

LE GUIDE SÉNIORS 2017



SOMMAIRE

Découvrez dans ce guide toutes les informations utiles, pour bien vivre votre quotidien et améliorer celui de vos parents : des conseils santé et loisirs, des renseignements sur vos droits, l'offre de logement adapté, le transport. Tout pour vivre une retraite épanouissante. **Bonne lecture !**

P 4-5

**QUI SONT LES SENIORS
DANS L'HERAULT ?**

P 6

**LE ROLE
DU DEPARTEMENT**

P 7-11

**VERS QUI SE TOURNER
SELON SES BESOINS ?**

P 12-23

**CONNAITRE
SES DROITS**

P 24-29

**PARTAGER,
RESTER ACTIF**

P 30-37

**PRENDRE SOIN
DE SA SANTE**

P 38-41

TRANSPORTS

P 42-49

**LE LOGEMENT
LIEU DE VIE**

P 50-51

**CARNET
D'ADRESSES**



KLÉBER MESQUIDA

Président du Conseil départemental
Député de l'Hérault

EDITO

Le Département s'engage pour les séniors

Le peintre Henri Matisse disait « On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux ».

Pour beaucoup d'entre nous, « être vieux » est une question d'état d'esprit plutôt qu'une question d'âge. Préserver sa santé, une bonne hygiène de vie et s'entourer restent les meilleures clés pour retarder le vieillissement. Et cela, bien avant de penser à l'allongement de la durée de vie.

Pourtant, notre société vieillit. C'est un fait. Un Héraultais sur quatre a plus de 60 ans et dans 20 ans, les séniors auront progressé de plus de 48%.

Alors, autant bien vieillir et construire une société harmonieuse où les anciens puissent avoir leur place et partager le plus longtemps possible leur temps auprès des plus jeunes.

Si la grande nouveauté cette année est la reconnaissance officielle des « proches aidants » avec le soutien du Département pour des périodes de répit ou en cas d'hospitalisation, notre action globale est de mettre en place les solutions pour que chacun puisse vivre le plus longtemps possible chez soi, entouré des siens ou protégés dans des établissements d'accueil, chacun bénéficiant de l'attention et des soins d'un personnel qualifié.

Dans la Silver économie, de nouveaux métiers apparaissent pour aider les séniors, et ce secteur est désormais un formidable enjeu pour l'emploi des plus jeunes.

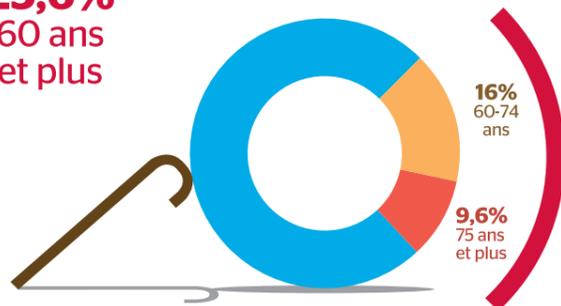
Répondre aux besoins des personnes âgées, participer à leur épanouissement, aider leur entourage, apporter des conseils, accompagner les démarches, faciliter les contacts... partout et sur tout.
Tel est notre engagement.

QUI SONT LES SENIORS DE L'HERAULT

56%
des nouveaux
Héraultais ont
plus de 60 ans



25,6%
60 ans
et plus



Démographie

Sur les 1 092 331 habitants, un quart est âgé de 60 ans et plus (Insee 2013). 176 493 personnes ont entre 60 et 74 ans (soit 16%) - 105 359 ont plus de 75 ans (soit 9,6).

Cette proportion augmente pour deux raisons : le vieillissement de la population et l'arrivée de séniors venus d'ailleurs.

430 personnes sont centenaires, dont 346 femmes ! Les femmes de plus de 60 ans sont plus nombreuses que les hommes, mais ces derniers sont en meilleure santé. Les maladies cardio-vasculaires et les cancers constituent les deux principales causes de décès des personnes âgées de 65 ans et plus.

L'espérance de vie

L'espérance de vie varie selon les individus. A 60 ans, elle est en moyenne de 20,3 ans pour les hommes, 25,7 ans pour les femmes. A 75 ans, elle est de 10 ans pour les hommes, 13 ans pour les femmes. A 85 ans, elle est en moyenne de 5,2 ans pour les hommes, 6,5 ans pour les femmes.

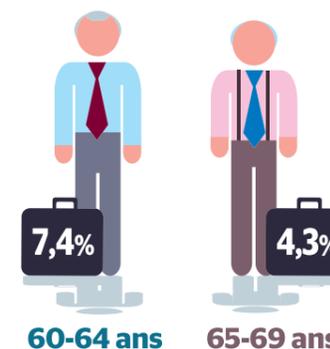
Une répartition inégale sur le territoire

Les séniors sont surtout installés en zone urbaine (91%). Certaines agglomérations ont connu une évolution conséquente du nombre de personnes âgées de plus de 60 ans (Béziers, Agde, Sète, Montpellier).

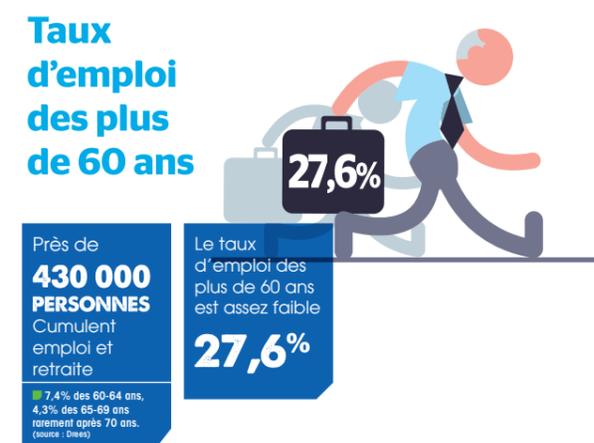
Toutefois, les personnes âgées de plus de 75 ans vivent plutôt dans les cantons plus ruraux de l'Ouest du département (zones de Saint-Pons-de-Thommière et de Bédarieux). On compte 8239 personnes en grand isolement dans cette zone.

2 570 personnes bénéficient de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées ou de l'Allocation Spéciale Vieillesse (source DREES au 31 décembre 2014)

Cumul emploi retraite



Taux d'emploi des plus de 60 ans



La retraite

La France compte 14 millions de retraités en 2016 (source CNAV). La pension moyenne est de 1 322 euros bruts mensuels (en 2014 - Insee). Dans l'Hérault, le revenu médian des ménages âgés de plus de 75 ans et le niveau moyen de retraite sont supérieurs aux moyennes nationale et régionale. Le taux de pauvreté oscille entre 13 et 14% - il est inférieur à celui de l'ensemble des ménages.

Mais on constate de fortes disparités en matière de revenus. Et la précarisation du public âgé s'accroît. Un tiers des personnes âgées se retrouvent sans ressources une fois les dépenses obligatoires payées et 22% disposent de moins de 100€ à la fin du mois. Les situations de fragilité sont plus marquées sur les cantons de Béziers, Sète, Montpellier et Bédarieux.

L'engagement dans le bénévolat concerne 51% des plus de 65 ans

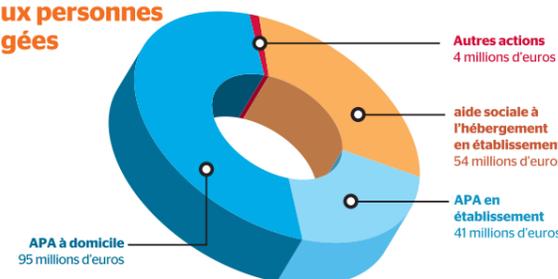
Un maillon essentiel pour les gardes d'enfant : les grands-parents assurent 4% de la garde des enfants de moins de 3 ans, 11% des gardes du mercredi, et 5% des gardes de sortie d'école pour les enfants de 3 à 6 ans. Soit 23 millions d'heures par semaine, un chiffre équivalent à celui des assistantes maternelles.

L'âge moyen à l'entrée en EHPAD est de 84 ans et 5 mois

L'entrée dans la dépendance est tardive. 14% des plus de 60 ans bénéficient de l'Aide dédiée aux personnes dépendantes l'APA. Soit 39 449 bénéficiaires au 31 décembre 2015, dont les deux tiers ont droit à l'APA à domicile. L'âge moyen est de 84 ans.

Un bénéficiaire sur trois vit en structure d'hébergement. Leur âge moyen est de 88 ans.

194 M€ consacrés par le Département aux personnes âgées



Les aidants

En 2016, 11 millions de Français secondent régulièrement et de façon bénévole un proche en perte d'autonomie ou en situation de dépendance, qu'il s'agisse d'accompagnement dans les déplacements, d'assistance pour les soins ou les actes élémentaires, ou encore de soutien moral.

LE RÔLE DU DÉPARTEMENT

Le Conseil départemental est l'interlocuteur privilégié en matière de soutien aux personnes âgées

Il coordonne, met en œuvre, et finance de nombreux dispositifs prévus par la loi (Allocation Personnalisée d'Autonomie, Prestation de Compensation du Handicap) ou extra-légaux (programme d'activités physiques et d'atelier alimentation « Bien vieillir » et spectacles en EPHAD Culture en Arc-en-ciel...). Avec l'Agence Régionale de Santé, il autorise, contrôle et fixe le tarif des établissements et services accueillant des personnes âgées. Les services du Département sont autant de lieux d'accueil, d'écoute, d'information et de prise en charge.



POUR EN SAVOIR PLUS

herault.fr

VERS QUI SE TOURNER SELON SES BESOINS ?

Un guichet unique : l'Unité Territoriale d'Action Gériatrique accueille, informe, oriente

Vous avez 60 ans et plus, et vous cherchez des solutions pour vous ou pour l'un de vos proches qui avance en âge. Adressez-vous à votre UTAG (Unité Territoriale d'Action Gériatrique).

L'UTAG

Service de proximité du Département, l'UTAG vous offre un accompagnement individualisé. Une équipe pluridisciplinaire vous reçoit avec ou sans rendez-vous, ou vous rend visite à domicile. L'objectif est d'accompagner et de soutenir toutes les personnes âgées de 60 ans et plus dans leur accès aux droits (logement, vulnérabilité, dépendance).

TEMOIGNAGES

Martine Azais, secrétaire de l'UTAG Piémont Biterrois

Toute personne qui se présente lors de nos permanences est reçue, que ce soit pour un renseignement, une prise de rendez-vous ou une simple vérification de dossier. Si nécessaire nous orientons vers nos partenaires : hôpital, permanence juridique, CAF. Nous accueillons en moyenne 2 500 personnes par an et deux secrétaires assurent la permanence téléphonique à temps plein."

Mme Arinero, chef de service de l'UTAG Piémont Biterrois

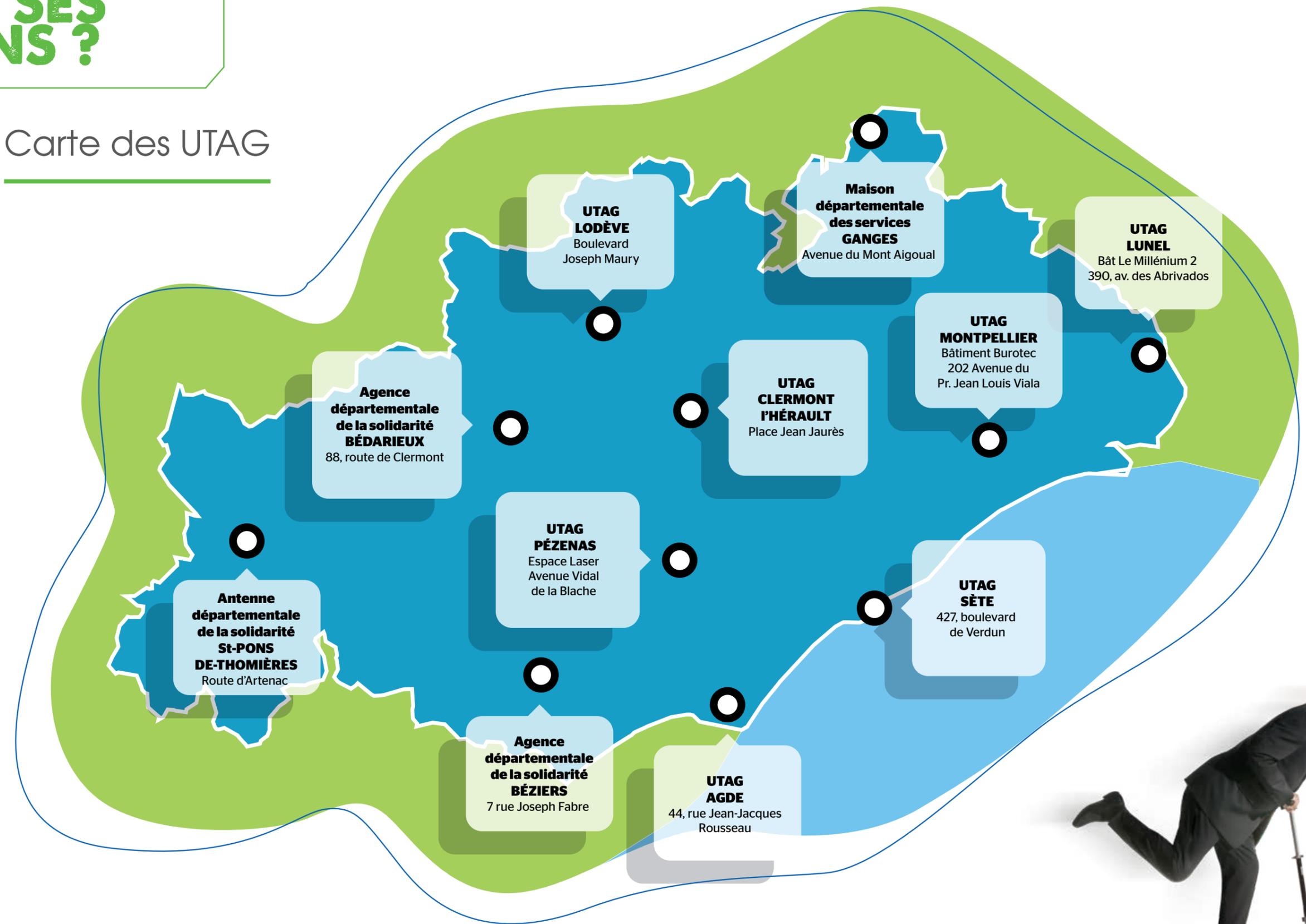
Nous avons une équipe pluridisciplinaire avec un médecin à temps plein, des assistants de service social, des conseillers en économie sociale et familiale, des infirmiers et des personnels administratifs. Nous intervenons dans les cas de vulnérabilité et d'expulsions locatives."



- UTAG Piémont-Biterrois : 04 67 67 43 00
- UTAG Cœur d'Hérault : 04 67 67 41 40
- UTAG EST-Héraultais : 04 67 67 40 00
- Cités maritimes : 04 67 67 43 30

VERS QUI SE TOURNER SELON SES BESOINS ?

Carte des UTAG



VERS QUI SE TOURNER SELON SES BESOINS ?

À chaque besoin, un contact utile pour mieux accompagner les personnes âgées et leurs familles

Près de chez vous

■ Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) est une association qui coordonne l'ensemble des actions de prévention et d'information destinées aux personnes âgées de 60 ans et plus, et à leur famille.

■ Le Centre communal d'Action sociale (CCAS) dépend de votre mairie. Il organise parfois les services d'aide à domicile.



ZOOM

Sur le nouveau Comité départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA)

Au 1^{er} janvier 2017, le CDCA regroupe en une seule instance le CODERPA (Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées)

et le CDCPH (Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées).

Le CDCA perpétuera les missions des deux comités fusionnés. Il sera un relais pour trouver de l'aide et de l'information, une instance représentative des acteurs et des usagers, un lieu de réflexion et de conseil, un espace de dialogue entre les professionnels, un lien entre les élus, les Centres Locaux d'Information et de Coordination Gériatrique, les Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des malades Alzheimer et les maisons de retraites.

	Ecoute et soutien, lieu d'échange et de Rencontre pour senior, leurs familles et les professionnels	> UTAG (sur rendez-vous) > CLIC > CCAS (contacter votre mairie)
	Orientation	> UTAG (sur rendez-vous)
	Vos droits (héritage, conflits, spoliation)	> Permanence juridiques les plus proches > Votre notaire
	Conflits, maltraitance	> Téléphoner à l'UTAG, deux travailleurs sociaux interviendront le jour-même ou au plus tard dans les 10 jours > En cas d'urgence, appeler les services de police et de gendarmerie
	Droits à la retraite	> Services sociaux de votre caisse de retraite
	Retraite complémentaire	> CICAS Hérault
	Renseignements sur l'ASPA	> Votre caisse de retraite
	Transport et stationnement Adoptez la carte mobilité inclusion qui remplace les cartes d'invalidité, de priorité, de stationnement	> Maison départementale Personnes Handicapées Montpellier : 04 67 67 69 30 Béziers : 04 67 67 48 30 > UTAG (sur rendez-vous)
	Loisirs	> CCAS (ou CIAS si organisation intercommunale) > CLIC
	Sécurité	> Gendarmerie > Police
	Logement	> CAF ou MSA (pour les salariés du régime agricole)
	Renseignements sur l'Allocation personnalisée d'Autonomie (APA)	> Numéro direct : info APA 04 67 67 75 75 > UTAG (sur rendez-vous)
	Maintien à domicile des retraités dont le niveau de dépendance n'ouvrent pas droit à l'APA	> Services sociaux de votre caisse de retraite. Selon votre métier : CARSAT Languedoc-Roussillon, RSI, CNRACL, MSA, CNAVPL ou caisse de retraite spécifique et complémentaires
	Information sur les exonérations d'impôts, de charges sociales, de taxe d'habitation...	> Contacter votre centre des impôts



Interview de Patricia Weber : "respecter l'âge, c'est respecter la vie"

Une nouvelle loi, des avancées majeures pour les personnes âgées.

En décembre 2015, l'Assemblée Nationale a voté une nouvelle loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (abrégiée sous l'acronyme ASV). Le Département de l'Hérault se trouve renforcé dans son rôle de chef de file des politiques départementales de l'autonomie. Entretien avec Patricia Weber, vice-présidente départementale de l'Hérault, déléguée aux Solidarités à la personne.

Quel rôle joue aujourd'hui le Département auprès des séniors ?

Le Conseil Départemental coordonne toute la politique sénior, désormais renforcée par la loi ASV. Cette loi améliore le maintien à domicile des personnes âgées, permet de prévenir la perte d'autonomie, d'optimiser la coordination des intervenants, et la création de résidence autonomie. C'est primordial, car nous sommes ou serons un jour tous concernés par le vieillissement d'un parent ou d'un proche. Se préoccuper des femmes et des hommes qui avancent en âge, c'est donc envisager notre avenir à tous. Il faut donc changer de regard sur le vieillissement, parce que respecter l'âge, c'est respecter la vie.

Quelles sont les nouveautés qu'apporte la loi ASV ?

Cette loi est une avancée majeure pour toutes les personnes concernées. La grande nouveauté réside dans la prise en compte des aidants. Ils pourront bénéficier d'une aide au répit allant jusqu'à 500€ une fois par an. Si jamais l'aidant doit être hospitalisé, la personne aidée sera aussitôt prise en charge pour un montant allant jusqu'à 992€. La refonte de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) était aussi indispensable.

VOIR AUSSI

Le site national
d'information
pour les per-
sonnes âgées

■ <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Comment cela se concrétise- t-il en termes de moyens ?

Pour les bénéficiaires de l'APA à domicile, les plans d'aides sont améliorés et revalorisés. C'est très important, car jusqu'à présent, les personnes âgées n'utilisaient pas toutes les heures d'accompagnement dont elles disposaient, parce qu'elles n'avaient pas toujours les moyens de financer leur participation. Cela génère une meilleure prise en compte des besoins et des attentes des bénéficiaires, notamment pour les personnes les plus dépendantes et avec des ressources réduites. Cela aura aussi un impact en termes d'emploi dans le secteur de l'aide à domicile.

Et au niveau du Département ?

La loi a mis en place des conférences de financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) qui réunit tous les acteurs de l'autonomie (Agence régionale de santé (ARS), caisses de retraites, mutuelles, l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH). La conférence a vocation à financer à la fois des actions collectives de prévention, mais aussi de fournir des aides techniques individuelles aux personnes âgées par exemple pour l'appareillage d'audioprothèses, l'aménagement du logement ou encore l'acquisition de domotique.

Enfin, au niveau des services du Conseil Départemental, le Président du Département, Kléber Mesquida, a pour priorité une réactivité accrue et des réponses personnalisées à la situation de chaque personne âgée.

Biographie

Cadre départementale pendant 28 ans, Patricia Weber a dirigé l'Union départementale des CCAS de l'Hérault, a coordonné le Coderpa, a mis en place le CLIC Maill'âge et accompagné les 10 autres CLIC du département, avant d'être élue en mars 2015 et d'obtenir plusieurs délégations, notamment la présidence du conseil d'administration de l'Ehpad Jean Péridier (160 lits).



La retraite, ce n'est pas si compliqué

La retraite se prépare. Tout le monde reçoit par courrier, des bilans réguliers de son parcours de carrière. En cas d'erreur, il faut demander une mise à jour le plus tôt possible, auprès de la caisse de retraite dont on dépend (Carsat pour les salariés, RSI pour les indépendants, MSA pour les professions agricoles, Caisses de la fonction publique...) Une erreur signalée tôt sera facile à corriger.

À partir de 55 ans, les personnes reçoivent un bilan global de l'ensemble de leurs droits dans les différents régimes de retraite. Un document important, car il intègre des simulations et estimations de ses droits dans chaque régime. Utile : on peut ainsi planifier la fin de sa carrière, en mesurant l'impact des minorations et majorations de ses pensions, selon l'âge de départ.

Attention, quand on parle de retraite, il ne faut pas oublier qu'elle regroupe deux familles : régimes de base et régimes complémentaires. Pour le régime de base, la demande de retraite officielle doit être effectuée six mois avant la date choisie. Pour les salariés, qui constituent la majorité de la population, l'organisme de référence est la Carsat. Si besoin, les associations et les CCAS peuvent apporter de l'aide pour remplir le dossier, à adresser ensuite au dernier régime de retraite dont dépendait son activité.

En cas de dossier complexe, un agent proposera un rendez-vous, pour alerter sur d'éventuelles difficultés, ou affiner les informations. Quand le dossier est complet, un document de départ à la retraite est adressé à la personne. Il faudra le remettre à son employeur, et fixer les modalités de son départ. Il est vivement conseillé de ne prévenir l'employeur qu'une fois le dossier totalement complet.

Dans le même temps, il ne faut pas oublier la «seconde retraite» : les régimes complémentaires. Pour certaines personnes, cela peut représenter des sommes plus importantes que la pension de base ! Pour la demander, il faut déposer un dossier auprès d'un « organisme centralisateur », le Cicas, interlocuteur unique pour les retraites complémentaires.

Si le dossier complet a été déposé 4 mois à l'avance, la loi impose désormais aux caisses de retraite le versement d'un forfait de base. Une fois la retraite calculée, le complément sera versé, avec effet rétroactif. Et si l'on retrouve des bulletins de salaires plus tard, il ne faut pas hésiter à les signaler à sa Caisse : ils permettront de recalculer l'ensemble de ses pensions.

À noter : si l'on s'installe à l'étranger, il faudra adresser chaque année à sa caisse un « certificat de vie ». En cas de décès, une partie de la pension peut être reversée au conjoint, sous conditions de ressources.

L'ASPA : pour les petites retraites

Dans l'Hérault, les personnes ont fréquemment des carrières non linéaires. Ceux qui n'ont cotisé que quelques années, ou pas cotisé du tout, auront donc une pension réduite, voire nulle. Pour compenser cela, il est possible de bénéficier, sous conditions, de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA). Souvent surnommée « minimum vieillesse », cette allocation permet d'obtenir un montant forfaitaire (801€ en 2016), qui complète la pension, ou la remplace, si l'on n'a pas cotisé.

Attention : l'ASPA est attribuée après un contrôle complet des ressources et du patrimoine du foyer. Et cette allocation est récupérable sur la succession, au décès de l'allocataire.

 Pour obtenir l'ASPA, il est nécessaire d'en faire la demande auprès du service social de sa caisse de retraite (Carsat, RSI, MSA...).

Tout savoir sur l'APA

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie, ou APA, est l'allocation majeure dont peuvent bénéficier les seniors. Le principe : en fonction de son degré de dépendance, on peut bénéficier d'un plan global d'aide. Réservée aux 60 ans et plus, l'allocation n'est pas liée à une pathologie donnée.

Versée par le Département, l'APA vise à favoriser le maintien à domicile des personnes dépendantes. Pour l'obtenir, la personne ou ses proches doivent en faire la demande auprès du Département. Un ou plusieurs travailleurs médico-sociaux se rendront au domicile de la personne, pour évaluer son « degré de dépendance », c'est-à-dire ce que peut faire la personne (s'habiller, se laver, se nourrir, groupe iso-ressources...).

Le degré de dépendance sera alors fixé selon 6 groupes, ou GIR. GIR 1 correspond au degré de dépendance la plus lourde. Le GIR 6 concerne une personne autonome dans les actes de la vie courante. La règle : l'APA est attribuée aux personnes dont la dépendance se situe entre le GIR 1 et 4.

Les travailleurs médico-sociaux proposent un plan personnalisé, pour faciliter le quotidien de la personne. En fonction du plan proposé et des ressources de la personne, le Département participe ensuite aux dépenses liées à ce plan essentiellement composé d'aides humaines : ménage, préparation des repas, accompagnement lors des sorties etc. S'il est réalisé par un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), la personne âgée n'avance pas les frais des intervenants à domicile et ne règle que sa participation. Mais l'aide APA n'ouvre pas que le droit à une aide humaine. Des aides techniques, palliant l'incapacité à faire quelque chose : outils adaptés, aménagements facilitant la vie à la maison... ; d'aides au transport, par exemple en minibus (pour rendez-vous médical, visite du conjoint en EHPAD...); d'aides à l'adaptation de la maison (transformer la salle de bains, déménager la chambre au rez-de-chaussée...); d'aides au portage des repas peuvent être proposées.

Ce plan n'est jamais imposé par les intervenants médico-sociaux, mais proposé, après une écoute attentive de la personne. Mais au final, ce sera au bénéficiaire de décider.

A noter : L'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession.

 Pour demander l'APA, s'adresser à la Direction de l'autonomie au Département de l'Hérault

Les aides sociales légales

Vous ne relevez pas de l'APA ? Le Département ne vous oublie pas pour autant. Plusieurs aides sociales légales peuvent être attribuées, pour les personnes âgées en situation de précarité : aide sociale ménagère, aide au portage des repas...

Par ailleurs, l'aide sociale à l'hébergement permet de couvrir une partie du forfait jour d'une maison de retraite. Cette aide sera versée aux personnes qui ne peuvent pas financer seules leurs frais d'hébergement, et pour qui la participation des enfants et petits-enfants n'est pas suffisante. Le Département versera alors la différence.

Attention : ces aides sociales légales sont récupérables sur les successions et donations.

 Pour demander une aide sociale, s'adresser au CCAS de sa commune

Les autres allocations et aides

En cas de besoin ponctuel urgent ou de situation particulière, de nombreuses autres solutions existent. Souvent sous conditions de ressources, beaucoup de ces aides et allocations s'appliquent aux seniors.

 Pour y voir plus clair, n'hésitez pas à vous rapprocher de l'UTAG de proximité ou de votre CCAS.

Pour récupérer un dossier de retraite, il faut contacter sa Caisse de retraite. Pour la Carsat : 39 60 et sur carsat-ir.fr

Allocations et aides sociales légales

AIDES SOCIALES Aide extra-légale	Caisses de retraite*	Plan d'action pour prévenir la perte d'autonomie	Retraité ne bénéficiant pas d'une aide légale (APA, PCH, Aides sociales du Département...)
AIDES AU LOGEMENT Allocation	CAF	Participation au loyer, parfois aux mensualités de crédit	Selon ressources sans limite d'âge
CMU COMPLÉMENTAIRE Aide légale	Régimes d'assurance maladie*	Complémentaire santé	Selon ressources sans limite d'âge
ALLOCATION SUPPLÉMENTAIRE D'INVALIDITÉ	Régimes d'assurance maladie*	Allocation pour les personnes invalides	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
AIDES SOCIALES / AIDES D'URGENCE Aide extra-légale	CCAS	Aide ponctuelle pour un besoin précis ou urgent	Selon ressources, conditions variables selon CCAS sans limite d'âge
ALLOCATION ADULTE HANDICAPÉ	CAF	Allocation pour les personnes handicapées	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) Aide légale	Département (MDPH)	Aide financière pour les besoins quotidiens de la personne handicapée	Aide attribuée à vie, à demander avant 60 ans en fonction de l'état de santé et des ressources

* contacter le service de sa caisse ou de son régime d'assurance

TEMOIGNAGE

Cela fait deux ans que je soutiens mon mari. Il a 96 ans, mais il ne s'agit pas d'Alzheimer : il est touché par la sénilité. J'ai été informée des aides et dispositifs de prise en charge existants. J'ai fait le choix d'être aidante. Être aidante, c'est un travail à temps plein ! Un peu comme avec un enfant, en fait. C'est être à ses côtés en permanence. Voir ce qu'il veut faire, comprendre ce qu'il cherche... Être attentive à tout ce qu'il fait. La nuit, s'il se lève, il faut être sûr que tout va bien. Et ce n'est pas si difficile : il est tellement calme, gentil, pas du tout agressif. Il est agréable à vivre ! Je ne trouve pas cela épuisant, car j'ai un caractère joyeux, je suis une battante. J'ai travaillé 40 ans dans le social. Cela m'a toujours plu d'aller vers les autres. Il faut tout de même faire attention à soi : j'ai fait plusieurs chutes, j'ai déjà été opérée des deux épaules...

Je l'emmène se promener, car il ne peut plus sortir tout seul. Une kiné nous a appris des gestes de gymnastique pour qu'il muscle ses jambes. On fait ça ensemble : cela ne me fait pas de mal !

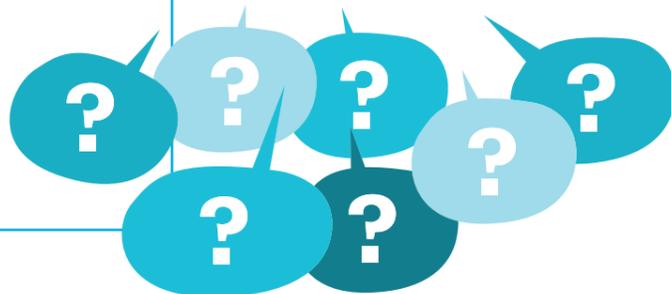
Il n'a jamais été question de le placer en institution. On passe de bons moments. C'est la meilleure chose qui puisse nous arriver, de rester ensemble. Tant que j'aurai la force et la tête, je le garderai avec moi. Je ne me pardonnerais pas de l'abandonner. Et je ne sais pas s'il le supporterait...

J'ai organisé ma vie en fonction de lui. Je lis, il fait des mots croisés. Puis je fais ma cuisine, des choses dans la maison. On a une aide-ménagère qui nous donne un coup de main. Et on rend visite à plusieurs amis plus handicapés que nous.

Je les aide aussi un peu !

On est lié par l'amour. Être aidante, c'est instinctif, un choix du cœur."

Yvonne Arnaud, 89 ans, Paulhan, mariée à Marius depuis 37 ans



Enfants, petits enfants, ce que dit la loi

Le Code civil comprend de nombreux articles concernant directement les relations entre les seniors et leurs familles. Mais selon le bâtonnier Pierre Châter, avocat à Montpellier, « le problème qui préoccupe le plus les grands-parents, c'est leur droit à voir les petits-enfants. » Dans le cadre de procédures de divorce parfois difficiles, certains seniors déplorent ainsi ne plus avoir accès à leurs petits-enfants. « Ils comptent les points, en quelque sorte », poursuit Me Châtel. « Mais ils ne savent pas qu'ils ont des droits. »

Car le Code civil reconnaît aux grands-parents « un droit direct » de visite et de garde.

La procédure est assez simple et ne prend que quelques semaines : accompagné d'un avocat, le senior dépose une requête au juge aux affaires familiales. « Les magistrats se montrent souvent compréhensifs dans ce type de situation. »

Autre sujet important : le droit d'aliment. Tout comme les parents doivent subvenir aux besoins de leurs enfants, le Code civil oblige les enfants à aider leurs parents en situation précaire. C'est à nouveau le juge des affaires familiales qui étudiera la situation économique de la famille. La demande doit émaner de la personne âgée justifiant d'une absence de ressources ou patrimoine. « Mais cette aide sera proportionnelle au patrimoine et aux ressources des enfants. » Important : si les enfants n'ont pas de ressources, ce droit d'aliment s'impose également aux petits-enfants. La seule exception : le juge peut rejeter la requête si l'enfant reproche des fautes suffisamment graves aux parents.

Pour déposer ce type de requêtes, il est recommandé de s'entourer d'un avocat spécialisé en droit familial. La maison des avocats de Montpellier (04 67 61 72 60) pourra indiquer les coordonnées de professionnels. Les personnes qui ont peu de moyens peuvent bénéficier de l'aide juridictionnelle.



Le Code civil reconnaît aux grands-parents « un droit direct » de visite et de garde

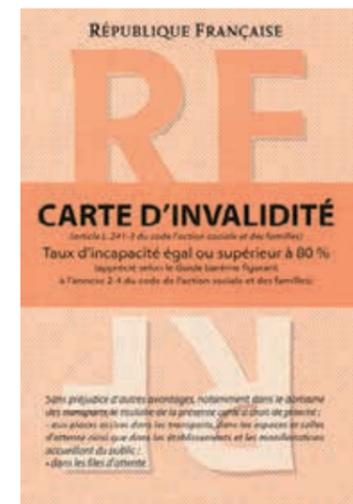
La carte d'invalidité change de nom

A partir de 2017, la Carte Mobilité Inclusion (CMI) remplace les actuelles cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. Les cartes déjà en circulation conservent néanmoins leur validité.

Désormais, la carte mobilité inclusion sera attribuée, selon chaque situation individuelle, aux personnes âgées ou handicapées par le Conseil Départemental. La carte « stationnement », offre un accès gratuit aux places réservées. Elle peut être délivrée à titre définitif ainsi que la carte d'invalidité aux personnes âgées en GIR 1 et 2 au vu de la décision de l'attribution de l'APA. La carte priorité et stationnement pourra immédiatement être attribuée au vu de l'appréciation de l'équipe médico-sociale départementale APA. La carte priorité invalidité permet de bénéficier de services et avantages, notamment éviter les files d'attente, mais également d'une demi-part supplémentaire dans sa déclaration fiscale.

Un sujet qui concerne fortement les seniors héraultais : en 2015, près de 12 500 personnes de plus de 60 ans ont effectué une demande de carte à la Maison Départementale des Personnes Handicapées. Attention : toutes les demandes ne sont pas satisfaites. Obtenir ces cartes n'est en aucun cas une question d'âge. Leur délivrance suppose une évaluation fine de la situation de chacun, par la MDPH (médecins, infirmiers, éducateurs.)

La CMI stationnement sera délivrée aux personnes dont la mobilité est très limitée. Elle suppose un taux d'incapacité supérieur à 80%. Dans certains cas, ces cartes peuvent avoir un caractère temporaire : une personne peut voir son état de santé s'améliorer.



Pour effectuer une demande de CMI, il est conseillé de se faire accompagner par le CCAS de sa commune ou l'UTAG la plus proche. Informations auprès de la MDPH à Montpellier : 04 67 67 69 30 et Béziers : 04 67 67 48 90

Les mesures de protection civiles

En cas d'altération des facultés mentales ou physiques, de nature à empêcher l'expression de la volonté, 5 mesures de protection peuvent être envisagées. Toutes ces mesures doivent être demandées auprès du greffe du juge des tutelles et doivent être accompagnées d'un certificat médical circonstancié rédigé par un médecin habilité ainsi qu'une copie intégrale de l'acte de naissance de la personne à protéger.

La liste des médecins habilités est disponible auprès des tribunaux d'instance ou de grande instance.

Le coût du certificat médical est à la charge du sénior. Son prix est 160 € ou 170 € et 230 € s'il y a un déplacement, certains médecins acceptent de réduire leurs honoraires.

L'habilitation intrafamiliale

C'est une nouvelle possibilité pour les proches de la personne âgée (son conjoint, ses enfants, ses frères et sœurs). Le juge des tutelles peut les habilitier à représenter la personne âgée ou à passer certains actes à sa place comme par exemple vendre un bien immobilier, ou payer une maison de retraite.

Le mandat de protection future : pour préparer l'avenir

Il permet de choisir à l'avance une personne de confiance qui sera chargée de gérer son patrimoine et ses intérêts lorsque son état de santé l'empêchera d'exprimer sa volonté et de se gérer de manière autonome. Le mandat de protection future peut-être signé devant notaire ou avec l'aide d'un avocat. Il prendra effet lorsque le tiers de confiance choisi (le mandataire) déposera le mandat signé auprès du greffe du juge des tutelles, avec le certificat médical circonstancié et la copie intégrale de l'acte de naissance.

Sauvegarde, curatelle tutelle, comment ça marche ?

Elles peuvent être sollicitées par la personne elle-même ou ses proches (parents, amis), auprès du juge des tutelles. Celui-ci choisit la mesure qui lui paraît la plus adaptée en fonction de la situation de la personne, et de son état de santé (au vu du certificat médical circonstancié).

Le juge peut prononcer une **sauvegarde de justice** s'il estime qu'il faut protéger la personne avant même de procéder à son audition et à celle de ses proches. Le juge peut désigner un mandataire pendant la durée de la sauvegarde (un an maximum) qui pourra être chargé de gérer tout ou partie de son budget. La sauvegarde permettra de contester à posteriori les actes contraires à ses intérêts (un crédit pourra être annulé par exemple).

■ **La curatelle** est une mesure d'assistance pour des personnes qui ont conservé une certaine autonomie. Le majeur conserve ses droits, mais le curateur peut être autorisé par le juge à gérer tout ou partie de son budget.

■ **La tutelle** est une mesure de représentation qui donne au tuteur la responsabilité de gérer le patrimoine et les intérêts de la personne. Le juge peut décider de maintenir ou de retirer son droit de vote.

Le consentement du majeur doit être recherché autant que possible dans toutes les décisions qui le concernent. Le juge des tutelles désigne un ou plusieurs membres de l'entourage pour assurer ces missions de curateur ou de tuteur.

Si aucun proche ne peut assumer ce rôle, alors, le juge peut désigner un professionnel (mandataire d'une association tutélaire, préposé auprès d'un établissement ou mandataire privé).

Les décisions et la gestion effectuées pendant l'exercice de ces mesures sont contrôlées par le tribunal d'instance. Chaque année des comptes doivent être présentés au greffe du juge des tutelles. Ce dernier peut être saisi en cas de litige et pourra désigner un autre mandataire si nécessaire.

Les UTAG sont à même d'accompagner les proches dans la mise en place d'une procédure de tutelle. Suite à l'avis médical, les travailleurs médico-sociaux émettront un rapport complémentaire, et adresseront un dossier complet au service de protection des majeurs du Département. Le service transmet ensuite le dossier au procureur de la République. C'est le procureur, s'il l'estime justifiée, qui transmettra alors la demande au juge des tutelles. Si la famille ou la personne sont d'accord et la demande est transmise directement au juge des tutelles, s'il n'y pas de famille et que la personne âgée ne veut pas de la mesure alors la demande transite par le parquet.

À NOTER : il est possible de s'opposer à la décision du juge des tutelles. Il faut alors déposer un recours, avec l'aide d'un avocat. Le délai de recours est de 15 jours.

Vous pouvez signaler au Département une personne qui vous paraît vulnérable : le Département est le chef de file de l'accompagnement social et il doit apporter une aide aux personnes qui le souhaitent et qui en ont besoin. Si vous constatez qu'une personne vit dans des conditions précaires ou bien qu'elle se met en danger, vous pouvez signaler sa situation aux services sociaux départementaux. S'il s'agit d'une personne âgée contactez votre UTAG de proximité.

Les services sociaux protection de l'adulte vulnérable proposent leur aide à la personne signalée en lien avec les proches et le médecin. Cette aide peut concerner le budget, la constitution d'un dossier de retraite, la recherche d'une maison de retraite ou par exemple un hébergement temporaire en cas de besoin. Si elle refuse cette aide, les services sociaux ne peuvent pas la lui imposer.

Dans les situations les plus graves, trois possibilités s'offrent aux services sociaux :

- Si la personne a une altération de ses capacités qui l'empêche de gérer son budget et d'exprimer sa volonté, ils peuvent demander une mesure de protection civile au procureur. Cette procédure assez longue peut aboutir à la mise en place d'une curatelle ou d'une tutelle.

- En cas de maltraitance et si la personne n'est pas en mesure de se protéger en raison de son âge, d'une pathologie, d'une déficience physique ou psychique, le procureur de la république pourra être saisi par les services sociaux pour une enquête de police. Si les faits sont avérés, le procureur pourra déclencher une procédure pénale contre l'auteur de la maltraitance.

- En cas de péril imminent pour la santé de la personne, les services d'urgence seront sollicités : pompiers, SAMU pour des soins, avec, si nécessaire, l'intervention des forces de police.

POUR EN SAVOIR +

Sur les mesures de protection :

■ **contacter l'UDAF qui a une mission d'information et de soutien auprès des tuteurs familiaux.**



Les conseils de la Gendarmerie

1) Se signaler :

Toute personne âgée isolée peut bénéficier de l'opération « tranquillité senior ». Il suffit de remplir un formulaire, et de le remettre à la gendarmerie. Les patrouilles de proximité passeront régulièrement devant la maison. C'est vraiment utile : les personnes malveillantes ont horreur des zones où patrouillent les forces de l'Ordre.

2) Dans la rue, on est prudent

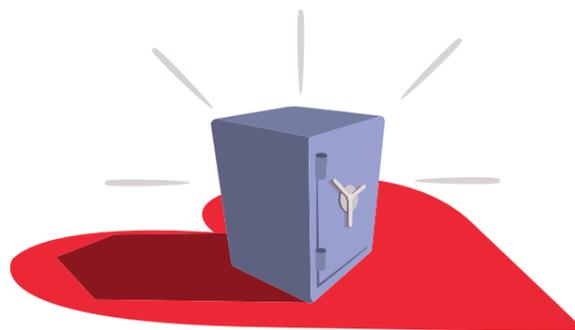
Le sac doit rester fermé, et si possible porté du côté du mur. Dans la mesure du possible, on évite d'utiliser son téléphone portable, ou de fouiller dans son porte-monnaie. Pour éviter tout risque, mieux vaut ne pas porter de chaîne en or, ni se déplacer avec de grosses sommes d'argent. Au distributeur de banque, on ne se laisse distraire par personne, et l'on ne garde pas sur soi son code de carte. Si quelqu'un nous suit de près, on le laisse passer !

3) En cas d'agression, on ne résiste pas

Inutile de jouer au justicier. Mieux vaut ne pas résister que de se mettre en danger ! Par contre, il faut tenter de mémoriser l'apparence de la personne, pour en donner une description détaillée aux forces de l'ordre.

4) On n'ouvre pas sa porte trop facilement

Attention à la fausse qualité ! Des cas de faux postiers, agents Télécom ou même gendarmes, sont signalés dans le département. Une règle simple : en général, aucun technicien ou agent mandaté ne se présente à l'improviste. Si on n'attend personne, il faut donc se méfier. Demander la carte professionnelle avant d'ouvrir, et appeler le service en question. Ne jamais laisser entrer deux personnes à la fois : il sera impossible de les surveiller. Et même si l'on souhaite acheter un produit, ne jamais remettre un chèque ou de l'argent au démarcheur. Et en cas de doute, ne jamais hésiter à appeler le 17 !



5) On sécurise sa maison

Alarme, caméra, grilles de fenêtre, serrure blindée... Tout ce qui retarde les voleurs est utile. Les cambrioleurs aiment aller vite, et préfèrent les maisons mal protégées. Quand on est chez soi, laisser une lumière allumée est dissuasif. Un judas ou un entrebâilleur de porte permettent de vérifier qui se présente avant d'ouvrir : c'est pratique. Même à l'intérieur, mieux vaut s'enfermer à clé, et ne surtout pas laisser une clé sous le paillason ou le pot de fleurs ! Les baies vitrées s'ouvrent avec un tournevis : mieux vaut fermer les volets roulants quand on n'est pas dans la pièce.

Et en cas d'absence prolongée, on peut prévenir ses voisins. Et si par malheur on est cambriolé, on ne touche à rien, et on appelle le 17, pour laisser une chance aux enquêteurs. Et pour obtenir un remboursement des assurances, on conserve des photos de ses biens de valeur, en plus des factures, dans un lieu sûr.

6) Sur internet, on fait attention

Jamais une banque ou un organisme public ne vous demandera votre numéro de compte ou vos codes par internet. A priori, tout mail inattendu, même d'un organisme dont on est bénéficiaire ou client, doit susciter un doute.

 Voir tous les contacts Utiles en page 53

Obsèques, succession : parlez-en au notaire

Préparer sa succession, voire ses obsèques, permet à beaucoup de seniors d'avoir l'esprit plus libre. Le conseil du notaire : organiser des donations de son vivant. Il est ainsi possible de donner un bien, tout en conservant son usufruit, ou usage. Le bénéficiaire devient alors « propriétaire virtuel ».

En cas de liquidités importantes, l'assurance-vie est également un outil qui permet de faciliter la succession, avec d'importantes exonérations fiscales pour les enfants.

Il est également possible de réaliser un testament. Il permet d'attribuer chacun de ses biens à la personne de son choix. Y compris les legs, à destination par exemple d'œuvres de charité.

Attention : les enfants auront quoi qu'il arrive droit à une part légale du patrimoine, et il est impossible de les en priver. On ne peut pas déshériter un de ces enfants. Pour rédiger son testament, on peut demander conseil à son notaire, qui l'enregistrera, lui donnant un caractère officiel.

Dans le testament, il sera également possible d'indiquer ses volontés pour les obsèques. On peut même attribuer un bien, sous condition du respect de ces volontés !

Pour éviter que les frais d'obsèques soient une charge pour la famille, des sociétés d'assurances proposent des « conventions obsèques », qui seront débloquées au décès. En dernier lieu, il faut savoir que les frais d'obsèques peuvent être réglés avec le compte bancaire de la personne disparue. Certaines associations de solidarité proposent également des solutions d'obsèques à moindre coût.

POUR EN SAVOIR +

Se rapprocher de son notaire

■ Chambre des Notaires de l'Hérault :
04 67 04 10 52 et
chambre-herault.notaires.fr



PARTAGER, RESTER ACTIF

Développer ses loisirs, sa vie culturelle, sociale et citoyenne

Le temps de la retraite c'est aussi celui de la liberté. Comment organiser son temps ? Quelles activités correspondent le mieux à vos attentes et à vos envies ? S'épanouir en apprenant de nouvelles choses, partager son temps au sein d'initiatives citoyennes, découvrir de nouveaux paysages et faire des rencontres en s'adonnant à la randonnée.

Dans notre département, les séniors n'ont que l'embarras du choix.

● ● Ne dit-on pas qu'il n'y a pas plus occupé(e) qu'un(e) retraité(e) ?



POUR EN SAVOIR +

Consulter
l'agenda du programme Culture Arc en ciel sur le site du département :

■ <http://www.herault.fr/culture/publication/programme-culture-arc-ciel>

Contactez
Brigitte Mersch,
responsable
du programme
Culture
Arc en ciel :

■ bmersch@herault.fr
■ 04 67 67 69 01

La culture au plus près des séniors

Le programme Culture en Arc en Ciel, mené par le Département, apporte la culture auprès des personnes âgées vivant en établissement, sur l'ensemble du territoire. La programmation annuelle offre des ateliers de pratique artistique et des spectacles créés par des artistes professionnels qui favorisent les échanges entre les générations et luttent contre l'isolement.

Les 4 piliers du programme

- La diffusion de spectacles à l'intérieur des établissements ou dans des salles de spectacles proches, précédées d'ateliers de sensibilisation au spectacle présenté. Les horaires sont adaptés au public sénior (en général l'après-midi).
- Des ateliers de pratique artistique dans les EHPAD : arts visuels, marionnettes, danse, qui se concluent par une manifestation festive où les œuvres sont présentées à un large public. Idéal pour continuer de s'épanouir et de créer, en communion avec les plus jeunes générations.



- Les résidences artistiques permettent à une équipe artistique de s'installer pendant dix jours dans un établissement. Durant cette période d'échanges intenses et de création, les personnes âgées sont en contact avec les artistes et de nombreux acteurs du territoire : établissement scolaires, centres de loisirs et autres maisons de retraite. La diffusion d'un spectacle dans une belle salle du territoire regroupant l'ensemble des publics clôture le temps de résidence.
- Une sortie au théâtre, menée en partenariat avec le domaine départemental d'O à Montpellier propose aux résidents une dizaine de spectacles. Les personnes âgées et les accompagnants professionnels ou familiaux bénéficient d'un tarif adapté et d'un accueil spécifique.

PARTAGER, RESTER ACTIF

Bien vieillir : tout un programme !

Le programme « Bien bouger pour mieux vieillir en Hérault », créé en 2005, aide les seniors à se maintenir en bonne santé. Une caravane itinérante se déplace aux quatre coins du département pour exposer les bienfaits d'une activité régulière. Lors de cette tournée de sensibilisation au bien vieillir, les journées sont divisées en deux. Le matin, une conférence est animée par des nutritionnistes, des professionnels du sport, des psychologues, des techniciens de l'aménagement du logement autour des thèmes qui touchent la vie des seniors : la santé, le logement... L'après-midi est consacrée à une série d'ateliers pratiques est proposée aux seniors. Ces ateliers vont de l'évaluation de la condition physique à la gym douce, en passant par l'art-thérapie. A chaque fois, les intervenants donnent aux seniors les bons réflexes à avoir pour prendre soin de son corps, les bons gestes pour se baisser ou soulever un objet.



En 2015, pas moins de 10 500 seniors ont bénéficié du programme " Bien bouger pour mieux vieillir en Hérault. "

POUR EN SAVOIR +

Consulter le site du département

■ herault.fr

Ou auprès de Blandine GRAULLE à la Direction autonomie

■ 04 67 67 59 41



La randonnée, c'est le pied !

C'est l'une des activités les plus prisées par nos seniors. La randonnée permet de (re)découvrir les merveilles de l'Hérault tout en pratiquant une activité sportive adaptable au niveau de chacun. De la marche nordique à la randonnée douce en passant par la marche aquatique, le long des côtes, le monde de la marche est vaste... et n'attend que vous !

Comité départemental de la randonnée pédestre de l'Hérault. Maison départementale des sports, ZAC Pierrevives, BP 7250 Montpellier Cedex 4.

La randonnée est l'activité idéale pour les seniors. Avec un jour de randonnée, ce sont sept jours de santé assurés. Tous les professionnels de la santé s'accordent à le dire. Le randonneur, quel que soit son niveau, est invité à (re)découvrir les richesses de notre département sur le parcours de son choix. »

Luc Trauchessec,
Président FFRandonnée Hérault

Toutes les infos sur la carte Hérault Rando à demander sur herault.fr

POUR EN SAVOIR +

Comité départemental de la randonnée pédestre de l'Hérault

■ 04 67 67 41 15

■ contact@ffrandonnee34.fr

Antenne de Béziers

■ 06 31 98 24 71

Rouler en toute sécurité



Evadez-vous en vélo !

Amateur de la petite reine, l'Hérault vous offre tout un panel d'itinéraires pour vous séduire. Un réseau de voies cyclables aménagées sur le littoral, et à proximité de Montpellier et Béziers, vous permettent d'aller à la plage sur des voies hors circulation routière. C'est idéal pour aller se baigner, ou pour initier les petits enfants.

Vous préférez découvrir l'arrière-pays ? La voie verte « Passa païs » vous emmène depuis Mons-la-Trivalle à Bédarieux en passant par Courniou-les-grottes jusqu'au Tarn. Ce sont 50km de voies sécurisées à parcourir qui empruntent le tracé de l'ancienne voie de chemin de fer jusqu'à Mazamet.

Vous aimez pratiquer des sorties sur route, seul ou entre amis ? Découvrez les dix-huit boucles cyclo-touristiques de difficultés diverses sur des routes à faible trafic et visitez les ruffes du Salagou, le village cathare de minerve, le Causse du Larzac, les roches dolomitiques du cirque de Mourèze.

Toutes les infos sur la carte Hérault Vélo à demander sur herault.fr

PARTAGER, RESTER ACTIF

La bonne idée : s'engager dans la vie citoyenne

Partager un peu de son temps libre avec les autres. C'est le choix de nombreux seniors qui s'engagent dans diverses initiatives citoyennes. Les associations recherchent des bénévoles prêts à apporter leur expérience. Leurs domaines d'action sont infinis : social, handicap, environnement, éducation, soutien scolaire, culture et loisirs...

Contactez l'antenne de France bénévolat à Montpellier (30, rue du Cardinal de Cabrières) au 04 67 02 16 25 ou par mail : benevolat34@free.fr

Le troisième âge est aussi celui de la sagesse. C'est pourquoi le soutien scolaire figure parmi les activités bénévoles favorites des seniors. De nombreuses associations font le lien entre les élèves et les bénévoles. L'association Entraide scolaire amicale, par exemple, est présente à Montpellier et à Saint-Gély-du-Fesc.

« Quand j'ai pris ma retraite, je me suis dit que je pouvais rendre service. J'ai un bon contact avec les enfants, qui me font rapidement confiance. Cela fait 16 ans que je vis à Saint-Gély-du-Fesc. Je m'occupe de deux ou trois élèves par an, en mathématiques, à raison d'une heure de soutien par semaine. Nous sommes une dizaine de bénévoles à réaliser du soutien scolaire à domicile auprès de collégiens. »

Daniele Leray, ingénieure retraitée, coordinatrice de l'association Entraide scolaire amicale à Saint-Gély-du-Fesc. Sur Montpellier, contactez Pierre Journet (Co-responsable de l'antenne ESA-Montpellier) au 06 47 04 36 56. Site de l'association : <http://www.entraidescolaireamicale.org> | Mail : contact@entraidescolaireamicale.org

POUR EN SAVOIR +

France bénévolat à Montpellier

■ 04 67 02 16 25
■ benevolat34@free.fr



Les seniors, actifs auprès de la jeunesse

Mettre l'expérience professionnelle de nos aînés au profit des jeunes. Voilà le défi que relève chaque jour le Comité pour le développement de l'économie régionale (COMIDER), une association composée de retraités et préretraités qui apportent leur expertise auprès des jeunes et des demandeurs d'emploi. Créé en 1985, le COMIDER regroupe près de 180 retraités du privé comme du public. Ses bénévoles effectuent des missions annuelles auprès des lycées professionnels, des entrepreneurs avides de conseils et des demandeurs d'emplois (à travers le Markethon).

« Notre association regroupe des hommes et femmes de 55 à 85 ans, tous très dynamiques et cherchant à se rendre utiles pour la cité, tout en combattant le sentiment de vide qui accompagne souvent le passage à la retraite. Les jeunes sont très favorables à notre démarche et saluent notre disponibilité, notre bienveillance et nos conseils sur le monde du travail. La devise du COMIDER résume bien le pont qui est fait entre les générations : nous souhaitons être "les relais de l'expérience". »

Pierre Michon, 76 ans, retraité et président du COMIDER depuis une douzaine d'années. Contactez le COMIDER au 04 34 43 55 39 ou par mail contact@comider.org. Site : www.comider.org

Apprendre à tous âges

Il n'y a pas d'âge pour approfondir ses connaissances et en acquérir de nouvelles. Qu'elles se disent du tiers-temps ou du temps libre, des structures associatives et universitaires vous proposent un large panel de cours et de conférences sur des thèmes infiniment variés. Pour s'inscrire, une seule condition : la soif de connaissance !

2 questions à Ondine Jaulmes, responsable administrative de L'Université du Tiers-Temps (UTT) de Montpellier :

Quel est le profil des élèves de l'UTT ?

Nous avons cette année 2 000 personnes inscrites, issues de tous horizons : le seul prérequis est l'envie d'apprendre. La moyenne d'âge est de 63 ans, ce qui n'empêche pas que le plus jeune a 18 ans. Il n'y a pas besoin d'attendre la retraite pour s'inscrire chez nous. L'UTT, en plus d'être un lieu de savoir est aussi un espace de rencontres, notamment entre les différentes générations...

Bien sûr, venir régulièrement à l'UTT permet de maintenir du lien social, de faire de nouvelles rencontres. Ici, les seniors se maintiennent éveillés intellectuellement et physiquement.

Quels sont les cours les plus prisés ?

Nous avons beaucoup de demandes en langues étrangères. Et puis nous ajoutons régulièrement des disciplines à notre programme. Cette année nous avons greffé un cours de sciences politiques et un autre de neuroscience.

Il y a huit ans je suis venue prendre des cours d'espagnol pour être plus à l'aise lors de mes voyages au sud des Pyrénées. Depuis, j'ai assisté à de multiples conférences et participé à plusieurs cours, notamment en peinture.»

Christiane, retraitée et étudiante à l'UTT Montpellier.

■ Université du Tiers-Temps (UTT) de Montpellier.
2 place Pétrarque, 34 000, Montpellier
Tél. : 04 67 60 66 73 - www.utt-montpellier.fr
Inscription annuelle : 85€ (droits de base) plus le prix des modules.

AILLEURS DANS LE DÉPARTEMENT

■ Université du Tiers-Temps de Béziers,
45, rue Kléber, 34500, Béziers.
Tél. : 04 67 62 53 14

■ Université pour tous, Espace Lattara, place Jean de Lattre de Tassigny, 34970 Lattes.
Web : <http://www.lattes-universite.org>

■ Université du temps libre du Bas Languedoc, à Agde, Frontignan, Lamalou, Mèze, Sète et Tourbes.
Renseignements au 04 67 21 18 85.
Siège social : 22, rue Hoche, 34300 Agde.
Web : <http://www.utl34.fr>



PRENDRE SOIN DE SA SANTE



Bien vieillir en hérault

Pour rester en bonne santé, il est indispensable d'adopter une bonne hygiène de vie. Voici des conseils simples mais essentiels pour profiter de la vie le plus longtemps possible et pour déceler les premiers signes de fragilité.

Entretien avec le professeur Hubert Blain, interniste gériatologue au CHRU de Montpellier, responsable du Centre Régional Equilibre et Prévention de la Chute.

Comment faire pour bien vieillir ?

Il faut prendre soin de soi en faisant régulièrement une activité physique adaptée, au mieux 2h30 d'activité par semaine, après en avoir discuté avec son médecin. Le mieux est de pratiquer en groupe, encadré par un professionnel. Il n'est jamais trop tard pour commencer ! En parallèle, il faut prendre soin de sa santé : consulter son médecin traitant deux fois par an, et aller au moins une fois par an chez l'ophtalmologiste et le dentiste.

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

La dégradation de la marche et de l'équilibre est le plus souvent l'un des premiers signes d'une altération de la santé. La sensation d'instabilité, surtout quand on a son attention détournée par une autre tâche (quand on est surpris par un bruit ou quand on parle), la peur de tomber, le fait de devoir faire attention en marchant, le ralentissement de la marche, avoir des difficultés à tenir 5 secondes sur une jambe ou à se relever d'une chaise sans les mains sont autant de signaux, même chez les personnes très âgées. C'est très souvent causé par une pathologie sous-jacente. Il faut en parler à son médecin.

Il faut donc prendre au sérieux une première chute ?

Oui, c'est le premier facteur de risque de nouvelle chute. Il faut surtout bien considérer qu'avoir eu besoin de prendre appui pour éviter une chute est l'équivalent d'une chute et qu'il faut en parler à son médecin pour bien vérifier qu'il n'y a pas un trouble de l'équilibre (cf ci-dessus) ou une baisse de force musculaire. Si c'est le cas, le médecin traitant pourra éventuellement proposer des examens complémentaires pour prendre le problème à bras-le-corps ou demander un avis spécialisé.

En fonction de la situation, une activité physique adaptée sur recommandation d'un kinésithérapeute ou d'un professionnel sera proposée après ce bilan.

Pour rester en bonne santé, il est indispensable d'adopter une bonne hygiène de vie"

Peut-on retarder la perte d'autonomie ?

Oui ! Outre les maladies chroniques (cardiovasculaires...), les cancers, et les maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, la perte d'autonomie chez les personnes âgées est souvent liée aux troubles de la marche et aux chutes.

Nous avons ouvert depuis 2013 une consultation spécifique «équilibre et prévention des chutes» au Centre Antonin Balmes du CHRU de Montpellier, pour proposer des solutions pratiques pour les personnes âgées à risque de chute.

Sur demande du médecin traitant, l'évaluation de 3 heures dans le centre comprend la recherche de toutes les causes du déséquilibre. Il faut compter sur un examen par un médecin gériatre, un podologue, un ergothérapeute et un kinésithérapeute, et en fonction de la situation un avis neurologique, ou ORL, par exemple. Parfois, modifier le chaussage et proposer des semelles adaptées suffit à améliorer l'équilibre.

Le professeur Hubert Blain supervise en Languedoc-Roussillon le Projet européen Macvia Prévention des chutes. Tous les professionnels en Région intéressés par la thématique du maintien de l'équilibre et la prévention des chutes pour maintenir l'autonomie des personnes âgées se mobilisent autour de ce projet.

CONTACT CODES

Tél. :
04 67 64 07 28



Bon pied, bon œil !

Pour profiter de la vie, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes et choyer ses muscles. Une activité physique adaptée quotidienne permet d'entretenir son capital musculaire. La fatigue musculaire vous aidera à mieux dormir. Optez pour la gym douce, le yoga, la danse, l'aquagym, la pétanque ou la randonnée (voir P27), ou des groupes d'activité physique adaptée si vous avez des troubles de l'équilibre.

Pensez à bien vous alimenter. Il est important de faire trois « vrais repas » par jour ; une ou deux collations peuvent s'y ajouter. Evitez de manger trop gras ou trop sucré. Favorisez les fruits secs (riches en fibres qui remédient à la constipation), les légumes secs (pois chiches, lentilles), les poissons gras (thon, maquereau, sardine).

Renseignez-vous auprès de votre médecin, d'un nutritionniste, du CODES 34 (Comité départemental d'Education pour la Santé).

- Ayez toujours une bouteille d'eau sur vous et buvez, même sans soif, 1,5 L d'eau par jour, cela réduit les risques de constipation.
- Des tests réguliers de glycémie à jeun permettent de dépister le diabète. Mais la meilleure prévention du diabète gras, c'est bien manger et l'activité physique pour éviter l'obésité.



CENTRE RÉGIONAL ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DE LA CHUTE
Centre Antonin Balmes, 39 avenue Charles Flahaut,
34295 Montpellier cedex 5

- Tél. : 04 67 33 67 44 - 04 67 33 73 74 - 04 67 33 99 57
- Fax : 04 67 33 68 87
- E-mail : reseau-equilibreLR@chu-montpellier.fr

PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Même si vous vous sentez en pleine forme, faites au moins **deux visites par an** chez votre médecin traitant !

- Pensez à soigner vos dents. Parfois certains troubles de l'équilibre sont liés à des dents mal alignées et des douleurs de l'articulation de la mâchoire !
- Pesez-vous une fois par mois (signalez toute prise ou perte de poids de 5% (3 kg pour 60 kilos par exemple) à votre médecin. Le poids doit rester stable.
- Vous rapetissez et vous avez parfois très mal au dos ? C'est peut-être un début d'ostéoporose. Consultez votre médecin, les traitements sont efficaces.
- Garder l'œil vif : consulter un ophtalmologiste une fois par an.
- Si vous êtes ébloui à la lumière, il s'agit peut-être d'un début de cataracte.
- Si vous avez l'impression que les lignes ne sont plus droites, consultez.
- Tendez l'oreille : le brouhaha vous gêne, ce n'est pas normal. Consultez un ORL.

Dormez mieux

Avec l'âge, le sommeil est plus fractionné, moins profond et moins réparateur et une sieste après le déjeuner est souvent nécessaire. Par contre il n'est pas normal d'être très fatigué et très somnolent l'après-midi, de se réveiller plusieurs fois la nuit pour faire pipi, de ronfler et d'être réveillé par ses propres ronflements. Vous faites peut-être des apnées du sommeil. Consultez sans tarder !



Insuffisance cardiaque

Si vous prenez du poids, êtes sujet aux œdèmes, si vous toussiez la nuit, si vous devez relever la tête du lit pour ne pas être essoufflé la nuit, ou si vous êtes essoufflé au moindre effort, parlez-en à votre médecin.

Problèmes urinaires

Ce n'est pas une fatalité. Des traitements existent ! Impériosité et infection urinaire, des soins permettront de continuer à voyager et à partager des moments avec vos proches.

Soyez à jour de vos vaccins

Les vaccinations sont essentielles, surtout si vous vous occupez régulièrement de vos petits-enfants (pour ne pas leur transmettre la coqueluche). Votre médecin pourra vous conseiller pour la prévention de la grippe (vaccin tous les ans après 65 ans), le DTPolio (à 65 ans puis tous les 10 ans), le pneumocoque (si vous avez certaines maladies, dont l'insuffisance cardiaque par exemple), ou le zona (une injection entre 65 et 75 ans).

Un peu déprimé ? Si la tristesse, le découragement, le manque de plaisir pour faire les choses qui vous étaient agréables s'installent, des solutions existent. Parlez-en à votre médecin. A tout âge, il est possible de se faire plaisir et de se rendre utile ! (voir chapitre 3)

Jouons au loto, oui ! Mais pas avec sa santé.

Une récente étude a prouvé les bienfaits du loto sur la mémoire et le réflexe des séniors. Ce jeu nécessite en effet un minimum de concentration et de rapidité pour cocher les nombres correspondants sur le carton. L'association Arcopred a adapté ce jeu en glissant au milieu du boulier des questions sur « la santé des bien-portants ».

Elle organise aussi des conférences de prévention sur les cancers, les chutes, des ateliers mémoire, ateliers cuisine ludique, et des ciné-débats.

**Arcopred : 209 Avenue des Apothicaires,
34196 Montpellier - Tél. 04 67 61 00 88**



Les examens de dépistage préventifs sont précieux, simples et indolores. Pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie pour les personnes de plus de 50 ans.

Prévention santé et dépistage du cancer

Un homme sur deux et une femme sur trois se verront diagnostiquer un cancer avant 85 ans. Si l'incidence augmente légèrement, la mortalité recule grâce à de meilleurs traitements et des dépistages plus précoces.

Pour diminuer le risque de cancer, il faut commencer par limiter sa consommation d'alcool et de tabac, qui sont des toxiques favorisants.

L'hérédité joue aussi un rôle. Pensez aussi à parler de vos antécédents familiaux à votre médecin.

Les quatre cancers les plus fréquents sont ceux du sein, de la prostate, du côlon-rectum et du poumon.

« Les trois premiers peuvent se dépister précocement et rapidement, le sein par mammographie, la prostate par prise de sang et le côlon par recherche de sang dans les selles. Pour le poumon, on sait que le tabac est responsable de 95% des cancers ! Un fumeur multiplie par cinquante ses risques d'avoir un cancer du poumon », explique le professeur Jean-Bernard Dubois radiothérapeute et président de l'association Arcopred et de la Ligue contre le cancer.

PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Dans tout le département, 10 hôpitaux publics dispensent des soins. Les services du CHU de Montpellier vous accueillent en cancérologie, gériatrie, rhumatologie, traumatologie.

- **Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier**
191 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5
Tél. 04 67 33 67 33
- **Centre de Gériatrie Antonin Balmès :**
Secrétariat - Prise de Rendez-Vous :
Tél. 04 67 33 67 44
- **ICM, en lien avec la clinique du Val d'Aurelle :**
<http://www.icm.unicancer.fr/fr>
- **Annuaire des hôpitaux publics :**
Autres: <http://www.hopital.fr/annuaire/H%C3%A9rault+Languedoc-Roussillon/>
À Bédarieux, Béziers, Clermont-l'Hérault, Lamalou-les-Bains, Lodève, Lunel, Pezenas, Saint-Pons-de-Thomières, Sète.
- **La Ligue contre le cancer**
Elle organise des « Escalier Bien-être »
BÉDARIEUX - Espace Grand Orb
51 rue Saint Alexandre
Contact : 04 67 23 69 60
Tous les jours, sauf le lundi matin, de 9h à 12h et de 14 à 17h
BÉZIERS - 1 rue du Président Wilson
Contact : 04 67 21 12 55
Tous les jours de 9h30 à 16h30
MONTPELLIER - 9 rue des volontaires
Contact : 04 67 58 35 60
Tous les jours de 10h à 17h

Pour joindre le comité de l'Hérault qui assure une permanence tous les jours de la semaine :
Tél. 04 67 61 31 31
<https://www.ligue-cancer.net/cd34/journal>

Les maladies neurodégénératives

La plus connue est celle (dite) d'Alzheimer. Les premiers symptômes sont des troubles de mémoire, de l'humeur et des pertes de notion du temps. Reconnues en affections de longue durée, ces pathologies bénéficient, à ce titre, d'un remboursement à 100 % des soins médicaux par l'assurance maladie.

Des consultations mémoires sont prescrites si nécessaire par le médecin traitant. Elles réunissent différents spécialistes (gériatre, neurologue, psychiatre, psychologue, orthophoniste, assistante sociale, etc.) pour des examens de prévention.

Les Equipes Spécialisées Alzheimer (ESA)

Constituées d'ergothérapeutes, de psychomotriciens et d'assistants de soins en gériatrie, ces équipes mobiles réalisent, sur prescriptions médicales, des soins non médicamenteux de réhabilitation et d'accompagnement.

■ FRANCE ALZHEIMER

C'est un réseau d'entraide et d'action qui centralise les informations, soutient les malades et leur famille, forme les aidants et les professionnels et contribue aux progrès de la recherche sur la maladie. Il propose de nombreuses actions gratuites et accessibles aux malades (accueil de jour, ateliers mémoire ou artistiques) et aux aidants familiaux (groupes de parole, café des aidants, halte relais, soutien psychologique...). www.francealzheimer.org

Antenne Hérault
3 rue Pagezy 34000 Montpellier
Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00. Tél. 04 67 06 56 10

■ Les maisons pour l'autonomie et l'intégration des malades Alzheimer (MAIA)

Les MAIA coordonnent la prise en charge des malades et offrent un accompagnement à leur entourage à Béziers, Montpellier et Sète.

BON A SAVOIR

Un bilan de santé est gratuit pour tous les assurés sociaux. Les personnes qui ne sont pas rattachées au régime général d'assurance maladie doivent obtenir un accord de prise en charge auprès de leur caisse.

Généralement accordé tous les 5 ans, il est possible d'effectuer une demande pour en réaliser un plus fréquemment. Pour les assurés du régime agricole, consulter la MSA (Mutualité sociale agricole).

AVC

Plusieurs signes apparaissent : des troubles de la parole (bredouilllements), une paralysie (même partielle du visage), l'inertie subite d'un membre, des troubles d'équilibre et de la vue (noircissement de la vision, réduction du champ visuel), maux de tête inhabituels.

- La fédération française de cardiologie (FFC) a édité des manuels dédiés téléchargeables sur le site internet www.fedecardio.org :
 - Cœur, artères et femmes. Un manuel de prévention gratuit
 - un carnet pour suivre sa tension artérielle
 - un mini-bilan personnel pour connaître ses facteurs de risques : www.jaimemoncoeur.fedecardio.org

Sport sur ordonnance

Votre médecin traitant peut vous prescrire des activités physiques adaptées, si vous faites partie des 9 millions de personnes reconnues en ALD (affection de longue durée).

Mesdames, soignez votre cœur !

Les maladies cardiovasculaires sont devenues les premières causes de décès chez les femmes ! Huit fois plus que le cancer du sein. On a longtemps cru que les hormones féminines protégeaient le cœur des femmes. Pourtant leurs artères sont plus fines, et après la ménopause, elles se rigidifient et s'épaississent rapidement. Résultat : le risque est méconnu et la prise en charge est souvent tardive et insuffisante.

■ Les signes d'alerte

Pour l'infarctus : ils ne sont pas toujours les mêmes que chez l'homme (douleur dans la poitrine pouvant irradier dans le bras gauche et/ou la mâchoire) et peuvent facilement passer inaperçus : une forte fatigue, un essoufflement au repos, des nausées, des vomissements, des sueurs et des douleurs dans l'estomac.





Revivre sa lune de miel à 70 ans

Sexualité

3 questions à Ingrid Lebeau, Sexologue, diplômée en Education sexuelle à la Faculté de médecine Toulouse III et en Sexualité humaine à la Faculté de médecine Montpellier-Nîmes.

Ingrid Lebeau reçoit sur consultation à Montpellier et St-Affrique (Aveyron), et donne aussi des conférences d'éducation sexuelle populaire. Site : <http://www.sexologie-montpellier.fr>

Recevez-vous souvent des seniors en consultation ?

Déjà, il faut nous mettre d'accord sur ce qu'on appelle les « seniors ». Car le questionnaire n'est pas forcément le même à 55 ou à 70 ans. Mes patients les plus âgés ont environ 75 ans. Ces personnes-là viennent la plupart du temps en couple, pour parler de la ménopause, de l'andropause, de troubles du désir... Ils ont l'impression de passer à côté de quelque chose d'important. Les réflexions autour de la sexualité et l'appel à la sexologie s'inscrivent alors dans une vraie démarche intellectuelle.

Pourquoi prendre l'initiative d'aller consulter un sexologue quand l'âge avance ? Quelle est la particularité de ce public ?

La sexualité, c'est jusqu'au bout de la vie, cela fait partie de l'identité de la personne. Peu importe notre âge et notre condition physique, les troubles que l'on peut rencontrer dans notre sexualité sont liés à un seul et même préjugé, selon lequel la jouissance ne dépend que de la performance de Monsieur.

Les personnes âgées expriment souvent un ennui dû à une sexualité pauvre. Lors de la première rencontre, on sent une certaine gêne autour de ces sujets-là, on manque de vocabulaire pour s'exprimer. Le premier travail consiste les décomplexer.



En quelques séances, nous travaillons pour que le couple intègre le fait que le plaisir ne repose pas sur les épaules de l'homme. La femme mûre doit assumer sa sexualité, notamment en explorant son propre corps.

Comment les personnes âgées reçoivent-elles vos conseils ?

Au fil des séances, une nouvelle complicité se crée entre eux, c'est très beau à voir. Ces couples, qui ont parfois passé toute leur vie ensemble, revivent leur lune de miel après 70 ans ! Les patients regrettent de ne pas s'être confiés plus tôt...

Pour trouver un sexologue près de chez vous, consultez votre médecin généraliste.

L'intimité en EHPAD

Parfois, cela peut être le lieu d'une rencontre, d'une histoire d'amour. La sexualité est-elle un tabou dans les établissements ?

« Dans les EHPAD aussi, il est important que l'intimité sexuelle des personnes soit respectée. Notre rôle est de protéger, pas d'empêcher. Protéger, cela veut dire intervenir si une personne se rapproche d'une autre sans son consentement. Des questions éthiques nous sont posées, vis-à-vis de la famille notamment. Les proches viennent rendre visite en tant qu'aidants, mais ont-ils un droit de regard sur la sexualité de leurs parents ? Pour moi non. »

Myriam Abergel, psychologue à l'EHPAD Jean Péridier (Croix-d'Argent, Montpellier).

L'entourage et l'aide aux aidants

La majorité des aidants sont des femmes (77%) et ont généralement plus de 45 ans. Pour prendre soin d'une personne dépendante, l'aidant doit être écouté, accompagné, soutenu, et formé dans sa démarche.

Des dispositifs de soutien spécifiques existent : soutien psychologique individuel, réunions publiques d'information, réunion d'échanges entre familles, groupes de parole animés par un psychologue, groupes de discussions pour les familles, café des aidants. Les actions locales d'aide aux aidants sont déployées par des associations, ou les CLIC, les organismes de Sécurité sociale, France Alzheimer, ou encore REPAIRS (dans 31 communes autour de Montpellier).

REPAIRS
38 rue Lakanal / 34090 Montpellier
04 99 74 53 13

Des dispositifs spécifiques sont financés conjointement par le Département et l'ARS : avec des solutions de répit (accueil de jour, hébergement temporaire, séjours de vacances aidants-aidés). (renseignez-vous sur vos droits-chapitre 2).

Toutefois, armez-vous de patience, le montage du dossier administratif décourage parfois certains établissements à s'engager dans les solutions d'hébergement séquentiel (voyez votre UTAG-chapitre 1).

Les Aidants : 53 % des aidants ont une activité professionnelle

Salariés, vous pouvez prendre des congés pour aider un proche :

■ **Le congé de solidarité familiale** (permet à un salarié d'assister un proche en fin de vie (trois mois maximum, renouvelable une fois)

■ **Le congé de proche aidant** (destiné à ceux qui accompagnent une personne souffrant d'une importante perte d'autonomie (trois mois renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière).

Aider les aidants

Il existe plusieurs initiatives associatives visant à conseiller et accompagner les aidants familiaux. Obtenir des conseils et un accompagnement sur les démarches administratives ou encore rompre l'isolement... Les associations sont là pour aider les aidants.

■ **Un numéro national unique d'information** pour les aidants et les personnes âgées en perte d'autonomie 0820 10 39 39 (du lundi au vendredi de 9h à 18h - 0,15 € la minute + prix d'un appel)

■ **La Compagnie des aidants** a créé une plateforme internet d'entraide, complétée par une bourse d'échange de matériel et par un annuaire des aidants et des bénévoles permettant de trouver un soutien à proximité de chez soi. lacompaniedesaidants.org

■ **L'association française des aidants** organise des « café des aidants » pour partager son expérience, échanger des informations pratiques. aidants.fr

■ **L'association Gammes**, partenaire héraultais de l'Association nationale des aidants, organise tous les mois le Café des aidants. A partir de 2017, deux rendez-vous par mois seront donnés. Accès libre et gratuit.

RV au siège de l'association Gammes, au 1021, avenue de Toulouse, 34070 Montpellier. Tél. : 04 67 70 99 60.

Mail : cafedesaidants@gammes.org
Plus d'infos sur <http://www.gammes.org> et <http://www.aidants.fr>

■ **France Alzheimer 34** organise des formations et du soutien auprès des aidants. Cette association est à l'écoute des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches. Adresse : 3, rue Pagezy, 34000 Montpellier. Contact par tél. au 04 67 06 56 10 ou par email : contact@alzheimer34.org www.francealzheimer34.org

LIRE : Aidant familial, votre guide pratique, édition 2016, La documentation française (159 pages, 8 euros)



TRANSPORTS

Se déplacer, choisir son moyen de transport

Le train s'adapte aux séniors

Avec 7 gares et 13 haltes dans l'Hérault, le réseau ferroviaire est un outil essentiel pour la mobilité dans le département. La SNCF a même développé divers services pour s'adapter aux séniors.

■ Carte Sénior (60€/an)

Réservée aux plus de 60 ans, cette carte permet d'obtenir de 25% à 40% de remise sur les trajets TER et grandes lignes.

■ Bagage à domicile (tarif variable).

Sur réservation, la SNCF vient récupérer le bagage à la maison. Celui-ci suivra le voyageur jusqu'à destination, et sera délivré le jour d'arrivée à une adresse choisie.

■ Accès plus (gratuit).

Des services spécialisés dédiés aux déplacements des personnes à mobilité réduite sur le réseau national : aide à l'information et à l'achat de billet, accueil en gare, accompagnement jusqu'au train...

Plus d'informations en gare,
au 36 35 et sur snf.com

Les cars Hérault Transport, c'est pratique

Pas de gare à proximité ? Il y a forcément un arrêt Hérault Transport près de chez vous ! Les 66 lignes du réseau couvrent 86% des communes du département.

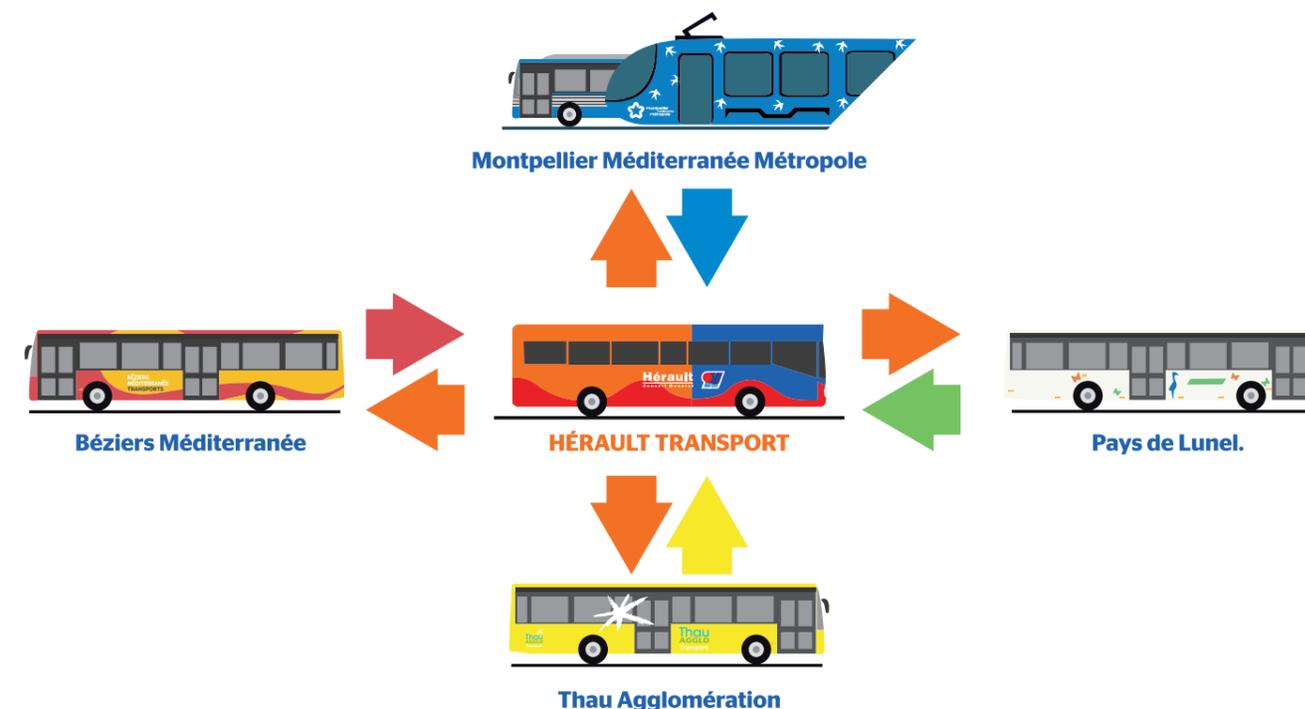
Le grand avantage du car, c'est qu'il sillonne les villes, mais aussi les villages les plus isolés. La différence avec le train : une ligne comme Montpellier-Sète permet de gagner du temps pour ceux qui voyagent entre villages. À Montpellier, les cars Hérault Transport desservent plusieurs arrêts de tramway, pour faciliter les correspondances.

Et l'été, les séniors apprécient la navette des plages : reliant Pérols au Grand-Travers, elle permet d'emmener sans contrainte les petits-enfants à la mer ! A Béziers, les lignes 212 et 213 sont prolongées l'été jusqu'à la mer.

Pour voyager, la solution simple, c'est la carte 10 trajets. Non nominative, elle permet de se déplacer à plusieurs, et permet des correspondances (pour un Béziers - Clermont-l'Hérault, par exemple).

Pour ceux qui voyagent plus fréquemment, l'idéal, c'est l'abonnement. La carte 31 jours permet d'utiliser librement le réseau pendant 31 jours consécutifs.

Les personnes ayant eu trois enfants, ou avec un handicap, bénéficient d'une réduction de 30%."



L'abonnement annuel, destiné aux grands voyageurs, est encore plus souple : il offre un accès illimité au réseau Hérault Transport, mais en prime, aux grands réseaux urbains : Tam (Montpellier), BMT (Béziers), TAT (Sète)...

TARIFS

- Ticket 1 voyage : 1,60 €
- Ticket 10 voyages : 10 €
- Carte 31 jours : 40 €
- Carte annuelle : 480 €

Plus d'informations au 04 34 888 999
et herault-transport.fr

La bonne idée : les bus des marchés !

Et si on allait au marché en car ? Dans le Lodévois et le Biterrois, des lignes spécifiques Hérault Transport permettent d'aller faire ses courses sans se fatiguer.

Pour le marché de Lodève, la Draille circule les mardis, jeudis et samedis, et dessert 29 communes. Attention : pour bénéficier du service, il est nécessaire de réserver la veille avant 17h, auprès de l'Office de Tourisme (04 67 88 86 44).

Pour le marché de Saint-Chinian, trois cars circulent les jeudis matin, à partir des 8 communes voisines. (Pas de réservation nécessaire).

Enfin, pour le marché de Saint-Pons-de-Thomières, trois lignes desservent les 8 communes limitrophes les mercredis et samedis matin. (Pas de réservation nécessaire).

Ces lignes sont aux mêmes tarifs que le réseau Hérault Transport.

Bus urbains : jouez l'intermodalité

Le saviez-vous ? Avec un seul titre de transport, on peut arriver en car, puis circuler dans les bus de ville. Pratique !

L'abonnement annuel Hérault Transport offre l'accès à la plupart des réseaux. Mais les autres titres d'Hérault Transport permettent aux voyageurs de bénéficier de correspondances gratuitement ou avec supplément.

La conduite, ce n'est pas une question d'âge

La question interpelle souvent les seniors et leurs proches : peut-on conduire en toute sécurité à 70, 80 ans voire au-delà ? Or, il n'y a pas de réponse toute faite, selon la Prévention routière : « La conduite, ce n'est pas une question d'âge, mais de capacités ! »

Le Département, signataire d'une convention d'objectif avec la Prévention routière de l'Hérault, a intégré un volet « seniors ». Chaque année, près d'une dizaine d'ateliers sont organisés par l'association pour près de 200 retraités.

Ces ateliers de sensibilisation d'une demi-journée sont gratuits, et réunissent entre 15 et 25 participants volontaires. Au programme : analyse de situations d'accidents réels, révision du Code de la route, santé et temps de réaction, quizz... Ce temps d'échange permet de faire le point, de se rassurer, et de se poser les bonnes questions.

Parfois, l'atelier est complété par un « audit de conduite ». Aux côtés d'un expert, on prend le volant, pour identifier ses bons réflexes et ses mauvaises habitudes. Ceux qui en ressentent le besoin pourront prolonger l'exercice par une remise à niveau de quelques heures en auto-école. Pour continuer à rouler le plus tard possible, en toute sécurité.

Pour s'inscrire à un atelier, se rapprocher du CCAS de sa commune, ou des Unités territoriales d'Action Gériatrique (UTAG) du Conseil Départemental.

TITRE HÉRAULT TRANSPORT	TARIF	INTERMODALITÉ GRATUITE	INTERMODALITÉ EN OPTION	LIEU DE VENTE DU TITRE INTERMODAL
TICKET 1 VOYAGE	1,60 €	Réseau Pays de Lunel	Réseau Tam +1€	Agence et cars Hérault Transport
TICKET 10 VOYAGES	10 €	Réseau Pays de Lunel	Réseau Tam +10€ Attention : le voyage à plusieurs sur un ticket 10 voyages ne fonctionne pas sur le réseau Tam	Agence et cars Hérault Transport
ABONNEMENT 31 JOURS	40 €	Réseau Pays de Lunel	Réseau Tam +12€	Agence et cars Hérault Transport
		Réseau Béziers Méditerranée Transport	Réseau BMT +5€	Agences BMT
		Réseau Thau Agglo Transports	Réseau TAT +5€	Agences TAT

Les conseils de la Prévention routière :

- **Entretenir son habitude de conduite.** Continuer à rouler régulièrement, sur des trajets différents. Ne pas réserver la voiture à de rares occasions.
- **S'entretenir soi-même.** Conserver une bonne mobilité des membres et du cou, et stimuler ses capacités auditives, visuelles et mémorielles.
- **Être à l'écoute de soi.** Savoir distinguer les petits troubles visuels, physiques ou auditifs qui peuvent altérer la conduite. Si besoin, le médecin traitant peut proposer des solutions pour compenser les déficiences.
- **Parler à son médecin.** Aucune visite médicale n'est obligatoire pour les seniors. Mais il est de la responsabilité de chacun de consulter son médecin si l'on décèle des difficultés : angoisse face à un carrefour, difficultés à déchiffrer un panneau, à entendre la moto qui double...
- **Écouter ses proches.** Accepter de parler de sa conduite, cela permet de comprendre et repérer d'éventuels signaux d'alerte.
- **Prendre ses précautions.** Pour conduire, mieux vaut être reposé, ne pas avoir trop mangé ni bu, faire attention aux effets de certains médicaments. Préparer son itinéraire, et faire de vraies pauses toutes les deux heures, c'est également important.
- **Bien choisir sa voiture.** Mieux vaut avoir une situation confortable de conduite. Vérifier à l'achat s'il n'y a pas trop d'instruments sur le tableau de bord qui pourraient détourner l'attention.

Et pourquoi pas le covoiturage ?

Témoignage de Jean-Michel, Montpelliérain de 70 ans, utilisateur régulier du site de covoiturage Blablacar.

« J'ai découvert Blablacar, car je cherchais une solution pour faire venir ma belle-mère d'Aveyron. À 93 ans, elle est autonome, mais ne conduit plus. Dans la voiture, la conductrice et les passagers ont été ravis de la rencontrer. Depuis, elle a voyagé plusieurs fois avec ce système.

Lorsque je prends ma voiture, il m'arrive de prendre des passagers en covoiturage. Chaque conducteur ou passager a une fiche, avec des notes, ce qui est très sécurisant. Ce dont les seniors ne se rendent pas compte, c'est que c'est un système très réactif. On trouve tout type de voyage, et les voitures se remplissent facilement. Pour des gens qui ne veulent plus ou ne peuvent plus prendre leur voiture, c'est très pratique, économique et écologique.

Par contre, il faut l'admettre : ce n'est pas facile d'accès pour les personnes qui ne sont pas à l'aise avec internet, le téléphone mobile, la carte bancaire. Mais un proche peut nous accompagner, voire réserver pour nous : il suffira de prévenir ensuite le conducteur. »

Le transport sanitaire, comment ça marche ?

Le transport médical par ambulance, ou transport sanitaire, est une activité réglementée. Pris en charge par la Sécurité sociale, il ne concerne que les déplacements dédiés aux raisons de soin ou de diagnostic. Cela suppose une ordonnance délivrée par un médecin et donc une raison médicale : bénéficier d'un soin, rencontrer un médecin spécialiste (cardiologue, pneumologue...), se rendre à l'hôpital...

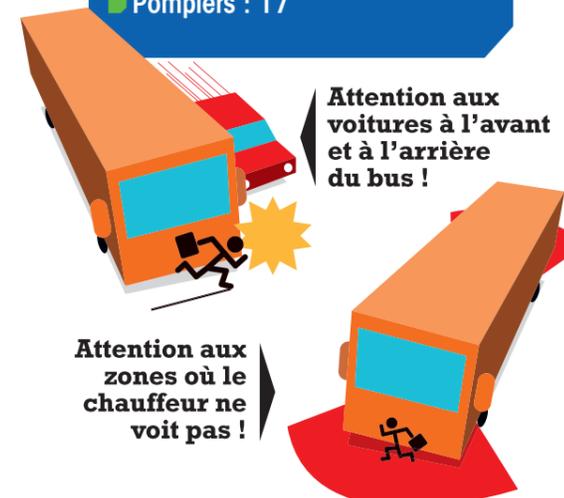
Selon son état de santé, le patient sera transporté en position allongée ou assise, dans un véhicule adapté, accompagné par deux ambulanciers formés à la prise en charge.

Le patient est libre du choix de la société d'ambulance, mais il est préférable de prendre rendez-vous à l'avance. À savoir : les sociétés d'ambulance pratiquent le tiers payant. Lors du transport, il faut se munir de l'ordonnance, et des cartes Vitale et de mutuelle.

IMPORTANT

En cas d'urgence
Immédiate, appelez

- Samu : 15
- Pompiers : 17



LE LOGEMENT LIEU DE VIE

Logement : choisir son lieu de vie

Quelles solutions selon le degré d'autonomie ?

VOTRE SITUATION	LIEU DE VIE	LES BONS RÉFLEXES
AUTONOMIE	> Chez soi	<ul style="list-style-type: none"> > Recourir aux aides techniques et à l'aménagement du logement selon les besoins. > Services d'aide et prestations à domicile. > Soins à domicile.
BESOIN CROISSANT D'ACCOMPAGNEMENT, SOLUTIONS INTERMÉDIAIRES	<ul style="list-style-type: none"> > Résidence-autonomie > Hospitalisation à domicile > Accueil de jour > Hébergement temporaire 	<ul style="list-style-type: none"> > Trouver le bon compromis pour rester chez soi tout en étant soigné et accompagné > Permettre quelques moments de répit aux aidants
AUTONOMIE FORTEMENT DIMINUÉE	<ul style="list-style-type: none"> > Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) > Unité de soins de longue durée (USLD) > Famille d'accueil 	<ul style="list-style-type: none"> > Être à l'écoute du sénior et l'accompagner dans son choix > Ne pas hésiter à se renseigner en amont sur les différentes possibilités > Visiter les établissements

Chez soi : adopter les bons réflexes

Quand l'âge avance, des réflexes simples mais déterminants simplifient le quotidien des séniors. Plus que jamais, pour bien vivre chez soi, mieux vaut prévenir que guérir.

Services et prestations

Il est important de savoir se faire aider, il ne faut pas hésiter à faire appel à des tierces personnes pour se libérer de certaines tâches du quotidien : portage de repas, aide ménagère, courses, démarches administratives...

Plusieurs options s'offrent à vous pour bénéficier de ces services : employer directement un salarié, faire appel à un prestataire ou à un organisme mandataire. Le Département dispose d'une liste des services d'aides et d'accompagnement à domicile (SAAD).

Consulter la liste des services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) sur le site www.herault.fr

Voir le chapitre 2 « Vos droits » pour en savoir plus sur les droits au financement de ces services.

ZOOM

Vous êtes locataire : attention aux loyers impayés !

Le bailleur ne peut pas donner congé à un locataire âgé de plus de 65 ans et disposant de ressources modestes sans lui faire une offre de relogement à proximité (art. 15 de la loi du 06/07/1989). Cette protection s'applique à un locataire ayant à charge une personne âgée si les revenus cumulés sont inférieurs à un certain plafond*.

Mais cette protection ne joue pas lorsque le locataire ne paie pas ses loyers. Dans une décision rendue le 15 octobre 2014, la Cour de cassation a indiqué que l'âge avancé d'un locataire ne lui permet pas d'échapper à une expulsion sanctionnée par la justice s'il ne s'acquitte plus du paiement du loyer. Et ce sans aucune obligation légale de proposer une solution de relogement. Pour rappel : la trêve hivernale, pendant laquelle les locataires ne peuvent être expulsés de leur logement débute le 1^{er} novembre et se termine le 31 mars de l'année suivante.

En cas de problème, contactez l'UTAG la plus proche de chez vous.

* Pour plus d'informations sur vos droits, consultez le site de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) 34 : www.adil34.org
Tél. : 04 67 55 55 55



A SAVOIR

En Hérault, 70 % des 65 ans et plus sont propriétaires de leur logement. 30% des plus de 65 ans vivent seuls.

LE LOGEMENT LIEU DE VIE

En projet : le label Habitat Sénior Services (HSS)

Hérault Habitat, partenaire du Département, prévoit de lancer le dispositif HSS. Un projet qui consiste à adapter le parc de logements sociaux, en réservant les rez-de-chaussée et les 1ers étages des HLM aux personnes vieillissantes ou handicapées. Le label HSS permettra aussi d'adapter les immeubles en réalisant des aménagements tels que des portes coulissantes, des barres de maintien, des douches adaptées...

L'Etape de Lattes : un accueil personnalisé pour mieux vivre chez soi

Il en faut parfois peu pour renforcer son autonomie et sa sécurité au quotidien. L'Etape du pôle autonomie santé de la commune de Lattes est un service public, gratuit et ouvert à tous les habitants du département, destiné aux personnes âgées et aux personnes handicapées souhaitant se maintenir à leur domicile. Géré par le CCAS de Lattes, l'Etape est une initiative de la commune de Lattes, soutenue par le Département.

Ce service est un lieu d'information et de conseil sur les solutions techniques et les aménagements du logement contribuant à prévenir ou à compenser les difficultés d'autonomie : dispositifs techniques et technologiques, aménagement du logement au cas par cas.

L'un des trois ergothérapeutes mobilisés par l'Etape réalise un entretien personnalisé avec le sénior et ses aidants afin d'évaluer ses besoins. Un référent social conseille ensuite les utilisateurs de ce service pour le financement des solutions préconisées. A noter également : le sénior pourra découvrir et essayer le matériel dans la grande salle d'exposition de l'Etape (130 m²), regroupant plus de 250 aides techniques pour les actes de la vie quotidienne ; salle de bain, chambre, cuisine, communication, basse vision...



Depuis son ouverture en 2009, l'Etape a été en contact avec pas moins de 6 000 personnes et sa fréquentation est en constante augmentation : rien qu'en 2015, 1400 personnes et près de 600 conseils personnalisés. L'équipe de l'Etape reçoit le public sans rendez-vous les mardis et mercredis et sur rendez-vous les lundis, jeudis et vendredis.

Le service est ouvert de 8h30 à 12h et de 13h à 17h. Des visites à domicile sont également réalisées à Lattes.

Plus d'informations au 04 67 22 47 40, par mail ccas.letape@ville-lattes.fr ou sur le site de l'Etape : <http://etape-pole-autonomie-sante-lattes.org>

L'Etape : 615, avenue de Montpellier. 34970, Lattes.

Les personnes peuvent découvrir le matériel sur place et, en l'essayant, ils pourront se l'approprier. Cette phase d'essai auprès des ergothérapeutes est capitale dans l'acceptation du matériel et sa bonne utilisation."

Florence Gressard,
chef de service L'Etape

Notre atout principal, en tant qu'ergothérapeutes, est de disposer à la fois des notions sur les pathologies rencontrées tout en apportant notre vision concernant les solutions techniques et matérielles. Grâce à ces deux points de vue, nous pouvons adapter nos propositions à chaque personne"

Justine Le Pemp,
ergothérapeute à L'Etape

Les solutions intermédiaires

Les résidences autonomie

Les «résidences-autonomie», anciens «foyers-logements», représentent une alternative au domicile personnel. Ces établissements regroupent des appartements indépendants (T1, T1 bis, T2 et parfois T3) bénéficiant de services privilégiés. Véritable intermédiaire entre la vie chez soi et la résidence dans un établissement, les résidences autonomies sont des structures non-médicalisées et donc destinées à des personnes âgées majoritairement autonomes.

Dans ces résidences, on peut continuer à vivre de manière indépendante, tout en bénéficiant d'un environnement plus sécurisé et d'un accès à des services collectifs (ménage, blanchisserie, restauration, animations...). Les dépenses liées à la résidence-autonomie peuvent être allégées par des aides au logement, l'ASH.

Il est possible d'intégrer une résidence-autonomie seul ou en couple. Pour être admis, : être âgé(e) d'au moins 60 ans (sauf dérogation) et avoir un niveau de perte d'autonomie supérieur au GIR 4.

Consulter la liste des résidences-autonomie de l'Hérault sur le Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches, onglet « Choisir un hébergement » : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

(Site du Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes)



Le Pôle Autonomie Santé Etape de Lattes

A SAVOIR

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV) reconnaît le droit au répit pour les aidants. Le législateur a porté une attention particulière aux aidants de personnes âgées bénéficiaires de l'APA, à ceux qui assurent une aide indispensable à la vie à domicile de leur proche et qui ne peuvent être remplacés par une autre personne à titre non professionnel.

En cas de nécessité temporaire, d'absence ponctuelle des aidants ou pour toute autre raison, plusieurs formules d'accompagnements existent.

1) L'accueil de jour

Tout en maintenant sa résidence au domicile, certains séniors en perte d'autonomie optent pour l'accueil de jour en EHPAD. L'accueil de jour peut être pris en charge partiellement par l'APA ou par l'aide sociale.

2) Hébergement temporaire

Ce type d'hébergement est proposé par les EHPAD et peut durer de quelques jours à trois mois par an. L'APA, l'ASH ainsi que des aides du Département peuvent aider à financer un hébergement temporaire.

Le recours à l'accueil de jour ou à un hébergement temporaire peut-il aider les séniors à mieux accepter un changement de lieu de vie ? « C'est l'idéal oui. Plus on va travailler en amont, de manière progressive, plus l'adaptation sera facilitée. Grâce à l'accueil de jour, les personnes peuvent commencer à connaître l'environnement et se l'approprier sans devoir y rester. C'est très rassurant. » Myriam Abergel, psychologue à l'EHPAD Péridier.

LE LOGEMENT LIEU DE VIE

Pourquoi pas la famille d'accueil ?

Loin d'être l'alternative la plus connue, l'hébergement en accueil familial est synonyme d'un accompagnement (quasi) permanent pour les personnes âgées. Dans l'intimité d'une famille bienveillante, le sénior participe à la vie du foyer et maintient des liens sociaux quotidiens. Une vie rythmée par les visites de ses proches et de professionnels de santé.

A SAVOIR

A ce jour,
180 personnes
de plus de 60 ans
vivent en famille
d'accueil dans
le département.
L'APL et l'aide
sociale peuvent
venir en déduction
du coût mensuel.



TEMOIGNAGE

Une famille d'accueil dans le Biterrois

Marie-Josée Goth, 57 ans, est accueillante familiale aux abords du village de Lespignan, dans la campagne biterroise. Avec son mari Michel, 62 ans, ils accueillent actuellement trois dames âgées.



Nous avons d'abord accueilli chez nous le père de mon mari. Nous souhaitons le garder auprès de nous. Je me suis ensuite formée pour obtenir l'agrément et pouvoir accueillir des personnes âgées, puis des personnes handicapées.

Aujourd'hui, nous vivons avec Ginette, 74 ans, Monique, 72 ans et Isabelle, 84 ans, trois dames originaires des environs. Elles ont chacune leur histoire de vie. Monique sort souvent avec moi. Elle m'accompagne au village faire les courses, nous allons parfois au cinéma toutes les deux...

Il y a toujours de l'animation ici. Nous recevons régulièrement nos petits-enfants ainsi que Gwendoline, une jeune fille du village qui vient proposer des animations plusieurs fois par semaine. C'est très important que les personnes âgées gardent un contact avec la jeunesse. Je les trouve apaisées.»

Combien ça coûte ?

Le tarif de la prise en charge est librement négocié entre l'accueillant familial et la famille de la personne hébergée. Faire une estimation du coût sur <http://www.famidac.fr>, onglet « Adultes handicapés, personnes âgées ».

Devenir accueillant familial

Les accueillants familiaux, agréés et formés par le Conseil Départemental, sont rémunérés par les personnes âgées accueillies. La décision d'agrément est prise par le Département. Il précise les modalités d'accueil prévues : à temps complet ou partiel, permanent, temporaire ou séquentiel. Un accueillant peut aussi recevoir des personnes âgées lors de séjours temporaires de courte durée pour soulager les proches. I



POUR EN SAVOIR +

Guide du
Département

■ [http://www.herault.fr/seniors/
publications](http://www.herault.fr/seniors/publications)

Renseignements

■ 04 67 67 63 84

(uniquement le matin)

■ Mail : accueilpaph@herault.fr

LE LOGEMENT LIEU DE VIE

Choisir sa résidence

Le choix de l'établissement pour personnes âgées dépend de plusieurs aspects. L'état de santé de la personne, la situation familiale, les revenus ou encore la situation géographique sont autant de facteurs à prendre en compte pour définir ce choix. Les professionnels sont unanimes : cette transition vers un nouveau lieu de vie peut se faire en douceur quand les démarches sont réalisées en amont, en prenant le temps de visiter plusieurs établissements.

Connues sous le nom commun de maisons de retraite, les établissements pour personnes âgées peuvent être des entités associatives, publiques, ou privées.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) comprennent : une équipe soignante est mobilisée 24 heures sur 24 pour répondre à tous les besoins des résidents. Il conviendra de se renseigner sur les conditions d'accueil de chaque établissement, selon l'autonomie des personnes âgées.

Rappel : l'autonomie est évaluée selon la grille AGGIR, voir chapitre 4.



L'EHPAD, un lieu de vie

Les différents établissements d'hébergement présentent bien des avantages. Ils donnent notamment l'occasion de nouvelles rencontres, durant les nombreuses activités proposées par les équipes.

(Consulter le chapitre 3 pour en savoir plus sur le programme Culture en Arc en ciel.)

Les unités de soins de longue durée (USLD), toujours rattachées à un établissement hospitalier, sont dédiées à l'accueil de longue durée de personnes âgées dans une situation de grande dépendance.

Consulter la liste complète des établissements sur le site du Département :
<http://www.herault.fr/seniors>

Financement de la vie en EHPAD

L'ASH et l'APL peuvent aider à financer la vie en EHPAD. L'APL peut être activée exclusivement avec les établissements conventionnés. Dans le cas contraire, et si le senior est éligible à une aide au logement, c'est l'ALS qui pourra aider au financement.

Evaluer le reste-à-charge sur le portail <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>, onglet « Choisir un hébergement ».

TEMOIGNAGE

Les conseils d'une psychologue

Myriam Abergel, psychologue à l'EHPAD
Jean Périquier (Croix-d'Argent, Montpellier).

La plupart des personnes âgées souhaitent se maintenir dans leur domicile le plus longtemps possible. Pourquoi tient-on tant à son lieu de vie ?

Le domicile est en lien étroit avec l'histoire et les repères de vie de chacun. C'est chez eux que les personnes âgées ont tous leurs souvenirs, familiaux, personnels, professionnels... Il est donc tout à fait normal de vouloir rester chez soi."

Quand le maintien à domicile devient difficile, quels sont les bons mots à employer pour s'adresser à nos aînés ?

Commençons par ce que les équipes des maisons de retraite apportent à la personne âgée. Cette compensation concerne la perte d'autonomie et tous les aspects du handicap : social, psychologique et physique. Ensuite, on mettra en avant la préservation de l'autonomie de la personne, qui est l'un de nos objectifs principaux. Le désir de vivre, de participer à des activités au sein de l'établissement. On peut également insister sur l'importance du rôle d'accompagnement et le respect de l'histoire de vie des personnes. Les équipes ne sont pas là pour enlever aux résidents leur indépendance. D'où l'importance du travail de mise en confiance que nous réalisons auprès de notre public.



Comment éviter le traumatisme lié au changement de lieu de vie ?

Un traumatisme a lieu de toute façon, l'EHPAD étant considéré comme la dernière maison. Il s'agit de l'adoucir. Il est primordial d'être à l'écoute de la personne âgée, de lui donner les moyens de faire son choix.

Comment choisir son établissement ?

Nous conseillons de visiter plusieurs établissements. La singularité du parent est à prendre en compte et le changement de lieu de vie doit se construire comme un projet triangulaire : entre la personne âgée, l'aidant et l'établissement. Quand c'est possible, il vaut mieux éviter la rupture avec les repères préexistants à l'EHPAD. Par exemple : choisir un établissement de proximité permet de maintenir les visites des amis du quartier.

Quels conseils donneriez-vous aux aidants ?

Les aidants ne doivent pas attendre d'être épuisés pour s'informer et pour accepter de se faire aider. Se renseigner ne revient pas forcément à prendre une décision...

LES UTAG

UTAG Est-Héraultais
Tél. 04 67 67 40 00

■ MONTPELLIER

Bâtiment Burotec
202 Avenue du Pr Jean Louis Viala
34000 Montpellier
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30

■ LUNEL

Bâtiment Le Millénium
2 390, avenue des Abrivados
Lundi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30/
Mardi et Mercredi fermé/Jeu de 8h30 à 12h30
fermé l'après-midi/Vendredi de 08h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h30.

■ GANGES

Maison départementale des services
Avenue du Mont Aigual
Lundi, mardi et un mercredi sur 2 de 08h30 à
12h30 et de 13h30 à 17h00

UTAG Piémont-Biterrois
Tél. 04 67 67 43 00

■ Agence départementale de la solidarité «Libron-Thongue»

7, rue Joseph Fabre 34500 Béziers
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30

■ SAINT-PONS-DE-THOMIÈRES

Route d'Artenac
(Antenne départementale de la solidarité)
34220 Saint-Pons-de-Thomières
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h00
Le lundi mercredi et vendredi matin
de 08h30 et 12h30 (accueil physique)

■ BÉDARIEUX

88, route de Clermont
(Agence départementale de la solidarité)
Le lundi matin et jeudi matin de 8h30 à 12h30

UTAG Cœur d'Hérault
Tél. 04 67 67 41 40

■ CLERMONT-L'HÉRAULT

Place Jean Jaurès
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

■ PÉZENAS

Espace Laser Avenue Vidal de la Blache
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30

■ LODÈVE

Boulevard Joseph Maury
Le lundi après-midi de 13h30 à 17h30
et le jeudi matin de 08h30 à 12h30

UTAG Cités Maritimes
Tél. 04 67 67 43 30

■ SÈTE

427, boulevard de Verdun
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30 (accueil téléphonique)
Du lundi mardi mercredi et vendredi matin de
08h30 à 12h30 et le jeudi de 08h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30. (accueil physique)

■ AGDE

44, rue Jean-Jacques Rousseau
Le lundi et mercredi de 09h00 à 12h30
et de 14h00 à 17h00 et le jeudi de 14h00 à 17h00
(accueil physique)
Du lundi au vendredi de 08h30 à 12h30
et 13h30 à 17h30 (accueil téléphonique)

CENTRE D'INFORMATION DE CONSEIL ET D'ACCUEIL DES SALARIÉS (CICAS)

Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des
Salariés est un relais du groupement des régimes
de retraite complémentaire (AGIRC-ARRCO).
Il a une mission d'accueil et de conseil person-
nalisé pour effectuer les demandes de retraite
complémentaire et de réversion. C'est également
un relais pour l'action sociale des caisses de
retraite complémentaire.

■ CICAS Hérault

Bâtiment A / Les Portes d'Antigone
43 place Vauban - 34000 Montpellier
Tél. : 08 20 20 01 89 (Numéro violet ou majoré)
sur rendez-vous

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT

Il coordonne toute la politique sénior, qui vise
à favoriser le maintien à domicile des personnes
âgées qui le souhaitent, améliorer la qualité de
l'accueil en établissement et optimiser la coordina-
tion des intervenants.

Ses services centraux, dont la Direction des
personnes âgées sont basés à Montpellier

■ Direction des personnes âgées

ZAC de Malbosc, Bat A «Les Belvédères»
128, av de Fès - BP 7370
34086 Montpellier Cedex 4
Tél : 04 67 67 75 75
Horaires d'ouverture au public
Lundi / Mardi / Mercredi / Jeudi / Vendredi
8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30

INFORMATIONS POUR LES AIDANTS

■ CODES 34 / Centre André LEVY

Résidence Dom Bosco,
54 Chemin de Moularès
34 000 Montpellier
Tél. 04 67 64 07 28

NUMEROS UTILES

N° D'URGENCE 112

POLICE / GENDARMERIE 17

POMPIERS 18

SAMU 15

**CARTE DE CRÉDIT PERDUE OU VOLÉE
0 892 705 705**

**OPPOSITION CHÉQUIER
0 892 683 208**

**INFOS ESCROQUERIES
0 811 020 217**

TÉLÉPHONE PORTABLE PERDU OU VOLÉ
SFR 1023
Orange 0 800 100 740
Bouygues Telecom 0 800 29 10 00

[http://www.interieur.gouv.fr/
A-votre-service/Ma-securite/
Conseils-pratiques/
Conseils-aux-seniors](http://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Conseils-pratiques/Conseils-aux-seniors)

PUBLICATION

Département de l'Hérault
Direction de la communication

INFOGRAPHIES ET PICTOGRAMMES

Agence Moondog

CRÉATION/EXÉCUTION

Ouvert au Public/MGT

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

C.Cambon P3

D.Maugendre P12,47,48,49

Shutterstock P6, 10, 15, 18, 21, 25, 32, 38, 39, 45, 50

Richard Sprang

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'HÉRAULT

1000 rue d'Alco
34087 Montpellier cedex 4
Tél. 04 67 67 67 67



à télécharger sur herault.fr