mon soutien psy | viapsy.fr

5 GÉRER SES DONNÉES DE SANTÉ

Avoir un suivi complet implique une multitude de professionnels, de comptes rendus ou de résultats d'examen. Pour faciliter la coordination, le **Dossier Médical Partagé (DMP)** rassemble toutes vos données en un seul endroit. C'est un espace de stockage sécurisé permettant de partager vos documents de santé avec les professionnels de votre choix.

Il est intégré au service numérique global

**mon
ESPACE
SANTÉ**



PLUS D'INFORMATION ?

| Monespacesante.fr

6 QUE FAIRE EN CAS D'HOSPITALISATION ?

Une hospitalisation prévue s'anticipe et se prépare le plus tôt possible. Les démarches administratives et logistiques prennent du temps : n'attendez pas le dernier moment.

PRÉPARER SON HOSPITALISATION

Une fois la date de votre hospitalisation confirmée, organisez votre absence en amont :

- Préparez vos papiers administratifs.
- Planifiez votre transport et confiez vos clés à une personne de confiance pour surveiller votre logement.
- Avertissez vos intervenants à domicile afin de suspendre leurs interventions.
- Si vous bénéficiez de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), informez le Conseil départemental de votre situation.

PRÉPARER LA SORTIE

La mise en place d'aides ou la livraison de matériel médical n'est pas instantanée et peut prendre plusieurs semaines.

N'attendez pas d'être sur le point de sortir pour vous renseigner sur :

- Les intervenants à domicile (*portage de repas, accompagnement, soins...*) ou pour les prévenir de votre retour.
- Les établissements de rééducation ou de repos.
- Enclencher les demandes d'aides financières, qui prennent souvent plusieurs semaines pour être mises en place.

Contactez le service social de l'établissement de santé **dès votre arrivée** qui vous accompagnera dans les démarches.

Vous avez un animal de compagnie ?

En cas d'hospitalisation en urgence et pour que votre animal ne se retrouve pas seul, créez une petite carte à glisser dans votre portefeuille avec les coordonnées d'une personne de confiance (proche, voisin) qui possède vos clés et peut garder votre animal. En cas de prise en charge, les secours pourront ainsi l'alerter.



PRÉSERVER SON AUTONOMIE À DOMICILE



**Accompagner la perte
d'autonomie, c'est permettre
de rester acteur de sa vie.**

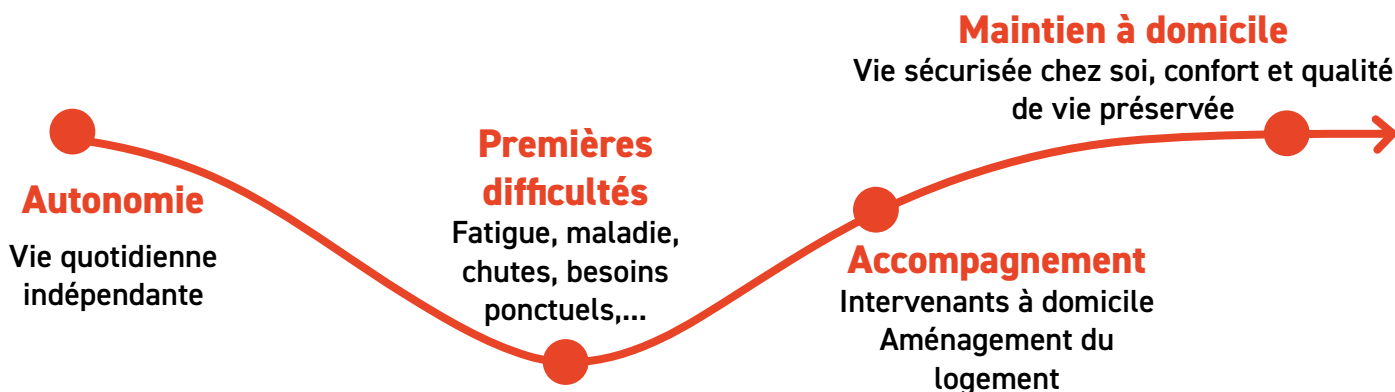


Rester chez soi, dans un environnement familial, est une priorité pour beaucoup. Préserver son autonomie, c'est comprendre les signes de perte d'autonomie, retarder ses effets et s'entourer d'aides adaptées : accompagnement, aménagement du logement ou équipements dédiés.

- 1 Favoriser l'autonomie et la préserver durablement**
- 2 Être accompagné à domicile**
- 3 Aménager son logement pour maintenir son autonomie**
- 4 Demander une hospitalisation à domicile**

1 FAVORISER L'AUTONOMIE ET LA PRÉSERVER DURABLEMENT

Rester actif permet de préserver son indépendance, mais parfois accepter un accompagnement aide à vivre pleinement chez soi lorsque certains gestes de la vie quotidienne deviennent difficiles.



COMMENT ÉVALUER LES BESOINS ? LA GRILLE AGGIR ET LE GIR

Le degré d'autonomie est mesuré par des professionnels grâce au GIR (*Groupe Iso-Ressources*), à partir de la grille AGGIR.

- **Ce qui est évalué** : vos facultés cognitives, physiques (*ce que vous pouvez faire seul*) et votre mobilité.
- **Le résultat** : le niveau est situé de GIR 1 (*perte d'autonomie la plus forte*) à GIR 6 (*autonomie totale*).

Il permet d'identifier les aides (*humaines, financières ou organisationnelles*) les plus adaptées à votre situation.

Comment demander cette évaluation ? Lors d'une demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (*voir page 26*) ou lors d'une admission dans une structure médicale.

Rencontrer des difficultés au quotidien arrive à chacun, mais des services à domicile adaptés peuvent vous aider à préserver votre autonomie, votre sécurité et votre qualité de vie.

2 ÊTRE ACCOMPAGNÉ À DOMICILE

SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE (SAD)

Aide et accompagnement - Pour la vie quotidienne

Une aide à domicile vous permet de continuer à vivre chez vous, en étant accompagné selon vos besoins.

- L'aide à la toilette et l'habillage
- La préparation et l'aide à la prise des repas
- La vie sociale : accompagnement aux rendez-vous et sorties extérieures.
- Vous accompagner ou réaliser vos courses
- L'entretien du domicile et du linge

Financement et démarches

Une aide financière est calculée selon vos ressources et prise en charge par différents financeurs en fonction de votre perte d'autonomie : Conseil Départemental (APA), caisses de retraite, mutuelle, CPAM...

Pour en bénéficier, deux options s'offrent à vous : passer par un organisme spécialisé ou embaucher directement un intervenant.

Soins, santé et hygiène

Des professionnels de santé interviennent directement chez vous pour vous apporter les soins nécessaires.

Leurs missions :

- L'hygiène au quotidien : toilette, habillage et transferts (se lever, se coucher).
- Le suivi de santé : prise des constantes, surveillance permettant de prévenir des complications.

Conditions et prise en charge :

Ce service est accessible uniquement sur prescription médicale. Il est entièrement financé par l'Assurance Maladie.

Pour ces deux services, les délais d'intervention peuvent varier selon les disponibilités. Il est conseillé d'anticiper votre demande.

LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Des repas peuvent vous être livrés directement chez vous, selon vos besoins.

Ce service vous permet de choisir vos menus parmi des propositions et la fréquence des repas.

Pour en bénéficier, contactez un service, inscrivez-vous et indiquez vos besoins.

Le coût dépend de l'organisme choisi et de vos revenus. Des aides financières existent (*accordées par les communes, par votre caisse de retraite, ou après une d'hospitalisation*) pouvant ouvrir droit à un crédit d'impôt (sur la partie livraison).



PLUS D'INFORMATION ?

- **Services locaux** : mairie, CCAS ou MDS, Caisse de retraite ou Service social des établissements de santé.
- **Service Autonomie du Sicoval (SAD)** : 05 81 76 24 78 | autonomie@sicoval.fr | sicoval.fr (Rubrique : Vivre ensemble - Personnes en perte d'autonomie)
- **Sur l'annuaire du portail national** : pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- **Portage de repas du Sicoval** : 05 81 76 24 78 | portage.repas@sicoval.fr

3 AMÉNAGER SON LOGEMENT POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE

Avec le temps, vos besoins peuvent évoluer. Une baignoire trop haute à enjamber, des escaliers, des volets lourds ou un éclairage trop faible augmentent le risque de chute. Adapter votre logement, c'est sécuriser votre quotidien.

LES AIDES MATÉRIELLES

Ce sont les équipements qui facilitent les gestes de tous les jours (*aides : à la mobilité, pour la salle de bain, pour la chambre, pour la vie quotidienne, à la communication...*).

Les démarches

- Identifier votre besoin ou les difficultés rencontrées
- Obtenir votre matériel :
 - > Consulter votre médecin qui vous prescrira, si besoin, le matériel adapté ou vous donnera des conseils.
 - > Acheter ou louer directement en pharmacie, sur des sites spécialisés ou auprès d'un prestataire de matériel médical.
 - > Solliciter des organismes (Mutuelles, Caisses de retraite, Associations,...) qui prêtent parfois du matériel à leurs adhérents.



PLUS D'INFORMATION ?

Carte interactive sur Sicoval.fr :
Santé sur notre territoire



Prise en charge et coût

- **Sécurité Sociale** : certains dispositifs médicaux sont remboursés. Infos au 3646 ou auprès de votre pharmacien.
- **Mutuelles** : elles peuvent assurer un complément de remboursement.
- **Aides financières** : l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) peut parfois financer une partie de ce matériel.

LES TRAVAUX D'ADAPTATION

Votre logement nécessite des travaux d'adaptation ? Il est possible de faire des aménagements comme installer une rampe d'accès, motoriser des volets roulants, remplacer une baignoire par une douche de plain-pied ou encore poser un revêtement de sol antidérapant.

Se faire accompagner par des experts

Vous pouvez bénéficier de conseils personnalisés gratuits à domicile dispensés par un **conseiller France Rénov'** qui vous orientera vers un accompagnement et des aides adaptés à vos besoins.

Les démarches

- Prendre contact avec un conseiller
- Évaluer vos besoins et définir vos projets de travaux
- Déposer une demande d'aide auprès de France Rénov'
- Faire réaliser les travaux par un professionnel
- Recevoir le versement de l'aide financière

Vous êtes locataire ?

L'accord écrit de votre propriétaire est obligatoirement requis avant tout travaux.



PLUS D'INFORMATION ?

haute-garonne.fr/service/renovation-haute-garonne

Les aides financières disponibles

- **MaPrimeAdapt'** : Gérée par le Sicoval, elle finance une partie des travaux selon vos ressources.
- **Les aides de vos caisses de retraite.**
- **Les subventions du Sicoval.**
- **Aides fiscales** : Un crédit d'impôt est possible si vous réalisez ou financez certains travaux.

Contacts

- **Espace Conseil France Renov Energie Habitat (Conseil Départemental) :**
05 34 33 48 26 | infoenergie@cd31.fr : Permanences gratuites à Ramonville Saint-Agne, Belberaud et Montgiscard
- **ADIL 31 (Agence Départementale d'Information sur le Logement)**
Pour toutes vos questions juridiques, financières ou fiscales liées au logement.
RDV au Point-Justice Renforcé du Sicoval : Maison communale de la solidarité 18 place Marnac |
05 61 22 46 22 | info@adil31.org | adil31.org



PLUS D'INFORMATION ?

sicoval.fr - rubrique : des logements adaptés
à des besoins spécifiques



4 DEMANDER UNE HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'HAD est une alternative à l'hôpital. Elle permet de recevoir des soins médicaux de qualité hospitalière directement chez vous (*maison, résidence senior, EHPAD*).

Les points clés

- **Sécurité** : soins assurés 24h/24 et 7j/7.
- **Confort** : maintien dans votre environnement familial.
- **Domaines** : post-chirurgie, pansements complexes, traitements du cancer, soins palliatifs...

Les démarches

Une prescription médicale (*du médecin traitant ou hospitalier*) est obligatoire avant de contacter un service d'HAD.

Contact sur notre secteur

- HAD Clinique Pasteur
- Santé Relais Domicile

L'HAD est remboursée dans les mêmes conditions qu'un hôpital par l'Assurance Maladie et les Mutuelles (*prise en charge à 100 % en cas d'Affection de Longue Durée - ALD*).



CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE

“ Un nouveau chez-soi pour mieux vivre au quotidien. ”

Choisir un nouveau lieu de vie est une étape clé. Il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » choix, mais celui qui correspond à la situation, aux besoins et aux aspirations de chacun. L'objectif ? Trouver l'équilibre entre santé, budget et mode de vie pour une décision libre et sereine.

- 1 Vivre en toute autonomie : les solutions existantes**
- 2 Bénéficier d'un soutien quotidien : les hébergements pour personnes dépendantes**
- 3 Faire le meilleur choix**

1 VIVRE EN TOUTE AUTONOMIE : LES SOLUTIONS EXISTANTES

LES RÉSIDENCES SÉNIORS : AUTONOMIE OU SERVICES ?

Ces structures proposent des logements individuels privés combinés à des espaces et services collectifs (*restauration, animations, ménage*).

- **Résidences autonomie** (*structures sociales publiques ou associatives*) : Vous disposez de votre propre domicile tout en bénéficiant d'espaces communs. Leurs tarifs sont modérés et encadrés par le Conseil Départemental. Vous signez un contrat de séjour.
- **Résidences services** (*structures privées*) : Elles offrent des prestations plus importantes (*accueil, présence 24h/24, service de restauration et de blanchisserie*). Vous y êtes locataire (*avec un contrat de bail*) ou propriétaire.

Il n'y a pas de personnel soignant sur place. Pour les soins médicaux, vous pouvez faire appel à des professionnels libéraux, comme à la maison.

LES HABITATS PARTAGÉS

- **La colocation senior** : partager un logement pour rompre l'isolement et diviser les coûts.
- **L'habitat partagé / participatif** : vivre au sein d'un espace commun tout en partageant des projets et des services.
- **La cohabitation intergénérationnelle** : accueillir un étudiant chez soi (loyer modéré) en échange d'aides et de présence.
- **L'accueil familial** : être accueilli et logé au cœur du foyer d'une famille agréée.



OÙ S'INFORMER ET TROUVER UN LOGEMENT ?

- > Portail officiel : pour-les-personnes-agees.gouv.fr
(*annuaire national des résidences*)
- > Consultez le guide du logement social du Sicoval



2 BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN QUOTIDIEN : LES HÉBERGEMENTS POUR PERSONNES DÉPENDANTES

L'EHPAD (ETABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES)

Cette solution s'adresse aux personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie ou nécessitant d'un accompagnement quotidien.

La prise en charge est globale : hébergement, restauration, animations et soins médicaux.

L'accueil peut être :

- **Permanent.**
- **Temporaire** : quelques semaines (*période de répit pour les aidants, travaux à domicile, etc.*).
- **De jour** : à la journée pour maintenir le lien social et proposer des activités thérapeutiques.

Le coût

Il se divise en deux parts principales :

- **Le tarif hébergement** : identique pour tous (*logement, repas, entretien*).
- **Le tarif dépendance** : calculé selon le niveau de perte d'autonomie de la personne (*mesuré par le GIR, allant de 1 à 6*).

L'APA peut être sollicitée pour financer une partie de ce tarif dépendance.

SMR ET USLD : APRÈS UNE HOSPITALISATION

Si le retour à domicile est difficile après une hospitalisation, des structures adossées aux hôpitaux peuvent prendre le relais :

- **Les SMR (Soins Médicaux et de Réadaptation)** : un séjour temporaire pour récupérer vos forces et réapprendre les gestes du quotidien.
- **Les USLD (Unités de Soins de Longue Durée)** : pour les personnes dont l'état de santé nécessite un accompagnement et des soins infirmiers constants (24h/24).

Pour toute demande d'admission (*en EHPAD ou USLD*), le dossier est disponible sur le site Viatrajectoire et comprend un volet administratif rempli par vous ou votre entourage et un volet médical rempli par le médecin traitant.



PLUS D'INFORMATION ?

- > Viatrajectoire.fr 
- > pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- > haute-garonne.fr
- > mairie, CCAS ou Maison Départementale des Solidarités (MDS).

3 FAIRE LE MEILLEUR CHOIX

Les questions essentielles à se poser

- **Autonomie** : quel est votre niveau d'autonomie actuel pour les gestes du quotidien ?
- **Santé** : avez-vous besoin de soins médicaux réguliers ou d'une surveillance 24h/24 ?
- **Budget** : quelles sont vos ressources (*pension, aides financières, épargne*) pour l'hébergement ?
- **Mode de vie** : préférez-vous vivre seul, en colocation ou au sein d'une collectivité ?
- **Environnement** : dans quel cadre de vie (*ville, campagne*) et secteur géographique (*proche de vos enfants ou vos amis*), souhaitez vous habiter ?
- **Avenir** : ce lieu pourra-t-il encore vous convenir si votre santé évolue, afin d'éviter un second déménagement ?

Conseils pour bien choisir

Visiter différents lieux permet de pouvoir comparer, ressentir l'ambiance et observer l'environnement.



S'INFORMER, SE PROTÉGER ET PRÉPARER L'AVENIR

 **S'informer, c'est se donner les
moyens d'agir pour sa santé.** 
Santé publique France

Connaître ses droits et les aides disponibles permet de faire des choix éclairés, de sécuriser sa situation et d'anticiper les difficultés.

1 Faire le point sur les
aides financières

2 Bénéficier d'aides au
logement

3 Être accompagné dans
ses démarches

4 Assurer sa sécurité au
quotidien

5 Se protéger et faire
valoir ses droits

6 Préparer sa retraite

7 Anticiper et préparer
l'avenir en toute
sérénité

1 FAIRE LE POINT SUR LES AIDES FINANCIÈRES

APA : ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

L'APA est une aide accordée par le Conseil départemental qui permet de participer financièrement au maintien à domicile ou à l'hébergement en établissement.

- **Pour qui ?** Les personnes de 60 ans et plus ayant besoin d'aide au quotidien.
- **À quoi ça sert ?** À financer des services à domicile : aide-ménagère ou auxiliaire de vie, téléassistance, matériel adapté ou une partie des frais liés au « tarif dépendance » en EHPAD ou USLD. Elle peut aussi permettre de rémunérer un accueillant familial.
- **Montant :** Le Conseil départemental calcule ce qui reste à votre charge, en fonction de vos revenus. Si le coût dépasse le plafond maximum autorisé, le surplus est également à votre charge.

L'APA n'est pas un revenu supplémentaire, c'est une aide financière qui sert exclusivement à financer des prestations.

Comment faire la demande d'APA ?

- **À domicile, en résidence autonomie ou en petite structure (< 25 places) :**
 - 1 **Remplir un dossier :** disponible en ligne sur service-public.fr, ou au format papier (*Cerfa*) en Mairie, au CCAS ou à la MDS.
 - 2 **Évaluation** à domicile du degré de perte d'autonomie (*définition du GIR*) par une équipe spécialisée.
 - 3 Le Conseil départemental propose un **plan d'aide personnalisé et adapté** à vos besoins.
 - 4 **Mise en place** des aides prévues par le plan d'aide. Ce dernier peut être réévalué et adapté sur demande si votre état de santé évolue.
- **En établissement (EHPAD ou USLD)** situé en Haute-Garonne : aucune démarche n'est nécessaire.

Si vous passez de l'APA à domicile à l'APA en établissement, prévenez le Conseil départemental.



PLUS D'INFORMATION ?

Plaquette APA CD31



LES AUTRES AIDES FINANCIÈRES

Les aides financières	À qui fait-on la demande
ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées) : pour les retraités de plus de 65 ans aux faibles ressources	Caisse de retraite (CARSAT, MSA)
ASASP (Allocation simple d'aide sociale) : pour les personnes sans pension de retraite et après un refus d'ASPA	CCAS ou en Mairie
ARDH (Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation) : aide temporaire après une hospitalisation	Caisse de retraite dès l'hospitalisation.
Pension de Réversion : versement d'une partie de la retraite du conjoint décédé	Site Info Retraite
Complémentaire Santé Solidaire (C2S) : prise en charge par la mutuelle, sans avance de frais pour les revenus modestes	CPAM ou MSA

L'APA n'est pas cumulable avec l'allocation simple d'aide sociale ou l'ASPA.

2 BÉNÉFICIER D'AIDES AU LOGEMENT

- **APL (Aide Personnelle au Logement)** : pour les logements conventionnés.
- **ALS (Allocation de Logement Social)** : pour les logements non conventionnés.
- **ASH (Aide Sociale à l'Hébergement)** : aide du Conseil départemental pour financer l'hébergement en établissement si vos revenus sont insuffisants.

Où faire la demande ?

Après de la Caisse d'Allocations Familiales (**CAF**) : composez le 3230 ou RDV dans les points d'accueil France Services (*Bazège, Castanet-Tolosan*).

3 ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS SES DÉMARCHES

Les démarches administratives ou en ligne peuvent être complexes. Des services gratuits de proximité vous accompagnent au quotidien.

CCAS ET MAIRIES

CONSEIL DÉPARTEMENTAL

PLATEFORME HAUTE-GARONNE SOLIDARITÉS : 05 34 33 47 47 | solidarités@cd31.fr

MAISON DES SOLIDARITÉS CASTANET-TOLOSAN : 05 62 71 91 80 | mds.castanet@cd31.fr

INFORMER, ORIENTER, ACCOMPAGNER

DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL : 05 81 76 24 78 | autonomie@sicoval.fr

MAISONS DÉPARTEMENTALES DE PROXIMITÉ :

- **Belberaud** : 05 62 71 63 53 | proximite.belberaud@cd31.fr
- **Montgiscard** : 05 62 71 63 59 | proximite.montgiscard@cd31.fr

ACCOMPAGNER SUR LES DÉMARCHES NUMÉRIQUES

FRANCE SERVICES :

- **Bazège** : 05 61 81 81 25 | franceservices@ville-baziege.fr
- **Castanet-Tolosan** : 05 34 66 73 10 | france.services@castanet-tolosan.fr

ACCOMPAGNER ET RENSEIGNER SUR TOUTES LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE SANTÉ (CARSAT) MIDI-PYRÉNÉES : 09 71 10 36 60 | carsat-mp.fr

MUTUELLE SOCIALE AGRICOLE (MSA) MIDI-PYRÉNÉES : 05 61 10 40 40 | mps.msa.fr

INFORMER SUR LES DROITS, LES AIDES ET LES SERVICE DES PERSONNES À LA RETRAITE

4 ASSURER SA SÉCURITÉ AU QUOTIDIEN

TÉLÉASSISTANCE

C'est un dispositif connecté permettant de sécuriser le maintien à domicile grâce à un équipement qui alerte (24h/24 et 7jours/7) une plate-forme à distance pouvant déclencher l'intervention des secours.

**Bracelet - collier - montre
+ haut-parleur à domicile.**



PLUS D'INFORMATION ?

| Téléassistance 31 | 05 34 33 32 04 | haute-garonne.fr/aide/teleassistance-31

LES BONS GESTES EN CAS D'ALERTE METEO

Canicule, tempête, inondation,... Vous pouvez vous enregistrer sur le registre nominatif des personnes vulnérables auprès de votre mairie ou CCAS.

Conseils :

- Limitez vos déplacements
- Mettez-vous à l'abri dans un lieu sûr
- Respectez les consignes des autorités
- Contactez vos proches ou les secours si besoin
- En cas de canicule : hydratez-vous régulièrement et restez au frais

SÉCURITÉ DU DOMICILE

Ne pas oublier :

- d'entretenir vos installations de gaz et d'électricité
- de vérifier le bon fonctionnement des détecteurs de fumée
- de sécuriser les lieux de passage (tapis, éclairage,...)
- de verrouiller vos portes et de fermer vos volets en cas d'absence

Nos conseils sécurité :

- Sollicitez les forces de l'ordre (gendarmerie ou police) afin de bénéficier de conseils gratuits.
- Inscrivez-vous gratuitement à l'Opération Tranquillité Senior : patrouilles régulières, visites à domicile, conseils de prévention.
- Inscrivez-vous gratuitement à l'Opération Tranquillité Vacances pour bénéficier d'une surveillance de votre domicile par la police ou la gendarmerie pendant une absence prolongée.
- Installez une alarme ou un éclairage automatique extérieur pour plus de sécurité.

ATTENTION AUX ARNAQUES

Avec quelques bons réflexes, il est possible de les éviter.

Les signaux d'alerte

- On vous presse d'agir vite ou de payer rapidement.
- On vous demande vos coordonnées bancaires, mots de passe ou des informations personnelles (*par téléphone, mail ou SMS*).
- Une offre trop belle pour être vraie.
- Les administrations (*Impôts, Sécurité sociale...*) ne demandent jamais d'argent par mail ou SMS. Elles vous invitent à vous connecter à votre espace sécurisé en ligne.

Travaux de rénovation et démarchage à domicile

- Ne signez rien sur place. Contactez France Rénov' (*gratuit*) pour vérifier si ces travaux sont obligatoires ou éligibles à des aides.

En cas d'arnaque :

Prévenez vos proches et déposez plainte auprès de la police ou de la gendarmerie (17).



PLUS D'INFORMATION ?

Signalement : Info-Escroqueries 0 805 805 817 (*appel gratuit*).

5 SE PROTÉGER ET FAIRE VALOIR SES DROITS

TROUVER UNE PERMANENCE JURIDIQUE PRÈS DE CHEZ VOUS

Le Sicoval et ses partenaires proposent des permanences juridiques gratuites assurées par des professionnels qui vous accueillent dans 7 point-justice répartis sur le territoire.

Consultations uniquement sur rendez-vous :

- **Baziège** : 05 31 81 81 25 (*France Services*) | Défenseur des droits.
- **Castanet-Tolosan** : 05 34 66 73 10 (*France Services*) | Avocat, conciliateur de justice, médiation familiale.
- **Escalquens** : 05 62 71 56 78 (*Maison de la solidarité / CCAS*) | Avocat, conciliateur de justice, Défenseur des droits, médiation familiale.
- **Labège** : 05 62 24 44 44 (*Mairie*) | Avocat.
- **Lacroix-Falgarde** : 05 61 76 24 95 (*Mairie*) | Avocat, conciliateur de justice.
- **Montgiscard** : 05 62 71 63 59 (*Maison départementale de proximité*) | Avocat, conciliateur de justice.

Le Point-justice renforcé de Ramonville Saint-Agne

Un guichet unique pour l'accès au droit sur le territoire du Sicoval qui réunit des professionnels : avocat, notaire, conciliateur de justice, conseiller logement (*ADIL*), Défenseur des droits et permanences d'avocats en Langue des Signes Française.

Consultations uniquement sur rendez-vous.

Maison communale de la solidarité, 18 place Marnac (2^e étage) | 05 61 75 21 28.



PLUS D'INFORMATION ?

Site du Sicoval (*Rubrique : Habiter > Justice de proximité*) Guide de l'accès aux droits : [plaquette-acces-droits-2025.pdf](#)



ÊTRE AIDÉ POUR LA GESTION ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE

Des dispositifs existent afin de simplifier vos démarches administratives ou la gestion de vos affaires personnelles :

- **Démarches simples** : procuration bancaire ou mandat.
- **Protections familiales ou judiciaires** : habilitation familiale, gestion d'affaires, curatelle ou tutelle.



POUR FAIRE UNE DEMANDE DE PROTECTION :

Adressez-vous au Tribunal judiciaire de Toulouse
2 Allée Jules Guesde | 05 61 33 70 70 |
accueil1.tj-toulouse@justice.fr ou effectuez la
démarche en ligne sur le site service-public.fr



SOUTIEN AUX TUTEURS

FAMILIAUX (UDAF 31) : Si vous aidez et protégez un proche, un service d'information gratuit vous répond au 05 61 13 13 82.

VIGILANCE ET PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE

Garantir le respect, la dignité et la protection des personnes fragiles est une priorité absolue. Ne restez jamais seul face à une situation de danger, d'isolement ou de violence.

- **3133** : numéro national d'écoute gratuit pour signaler les maltraitances envers les adultes vulnérables
- **3919** : numéro national anonyme et gratuit pour les victimes ou témoins de violences sexistes et sexuelles
- **Association ALMA 31** : spécialisée dans la lutte contre la maltraitance des personnes âgées. 05 61 21 41 69 | alma31@orange.fr
- **France Victimes 31** : informe sur les droits et accompagne gratuitement après une agression ou pour un dépôt de plainte. 05 62 30 09 82 | contact@francevictimes31.fr
- « **Ici, demandez Angela** » : dispositif expérimenté par le Sicoval dans plusieurs communes (*Castanet-Tolosan, Labège et Ramonville-Saint-Agne*) permettant à toute personne en situation de danger dans l'espace public (*harcèlement, intimidation, agression...*) de trouver refuge dans des lieux partenaires (*commerces, bars, restaurants*) identifiables par un autocollant.



RETROUVEZ LES LIEUX REFUGES :

| www.sicoval.fr/les-lieux-refuge-ici-demandez-angela



PRÉPARER SA RETRAITE

VOUS INFORMER ET ANTICIPER

Le site officiel unique **info-retraite.fr** vous accompagne quel que soit votre régime de travail. Il vous permet de :

- Consulter et vérifier l'ensemble de vos droits à la retraite.
- Réaliser des simulations précises du montant de votre future pension.
- Effectuer toutes vos démarches de demande en ligne de façon sécurisée.

Il est conseillé de commencer vos démarches 4 à 6 mois avant la date de votre départ choisie.

ÊTRE ACCOMPAGNÉ DANS VOS DÉMARCHES

Des professionnels vous accueillent gratuitement pour vous accompagner :

- **La Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail (CARSAT)** : carsat-mp.fr
- **La Mutualité Sociale Agricole (MSA)** : mps.msa.fr



PLUS D'INFORMATION ?

| pourbienvieillir.fr

7 ANTICIPER ET PRÉPARER L'AVENIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Grâce à des démarches simples et sans engagement, vous gardez la liberté de choisir pour vous et vos proches. Anticiper l'avenir, ce n'est pas craindre le pire.

LA PERSONNE DE CONFIANCE

C'est un proche (*parent, ami, médecin traitant*) que vous désignez librement pour vous accompagner dans votre parcours de santé et vous représenter si un jour vous ne pouvez plus exprimer vos volontés.

En pratique : Vous pouvez la désigner directement sur Mon espace santé rubrique personne de confiance ou par un écrit daté et signé (*idéalement co-signé pour accord*). Modèles types sur le site service-public.gouv.fr. Ce choix est modifiable ou annulable à tout moment.

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

C'est un document écrit, daté et signé par vos soins qui vous permet d'exprimer à l'avance vos volontés concernant vos traitements médicaux et votre fin de vie, au cas où vous ne pourriez plus vous exprimer.

En pratique : Vous pouvez rédiger vos directives anticipées dans Mon espace santé ou sur papier libre, daté et signé (*modèle disponible sur service-public.fr*). Vous pouvez les conserver chez vous, les confier à votre personne de confiance ou à votre médecin traitant, ou les enregistrer dans Mon espace santé. Elles sont modifiables ou révocables à tout moment.

PRÉPARER SA SUCCESSION

Grâce à un testament vous pouvez clarifier vos volontés et faciliter les démarches de votre entourage.

En pratique : Vous pouvez l'écrire vous-même à la main (*testament olographe*) ou le faire enregistrer et sécuriser chez un notaire. Il vous permet d'organiser la répartition de vos biens ou de désigner un exécuteur testamentaire, dans le strict respect de la loi.

ANTICIPER SES OBSÈQUES

Prévoir à l'avance le déroulement et le financement de vos obsèques pour que vos volontés (*cérémonie, inhumation, crémation*) soient respectées.

En pratique : Faire la démarche auprès d'un organisme spécialisé (*via un contrat de prévoyance obsèques*) ou via une épargne dédiée, ce qui évite à votre famille de prendre des décisions logistiques et financières.



ÊTRE AIDANT : S'INFORMER ET SE PRÉSERVER

 **Prendre soin de soi, pour mieux
prendre soin des autres.** 

Santé publique France

Les aidants jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des proches. Leur présence permet de soutenir et de maintenir la qualité de vie de la personne accompagnée.

- 1** Accompagner un proche au quotidien
- 2** Prendre soin de soi
- 3** S'informer, se former et échanger
- 4** Être proche aidant : les dispositifs de soutien

1 ACCOMPAGNER UN PROCHE AU QUOTIDIEN

Se reconnaître comme « aidant » n'est pas toujours évident. Nous pensons souvent que cela fait simplement partie de notre « devoir » familial ou affectif. Pourtant, être aidant est un véritable rôle, aujourd'hui reconnu par la loi.

L'aidant est une personne qui apporte une aide régulière et fréquente, à titre non professionnel, à un proche en perte d'autonomie afin de l'accompagner dans les actes de sa vie quotidienne.

POURQUOI IL Y A DE PLUS EN PLUS D'AIDANTS ?

Car notre société change :

- La population vieillit.
- L'espérance de vie s'allonge.
- Les politiques publiques favorisent le maintien à domicile.
- Les modes de vie évoluent.



PLUS D'INFORMATION ?

Pour aller plus loin télécharger le guide du proche aidant



COMMENT SE MANIFESTE LE RÔLE D'AIDANT AU QUOTIDIEN ?

En France, des millions de personnes aident régulièrement un proche. Pourtant, près d'un aidant sur deux ne se reconnaît pas comme tel. Reconnaître votre rôle est la première étape essentielle pour demander de l'aide et prévenir l'épuisement.

Être aidant, c'est accompagner un proche à travers une ou plusieurs formes d'aide :

- **Aide aux actes de la vie quotidienne** : habillage, toilette, aide aux déplacements, repas,...
- **Accompagnement au quotidien** : entretien du logement, courses, préparation des repas,...
- **Suivi santé** : prise de rendez-vous, soins courants (tension, glycémie), suivi médical, coordination avec les professionnels de santé,...
- **Appui administratif et financier** : gestion des dossiers, des contrats, du budget, soutien financier direct,...
- **Soutien moral et relationnel** : écoute, présence psychologique, organisation des sorties, des loisirs,...
- **Impact sur votre organisation** : adaptation, réduction, arrêt complet de votre activité professionnelle,...



PLUS D'INFORMATION ?

- > pourbienvieillir.fr/aidant
- > maboussoleaidants.fr
- > aidant.fr

Des outils officiels pour faire le point et s'évaluer

- > le module « aidant'plus de la MSA », qui vous permet de faire un diagnostic personnalisé, et d'avoir un panorama complet des droits, formations et dispositifs existants
- > le service en ligne « Aider un proche fait-il de moi un aidant ? » de l'Assurance retraite pour se reconnaître en tant qu'aidant.

2 PRENDRE SOIN DE SOI

SOLUTIONS POUR AVOIR DU TEMPS POUR SOI

- **Halte-Répît** : accueil temporaire de votre proche sur une demi-journée par semaine.
 - > **Halte-répît du Sicoval** : Maison de la Solidarité / CCAS d'Escalquens
05 81 76 24 78 | accueil.repit@sicoval.fr
 - > **Halte-répît d'Ayguésvives** : Place du Fort
05 61 81 92 57 | mairie.ayguesvives31@wanadoo.fr
- **La Cadène - Plateforme d'accompagnement et de répît des aidants** :
 - > **Ecoute et soutien** : entretiens d'écoute permettant d'évaluer vos besoins en tant qu'aidant ainsi que ceux de la personne que vous accompagnez afin de recevoir des conseils personnalisés. Soutien psychologique ponctuel
 - > **Solutions de répît** : temps libéré de l'aidant : un relais auprès de votre proche aidé par un professionnel durant 2h30.
 - > **Hébergement temporaire** : accueillir votre proche pour un séjour d'hébergement temporaire durant quelques jours.
 - > **Accueil de jour** : accompagnement thérapeutique de votre proche pendant une journée.
 - Site de La Cadène
 - Site de Labège (*Salle du Tricou*)
 - > **Formation** : 05 61 13 73 27 | contact@lacadene.fr
 - > **Prendre soin de soi** : ateliers pour les aidants.
- **Accueil de jour chez l'habitant** : votre proche est reçu au domicile d'un accueillant familial agréé pour vous soulager temporairement.
Renseignements auprès de votre mairie, CCAS ou de votre MDS.

PLUS D'INFORMATION ?

05 34 40 43 70
plateforme@lacadene.fr
domainedelacadene.fr

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

- Vous pouvez vous orienter vers votre médecin traitant ou demander un suivi avec un psychologue.
- Évaluez votre niveau de stress et de fatigue sur le site officiel jaidejemevalue.fr
- Utilisez des outils de suivi comme « Mon journal santé d'aidant » disponible sur le site avecnosproches.com

PLUS D'INFORMATION ?

Ressources nationales en ligne pour les aidants
(guides pratiques, webinaires et forums d'entraide)
lacompaniedesaidants.org | maboussoleaidants.fr | soutenirlesaidants.fr | nouveausouffle-asso.com

Ressources par pathologies spécifiques :
Maladies Neuro-Dégénératives : MND-occitanie.fr
Maladie d'Alzheimer : francealzheimers.org
Maladie de Parkinson : franceparkinson.fr



S'INFORMER, SE FORMER ET ÉCHANGER

OÙ S'INFORMER PRÈS DE CHEZ VOUS ?

Pour faire le point sur votre situation et connaître les aides locales :

- **Mairie ou CCAS de votre commune.**
- **Maison des Solidarités (MDS) de Castanet-Tolosan.**

Pourquoi et comment se former en tant qu'aidant ?

Les formations gratuites pour les aidants permettent d'adopter les bons gestes au quotidien, de mieux comprendre l'impact d'une maladie (Alzheimer, Parkinson...), de faciliter la communication et d'apprendre à se préserver de l'épuisement.

- **Organisme de formation local** : domaine de la Cadène à Labège
05 61 13 73 27 | contact@lacadene.fr
- **Formations à distance** : des modules en ligne courts et interactifs sont accessibles sur formation.aidants.fr.

Les Cafés des Aidants : des lieux d'échange et de partage

Rencontrer d'autres personnes confrontées à la perte d'autonomie d'un proche permet de rompre la solitude, d'obtenir des conseils pratiques et de libérer la parole dans un cadre bienveillant.

Voici les rendez-vous réguliers sur votre secteur :

- **Ramonville** : EHPAD Les Fontenelles
05 34 40 99 00 | psychologue@ehpadlesfontenelles.com
- **Castanet-Tolosan** : association Les 6A
les6a.castanet@gmail.com

4 ÊTRE PROCHE AIDANT : LES DISPOSITIFS DE SOUTIEN

MOBILISER DU TEMPS ET ADAPTER SON TRAVAIL

Si vous travaillez, vous pouvez aménager ou suspendre temporairement votre activité professionnelle :

- **Congé du proche aidant** : permet la cessation temporaire de votre activité professionnelle (*ou un passage à temps partiel*) pour vous occuper d'un proche en perte d'autonomie importante.
Aide financière associée : L'AJPA (*Allocation Journalière du Proche Aidant*).
- **Congé de solidarité familiale** : dédié à l'accompagnement d'un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital, ou se trouvant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.
Aide financière associée : L'AJAP (*Allocation Journalière d'Accompagnement d'une personne en fin de vie*).
- **Adaptation du temps de travail** : possibilité de demander un temps partiel si les soins requis par votre proche nécessitent la présence d'un tiers.
- **Absences autorisées (*sous conditions*)** : pour la maladie grave d'un proche. Possibilité de suivre une formation spécifique visant à mieux accompagner son proche au quotidien.

AIDES FINANCIÈRES ET RÉMUNÉRATION

Plusieurs leviers permettent de compenser la baisse de revenus ou les frais engagés :

- **Rémunération du proche aidant** : sous certaines conditions (*notamment dans le cadre des plans d'aide type PCH ou APA*), il est possible de percevoir un salaire versé directement pour l'aide apportée à son proche.
- **Aides fiscales** : déduction fiscale au titre de la pension alimentaire pour l'hébergement d'un proche à domicile, ou pour la participation financière aux frais d'hébergement en EHPAD.
- **Assurance vieillesse des aidants (AVA)** : permet l'acquisition de trimestres de retraite de base pour les périodes passées à aider un proche, afin de ne pas pénaliser vos droits futurs.

DU SOUTIEN POUR NE PAS RESTER SEUL

- **Instantis Aidants** : un service d'accompagnement et de coaching encadré par un infirmier spécialisé, ouvert à tous, proposé par la MSA.
- **Plateforme nationale d'entraide, d'écoute et d'information de l'association nationale** :
01 84 72 94 72 | avecnosproches.com
- **Allô Aidants Occitanie** : une ligne d'écoute régionale, de soutien et d'orientation accessible en soirée : 0806 806 830, 7 jours/7, 18h à 21h



RESTER ACTIF ET ENTRETENIR SA VIE SOCIALE



**Vieillir ensemble, ce n'est pas
ajouter des années à la vie, mais
de la vie aux années. 99**

Jacques Salomé

Maintenir une vie sociale riche et participer à des activités (physiques, culturelles ou associatives) contribuent au bien-être, permettent de rester actif et de préserver sa qualité de vie.

- 1** **Entretenir le lien social au quotidien**
- 2** **Bouger, créer, partager : le secret de la vitalité**
- 3** **Se former tout au long de sa vie**

1 ENTRETENIR LE LIEN SOCIAL AU QUOTIDIEN

VOS CONTACTS DE PROXIMITÉ

Centres sociaux

Des lieux pour échanger, participer à des activités.

- **Centre social d'Escalquens** : Maison de la solidarité - Place François Mitterrand (*Jardins de l'Ousta*) | 05 62 71 56 75 | centre.social@escalquens.fr
- **Centre social d'animation de Ramonville Saint-Agne** : 18 Place Marnac (2^e étage) | 05 61 75 40 03 | centre.social@mairie-ramonville.fr
- **Castagora, Médiathèque et Centre social de Castanet-Tolosan** : 3 avenue Pierre Mendès France | 05 48 17 29 00 | castagora@castanet-tolosan.fr

Clubs du 3^e âge, foyers ruraux, MJC, centres culturels, médiathèques et bibliothèques...

Ces structures communales permettent de pratiquer des activités culturelles, de loisirs et physiques adaptés.

Service social du département

Pour toute question ou demande d'accompagnement.

Hôtel du département | Direction de l'autonomie |

1, boulevard de la Marquette à Toulouse

05 34 33 32 31 | dsph-pa@cd31.fr

La Visite du facteur

Service de La Poste qui propose des passages réguliers à domicile pour échanger et rassurer l'entourage. Le rythme est modulable et la prestation est éligible au crédit d'impôt.

Renseignements et inscriptions :

Après de votre facteur ou de votre bureau de Poste | 0 800 000 011 (appel gratuit) | www.laposte.fr



PLUS D'INFORMATION ?

Après de votre mairie ou CCAS : voir Contacts pages 48 à 50

Le bénévolat après 60 ans

Transmettre son savoir, rompre l'isolement, s'investir dans une cause... Le bénévolat offre de belles opportunités : accompagnement scolaire, visites à domicile, animation d'ateliers, actions environnementales, etc.



PLUS D'INFORMATION ?

Trouvez votre mission ! jeveuxaider.gouv.fr

2 BOUGER, CRÉER, PARTAGER : LE SECRET DE LA VITALITÉ

Mémoire *Prévention des chutes*
Lien social *Équilibre*
Détente

Les différentes formes d'activités

- **Physique** : marche, aquagym, yoga, gymnastique, cyclisme.
- **Créatives et artistique** : peinture, modelage, écriture, chant, musique.
- **Intellectuelles et cognitives** : quizz, théâtre, poésie, lecture, jeux de stratégie (*scrabble, cartes*).
- **Culturelles** : cinéma, musées, concerts, bibliothèques.
- **Vie quotidienne** : marchés de plein vent, sorties et randonnées

Ces activités se pratiquent aussi bien seul, qu'en club, en association ou en famille.

Chaque mairie répertorie l'ensemble du tissu associatif local.

 **SORTIR PLUS : Vous avez 75 ans (ou plus) ou vous aidez un proche âgé de 75 ans (ou plus) ?**
Avec Sortir Plus, vous pouvez être accompagné dans vos sorties, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour faire des courses, aller chez le pharmacien, chez le coiffeur, rendre visite à des amis ou simplement partir en promenade.

Contact : 0 971 090 971 | services75ans.agirc-arrco.fr

A VÉLO SANS ÂGE (AVSA) : sorties gratuites à vélo (*triporteur sécurisé conduit par un bénévole*).

06 16 67 13 70 ou 06 70 77 99 14 | castanet@avelosansage.fr

 **PLUS D'INFORMATION ?**

Pour vous guider et découvrir l'offre complète touristique sur le territoire du Sicoval :
www.sudest-toulousain.fr

3 SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE

LES AXES CLÉS DE L'APPRENTISSAGE

- **Stimulation cognitive :** étudier de nouvelles disciplines (*langues, histoire, sciences*) entretient les fonctions cérébrales et la mémoire.
- **Échanges culturels :** suivre des cours ou des conférences en groupe offre un cadre propice au débat et aux nouvelles rencontres.
- **Inclusion numérique :** maîtriser les outils informatiques sécurise les démarches en ligne et facilite la communication à distance.

 **PLUS D'INFORMATION ?**

La Conseillère Numérique du Sicoval accompagne les habitants dans l'utilisation et la prise en main des outils numériques. Elle anime des ateliers gratuits en itinérance dans les communes du territoire.

Plus d'infos : Hélène Fantuz | 06 07 17 50 85 | helene.fantuz@sicoval.fr

Retrouvez le **guide des espaces numériques du Sud-Est-toulousain**



RESSOURCES ET RÉSEAUX DE FORMATION

En local (Haute-Garonne & Sicoval)

- **Structures publiques et associatives :** Mairies, CCAS, Universités du Temps Libre (UTL) et centres sociaux proposent régulièrement des cycles de conférences et des ateliers pratiques.
- **Ateliers collectifs thématiques :** de nombreux opérateurs (*souvent conventionnés ou financés par le Conseil Départemental*) proposent des sessions de prévention.

 **PLUS D'INFORMATION ?**

- pourbienvieillir.fr
- Direction Santé et Autonomie du Sicoval : 05 81 76 24 78



SE DÉPLACER EN TOUTE SÉCURITÉ ET EN TOUTE AUTONOMIE

 **Mobilité adaptée,
autonomie préservée.** 

Se déplacer en sécurité est essentiel pour préserver son autonomie. Que ce soit en voiture, en transports en commun ou via des solutions alternatives, il existe de nombreuses possibilités pour continuer à se déplacer facilement et en confiance.

- 1** Se déplacer en autonomie
- 2** Utiliser les transports en commun et les services de mobilité
- 3** Aides et dispositifs pour faciliter ses déplacements

1 SE DÉPLACER EN AUTONOMIE

MODES DE DÉPLACEMENT

- **À pied** : moyen le plus simple, naturel et bénéfique pour la santé (*avec une aide technique comme une canne ou un déambulateur si nécessaire*).
- **À vélo** : idéal pour les distances plus longues stimule l'équilibre et favorise la pratique d'une activité physique.
- **En voiture** : offre une grande liberté et flexibilité, à condition d'adapter votre conduite à votre état de santé.

Conseils de sécurité sur la route :

- Ne pas conduire en cas de fatigue ou sous l'effet de médicaments (*pictogramme triangle rouge sur la boîte*).
- Contrôler régulièrement votre vue et porter vos lunettes.
- Privilégier les trajets courts, les horaires hors pics de trafic et les jours de météo clémente.

Ateliers de prévention : des sessions de rappel du code de la route et de sécurité routière sont proposées par les communes et par le Sicoval. Renseignez-vous auprès de votre mairie.

EN SAVOIR PLUS :

| Site du Sicoval > Habiter > Se déplacer

ALTERNATIVES LOCALES POUR SE DÉPLACER AUTREMENT

- **Amigo** : location de petits véhicules électriques sans permis pour redonner l'autonomie.
Contact : 06 68 18 28 02 | contact@ami-go.fr
- **Covoiturage de proximité/navette communale** : dispositif d'entraide entre habitants ou service communal pour aller au marché, faire ses courses ou se rendre à des activités. Renseignements auprès de la mairie.
- **Covoiturage** : Mobicoop, coopérative qui propose un service de covoiturage gratuit. mobicoop.fr
- **Transport solidaire**
 - > **Autolien** : réseau de conducteurs bénévoles qui mettent leur véhicule à disposition pour vous aider dans vos déplacements. Pour les habitants d'Ayguésvives, Baziège, Belbèze-de-Lauragais, Donneville, Montgiscard, Montlaur, Montbrun-Lauragais et Pouze.
Contact : 06 62 44 73 36 | autolien.asso@gmail.com
 - > **TSL - Transport Solidaire Labègeois** : service permettant aux habitants de la commune ayant des difficultés de mobilité de réaliser leurs trajets du quotidien (rendez-vous médicaux, courses, visites) grâce des chauffeurs bénévoles.
Contact : 05 62 24 11 50 / ccas@ville-labege.fr
 - > **Volants solidaires** : service de transport solidaire basé sur le bénévolat et l'entraide de proximité. Pour les habitants de Belberaud et Escalquens en priorité.
Contact : 06 78 81 19 79 | les-volants-solidaires@ecomail.fr
- **Autopartage (Citiz Occitanie)** : location de voiture en libre service (3 €/heure) pour les courses ou un rendez-vous médical. Liste des stations sur : occitanie.citiz.coop/

2 UTILISER LES TRANSPORTS EN COMMUN ET LES SERVICES DE MOBILITÉ

RÉSEAU TISSEO : BUS, MÉTRO, TRAMWAY ET TÉLÉPHÉRIQUE

- **Carte Pastel** : pass unique pour tous les transports Tisséo (*bus, métro, tramway et téléphérique*), les vélos en libre-service. Sous certaines conditions d'abonnement, la carte Pastel permet l'accès à l'autopartage (*Citiz*) et aux lignes SNCF locales.

Où l'acheter ? En ligne sur [tisseo.fr](https://www.tisseo.fr)

Où la recharger ? En ligne avec l'application tisséo, dans les stations de métro ou à la station V de Labège

- **Plans des lignes** :

En version papier : station V de Labège ou en agence Tisséo

En version numérique : <https://www.tisseo.fr/se-deplacer/plans>

Astuce anti-stress : téléchargez l'application mobile gratuite Tisséo. Elle calcule votre itinéraire, vous localise, vous indique l'arrêt le plus proche et vous prévient en temps réel lorsqu'il faut descendre du bus.

RÉSEAU SNCF

Carte avantage senior SNCF : 



EN SAVOIR PLUS :

+ d'info en gare d'Escalquens

Place de la gare 31750, Escalquens

STATION V À LABÈGE

Lieu dédié au vélo : conseils, location, entretien, réparation et point de vente de titres de transport.

61 Rue Pierre et Marie Curie à Labège (à côté de la gare SNCF Labège-Innopole) |

05 61 75 80 80 | stationv-labège@maisonduvelotoulouse.com

SERVICES DE TRANSPORT ADAPTÉ

- **Mobibus** : service de transport public à la demande en porte à porte (*accompagnent du lieu de départ jusqu'au lieu d'arrivée*).

Pour qui ? Personnes de plus de 60 ans présentant une perte d'autonomie et bénéficiaires de l'APA.

Contact : 09 69 39 31 31 | info.mobibus@transdev.com

- **TAD 119 - Transport à la demande (Mini-bus)**

C'est un service sur mesure adressé aux habitants des communes de : Aureville - Goyrans

- Lacroix-Falgarde - Mervilla - Pechbusque - Ramonville St-Agne - Rebigue - Vieille-Toulouse - Vigoulet-Auzil

Accessible avec un ticket ou un abonnement Tisséo, il ne dispose pas de trajet fixe : le parcours est réalisé en fonction des réservations (par téléphone ou sur [tisseo.fr](https://www.tisseo.fr) au moins 2h avant le départ)

Contact : 05 34 35 05 05 ou sur le site [tisseo.fr](https://www.tisseo.fr) > Nos mobilités > Transports en commun > TAD

3 AIDES ET DISPOSITIFS POUR FACILITER SES DÉPLACEMENTS

ASSISTANCE EN GARE ET À L'AÉROPORT

- **En train (SNCF)** : service gratuit d'assistance pour les personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. Un agent vous accompagne jusqu'à votre place dans le train et vous prend en charge à l'arrivée.
Contact : Appelez le **3212** pour réserver le service à l'avance.
- **En avion** : service d'assistance à l'aéroport. En faire la demande auprès de votre compagnie aérienne ou de votre agence de voyage dès l'achat de vos billets.

AIDES FINANCIÈRES ET ADMINISTRATIVES

- **Gratuité des transports de la Haute-Garonne** :
Pour qui ? Personnes de plus de 65 ans et non imposables.
Où ? Sur tout le réseau départemental (*TER, cars régionaux liO Arc-en-Ciel*).
Comment faire la demande ? Remplir un formulaire et le déposer au Bureau d'accueil à la gratuité des transports publics (*Gare routière Pierre-Sémard, Toulouse*)
Contact : 05 34 25 56 70.
- **Carte Mobilité Inclusion (CMI)** :
Permet de faciliter vos déplacements et se décline en 3 mentions :
 - > **CMI Stationnement**
 - > **CMI Priorité** : évite les files d'attente et donne la priorité aux places assises dans les transports.
 - > **CMI Invalidité** : accorde les mêmes droits que la CMI Priorité ainsi que des réductions dans les

La demande de CMI peut être faite en même temps que votre dossier d'APA. Si vous bénéficiez déjà de l'APA, contactez directement le Service Autonomie du Conseil Départemental. Si vous ne percevez pas l'APA, la demande doit être adressée à la MDPH.



PLUS D'INFORMATION !

SÉCURISER LES DÉPLACEMENTS DE VOS PROCHES

Les réflexes changent avec l'âge. Si vous constatez des difficultés de conduite chez un proche et que le dialogue ne suffit pas, il est possible de demander une évaluation pour sa sécurité et celle des autres.

Comment faire ? Envoyez un courrier postal ou électronique aux services de la Préfecture du département de la personne concernée pour demander l'intervention de la commission médicale des permis de conduire.

Préfecture de Haute-Garonne, Place Saint-Étienne, 31000 Toulouse.

05 34 45 34 45

Formulaire de contact sur le site : www.haute-garonne.gouv.fr

CONTACTS

LEXIQUE

RESSOURCES

INDEX

Vous pouvez retrouver une liste plus complète des contacts en complément du guide, sur le site du Sicoval (Rubrique : Vivre ensemble > Personnes en perte d'autonomie > Le Guide des 60 ans et + : L'annuaire)



CONTACTS

DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL

05 81 76 24 78 | autonomie@sicoval.fr
45 chemin du Canal, 31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

ACCUEIL SICOVAL

05 62 24 02 02 | info@sicoval.fr
110 rue Marco Polo, 31670 LABÈGE

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS

05 62 71 91 80 | mds.castanet@cd31.fr
68 avenue du Lauragais, 31320 CASTANET-TOLOSAN

FRANCE SERVICES

- **Castanet-Tolosan** : 05 34 66 73 10 | france.services@castanet-tolosan.fr |
29 avenue de Toulouse, 31325 CASTANET-TOLOSAN
- **Bazège** : 05 61 81 81 25 | franceservices@ville-baziege.fr |
13 avenue de l'Hers, 31450 BAZIÈGE

MAISONS DÉPARTEMENTALES DE PROXIMITÉ

- **Belberaud** : 05 62 71 63 53 | proximite.belberaud@cd31.fr
3 rue de la Mairie, 31450 BELBERAUD
- **Montgiscard** : 05 62 71 63 59 | proximite.montgiscard@cd31.fr
6 bis RD813 ZI du Canal, 31450 MONTGISCARD

COMMUNAUTES PROFESSIONNELLES TERRITORIALES DE SANTÉ (CPTS)

- **CPTS Portes du Lauragais**
Foyer Claires Fontaines 6 rue Jean Ingres 31320 CASTANET-TOLOSAN
Secrétariat : 07 66 77 34 63
Coordination : 07 67 75 74 01
contact@cptsportesdulauragais.fr | cptsportesdulauragais.fr
- **CPTS du Pastel**
6 rue de soye, 31650 SAINT-ORENS-DE-GAMEVILLE
06 08 60 56 19 | cptspastel2@gmail.com | cptsdupastel.fr

LES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS) ET LES SERVICES SOCIAUX DES MAIRIES

AUREVILLE MAIRIE

05 61 76 30 29 | mairie@aureville.fr
4 Le Village, 31320 AUREVILLE

AUZEVILLE-TOLOSANE CCAS

05 61 73 53 10 | ccas.mairie@auzeville31.fr
8 allée de la Durante,
31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

AUZIELLE CCAS

05 61 00 07 60 | ccas@mairie-auzielle.fr
Place du Village, 31650 AUZIELLE

AYGUESVIVES CCAS

05 61 81 92 57 | ccas@ayguesvives.fr
Place du fort, 31450 AYGUESVIVES

BAZIÈGE CCAS

05 61 81 89 85 | ccas@ville-baziege.fr
25, chemin des Ecoliers, 31450 BAZIÈGE

BELBERAUD CCAS

05 61 81 03 54 | ccas@mairie-belberaud.com
3 rue de la Mairie, 31450 BELBERAUD

CONTACTS

BELBÈZE-DE-LAURAGAIS MAIRIE

05 61 81 17 17 |
mairie.belbeze.lauragais@wanadoo.fr
Le Village, 31450 BELBÈZE-DE-LAURAGAIS

CASTANET-TOLOSAN CCAS

05 34 66 73 10 |
service.social@castanet-tolosan.fr
29 avenue de Toulouse,
31325 CASTANET-TOLOSAN

CLERMONT-LE-FORT MAIRIE

05 61 76 29 45 | mairie@clermont-le-fort.fr
18 Le Fort, 31810 CLERMONT-LE-FORT

CORRONSAC MAIRIE

05 61 81 91 70 | mairie@corronsac.fr
21 A chemin de Sémials, 31450 CORRONSAC

DEYME MAIRIE

05 61 81 71 93 | accueil@deyme.fr
11 route de Pompertuzat, 31450 DEYME

DONNEVILLE MAIRIE

05 61 81 96 60 | accueil@donneville.fr
Place du Languedoc, 31450 DONNEVILLE

ESCALQUENS CCAS

05 62 71 56 78 | ccas@escalquens.fr
Maison de la solidarité, Place François
Mitterrand (*Jardins de l'Oustal*),
31750 ESCALQUENS

ESPANÈS MAIRIE

05 61 81 97 12 | secretariat@espanes.fr
Place de la Mairie, 31450 ESPANÈS

FOURQUEVAUX MAIRIE

05 61 81 05 97 | mairie@fourquevaux.fr
24 bis rue Jean-Paul Laurens,
31450 FOURQUEVAUX

GOYRANS MAIRIE

05 61 76 35 64 | contact@goyrans.fr
185 chemin des Crêtes, 31120 GOYRANS

ISSUS MAIRIE

05 61 81 97 06 | mairie@issus.fr
1 place de la Mairie, 31450 ISSUS

LABASTIDE-BEAUVOIR MAIRIE

05 61 81 83 90 | accueil@labastide-beauvoir.fr
19 avenue du Lauragais,
31450 LABASTIDE-BEAUVOIR

LABÈGE CCAS

05 62 24 11 50 | ccas@ville-labege.fr
Rue de la Croix-Rose, 31670 LABÈGE

LACROIX-FALGARDE CCAS

05 61 76 24 95 |
dynamisme.communal@lacroixfalgarde.fr
Avenue des Pyrénées,
31120 LACROIX-FALGARDE

LAUZERVILLE MAIRIE

05 61 39 95 00 | accueil@mairie-lauzerville.fr
1 avenue de la Mairie, 31650 LAUZERVILLE

MERVILLA MAIRIE

09 61 35 44 88 | mairie@mervilla.fr
7 chemin de l'Eglise, 31320 MERVILLA

MONTBRUN-LAURAGAIS CCAS

05 31 61 89 70 | ccas@montbrun-lauragais.fr
Place René Hebrard,
31450 MONTBRUN-LAURAGAIS

MONTGISCARD CCAS

05 34 66 75 80 | courrier@montgiscard.com
17 grand rue, 31450 MONTGISCARD

MONTLAUR CCAS

05 61 34 86 88 | ccas@mairiemontlaur31.fr
Place du Lauragais, 31450 MONTLAUR

NOUEILLES MAIRIE

05 61 81 99 23 | mairie.nouvelles@wanadoo.fr
Place de l'Eglise, 31450 NOUEILLES

ODARS CCAS

05 62 71 71 40 | mairie.odars@orange.fr
16 Allée des Pyrénées, 31450 ODARS

PECHABOU CCAS

05 62 16 78 24 | ccas@mairie-pechabou.fr
6 rue du Fort, 31320 PECHABOU

PECHBUSQUE MAIRIE

05 61 73 37 54 | accueil@mairiepechbusque.fr
18 grande rue de la Mairie,
31320 PECHBUSQUE

CONTACTS

POMPERTUZAT MAIRIE

05 34 66 62 10 |
contact@mairie-pompertuzat.fr
51 rue Jane Dieulafoy, 31450 POMPERTUZAT

POUZE MAIRIE

05 61 81 10 94 | mairie.pouze@wanadoo.fr
Les Oustalets, 31450 POUZE

RAMONVILLE SAINT-AGNE CCAS

05 61 75 21 28 | ccas@mairie-ramonville.fr
18 place Marnac,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

REBIGUE MAIRIE

05 61 76 31 38 | rebigue.mairie@wanadoo.fr
21 route de la Place, 31320 REBIGUE

LES VARENNES MAIRIE

05 61 81 47 64 | mairiedevarennnes@wanadoo.fr
40 place des Marronniers,
31450 LES VARENNES

VIEILLE-TOULOUSE MAIRIE

05 61 73 32 23 | mairie@vieille-toulouse.fr
Place de Borde-Haute,
31320 VIEILLE-TOULOUSE

VIGOULET-AUZIL MAIRIE

05 61 75 60 19 | accueil@vigoulet-auzil.fr
Place André Marty, 31320 VIGOULET-AUZIL

LES SERVICES AUTONOMIE À DOMICILE - AIDE ET ACCOMPAGNEMENT*

ADHAF

05 61 73 00 29 | contact@adhaf.fr
17 rue Hermes,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

AUXITAN

05 61 80 57 68 | contact@auxitan.fr
73 Rue Marco Polo,
31670 LABÈGE

AZAÉ

05 31 61 18 20 |
479 rue de la Découverte,
31670 LABÈGE

BIEN VIVRE EN LAURAGAIS

05 34 66 12 18 | lauragais@bvl-sap.fr
Zone de Vic, 13 rue de l'industrie,
31320 CASTANET-TOLOSAN

GÉNÉRATION+

05 34 43 36 86 | generation-plus@orange.fr
26 chemin de Toulouse,
31450 AYGUESVIVES

GÉNÉRATION SERVICES ET COMPÉTENCES

05 34 66 71 80
106 avenue Tolosane,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

MIEUX VIVRE CHEZ VOUS

05 61 20 86 01 |
mieuxvivrechezvous@orange.fr
Résidence les Ormes 2, Bât. H 3, Avenue
Salvador Allende, 31320 CASTANET-TOLOSAN

NOS AIMÉS

05 32 78 03 55 | castanet@nosaimés.fr |
43 avenue de Toulouse
31320 CASTANET-TOLOSAN

PROMAID

05 34 66 93 89 | contact.castanet@promaid.fr
5, rue des Ormes,
31320 CASTANET-TOLOSAN

PAZAPAS - Romain Bourasseau

05 82 95 39 24 | contact@pazapas.net
73 Rue Marco Polo, 31670 LABÈGE

DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL

05 81 76 24 78 | autonomie@sicoval.fr
45 chemin du Canal,
31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

* liste non exhaustive

CONTACTS

LE SERVICE AUTONOMIE À DOMICILE - SOINS

DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL

05 81 76 24 78 | autonomie@sicoval.fr
45 chemin du Canal, 31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

LES SERVICES DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE*

LES MENUS SERVICES

05 61 82 02 06 |
toulouse@les-menus-services.com
13 allée des Grands Chênes, 31400 TOULOUSE

DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL

05 81 76 24 78 | portage.repas@sicoval.fr
110 rue Marco Polo, 31670 LABÈGE

VITAME SERVICE

05 62 48 90 41 | toulouse@vitame.fr
Parc Technologique du Canal,
2 rue Marie Curie,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

* liste non exhaustive

RÉSIDENCES AUTONOMIE SUR LE TERRITOIRE

LES CLAIRES FONTAINES

05 61 75 81 44 |
lesclairesfontaines@castanet-tolosan.fr
8 rue Jean Ingres,
31320 CASTANET-TOLOSAN

RÉSIDENCE AUTONOMIE CLEMENTIA

04 99 52 22 99 |
montgiscard@residences-clementia.fr
1 chemin des muriers, 31450 MONTGISCARD

RÉSIDENCE AUTONOMIE FRANCIS BAROUSSE

05 62 88 73 10 |
residence.autonomie@mairie-ramonville.fr
83 ter avenue Tolosane,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

EHPAD LES JARDINS D'OLY

05 61 73 02 47 |
direction.jardindoly@philogeris.com
6 chemin du Docteur Delherm,
31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

EHPAD KORIAN VILLA LAURAGAIS

05 61 81 26 24 |
reception.villalauragais@korian.com
13 chemin Célestin Anduze,
31450 BAZIÈGE

EHPAD LES TREIZE VENTS

05 61 81 01 37 | 13-vents@wanadoo.fr
Chemin de Carrerasse,
31450 BELBERAUD

EHPAD RESIDENCE BORDE HAUTE

05 82 08 15 16 | relation.client@edenis.fr
38 bis avenue de Borde Haute,
31750 ESCALQUENS

EHPAD BASTIDE MÉDICIS

05 62 24 41 41 |
contact@bastide-medicis.fr
117 route de Baziège,
31670 LABÈGE

EHPAD RÉSIDENCE LES FONTENELLES

05 34 40 99 00 |
accueil@ehpadlesfontenelles.com
6 avenue Germaine Tillion,
31520 RAMONVILLE SAINT-AGNE

LEXIQUE

APA : Allocation personnalisée d'autonomie

ARDH : Allocation de retour à domicile après hospitalisation

ARS : Agence Régionale de Santé

CARSAT : Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail

CCAS : Centre communal d'action sociale

CD : Conseil départemental

CLS : Contrat local de santé

CPTS : Communauté professionnelle territoriale de santé

DAC : Dispositif d'appui à la coordination

EHPAD : Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

HAD : Hospitalisation à domicile

ICOPE : Integrated care for older people

MDP : Les Maisons départementales de proximité

MDS : Maison des solidarités

MDPH : Maison Départementale des Personnes en situation de Handicap

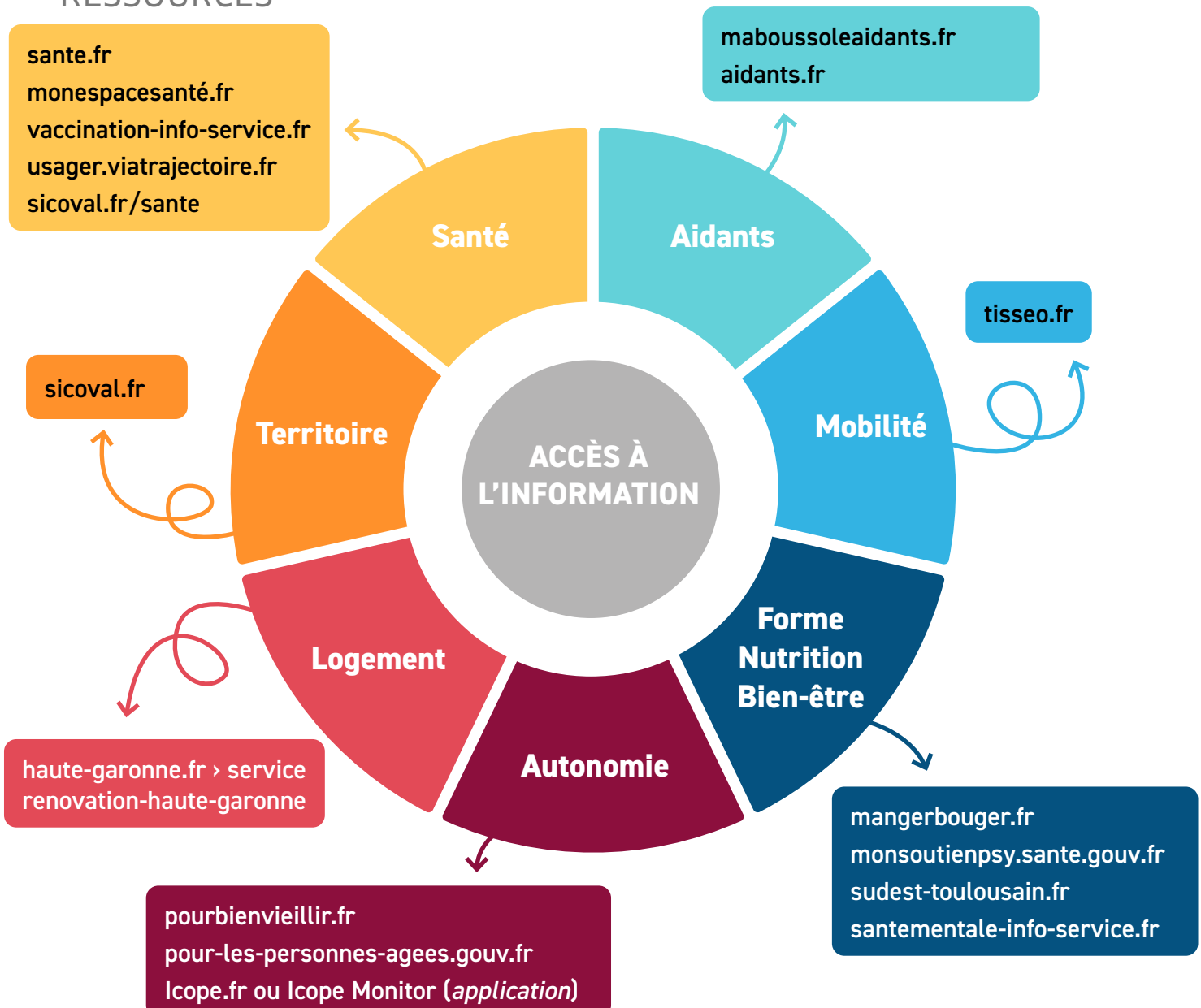
OMS : Organisation mondiale de la santé

SAD : Service d'Autonomie à Domicile

SMR : Soins médicaux de réadaptation

USLD : Unités de soins de longue durée

RESSOURCES



INDEX

A

Activité physique | p. 6, 40
Aidants | p. 22, 34, 35, 36, 37
Aides à domicile | p. 13, 16, 17, 18, 26, 27
Aides financières | p. 18, 19, 23, 26, 27, 30, 37
Alimentation | p. 7, 10, 16, 17, 23
APA | p. 17, 26
Autonomie | p. 6, 11, 16, 17, 18, 19, 22, 44

C

Chutes | p. 6, 12, 18, 28, 40

D

Démarches | p. 13, 18, 26, 27, 30, 31
Dépistages | p. 11, 12
Droits | p. 26, 27, 29, 30, 37, 46
Dossier Médical | p. 12, 23

E

EHPAD / Maisons de retraite | p. 19, 22, 23

F

Formation | p. 34, 36, 37, 41
France Services | p. 27, 29

H

Hygiène de vie | p. 6, 7, 17
Hospitalisation | p. 13, 19, 23, 26

I

Informatique | p. 12, 27, 41

L

Lien social | p. 6, 22, 40
Lieu de vie | p. 22, 23, 26
Logement | p. 18, 19, 22, 27, 28
Loisirs | p. 6, 34, 40

M

Maison Départementale des Solidarités (MDS) | p. 17, 23, 26, 27, 36
Maintien à domicile | p. 16, 17, 18, 26, 28
Mémoire | p. 6, 7, 10, 12, 40, 41

P

Portage de repas à domicile | p. 13, 17
Prévention | p. 6, 7, 11, 12, 16, 28, 30, 31, 40, 41, 44
Protection juridique | p. 30, 31
Professionnels de santé | p. 10, 11, 12, 16, 17, 22

R

Répit des aidants | p. 22, 35
Résidences seniors | p. 22, 26
Retraite | p. 26, 27, 30

S

Santé | p. 6, 7, 10, 11, 12, 13, 17
Sécurité | p. 28, 29, 44
Sicoval | p. 10, 17, 18, 19, 27, 29, 30, 35, 40, 41, 44
Sommeil | p. 7

T

Téléassistance | p. 26, 28
Transports | p. 44, 45, 46

V

Vaccination | p. 11
Vie sociale | p. 16, 34

MON RÉPERTOIRE SANTÉ ET VIE QUOTIDIENNE

MON ÉQUIPE MÉDICALE ET DE SOINS

MÉDECIN TRAITANT

Nom

Téléphone

CABINET INFIRMIER

Nom

Téléphone

AIDES-SOIGNANTS

Nom

Téléphone

KINÉSITHÉRAPEUTE

Nom

Téléphone

PHARMACIE

Nom

Téléphone

LABORATOIRE D'ANALYSES

Nom

Téléphone

SPÉCIALISTES

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone

MES INTERVENANTS ET AIDES À DOMICILE

Organisme Aide à domicile / Auxiliaire de vie :

Téléphone du service :

Portage de repas / Livraison de courses :

Contact :

Téléassistance : Prestataire :

Contact : N° d'abonné :

Pédicure / Coiffeur à domicile / :

Nom Tél

Nom Tél

Nom Tél

Nom Tél

INFORMATIONS PRATIQUES (POUR MES PROCHES OU LES SECOURS)

Ma personne de confiance :

Tél :

Mon contact familial proche :

Tél :

Mon dossier médical partagé (DMP) est-il rempli : ☐ Oui ☐ Non

Où se trouve mon dossier médical / ordonnances :

Qui a un double de mes clés :

Mes animaux de compagnie (Qui s'en occupe si besoin) :



NUMÉROS D'URGENCES

Police **17**

Pompiers **18**

Samu **15**

Urgences Europe **112**

Allo maltraitance **3133**

Violences conjugales **3919**

Prévention suicide **3114**

SMS urgences Sourds et malentendants : **14**

N'hésitez-pas à nous contacter :

autonomie@sicoval.fr | 05 81 76 24 78

si vous souhaitez :

- nous faire part de modifications ou suggestions
- demander des exemplaires papier

**Retrouvez la version
numérique du guide
mise à jour :**



l'Agglo du Sud-Est Toulousain



Accueil Sicoval

110 rue Marco Polo, 31670 LABÈGE

05 62 24 02 02 / info@sicoval.fr

Direction santé et autonomie

45 chemin du Canal, 31320 AUZEVILLE-TOLOSANE

05 81 76 24 78 / autonomie@sicoval.fr