

*Pour rester  
actif*

*Pour connaître  
ses droits*

*Pour prendre  
soin de sa santé*

*Pour mieux  
se déplacer*

*Pour choisir  
son lieu de vie*

# Guide **séniors**



**LE DÉPARTEMENT, C'EST POUR LA VIE !**

# Sommaire

<b>Le Département s'engage pour les seniors</b> .....	<b>3</b>
Édito de Kléber MESQUIDA, président du Département de l'Hérault	
<b>Respecter l'âge c'est respecter la vie</b>	
Entretien avec Patricia Weber, vice-présidente du Département de l'Hérault, déléguée aux solidarités à la personne .....	<b>4</b>
<b>Qui sont les seniors de l'Hérault ?</b> .....	<b>5</b>
<b>Nouveau en Hérault : des services ⊕ proches, ⊕ efficaces, ⊕ concrets</b> .....	<b>7</b>
<b>À chaque besoin, un contact direct et personnalisé</b> .....	<b>8</b>
<b>Où trouver des réponses à vos besoins</b> .....	<b>12</b>
<b>Connaître ses droits</b> .....	<b>13</b>
Allocations et aides sociales légales	
<b>Partager, rester actifs</b> .....	<b>23</b>
Développer ses loisirs, sa vie culturelle, sociale et citoyenne	
<b>Prendre soin de sa santé</b> .....	<b>29</b>
Bien vieillir en Hérault	
<b>Transports</b> .....	<b>37</b>
Se déplacer, choisir son moyen de transport	
<b>Le Logement, lieu de vie</b> .....	<b>43</b>
Logement : choisir son lieu de vie	
<b>Numéros utiles</b> .....	<b>51</b>

Mise à jour : 2018 - Publication : Département de l'Hérault, direction de la communication - Juillet 2018 - Photos : © GettyImages, Bob Giraud, Olivier Mas, David Maugendre, Shutterstock, Arnaud Tarroux / Rédaction : JAM avec les services du Département de l'Hérault - Création/Exécution : ESOPE - Illustrations : © Christophe Coudouy - Mise à jour Département de l'Hérault - Impression : Maraval Imprimerie

## ► 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 protégé dans un établissement d'accueil, 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.**

**Kléber MESQUIDA**

Président du Département de l'Hérault

## « Respecter l'âge, c'est respecter la vie »

Entretien avec Patricia WEBER,  
vice-présidente du Département 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 résidences « 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 nouveautés apportent 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. De plus, 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.

### « 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 matière d'emploi dans le secteur de l'aide à domicile.

### « Et au niveau du Département ? »

La loi a donné au Président du Conseil départemental la responsabilité de mettre 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)).

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 conseillère départementale, vice-présidente déléguée aux solidarités à la personne. Elle préside le conseil d'administration de l'Ehpad Jean Péridier (160 lits). Aujourd'hui membre du Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale (CNLE), elle siège également au Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA), instance d'expertise sur les questions liées notamment à l'avancée en âge, à l'adaptation de la société au vieillissement et à la bienveillance.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Le site national d'information pour les personnes âgées

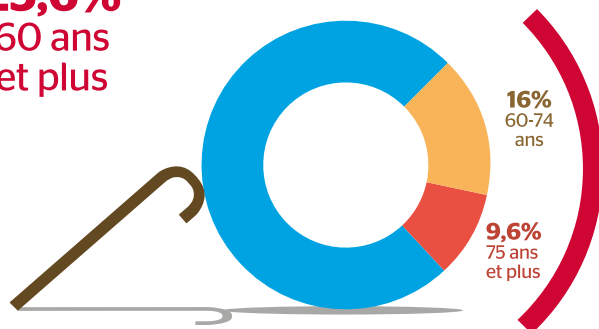
➔ [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/)

# QUI SONT LES SÉNIORS DE L'HÉRAULT ?

**56%**  
des nouveaux  
Héraultais ont  
plus de 60 ans



**25,6%**  
60 ans  
et plus



2570 personnes bénéficient de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées ou de l'Allocation Spéciale Vieillesse (source DREES au 31 décembre 2014)

## ► 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 %) et 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 cardiovasculaires et les cancers constituent les deux principales causes de décès des personnes âgées de 65 ans et plus.

## ► L'espérance de vie

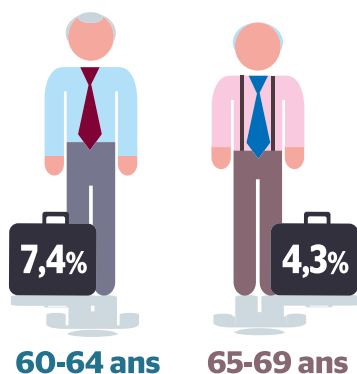
L'espérance de vie varie selon les individus. À 60 ans, elle est en moyenne de 20,3 ans pour les hommes, 25,7 ans pour les femmes. À 75 ans, elle est de 10 ans pour les hommes, 13 ans pour les femmes. À 85 ans, elle est en moyenne de 5,2 ans pour les hommes, 6,5 ans pour les femmes.

## ► Une répartition inégale sur le territoire

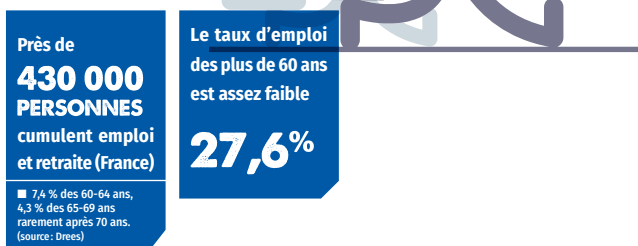
Les séniors sont surtout installés en zone urbaine (91 %). Certaines agglomérations ont connu une évolution conséquente du nombre de personnes âgées de plus de 60 ans (Béziers, Agde, Sète, Montpellier).

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-Thomières et de Bédarieux). On compte 8 239 personnes en grand isolement dans cette zone.

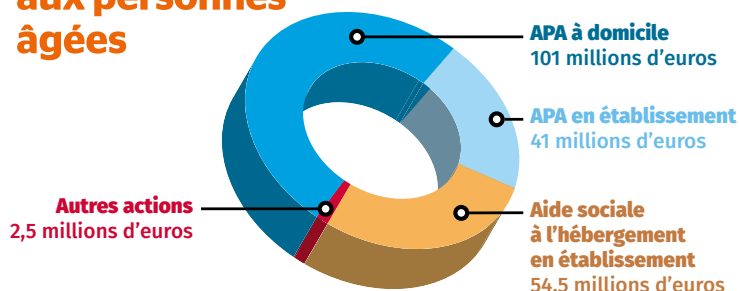
## Cumul emploi retraite



## Taux d'emploi des plus de 60 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.

## La retraite

La France compte 14 millions de retraités en 2016 (source CNAV). La pension moyenne est de 1322 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.

## La solidarité familiale 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. 12,7 % des plus de 60 ans bénéficient de l'Aide dédiée aux personnes dépendantes l'APA. Soit 40 100 bénéficiaires au 31 décembre 2017, dont 71 % ont droit à l'APA à domicile. L'âge moyen est de 84 ans.

29 % des bénéficiaires vivent en structure d'hébergement. Leur âge moyen est de 88 ans.

# NOUVEAU EN HÉRAULT: DES SERVICES

⊕ **proches** ⊕ **efficaces** ⊕ **concrets**

Âgés de 60 ans et plus, séniors, vous êtes nos interlocuteurs privilégiés. Le Département s'est organisé pour vous accueillir au plus près de chez vous et vous **apporter dans les meilleurs délais les réponses à vos situations.**

- **Vous n'avez pas de handicap physique ou psychique,** mais vous avez des questions relevant de votre vie quotidienne et des besoins pour vous faciliter la vie ?

▶ **Contactez les Maisons Départementales des Solidarités.**

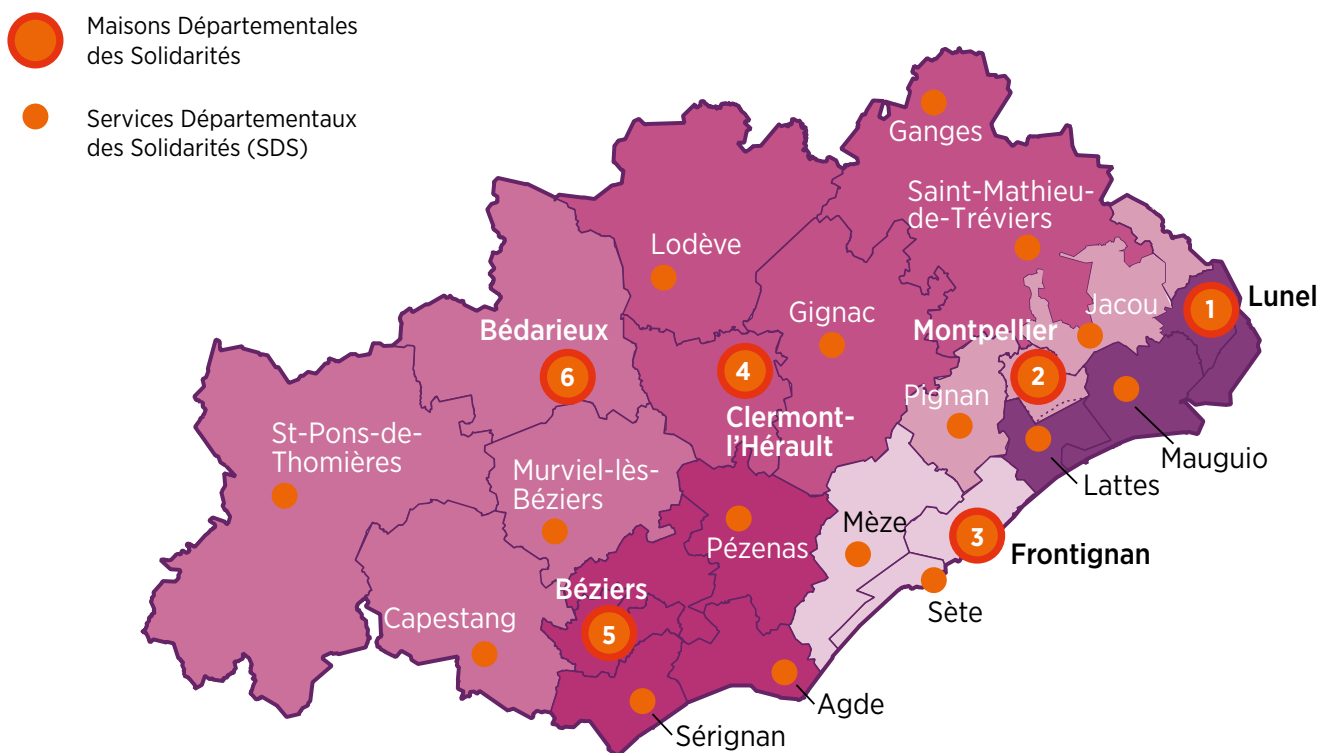
- **Vous êtes en perte d'autonomie, voire dépendant(e) ou handicapé(e)** et souhaitez bénéficier des services personnalisés du Département ?

▶ **Contactez la Maison Départementale de l'Autonomie.**

# À chaque besoin, un contact direct et personnalisé

## ► Les Maisons Départementales des Solidarités

Vous rencontrez des difficultés économiques ou administratives liées à votre vie quotidienne, vous cherchez à mieux être informés sur vos droits, vous vous interrogez sur l'amélioration de votre logement, vous connaissez des difficultés familiales... **contactez les Maisons Départementales des Solidarités.**



## 6 MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS

Avec 6 maisons et leurs 33 antennes, les Services Départementaux des Solidarités (SDS) sont désormais ouverts en Hérault. Les Maisons Départementales des Solidarités fédèrent chacune les 33 antennes SDS qui sont installées au plus près de votre domicile afin de recueillir plus facilement vos demandes.

### Prenez rendez-vous!

Vous y trouverez une vaste palette de professionnels prêts à vous accueillir et à vous répondre dans les plus brefs délais.



## 1 Maison et Services Départementaux des Solidarités Lunel/Petite Camargue

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Lunel**: 89 avenue de Mauguio

Tél : 04 67 67 55 20

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Lunel sud**: 90 avenue de Mauguio

Tél : 04 67 67 55 20

> **Mauguio**: Place Jules Ferry / Tél : 04 67 67 56 10

## 2 Maison et Services Départementaux des Solidarités du Montpelliérain

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Montpellier**: Site Philippidès - 200 av Père Soulas

Tél : 04 67 67 50 00

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Montpellier**:

- **Alco**: 31 bis rue des Avants-Monts  
Tél : 04 67 67 57 40
- **Proudhon**: 38 rue Proudhon  
Tél : 04 67 67 57 10
- **Mosson**: Espace solidarité - 181 avenue du Biterrois / Tél : 04 67 67 52 00
- **Ovalie**: Clos des Muses - 172 rue Raimon de Trencavel / Tél : 04 67 67 32 20
- **Mas Drevon**: Immeuble le Christalys  
820 avenue Villeneuve d'Angoulême  
Tél : 04 67 67 56 60
- **Saint-Martin**: 1555 Chemin de Moularès  
Tél : 04 67 67 46 20
- **Millénaire**: ZAC du Millénaire 78 allée John Nappier - L'atrium du Millénaire  
Tél : 04 67 67 45 60

> **Pignan**: 300 avenue des Condamines

Tél : 04 67 67 83 20

> **Lattes**: Résidence les Narcisses - Bat F16

Rue des Narcisses / Tél : 04 67 67 36 70

> **Jacou**: 300 A rue du Clos de Viviers

Tél : 04 67 67 31 60

## 3 Maison et Services Départementaux des Solidarités de l'Étang de Thau

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Frontignan**: Clos St Antoine - Av du Maréchal Juin

Tél : 04 67 67 76 99

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Mèze**: 1 bd Paul Valéry / Tél : 04 67 67 35 50

> **Gigean**: Immeuble Le Rieurtord

1 rue de la Distillerie / Tél : 04 67 67 57 00

> **Sète**:

- **Centre-ville**: 427 Boulevard de Verdun  
Tél : 04 67 67 47 60
- **Île de Thau**: Le Barrou - Le Lamparo - Bat A8 +  
Centre de planification / Tél : 04 67 67 39 20

## 4 Maison et Services Départementaux des Solidarités Cœur d'Hérault/Pic Saint-Loup

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Clermont-l'Hérault**: Place Jean Jaurès

Tél : 04 67 67 43 60

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Gignac**: 4 parc d'activité Camalcé

Tél : 04 67 67 30 50

> **Lodève**: Boulevard Joseph Maury

Tél : 04 67 67 35 70

> **St-Mathieu-de-Trévières**: 755 avenue Louis Cancel

Tél : 04 67 67 51 10

> **Ganges**: Avenue du Mont Aigoual

Tél : 04 67 67 48 80

## 5 Maison et Services Départementaux des Solidarités du Biterrois

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Béziers**: Hôtel du Département - 173 av M<sup>al</sup> Foch

Tél : 04 67 67 49 49

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Pézenas**: Espace Laser - Avenue Vidal de la Blache BP 12 / Tél : 04 67 67 45 20

> **Agde**: Espace Mirabel - 27 rue Denfert Rochereau BP n°90033 / Tél : 04 67 67 83 30

> **Béziers**:

- **Eliane Bauduin**: Maison de la solidarité Eliane Bauduin - 2 avenue Albert 1<sup>er</sup>  
Tél : 04 67 67 55 60
- **La Devèze**: 20 Boulevard Jules Cadenat  
Tél : 04 67 67 53 20

> **Sérignan**: Espace Viennet 1<sup>er</sup> étage  
146 avenue de la Plage / Tél : 04 67 67 34 60

## 6 Maison et Services Départementaux des Solidarités du Haut Languedoc/Ouest Biterrois

MAISON DÉPARTEMENTALE DE LA SOLIDARITÉ (SIÈGE)

> **Bédarieux**: 88 route de Clermont l'Hérault

Tél : 04 67 67 47 10

SERVICES DES SOLIDARITÉS

> **Murviel-lès-Béziers**: 8 rue Edouard Bonnafé  
Tél : 04 67 67 82 90

> **Capestang**: 33 avenue de la République  
Tél : 04 67 67 35 20

> **St-Pons-de-Thomières**: 7 route d'Arténac  
Tél : 04 67 67 36 90

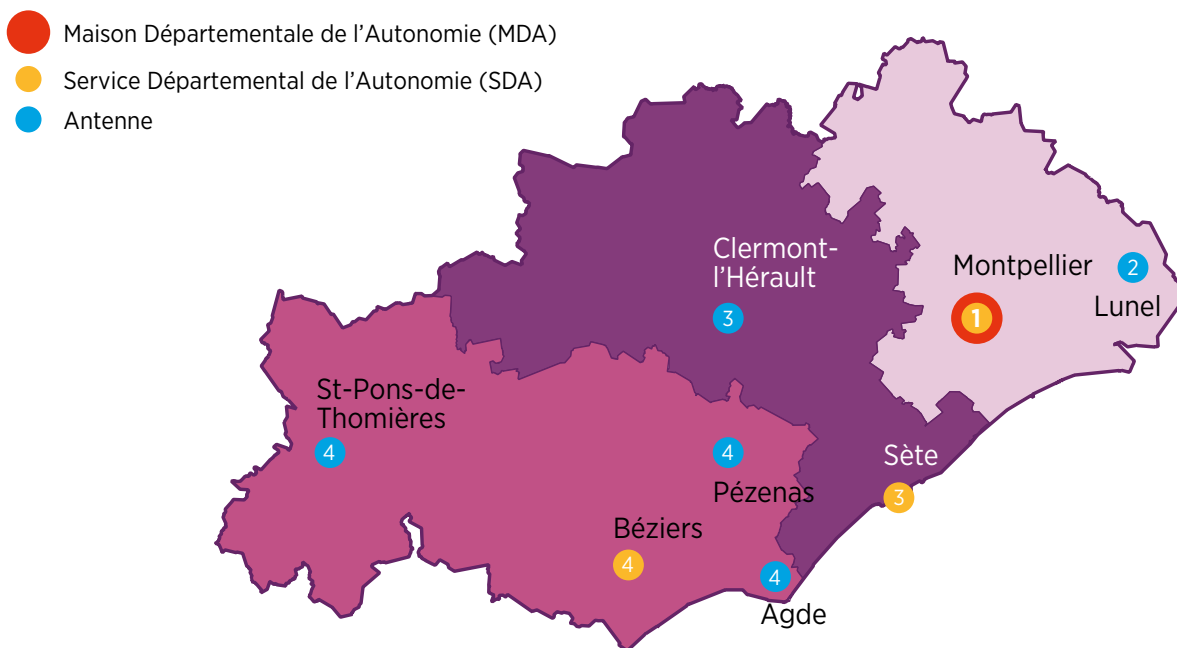
## ► La Maison Départementale de l'Autonomie

Difficultés dans les déplacements, pour l'habillement, la toilette ou encore pour la préparation des repas, dans la communication ? Avec la vieillesse peut subvenir à un moment ou un autre la perte d'autonomie. Cet état n'est pas sans conséquences pour celui qui le vit comme pour son entourage. Conscient de l'importance des sentiments et des besoins qui se font alors jour, le Département a ouvert la **Maison Départementale de l'Autonomie**.

Ce nouveau service est spécialisé dans tous les besoins et solutions en cas de perte d'autonomie. Son objectif consiste à apporter le maximum d'aides aux personnes âgées et à leur famille ou accompagnants afin de repousser les limites de la dépendance dans tous les gestes de la vie quotidienne mais aussi éviter l'isolement.

### 9 POINTS D'ACCUEIL

Autour du siège de la Maison Départementale de l'Autonomie situé à Montpellier, l'Hérault a été scindé en 3 territoires l'est, le centre et l'ouest. Afin de rester au plus proche de chacun et limiter les déplacements, chaque territoire compte des Services Départementaux de l'Autonomie (SDA) et des antennes. Un double objectif: rester proche des demandeurs et traiter le plus tôt possible leurs besoins.



### Prenez rendez-vous!

- Des professionnels spécialisés dans l'approche gériatrique évaluent vos besoins en tenant compte de votre projet de vie et de son évolution.
- Ils vous assistent pour constituer vos dossiers de demandes de prestations : APA (allocation personnalisées pour l'autonomie); aides sociales....
- Vous présentent les dispositifs d'accueil et les prises en charges adaptés à votre situation : services d'aide ménagère, portage de repas...
- Vous orientent vers des organismes adaptés proches de chez vous.

Soucieux de votre bien-être, installés proches de vos lieux de vie, ces professionnels vont aussi vous proposer des événements, des activités de loisirs pour rompre avec l'isolement et rester le plus possible en société.

**1 MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA)  
ACCUEIL CENTRAL****> Montpellier**

59 avenue de Fès 34086 Montpellier Cedex 4  
Du lundi au vendredi de 8h30  
à 12h30 et de 13h30 à 17h30

☎ **04 67 67 69 30**

**2 SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE EST  
(SDA EST)**

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de  
13h30 à 17h30

**> Montpellier**

Maison Départementale des Services  
202, av. du Pr. Jean-Louis Viala

☎ **04 67 67 40 00**

**> Antenne de Lunel**

Bât. le Millénium 2390, avenue des Abrivados

☎ **04 67 67 40 00**

**3 SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE CENTRE  
(SDA CENTRE)**

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de  
13h30 à 17h30

**> Sète**

427, boulevard de Verdun

☎ **04 67 67 43 30**

**> Antenne de Clermont-l'Hérault**

Place Jean Jaurès

☎ **04 67 67 43 30**

**4 SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE OUEST  
(SDA OUEST)**

Accueil du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de  
13h30 à 17h30

**> Béziers**

Maison de la Solidarité Éliane Bauduin  
2, avenue Albert 1<sup>er</sup>

☎ **04 67 67 43 00**

**> Antenne d'Agde**

44, rue Jean-Jacques Rousseau

☎ **04 67 67 43 00**

**> Antenne de Pézenas**

Espace Laser, avenue Vidal de la Blache

☎ **04 67 67 43 00**

**> Antenne de Saint-Pons-de-Thomières**

Route d'Artenac

☎ **04 67 67 43 00**

**ZOOM**

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) a été créé par la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) du 28 décembre 2015. Il remplace le Conseil départemental consultatif des personnes handicapées (CDCPH) et le Comité départemental des retraités et des personnes âgées (CODERPA). Il est présidé par le Président du Conseil départemental et comprend 86 membres.

Il assure la participation des personnes âgées et des personnes handicapées à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de l'autonomie dans le département.

Il est compétent en matière de prévention de la perte d'autonomie, d'accompagnement médico-social. Il travaille sur l'ensemble des thématiques permettant de favoriser l'insertion sociale des personnes, âgées ou handicapées. À ce titre, il rend des avis sur les documents de programmation des différentes autorités et peut proposer des orientations et des actions. Par exemple, il a rendu un avis favorable en juillet 2017 sur le *schéma départemental autonomie 2017-2021*.

Plusieurs groupes projet travaillent sur ces thématiques.

Contact : [cdca@herault.fr](mailto:cdca@herault.fr)

# Où trouver des réponses à vos besoins

	Quoi ?	Après de qui ?
	<p>Accueil, information et orientation générale</p> <p>Carte Mobilité Inclusion (CMI) Renseignement sur l'allocation personnalisée d'autonomie et l'allocation de solidarité pour les personnes Agées (ASPA)</p>	<p>&gt; Département de l'Hérault (Maisons et/ou Services Départementaux de l'Autonomie et Maisons et Services Départementaux des Solidarités)</p> <p>&gt; Département de l'Hérault (Maisons et/ou Services Départementaux de l'Autonomie)</p>
	<p>Droits à la retraite</p> <p>Renseignements sur l'Allocation de solidarité pour les personnes âgées (ASPA)</p> <p>Maintien à domicile des retraités dont le niveau de dépendance n'ouvre pas droit à l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie)</p>	<p>&gt; Votre caisse de retraite</p>
	<p>Retraite complémentaire</p>	<p>&gt; Centre d'Information de Conseil et d'Accueil des Salariés (CICAS) de l' Hérault</p>
	<p>Logement</p>	<p>&gt; CAF ou MSA (pour les salariés du régime agricole)</p>
	<p>Vos droits (héritage, conflits, spoliation)</p>	<p>&gt; Permanences juridiques les plus proches (voir votre mairie)</p> <p>&gt; Votre notaire</p>
	<p>Information sur les exonérations d'impôts, de charges sociales, de taxe d'habitation...</p>	<p>&gt; Contacter votre centre des impôts</p>
	<p>Sécurité</p>	<p>&gt; Gendarmerie de votre commune</p> <p>&gt; Police secours : 17</p> <p>&gt; Numéro d'appel d'urgence européen : 112</p>
	<p>Maltraitance</p>	<p>&gt; En cas d'urgence, appeler les services de police et de gendarmerie</p> <p>&gt; Écoute nationale sur la maltraitance : 39 77 du lundi au vendredi de 9h à 19h</p>
	<p>Loisirs</p>	<p>&gt; CCAS de votre commune (ou CIAS si organisation intercommunale)</p>

# CONNAÎTRE SES DROITS

Depuis 2015, le Département de l'Hérault est renforcé dans son rôle de chef de file des **solidarités à la personne**.

Sa priorité : **accompagner les personnes fragiles** pour leur permettre de vivre décemment et de vieillir dignement.

# Allocations et aides sociales légales

<b>AIDES SOCIALES</b> 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...)
<b>AIDES AU LOGEMENT</b> Allocation	CAF	Participation au loyer, parfois aux mensualités de crédit	Selon ressources sans limite d'âge
<b>CMU COMPLÉMENTAIRE</b> Aide légale	Régimes d'assurance maladie*	Complémentaire santé	Selon ressources sans limite d'âge
<b>ALLOCATION SUPPLÉMENTAIRE D'INVALIDITÉ</b>	Régimes d'assurance maladie*	Allocation pour les personnes invalides	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
<b>AIDES SOCIALES / AIDES D'URGENCE</b> Aide extra-légale	CCAS de votre commune	Aide ponctuelle pour un besoin précis ou urgent	Selon ressources, conditions variables selon CCAS sans limite d'âge
<b>ALLOCATION ADULTE HANDICAPÉ</b>	CAF	Allocation pour les personnes handicapées	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
<b>PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH)</b> Aide légale	Département de l'Hérault Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)	Aide financière pour les besoins quotidiens de la personne handicapée	Aide 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

## ► Le calcul de 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. Très utile, il permet ainsi de planifier la fin de sa carrière, en mesurant l'impact des minoration et majoration 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 l'activité du salarié.

En cas de dossier complexe, un agent de la caisse de retraite 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 votre 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 survivant, sous conditions de ressources.**

## ► Centre d'information de conseil et d'accueil des salariés (CICAS)

Le 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 personnalisé 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  
☎ 08 20 20 01 89 (Numéro violet ou majoré)  
*sur rendez-vous*

## ► Pour les petites retraites : l'ASPA

Dans l'Hérault, les personnes ont fréquemment des carrières non linéaires. Celles 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 Âgées (ASPA). Souvent surnommée « minimum vieillesse », cette allocation permet d'obtenir un montant forfaitaire (833 € en 2018) 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. 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, MSA...).**

**Pour récupérer un dossier de retraite, il faut contacter sa Caisse de retraite.**

**Pour la Carsat :**

☎ 39 60

➔ carsat-lr.fr

## ► Tout savoir sur l'APA

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie, ou APA, est une allocation majeure pour certains séniors. Le principe : en fonction de son degré de dépendance, la personne âgée 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 médicosociaux se rendront au domicile de la personne, pour évaluer son « degré d'autonomie », c'est-à-dire ce que peut faire la personne (s'habiller, se laver, se nourrir...).

Le degré de dépendance sera alors fixé selon 6 groupes, ou GIR (Groupe Iso-Ressources). Le 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 les GIR 1 et 4.

Les travailleurs médicosociaux 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. L'aide APA n'ouvre pas que le droit à une aide humaine. Des aides techniques pallient l'incapacité à faire quelque chose : outils adaptés, aménagements facilitant la vie à la maison... ; aides au transport, par exemple en minibus (pour rendez-vous médical, visite du conjoint en EHPAD...); aides à l'adaptation de la maison (transformer la salle de bains, déménager la chambre au rez-de-chaussée...); aides au portage des repas, peuvent être proposées.

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

### À NOTER

**L'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession. En cas de paiement indu d'APA, le Président du Conseil départemental peut intenter une action de recouvrement des sommes indûment versées. Il a alors deux ans pour le faire (sauf en cas de fraude ou de fausse déclaration).**

**Pour demander l'APA s'adresser à la Direction de l'autonomie du Département de l'Hérault, Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) ou au Service Départemental de l'Autonomie (SDA) le plus proche de votre domicile.**



## ► 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.

## ► 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 demander une aide sociale, s'adresser au CCAS de sa commune**

## ► 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 6172 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 Mobilité Inclusion (CMI)

Depuis juillet 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.

La CMI est attribuée, selon chaque situation individuelle, aux personnes âgées ou handicapées par le Président du Département. La CMI mention « stationnement », offre un accès gratuit aux places réservées. Elle peut être délivrée à titre définitif ainsi que la CMI mention « invalidité » aux personnes âgées en GIR 1 et 2 (cf. page 18) au vu de la décision de l'attribution de l'APA. Les CMI mention « priorité » et mention « stationnement » pourront immédiatement être attribuées au vu de l'appréciation de l'équipe médicosociale départementale APA. Les CMI mention « priorité » et mention « invalidité » permettent de bénéficier de services et avantages, notamment éviter les files d'attente, mais également d'une demi-part supplémentaire dans sa déclaration fiscale (pour la mention « invalidité »).

Un sujet qui concerne fortement les seniors héraultais : en 2017, près de 11 000 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 l'équipe médicosociale de la MDA.

La CMI mention « stationnement » est délivrée aux personnes dont la mobilité est très limitée. 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, contactez la MDA ou le SDA le plus proche de votre domicile.**



## ► 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 que d'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 senior. Son prix est de 160 € ou de 170 € et de 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 habiliter 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).

- **La sauvegarde de justice** peut être prononcée par le juge 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 a 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 garde 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 également être saisi en cas de litige et pourra désigner un autre mandataire si nécessaire.

Selon votre situation, les SDA sont à même d'accompagner la personne âgée en perte d'autonomie elle-même ou les proches dans la mise en place d'une mesure de protection. Suite à l'avis médical, les travailleurs médicosociaux 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 est

d'accord, la demande est transmise directement au juge des tutelles, s'il n'y a 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.**

## ► Signaler une personne vulnérable

**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 SDA de proximité (cf. carte page 9).

Les services sociaux protection de l'adulte vulnérable proposent leur aide à la personne signalée en lien avec les proches et le médecin. S'il s'agit de maltraitance, contactez le numéro national **39 77** du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Ce numéro d'appel s'adresse aux personnes âgées ou en situation de handicap victimes de faits de maltraitance et aux témoins (entourage, professionnels).

**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 (cf. page 21).
- 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 PLUS SUR LES MESURES DE PROTECTION

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

## ► **Obsèques, succession : parlez-en au notaire**

Préparer sa succession, voire ses obsèques, permet à beaucoup de séniors d'avoir l'esprit plus libre. Ainsi le notaire conseille et organise les donations de son vivant. Il est donc 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. Celui-ci 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.

### **Se rapprocher de son notaire :**

**Chambre des Notaires de l'Hérault**

☎ **04 67 04 10 52**

➔ **[chambre-herault.notaires.fr](http://chambre-herault.notaires.fr)**

## ► Les conseils de la Gendarmerie

### 1) Se signaler

Toute personne âgée isolée peut bénéficier de l'opération « tranquillité sénior ». 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. 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 et 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. 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.

### III Voir tous les contacts utiles en page 51



# PARTAGER, RESTER ACTIFS

**Le temps de la retraite c'est 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.**

# Développer ses loisirs, sa vie culturelle, sociale et citoyenne

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

## ► La culture au plus près des seniors

Le programme **Culture en Arc-En-Ciel**, mené par le Département, apporte la culture auprès des personnes âgées résidant 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 3 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 : établissements 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.

Consultez l'agenda du programme **Culture Arc-En-Ciel** sur le site du département

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

EN SAVOIR PLUS

☎ 04 67 67 75 42







## ► **Bouger et bien vieillir dans l'Hérault tout un programme !**

Le programme départemental « *Bouger et bien vieillir dans l'Hérault* » incite les séniors à adopter des attitudes positives pour un vieillissement en bonne santé et ainsi améliorer la qualité de vie de chacun.

Cette action se déroule sur l'ensemble du territoire héraultais sous forme de conférences et ateliers de pratique sur diverses thématiques : nutrition, activités physiques, gymnastique douce, art-thérapie...

### CONTACT

☎ MDA : 04 67 67 59 41

**Vous pouvez également bénéficier d'activités diverses (conférences, ateliers...) sur l'ensemble du territoire, gratuites et à proximité** de votre domicile sur des thèmes tels que : activités physiques adaptées, activités culturelles, accès au numérique, nutrition, sommeil, jardins partagés...

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de l'Hérault, mise en place en 2016 dans le cadre de la Loi ASV, permet le déploiement de multiples actions collectives de prévention sur tout le territoire de l'Hérault.

### CONTACT

☎ MDA : 04 67 67 60 92

Retrouvez toutes nos cartes Hérault vélo, rando, sport d'eau, moto sur [herault.fr](http://herault.fr)

## ► **La randonnée, c'est la santé !**

C'est l'une des activités les plus prisées des séniors. 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.  
☎ 04 67 67 41 15  
@ [contact@ffrandonee34.fr](mailto:contact@ffrandonee34.fr)

### LUC TRAUCHESSEC, PRÉSIDENT FF RANDONNÉE HÉRAULT

« La randonnée est l'activité idéale pour les séniors. 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. »

Toutes les infos sur la carte Hérault Rando à demander sur [herault.fr](http://herault.fr)

## ► Évadez-vous en vélo !

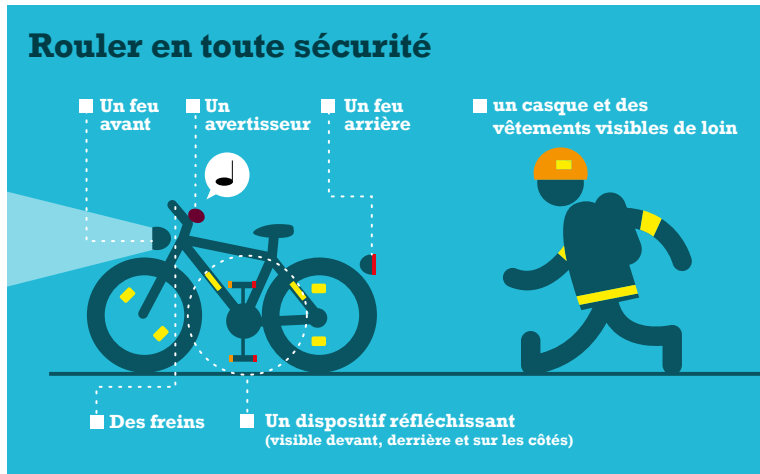
Amateur de la petite reine, l'Hérault vous offre tout un panel d'itinéraires pour vous séduire. Un réseau de voies cyclables aménagées sur le littoral, et à proximité de Montpellier et Béziers, vous permet d'aller à la plage sur des voies hors circulation routière. C'est idéal pour aller se baigner,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

Vous préférez découvrir l'arrière-pays ? La voie verte « Passa pais » vous emmène depuis Mons-la-Trivalle à Bédarieux en passant par Courniou-les-grottes jusqu'au Tarn. Ce sont 50 km 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.

## ► La Fédération de la retraite sportive

La FFRS est une fédération multisports adaptée au plus de 50 ans dont le siège est situé à Sassenage (38) mais qui est représentée partout en France par 60 comités régionaux et départementaux regroupant eux-mêmes 454 associations ou clubs affiliés. Créée en 1983, elle a pour objectif d'accueillir le plus grand nombre de retraités pour leur permettre de bien vieillir. Agréée par le ministère des Sports, reconnue d'utilité publique et membre associé du Comité national olympique sportif français (CNOSF), la FFRS accueille aujourd'hui en France près de 86 000 licenciés encadrés par 5 000 bénévoles permettant la pratique d'activités collectives favorisant la création et l'entretien d'un lien social. La FFRS bénéficie d'un système de fonctionnement unique. Elle est animée par des bénévoles seniors qu'elle forme et qui sont impliqués pour garantir le bon déroulement des pratiques sportives adaptées aux plus de 50 ans.



||| Toutes les infos sur la carte Hérault Vélo à demander sur [herault.fr](http://herault.fr)

### ||| Fédération française de la retraite sportive

✉ 12, rue des Pies - 38361 Sassenage

☎ 04 76 53 09 80

➔ [www.ffrs-retraite-sportive.org](http://www.ffrs-retraite-sportive.org)



## ▶ 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...

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.

### **DANIELE LERAY,** INGÉNIEURE RETRAITÉE, COORDINATRICE DE L'ASSOCIATION ENTRAIDE SCOLAIRE AMICALE 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. »

### **Entraide Scolaire Amicale Montpellier** **Pierre Journet (Co-responsable de l'antenne** **ESA- Montpellier)**

☎ 06 47 04 36 56  
➤ <http://www.entraidescolaireamicale.org>  
@ contact@entraidescolaireamicale.org

### **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 professionnelle aux jeunes et aux 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 et des demandeurs d'emplois (à travers le Markethon).

### **PIERRE MICHON,** RETRAITÉ ET PRÉSIDENT DU COMIDER DEPUIS UNE DOUZAINNE D'ANNÉES

« 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”*. »

### **COMIDER**

☎ 04 34 43 55 39  
@ contact@comider.org  
➤ [www.comider.org](http://www.comider.org)

## ► Apprendre à tout âge

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 !

### Université du Tiers-Temps (UTT) de Montpellier

✉ 2 place Pétrarque  
34 000 Montpellier

☎ 04 67 60 66 73

➤ [www.utt-montpellier.fr](http://www.utt-montpellier.fr)

*Inscription annuelle : 85 € (droits de base) plus le prix des modules.*

### Apprendre ou réapprendre l'occitan ?

Dans l'Hérault il existe de nombreux lieux pour découvrir ou retrouver la langue occitane, pour la parler comme pour l'apprendre. Pour connaître ces lieux, le mieux est de contacter l'Institut d'Études Occitanes.

### Institut d'Études Occitanes

@ieo34@orange.fr

➤ <http://www.ieo-lengadoc.org/>

### Ailleurs dans le département

#### Université du Tiers-Temps de Béziers

✉ 45, rue Kléber – 34500 Béziers

☎ 04 67 62 53 14

#### Université pour tous

✉ Espace Lattara

Place Jean de Lattre de Tassigny

34970 Lattes

➤ <http://www.lattes-universite.org>

#### Université du temps libre du Bas Languedoc, à Agde, Frontignan, Lamalou, Mèze, Sète et Tourbes

☎ 04 67 21 18 85

✉ 22, rue Hoche – 34300 Agde (siège social)

➤ <http://www.utl34.fr>

## DEUX 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 séniors 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.

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

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.

# Bien vieillir en Hérault

## ENTRETIEN AVEC LE PROFESSEUR HUBERT BLAIN,

interniste gériatologue au CHRU de Montpellier, responsable du Centre Régional Équilibre 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. L'idéal 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.

### 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.

### BIOGRAPHIE

*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.*

## ► 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. Évitez 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).

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

**Renseignez-vous auprès de votre médecin, d'un nutritionniste, du CODES 34 (Comité départemental d'Éducation 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  
☎ 04 67 33 67 44 - 04 67 33 73 74 - 04 67 33 99 57  
☎ 04 67 33 68 87 (fax)  
@ reseau-equilibreLR@chu-montpellier.fr

### Contact codes 34

☎ 04 67 64 07 28

## ► 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 kg 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.

« Les examens de dépistages préventifs sont précieux, simples et indolores, pris en charge à 100% par l'Assurance maladie pour les personnes de plus de 50 ans »

## ► 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. À 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  
☎ 04 67 61 00 88

## ► 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.

**zoom**

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.



## ▶ 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. Reconçues 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 Équipes Spécialisées Alzheimer (ESA)

Constituées d'ergothérapeutes, de psychomotriciens et d'assistants de soins en gérontologie, 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](http://www.francealzheimer.org)

### Antenne Hérault

✉ 3 rue Pagezy – 34000 Montpellier

☎ 04 67 06 56 10

Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00.

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

#### • Centre Hospitalier Universitaire de Montpellier

✉ 191 avenue du Doyen Gaston Giraud

➔ 34295 Montpellier cedex 5

☎ 04 67 33 67 33

#### • Centre de Gériatrie Antonin Balmès, secrétariat

☎ 04 67 33 67 44 (prise de rendez-vous)

#### • ICM, en lien avec la clinique du Val d'Aurelle

➔ <http://www.icm.unicancer.fr/fr>

#### • Annuaire des hôpitaux publics

➔ <http://www.hopital.fr>

#### • La Ligue contre le cancer

Elle organise des « Escalier Bien-être »

##### BÉDARIEUX

✉ Espace Grand Orb - 51 rue Saint Alexandre

☎ 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

☎ 04 67 21 12 55

Tous les jours de 9h30 à 16h30

##### MONTPELLIER

✉ 9 rue des volontaires

☎ 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**

☎ 04 67 61 31 31

➔ <https://www.ligue-cancer.net/cd34/journal>

## ▶ 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](http://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](http://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.

## BON À 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).**

## ▶ 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, 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

Pour les bénéficiaires de l'APA à domicile qui ont un aidant au quotidien, deux nouvelles mesures ont été mises en place par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement (Loi ASV) :

### • L'aide au répit

Un droit au répit est possible pour l'aidant afin qu'il puisse bénéficier d'un temps de repos. Ce droit au répit ne concerne pas les salariés.

### • Droit au relais des aidants

Cette aide peut intervenir en cas d'hospitalisation du proche aidant qui ne peut être remplacé auprès de la personne bénéficiaire.

Ces aides permettent de financer le recours à un ou des dispositifs d'accueil temporaire en établissement ou en famille d'accueil, de relais à domicile ou tout autre dispositif répondant au besoin ponctuel de l'aidant et adapté à l'état de la personne âgée.

||| **Pour toute information, contactez le SDA le plus proche de votre domicile**

## ▶ 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

Le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches propose de nombreux renseignements et informations pour aider un proche.

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

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.

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

➔ [www.aidants.fr](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.

✉ 3, rue Pagezy  
34000 Montpellier

☎ 04 67 06 56 10

@ [contact@alzheimer34.org](mailto:contact@alzheimer34.org)

➔ [www.francealzheimer34.org](http://www.francealzheimer34.org)

### À LIRE

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

## YVONNE ARNAUD,

89 ANS, PAULHAN, MARIÉE À MARIUS DEPUIS 37 ANS

« 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 mais 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. »

## Sexualité

### 3 QUESTIONS À INGRID LEBEAU, SEXOLOGUE

#### Recevez-vous souvent des séniors en consultation ?

Déjà, il faut nous mettre d'accord sur ce qu'on appelle les « séniors ». Car le questionnement 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 à 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...

#### BIOGRAPHIE

*Ingrid Lebeau est diplômée en Éducation sexuelle à la Faculté de médecine Toulouse III et en Sexualité humaine à la Faculté de médecine Montpellier-Nîmes. Elle reçoit sur consultation à Montpellier et St-Affrique (Aveyron), et donne aussi des conférences d'éducation sexuelle populaire. Site : <http://www.sexologie-montpellier.fr>*

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

### MYRIAM ABERGEL

#### PSYCHOLOGUE À L'EHPAD JEAN PÉRIDIER (CROIX-D'ARGENT, MONTPELLIER)

**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. »



# TRANSPORTS

Se déplacer chez le médecin, sortir faire ses courses, se rendre au cinéma ou chez un ami, tous ces actes de la vie quotidienne nécessitent d'avoir accès à **un moyen de transport adapté à ses besoins et à son niveau d'autonomie. Faciliter l'accès des seniors à tous les modes de déplacement est aussi le moyen d'entretenir une vie sociale et culturelle et de conserver son indépendance vis-à-vis de ses proches.** De nombreuses solutions s'offrent à vous, découvrez-les.

# Se déplacer, choisir son moyen de transport

## ► Le train s'adapte aux séniors

Avec 8 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

☎ 36 35

➔ [sncf.com](http://sncf.com)

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

## ► 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! À 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.

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

☎ 04 34 888 999

➔ [herault-transport.fr](http://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).

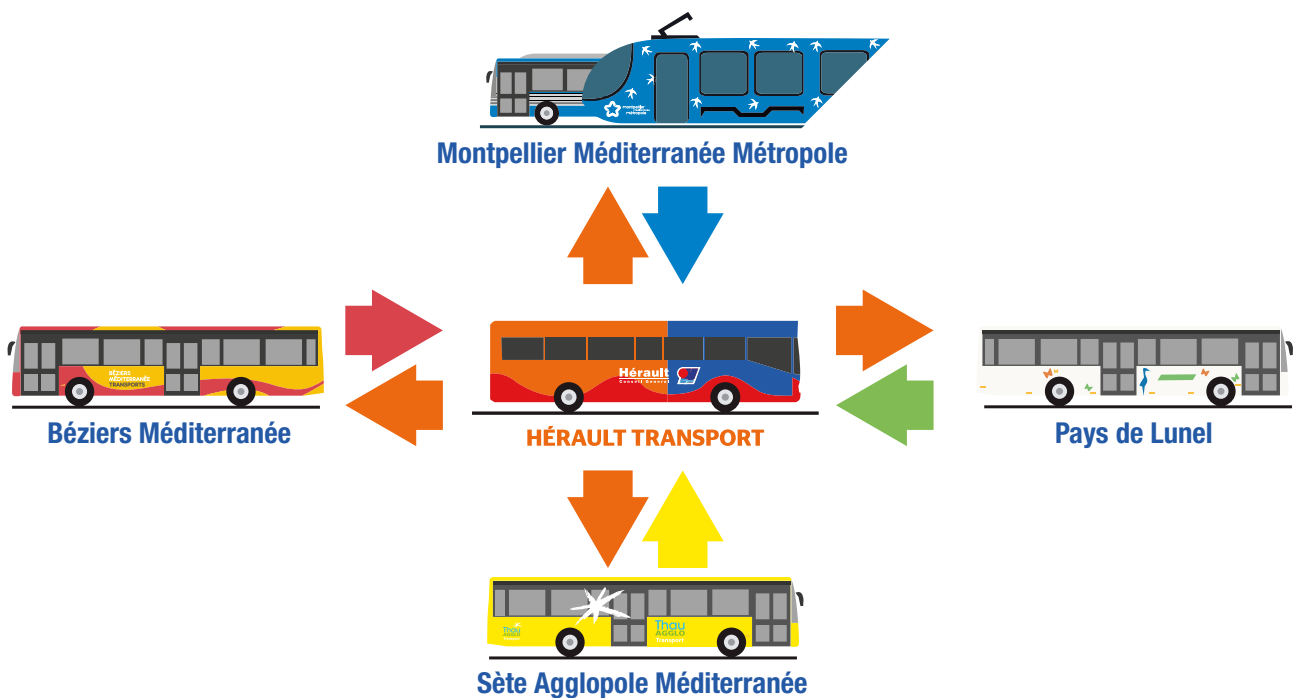
Enfin, pour le marché de Saint-Pons-de-Thomières, trois lignes desservent les 8 communes limitrophes les mercredis et samedis matins (pas de réservation nécessaire).

**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.



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

## ► 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 autoécole. Pour continuer à rouler le plus tard possible, en toute sécurité.

||| Pour s'inscrire à un atelier, se rapprocher du CCAS de sa commune.



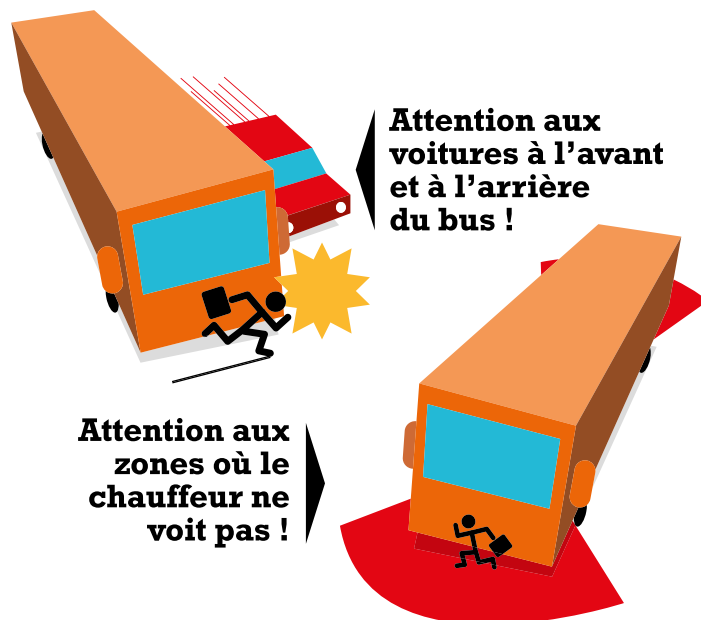
## ► Les conseils de la Prévention routière

- **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.

### EN CAS D'URGENCE IMMÉDIATE, APPELEZ

- ☎ N° d'urgence: 112
- ☎ Samu: 15
- ☎ Pompiers: 18



## ► **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.

**TÉMOIGNAGE DE JEAN-MICHEL,  
MONTPELLIÉRAIN DE 70 ANS, UTILISATEUR RÉGULIER DU SITE DE COVOITURAGE BLABLACAR**

### **Et pourquoi pas le covoiturage ?**

« 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. »

## ► **Rézo Pouce : l'autostop gratuit, sécurisé et convivial**

Rezo Pouce est une solution d'autostop de proximité idéale pour les trajets du quotidien ou les déplacements ponctuels. Le système est très simple : des arrêts d'autostop sont disséminés sur le territoire, où l'auto-stoppeur présente une pancarte au logo Rezo Pouce, indiquant sa destination. Une application sur smartphone permet à l'autostoppeur comme au conducteur (membre de Rézo Pouce) de visualiser les arrêts à proximité, mais aussi d'envoyer et recevoir des offres de trajets en temps réel.

L'Hérault est le premier département à soutenir ce système d'autostop. Il envisage de développer une plateforme dédiée aux personnes âgées pour développer le covoiturage solidaire.

||| **PLUS D'INFORMATIONS**  
➔ <https://www.rezopouce.fr/>

# LE LOGEMENT LIEU DE VIE

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.

# Logement: choisir son lieu de vie

## ► Quelles solutions selon votre situation ?

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

### CONTACT

MDA ou SDA le plus proche de votre domicile

## ► Chez soi : adopter les bons réflexes

### 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).

Consultez la liste des services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) sur le site [www.herault.fr](http://www.herault.fr)

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

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

## ► Bien vivre à domicile avec Hérault Habitat, l'Office HLM du Département de l'Hérault

Demeurer chez soi le plus longtemps possible est le souhait de tous. Pour favoriser le bien vivre à domicile des personnes de 65 ans et plus, Hérault Habitat, partenaire du Département, s'investit depuis 2016 dans la mise en place du label Habitat Senior Services (HSS) dont la certification est prévue en novembre 2018. HSS est une démarche qualité qui organise, structure les adaptations et les services proposés, pour le bien-être de nos locataires seniors.

### Aujourd'hui à Hérault Habitat

- plus de 24% de nos locataires ont 65 ans et plus (10% ont 75 ans et plus).
- notre bouclier social protège financièrement nos locataires seniors en limitant leur loyer à 25% maximum de leurs ressources mensuelles.
- nous accompagnons nos seniors dans leurs déménagements.

### Demain à Hérault Habitat

D'ici 20 ans, nous nous engageons à labelliser :

- 1500 logements HSS, soit 13% de notre parc.
- des types 2 et 3 jusqu'au 1<sup>er</sup> étage ou plus si ascenseur.
- à proximité de commerces et des services de santé.

### Nos logements HSS répondent à 3 engagements

1. **Des abords et parties communes aménagés** pour une meilleure accessibilité.
2. **Des logements adaptés** pour un meilleur confort et plus de sécurité.
3. **Des services de proximité** pour un quotidien bien entouré avec entre autres un interlocuteur privilégié.

En 2017, nous avons réalisé 68 logements HSS sur l'ensemble de l'Hérault, notamment sur les communes de Clermont-l'Hérault, Frontignan, Ganges, Lodève, Lunel, Montpellier, Pézenas et Saint-Mathieu-de-Trévières.

Ce n'est qu'un début! Notre objectif annuel est de produire 75 logements labellisés Habitat Senior Services tant dans le neuf que dans le patrimoine existant. Face aux besoins grandissants, Hérault Habitat a fait le choix avec Habitat Senior Services d'une réponse complète avec une logique de prévention pour faciliter le quotidien de ses locataires seniors. À Hérault Habitat, la solidarité se construit aussi en intergénérationnel.

Retrouvez l'engagement Habitat Senior Services® de Hérault Habitat sur [www.herault-habitat.com](http://www.herault-habitat.com)

### Hérault Habitat

- ✉ 100 rue de l'Oasis  
34085 Montpellier
- ☎ 04 67 84 75 00



## 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<sup>er</sup> novembre et se termine le 31 mars de l'année suivante.

**En cas de problème, contactez la Maison Départementale des Solidarités (MDS) ou le Service Départemental des Solidarités (SDS) le plus proche de votre domicile.**

\*Pour plus d'informations sur vos droits, consultez le site de l'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) 34

➤ [www.adil34.org](http://www.adil34.org) ☎ 04 67 55 55 55

## ► L'Étape 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'Étape 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'Étape est une initiative de la commune de Lattes, soutenue par le Département.

C'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.

### FLORENCE GRESSARD, CHEF DE SERVICE L'ÉTAPE

« 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. »

L'un des trois ergothérapeutes mobilisés par l'Étape réalise un entretien personnalisé avec le senior et ses aidants afin d'évaluer ses besoins. Un référent social conseille ensuite les utilisateurs de ce service pour le financement des solutions préconisées. À noter également : le senior pourra découvrir et essayer le matériel dans la grande salle d'exposition de l'Étape (130 m<sup>2</sup>), regroupant plus de 250 aides techniques pour les actes de la vie quotidienne ; salle de bain, chambre, cuisine, communication, basse vision...

### JUSTINE LE PEMP, ERGOTHÉRAPEUTE À L'ÉTAPE

« Pour demander l'APA s'adresser à la Direction de l'autonomie du département de l'Hérault, Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) ou au Service Départemental de l'Autonomie (SDA) le plus proche de votre domicile. »

ZOOM

Depuis son ouverture en 2009, l'Étape 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'Étape 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.

Pour plus d'informations

☎ 04 67 22 47 40

@ ccas.letape@ville-lattes.fr

➤ <http://etape-pole-autonomie-sante-lattes.org>

➤ 615, avenue de Montpellier - 34970 Lattes



## ► 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, d'animations et d'actions de prévention. 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 entre GIR 4 et GIR 6.

**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 » : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr) (site du Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes)**

• **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.

### MYRIAM ABERGEL,

psychologue à l'EHPAD Péridier

**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. »

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.

## ► 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.

À ce jour, 174 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.

## ► 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.

### Guide du Département

➤ <http://www.herault.fr/seniors/publications>

☎ 04 67 67 63 84 (uniquement le matin)

@ [accueilpaph@herault.fr](mailto:accueilpaph@herault.fr)

## ► 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 ».

### Témoignage

#### Une famille d'accueil dans le Biterrois

#### MARIE-JOSÉE GOTH,

57 ans, accueillante familiale aux abords du village de Lespignan, dans la campagne biterroise avec son mari Michel

« 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. »





## ► 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.

Précédemment connues sous le nom commun de maisons de retraite, les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) peuvent être des entités associatives, publiques, ou privées.

Ces établissements comprennent une équipe soignante 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 sénior 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 ».



## 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...



# Numéros Utiles

<b>N° D'URGENCE</b>	<b>112</b>
<b>Police / Gendarmerie</b>	<b>17</b>
<b>Pompiers</b>	<b>18</b>
<b>SAMU</b>	<b>15</b>
<b>Maltraitance personnes âgées</b>	<b>39 77</b>

<b>Carte de crédit perdue ou volée</b>	<b>0 892 705 705</b>
<b>Opposition chéquier</b>	<b>0 892 683 208</b>
<b>Infos escroqueries</b>	<b>0 811 020 217</b>

<b>Téléphone portable perdu ou volé</b>	
<b>SFR</b>	<b>1023</b>
<b>Orange</b>	<b>0 800 100 740</b>
<b>Bouygues Telecom</b>	<b>0 800 29 10 00</b>

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



Direction de la Communication du Département de l'Hérault - ESPE - Illustration - C. Couderc



[facebook.com/departementdelherault](https://facebook.com/departementdelherault)

[twitter.com/heraultinfos](https://twitter.com/heraultinfos)

[youtube.com/Mon Hérault](https://youtube.com/MonHérault)

[instagram.com/Mon Hérault](https://instagram.com/MonHérault)

Découvrez nos autres guides gratuits :

■ **Guide handicap**

Droits, aides et services pour une vie plus facile.

■ **Guide parents**

Infos et aides pour préparer un avenir serein à nos enfants (scolarité, santé, activités extra scolaires...).

[herault-enfants.fr](https://herault-enfants.fr)

Edition 2018 - Guides à télécharger sur [herault.fr](https://herault.fr)



**LE DEPARTEMENT**

1977 avenue des Moulins - 34084 Montpellier cedex 4 - Tél. 04 67 67 67 67

**herault.fr**