

GUIDE DES *Seniors*

*Vieillir...
et alors ?*

ÉDITION 2019



ADRESSES ET NUMEROS UTILES

Centre communal
d'action sociale
CCAS
04 67 07 83 04

Police municipale
04 67 47 47 33

Service départemental
de l'autonomie
(SDA)
04 67 67 40 00

Maltraitance
personnes âgées
39 77

Dépannage EDF
0 810 333 034

Service départemental
de la Solidarité de Lattes
(SDS)
04 67 67 36 70

Dépannage GDF
0 810 433 034

Accueil de la mairie
04 67 07 83 00

Carte bleue
(en cas de perte ou de vol)
0 892 705 705

Secrétariat
du maire et des élus
04 67 07 83 01

Pharmacies de garde
de l'Hérault
32 37

EDITO

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à découvrir la nouvelle édition de notre guide senior. Pratique et intuitif, ce guide vise à recenser les activités et les services proposés à nos aînés. Pensé comme un outil d'accompagnement, d'information et de conseils, il vous permettra de trouver nombre de renseignements en fonction de votre situation, vos besoins et vos attentes.

Plus qu'un simple outil de diffusion, il illustre également la politique menée par la municipalité envers ses seniors. Cette politique est simple : nous voulons lutter contre l'isolement, entretenir le lien social et assurer votre bien-être au quotidien. Pour cela, nous organisons de nombreuses manifestations, nous vous proposons des services adaptés et soutenons les actions associatives tout au long de l'année.

Vous trouverez dans ce guide l'étendue de ces actions et de nombreuses informations utiles pour vous et votre entourage. En espérant que ce document puisse vous accompagner au quotidien.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !



Isabelle Guiraud

*Maire de
Saint Jean de Védas*

*Vice-présidente de
Montpellier Méditerranée
Métropole*



Arlette Vessiot

*Maire adjoint à l'action
sociale et à la solidarité*

SOMMAIRE

ÊTRE INFORMÉ ET ACCOMPAGNÉ

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE.....	6
LES SERVICES DÉPARTEMENTAUX DE L'HÉRAULT.....	7
SERVICE TERRITORIAL DE LA SOLIDARITÉ DE LATTES (STS)	
SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE EST (SDA)	
MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA)	
COORDINATION TERRITORIALE D'APPUI (CTA).....	8
COORDINATION TERRITORIALE AUTONOMIE PRÉVENTION (CTAP).....	8
AIDE AUX AIDANTS.....	8
PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS (R.E.P.A.I.R.S)	
PLATEFORME D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX - CARSAT	

BIEN VIVRE À ST JEAN DE VÉDAS

LES EVENEMENTS ANNUELS.....	10
LES NOCES D'OR, DIAMANT, PLATINE	
LA SEMAINE BLEUE	
CONCERT D'AUTOMNE	
RENCONTRE THÉÂTRE ET HUMOUR	
LE VOYAGE DES AÎNÉS	
LE REPAS DES AÎNÉS	
VOS ASSOCIATIONS.....	11
CLUB DES AÎNÉS	
GYM PLUS	
ASCL	
GUIDE DES ASSOCIATIONS	
AIDE AUX LOISIRS.....	11
LE PARTAGE D'EXPÉRIENCES SUR LE WEB.....	11

MA SANTÉ

REMBOURSEMENT DE VOS DÉPENSES DE SANTÉ.....	12
LA PART OBLIGATOIRE	
LA PART COMPLÉMENTAIRE	
PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE (PUMA).....	13
COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE COMPLÉMENTAIRE (CMU-C).....	13
L'AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS).....	13
BOUGEZ SUR ORDONNANCE.....	14
HOSPITALISATION À DOMICILE.....	14
CONSULTATION GÉRIATRIQUE.....	14
SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE.....	15
PRÉVENTION.....	15-16
RISQUE DE CANICULE.....	15
LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT.....	16
MALTRAITANCE.....	16
CONFÉRENCES, ATELIERS.....	16
ATELIERS MÉMOIRE.....	16
PARCOURS SANTÉ DES AÎNÉS.....	16

MES DÉPLACEMENTS

TRANSPORT ADAPTÉ.....	17
TRANSPORT.....	18
CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)	
CONTRAT MOBILITÉ SENIOR	
CARTE D'OR	
LIGNE DE BUS TAM	

MON LOGEMENT

SOS DÉPANNAGE DU CCAS	19
VIVRE CHEZ-SOI	20-21
L'AIDE À DOMICILE	20
TÉLÉALARME	20
CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)	21
AMÉNAGER SON DOMICILE	21
CONTACTS - SERVICES À DOMICILE	22
CONTACTS - PORTAGE DE REPAS	22
CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE	
MAISON PARTAGÉE	23
LE LOGEMENT LOCATIF SOCIAL	23
RÉSIDENCES SENIORS LE CLOS VÉDASIEN	
MAISON PARTAGÉE	23
L'ACCUEIL EN ÉTABLISSEMENT	24-25
LES MAISONS DE RETRAITE LES UNITÉS DE SOINS DE LONGUE DURÉE HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES	
HÉBERGEMENT EN FAMILLE D'ACCUEIL	24
HÉBERGEMENT TEMPORAIRE	26
L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE L'ACCUEIL DE JOUR L'ACCUEIL DE NUIT	

MON BUDGET

RÉDUCTION ET CRÉDITS D'IMPÔTS	27
AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH)	28
ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)	28
AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)	28
ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)	29
À DOMICILE EN ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT	

MA PROTECTION

PROTÉGER SON PROCHE	30-31
LA CURATELLE	30
LA TUTELLE	31
LA SAUVEGARDE DE JUSTICE	31
ORGANISER SA PROPRE PROTECTION	31
DÉSIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE LE TESTAMENT RÉDIGER SES DIRECTIVES ANTICIPÉES LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE	



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

AU CCAS, VOUS TROUVEREZ :

- Une écoute, un conseil, un soutien et une orientation.
- Une information et un accompagnement individualisé sur les mesures existantes (aides sociales, aide à domicile, hébergement en maison de retraite...).
- Une réponse personnalisée grâce à une analyse de votre demande.
- Une assistance dans vos démarches ou une orientation vers les autres services institutionnels.
- Des actions de prévention (ateliers mémoire, sérénité au volant... conférences), de lutte contre les situations d'isolement et au maintien de la dignité de la personne (transport adapté, équipe citoyenne, atelier intergénérationnel « jardin solidaire »)
- Des animations (la Semaine bleue, voir page 10)

ÊTRE INFORMÉ ET ACCOMPAGNÉ

Le CCAS est un établissement public subventionné par la commune. Il anime une action générale de prévention et de développement social.

Le CCAS est votre service de proximité pour être informé, orienté et aidé dans vos démarches. Vous et votre entourage y trouverez des conseils sur les différents dispositifs et aides existants. Il saura répondre aux demandes qui relèvent de ses missions ou vous guider vers les services compétents.

CCAS
04 67 07 83 04

LES SERVICES DÉPARTEMENTAUX DE L'HÉRAULT

SERVICE TERRITORIAL DE LA SOLIDARITÉ DE LATTES (STS)

Le service territorial de la solidarité est un lieu d'accueil, de conseil, d'orientation pour les démarches administratives des familles, des personnes âgées non dépendantes et des personnes en situation de handicap.

Résidence les Narcisses. Bâtiment F16.
34970 LATTES
04 67 67 36 70

Accueil sur site ou lors de permanences
en Mairie à Saint Jean de Védas.
Sur rendez-vous uniquement au
04 67 67 36 70

SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE EST (SDA)

Accueil de proximité des personnes âgées dépendantes et des personnes en situation de handicap.

Le service assure l'évaluation des demandes et l'accompagnement social des personnes âgées dépendantes (titulaires de l'Aide Personnalisée à l'Autonomie - APA).

Maison départementale des services :
202 avenue du Professeur
Jean-Louis Viala
34000 MONTPELLIER
Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
04 67 67 40 00

MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA)

La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) dispose de points d'accueil qui s'appuient sur un accueil central, trois Services Départementaux de l'Autonomie (SDA) et leurs cinq antennes répartis sur tout le territoire.

Elle est l'interlocuteur privilégié des personnes en situation de handicap (enfants et adultes), des personnes âgées dépendantes, de leurs aidants et leurs familles.

Elle vous renseigne sur vos droits, vos démarches, vos demandes en cours auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ou des services du Département.

Les professionnels évaluent vos besoins en tenant compte de votre projet de vie et de son évolution pour y associer l'aide nécessaire.

Vos demandes d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), de Prestation de Compensation du Handicap (PCH) et de Carte Mobilité Inclusion (CMI) peuvent y être déposées.

Siège et accueil central de la MDA :
59 avenue de Fès. Bât B. BP 7353
34086 MONTPELLIER Cedex 4
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
04 67 67 69 30

COORDINATION TERRITORIALE D'APPUI (CTA)

La CTA est une plateforme d'information et d'accompagnement des personnes âgées, de leurs aidants et des professionnels. Elle offre un service de guichet unique pour vous informer et vous orienter vers les ressources sanitaires, médico-sociales et sociales du territoire.

Elle permet notamment l'activation d'aides sociales et d'expertise gériatrique ou l'aiguillage vers une offre d'éducation thérapeutique. Elle fait le lien entre la personne âgée en perte d'autonomie et les professionnels de santé.

04 67 33 24 21
cta@paerpa34.fr
www.paerpa34.fr

COORDINATION TERRITORIALE AUTONOMIE PRÉVENTION (CTAP)

La CTAP a pour mission de développer une politique de prévention destinée aux personnes âgées et de leurs aidants et d'informer les travailleurs sociaux et les professionnels intervenant dans le secteur de prévention de la perte d'autonomie.

Elle assure le suivi et la coordination des actions collectives menées dans ce sens.

AIDE AUX AIDANTS

Un proche qui devient dépendant, c'est aussi une épreuve pour l'entourage. Si vous accompagnez un membre de votre famille à son domicile, vous pouvez ressentir le besoin d'être aidé et soutenu.

Des aides concrètes existent. Elles peuvent être matérielles, financières ou psychologiques. N'hésitez pas à contacter le CCAS pour plus d'informations.

1 **PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS (R.E.P.A.I.R.S)**

R.E.P.A.I.R.S est un lieu d'accompagnement dédié aux aidants. Après une analyse des besoins et des attentes, l'équipe leur offre un soutien psychologique et une écoute attentive. L'équipe y mène des actions individuelles (à domicile ou à la plateforme) et collectives (groupe de soutien, activités de gestion du stress...) pour soutenir les aidants et leur offrir un temps de répit.

04 99 74 53 13
plateforme.repairs@gmail.com

2 **PLATEFORME D'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX - CARSAT**

Cette plateforme offre une aide et un soutien aux aidants familiaux. Après évaluation des besoins, un professionnel vous proposera un accompagnement adapté à votre situation.

3646 ou 3960
N° Vert : 0 800 88 11 70
régime général :
espace.senior@carsat-lr.fr
régime agricole :
aideauxaidants@languedoc.msa.fr



BIEN VIVRE À SAINT JEAN DE VÉDAS

Comme pour les plus jeunes, la municipalité déploie une politique volontariste en faveur des seniors.

Par son action diversifiée, elle exprime son respect et son attention bienveillante à l'égard de ses aînés.

A travers un budget annuel de 47 000 €, la Ville programme, tout au long de l'année, des manifestations qui sont bien ancrées et qui pour certaines, sont même devenues une tradition à Saint Jean de Védas.

Pour pouvoir en profiter, il faut être âgé de 67 ans et résider sur la commune.

Les inscriptions se font auprès du service festivités et protocole en mairie.

LES ÉVÉNEMENTS ANNUELS

LES NOCES D'OR, DIAMANT, PLATINE

Les anniversaires de mariage sont toujours des occasions très particulières ! Ce sont des moments merveilleux où l'on célèbre l'amour, la famille, l'affection. Chaque année, la Ville organise la fête des noces d'or, de diamant et de platine pour célébrer l'amour des aînés. Le moment idéal pour rassembler toutes les générations dans une rencontre riche en émotions.

CONCERT D'AUTOMNE

Un spectacle musical qui annonce l'ouverture des festivités, organisées pour les aînés par le service des Festivités de la Ville.

Une programmation diverse : chant, danse, concert.
Un rendez-vous à ne pas manquer le dernier samedi du mois de septembre au Terral.

Tarif : 14 euros / place

Tarif enfant (- de 12 ans) : 7 euros

RENCONTRE THÉÂTRE ET HUMOUR AU PRINTEMPS

Un nouveau rendez-vous pour les seniors au mois de Mars.

Spectacle humoristique au Chai du Terral.
Avec l'arrivée du printemps, venez partager un moment de détente et de convivialité.

Tarif : 14 euros / place

Tarif enfant (- de 12 ans) : 7 euros

LA SEMAINE BLEUE

Événement national créé en 1951, la semaine bleue est devenue en octobre le rendez-vous de tous ceux qui œuvrent avec et pour les personnes âgées.

Ce moment privilégié permet d'informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées et sur les projets et réalisations des différents acteurs.

Destinée à toutes et tous, la semaine bleue est l'occasion de créer des liens entre générations tout en prenant conscience du rôle social que jouent les aînés dans notre société.

À Saint Jean de Védas, de nouvelles actions sont proposées chaque année par le CCAS et sont ouvertes à tous.

LE VOYAGE DES AÎNÉS

Chaque année, la Ville organise au mois de juin le traditionnel voyage des aînés sur une journée. Dans une ambiance conviviale et festive, vous pouvez partir à la découverte d'un lieu culturel régional. Participation financière calculée sur la base des revenus annuels.

LE REPAS DES AÎNÉS

Pour les fêtes de fin d'année, la Ville convie ses aînés à un dîner-spectacle. Afin de pouvoir accueillir le plus de monde possible, les repas sont échelonnés sur quatre jours. Tous les habitants de plus de 67 ans reçoivent une invitation par courrier. Si vous ne pouvez-vous rendre au dîner pour raisons médicales, un colis de Noël vous sera offert (à partir de 77 ans).

Service protocole et festivités :

04 67 07 83 02

VOS ASSOCIATIONS

CLUB DES AÎNÉS

Le club des aînés accueille les seniors dès 60 ans, seuls ou en couple, afin de créer du lien social et rompre l'isolement. L'ambiance, chaleureuse et conviviale, est assurée par les bénévoles du club qui proposent toutes sortes d'activités (jeux de cartes, jeux de société, repas conviviaux). Le club est ouvert les mardis et jeudis de 13h30 à 17h30 et reste ouvert toute l'année.

Contact : club-aines@orange.fr

GYM PLUS

Gym plus est une association d'activité physique tout public. Trois types d'activités y sont proposés : gym d'entretien, gym douce et marche nordique. Ces activités visent à améliorer votre condition générale, votre équilibre et votre posture et peuvent être pratiquées par tous.

Contact : 06 74 63 73 52

ASCL

L'association sports, culture et loisirs propose un large panel d'activités. Vous pourrez vous initier au théâtre, à la gym, au yoga... Le tout, adapté à vos besoins et vos attentes !

Contact : 04 67 47 52 81

Guide des associations

Il existe près de 100 associations sur Saint Jean de Védas. Sports, culture, loisirs, solidarité... vous trouverez la liste détaillée des associations et leurs activités dans le Guide des associations. Celui-ci est disponible dans tous les lieux municipaux et sur le site internet de la Ville.

AIDE AUX LOISIRS

Vous souhaitez pratiquer une activité sportive, ludique ou culturelle au sein d'une association mais le prix de l'adhésion est trop élevé ?

L'aide aux loisirs du CCAS est mise en place pour les seniors ayant de faibles ressources. Elle s'adresse aux personnes de plus de 60 ans sous réserve de liquidation de leur retraite, ou à partir de 62 ans pour les bénéficiaires du RSA.

Renseignements et dossier :

CCAS

www.saintjeandevedas.fr/ville/115-cheques-loisirs.html

La date limite du dépôt du dossier est fixée au 30 novembre.

LE PARTAGE D'EXPÉRIENCES SUR LE WEB

Les forums de discussion sur Internet sont de véritables espaces d'échanges. Il s'agit de sites destinés aux seniors souhaitant partager leurs passions, leurs préoccupations, leurs questionnements...

Les bonnes adresses pour échanger :

www.actisse.net

www.senioractu.com

www.lesclesdumidi-retraite-active.com

Portail d'information générale :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



MA SANTÉ

Afin de favoriser l'accès aux droits et aux soins des populations fragiles, le CCAS a signé une convention de partenariats avec la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Le service peut vous aider à constituer vos dossiers de demande de PUMA, CMU-C et ACS et se charge de leur transmission pour un traitement plus rapide. Ces prestations sont réservées aux personnes disposant de faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière.

LE REMBOURSEMENT DE VOS DÉPENSES DE SANTÉ SE FAIT À DEUX NIVEAUX :

1 LA PART OBLIGATOIRE

Cette part est remboursée par l'assurance maladie (également appelée « sécurité sociale »)

2 LA PART COMPLÉMENTAIRE

Cette part est soit à votre charge, soit remboursée par une complémentaire santé.



PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE (PUMA)

La PUMA vous permet d'être remboursée de vos dépenses de santé (y compris à l'hôpital) dans les mêmes conditions que les autres assurés.

Vous payez directement vos dépenses de santé (consultations médicales, médicaments, examens médicaux...) et l'assurance maladie vous rembourse la part obligatoire.

Il reste donc à votre charge la part complémentaire, la participation forfaitaire, les franchises médicales, et le forfait journalier en cas d'hospitalisation.

www.ameli.fr/assure/droits-demarches/principes/protection-universelle-maladie

COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE COMPLEMENTAIRE (CMU-C)

Cette couverture est réservée à des personnes dont les revenus ne dépassent pas un certain plafond. Elle vous donne droit à la prise en charge gratuite de la part complémentaire de vos dépenses de santé (y compris à l'hôpital). Vos dépenses de santé sont donc prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la sécurité sociale. Elle inclut également des forfaits de prise en charge pour vos soins dentaires, vos lunettes, vos prothèses auditives...

Afin de faciliter votre accès aux soins, vous bénéficiez de la dispense d'avance des frais de santé.

www.ameli.fr

L'AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLÉ- MENTAIRE SANTÉ (ACS)

L'ACS est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C. Elle vous donne droit, durant un an, à une aide financière pour payer votre contrat de complémentaire santé. Cette aide vous permet de réduire, et dans certains cas de prendre en charge totalement, le montant de votre cotisation annuelle. Vous bénéficiez également des tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires, et ce quel que soit le médecin.

Conditions, barèmes et simulateur sur www.ameli.fr

BOUGEZ SUR ORDONNANCE

En partenariat avec l'association Gym Plus et la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, la Ville a mis en place le dispositif Bougez sur ordonnance. Les médecins volontaires peuvent remettre à leurs patients un Book santé et prescrire des activités physiques, de la même manière que des médicaments. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



HOSPITALISATION À DOMICILE

L'hospitalisation à domicile est une solution de soin alternative à l'hospitalisation classique. Elle permet d'assurer des soins médicaux et paramédicaux importants au domicile, pour une période limitée mais renouvelable en fonction de l'état de santé du patient. Elle permet de restreindre ou d'éviter l'hospitalisation en établissement. Seul un médecin hospitalier ou le médecin traitant peut orienter une personne vers ce mode d'hospitalisation.

**Organismes de soins
polyvalents à domicile :**
APARD 04 67 10 22 00
HOME SANTÉ 04 99 53 65 95
HAD du CHU 04 67 33 06 61

CONSULTATION GÉRIATRIQUE

Vous souffrez ou craignez un problème qui peut être d'ordre médical, psychologique ou social ?

La consultation gériatrique peut vous aider. Grâce à un diagnostic et différents tests d'équilibre et de mémoire, un professionnel peut vous aider à évaluer les risques de votre vie courante, répondre aux questions que vous vous posez et vous proposer une prise en charge adaptée.

Pôle de gérontologie :
Pr Claude JEANDEL
Centre Antonin Balmès
39 avenue Charles Flahault
34295 MONTPELLIER Cedex
04 67 33 67 44

PRÉVENTION

RISQUE DE CANICULE

Vous avez peu de visites, votre famille est éloignée, vous vous sentez isolé, n'hésitez pas à vous inscrire sur le registre « plan d'alerte et d'urgence » du CCAS. Vous bénéficierez d'un contact régulier et recevrez des conseils ou une assistance en cas de déclenchement du plan d'alerte de la préfecture.

Les bons gestes en période de canicule :

Boire régulièrement

Se mouiller le corps

Mettre un ventilateur

Maintenir sa maison au frais

Fermer les volets le jour

Eviter les efforts physiques

Manger en quantité suffisante

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) est un service médico-social qui assure, sur prescription médicale, des prestations de soins infirmiers techniques ou de base.

Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, mais aussi aux plus jeunes atteints de maladie chronique ou de handicap.

Ces soins permettent une surveillance médicale hors hospitalisation et peuvent être réalisés à domicile ou dans des établissements non-médicalisés.

SSIAD ADMR
 Montpellier Sud-Ouest :
 64 rue François d'Orbay
 34080 Montpellier
 04 67 47 40 48
 ssiadmso@admr34.f

PRÉVENTION

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Le CCAS s'est engagé dans la mobilisation nationale contre l'isolement des aînés (charte MONALISA). À ce titre, il mène des actions de prévention et de sensibilisation. Il s'est associé avec les petits frères des Pauvres, association nationale apolitique et non confessionnelle, pour constituer une équipe citoyenne afin d'accompagner les personnes de plus de 50 ans souffrant de solitude, de pauvreté, d'exclusion.

N'hésitez pas à contacter le service pour signaler une situation d'isolement ou pour rejoindre l'équipe citoyenne.

MALTRAITANCE

La maltraitance peut revêtir différentes formes : physique, psychologique, financière, civique et médicale, mais aussi les négligences passives ou intentionnelles.

Si vous ou une personne de votre entourage êtes victime de maltraitance, n'hésitez pas : composez le 3977 (du lundi au vendredi de 9h à 19h).

Vous y trouverez une écoute sans jugement, une analyse de la situation et des informations données en toute confidentialité et dans le respect de vos souhaits.

Si vous êtes témoin de maltraitance, votre silence peut être considéré comme « non-assistance à personne en péril » (article 223-6 du Code Pénal).

Plus d'informations :
www.le3977.info
www.alma-paris.org

CONFÉRENCES, ATELIERS

Des conférences sont proposées sur les thèmes tels que l'alimentation, la prévention santé...

Afin de sensibiliser les personnes sur les questions de bien-être physique et mental et ainsi limiter les facteurs de risque, le CCAS met en place, de façon ponctuelle et avec la collaboration de BrainUp, des ateliers sur différentes thématiques comme « la sérénité au volant », « le sommeil »...

ATELIERS MÉMOIRE

Organisés par le CCAS, les ateliers mémoire animés par BrainUp rencontrent un franc succès. Ils permettent à chacun, dans une ambiance conviviale et détendue, de tester sa mémoire. Ces ateliers composés de différents exercices ludiques et amusants sollicitent l'ensemble des fonctions cérébrales et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Inscriptions
auprès du CCAS

PARCOURS SANTÉ DES AÎNÉS

Le parcours santé des aînés permet aux personnes de 60 ans et plus d'évaluer leur état de santé, prévenir la perte d'autonomie et sécuriser leur vie quotidienne. Après avis du médecin traitant, un ergothérapeute qualifié intervient à domicile et met en place un plan personnalisé de santé. Ce service est financé par l'Agence régionale de santé.

04 67 33 24 21
cta@paerpa34.fr



TRANSPORT ADAPTÉ

MES DÉPLACEMENTS

Afin de maintenir le lien social et l'autonomie des plus de 66 ans et des personnes titulaires de la carte mobilité inclusion (invalidité, priorité pour personnes handicapées), le CCAS propose un service de transport adapté.

Assuré deux après-midis par semaine, il se fait de votre domicile au lieu de votre choix sur tout le territoire de la commune. Vous pouvez l'utiliser pour vos rendez-vous médicaux, vos courses dans le centre-ville ou au supermarché, vos activités associatives...

les mardis et jeudis
de 14h à 17h30

sur simple
réservation
au CCAS

aller/retour 3€
aller simple 1.50€



Montpellier 3M

TRANSPORT

CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

La carte mobilité inclusion a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie. Elle est accordée sous conditions et permet de bénéficier de certains droits, notamment dans les transports. Il existe trois CMI différentes.

- **CMI stationnement** : elle permet de stationner gratuitement sur toutes les places ouvertes au public, et ce sans limitation de durée.
- **CMI priorité** : elle vous donne la priorité d'accès sur les places assises dans les transports en communs, salles d'attente et files d'attente.
- **CMI invalidité** : elle vous permet de bénéficier d'avantages commerciaux (SNCF, Air France) et fiscaux.

Les dossiers sont disponibles auprès du CCAS et de la Maison Départementale des Personnes Handicapées de l'Hérault (MDPH).
www.carte-mobilite-inclusion.fr

CONTRAT MOBILITÉ SENIOR

La TAM met à votre disposition un contrat mobilité à tarif préférentiel et sans engagement. Celui-ci vous permet d'avoir accès à tout le réseau de tramways et bus ainsi qu'aux parkings P+Tram et aux vélos.

CARTE D'OR

L'abonnement « carte d'or » est réservé aux personnes de plus de 60 ans, sans activité et sous conditions de ressources qui voyagent régulièrement sur le réseau. Il vous permet d'accéder à tout le réseau TAM gratuitement.

LIGNE DE BUS TAM

La ligne 20 desservant la commune nécessite une réservation préalable de vos trajets sur certains créneaux horaires. Le service Résa'TaM vous permet de réserver votre départ jusqu'à une heure avant l'horaire affiché.

04 67 22 87 87
www.tam-voyages.com



MON LOGEMENT

SOS DÉPANNAGE DU CCAS

Ce service s'adresse aux personnes âgées dépendantes ou porteuses d'un handicap ayant des ressources n'excédant pas le plafond de l'ASPA.

Des interventions mineures (petites réparations, débarras jusqu'au lieu de passage des encombrants...) pourront être effectuées par les agents municipaux après évaluation par le CCAS et validation par les services techniques de la ville.

S'adresser
au CCAS



L'AIDE À DOMICILE

Vous rencontrez des difficultés dans les tâches du quotidien ? Les services à la personne peuvent vous aider pour l'entretien de votre linge, les courses, la préparation des repas, la toilette, les déplacements etc. En fonction de votre situation, l'aide sociale, les caisses de retraite, l'APA (voir page 29) ou les mutuelles peuvent prendre en charge une partie des coûts.

Si vous êtes hospitalisé, vous pouvez bénéficier de l'Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) pendant votre convalescence. Cette aide est destinée aux retraités nécessitant une prise en charge spécifique, liée à une situation de fragilité particulière. Pour y prétendre, il faut avoir exercé l'activité professionnelle la plus longue au régime général de la sécurité sociale (pour les autres régimes, renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite principale).

Carsat
09 71 10 39 60

VIVRE CHEZ-SOI

TÉLÉALARME

Un service de téléalarme a été mis en place par Montpellier Méditerranée Métropole pour sécuriser les personnes âgées ou dépendantes. Ce dispositif de transmission d'alarme à distance est relié au centre de traitement d'alertes des pompiers de Montpellier. Il fonctionne 24/24h et 7/7j. Le coût de ce service est indexé aux revenus de l'utilisateur. Il peut être gratuit pour les plus démunis.

Dossier :
Mairie de Saint Jean de Védas
(guichet unique Métropole ou au CCAS)

Sur internet :
www.montpellier3m.fr/telealarme



AMÉNAGER SON DOMICILE

Afin de faciliter l'autonomie et éviter les dangers, vous pouvez faire quelques aménagements de votre domicile.

Pour cela, vous devez d'abord réaliser un diagnostic pour connaître les travaux à réaliser ainsi que les aides financières possibles (avec l'ANAH par exemple, agence nationale d'amélioration de l'habitat).

CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne. Il concerne tous les particuliers, pour améliorer le quotidien, pour la prise en charge de quelques heures de ménage ou pour accompagner une personne âgée ou handicapée. C'est aussi la garantie pour le salarié de disposer de droits à l'assurance maladie, au chômage, à la retraite, etc.

Contactez l'Union régionale PACT
Languedoc-Roussillon :

337 rue professeur Truc
34090 Montpellier
04 67 70 31 10

Plus d'infos :
www.soliha.fr

Un service public gratuit est aussi à votre disposition pour vous conseiller dans l'adaptation de votre logement. Il s'agit de l'Étape, qui vous permettra, avec l'aide d'ergothérapeutes, de définir les aides techniques adaptées à vos besoins.

L'Étape
615 avenue de Montpellier
34970 Lattes
04 67 22 47 40
ccas.letape@ville-lattes.fr

Plus d'infos :
www.pole-autonomie-sante.org

CONTACTS

SERVICES À DOMICILE

Les principaux prestataires
intervenant sur le territoire :

ADMR LA MAISON DES SERVICES

30 route de Béziers
34430 Saint Jean de Védas

 04 67 27 68 18

PRÉSENCE VERTE SERVICES

44 avenue St Lazare CS 59003
34967 MONTPELLIER CEDEX 2

 04 67 06 09 80

SERVI SUD

255 allée de la Marqueroze
34433 Saint Jean de Védas Cedex

 04 99 52 22 96

SOLUTIA MONTPELLIER

13 avenue de la Libération
34430 Saint Jean de Védas

 04 34 46 90 75

D&S ASSISTANCE

86 rue Pierre et Marie Curie
34430 Saint Jean de Védas

 04 67 82 74 67

PORTAGE DE REPAS

Plusieurs prestataires agréés APA
proposent leurs services de portage de
repas à domicile sur notre commune.

RÔTISSERIE LYONNAISE MONTPELLIER

 04 67 66 01 10

SUD-EST TRAITEUR

Le Cres

 04 67 87 65 11

RÉGALICE

Montpellier

 04 67 40 04 04

TRAITEUR DU COURREAU

Mireval

 04 67 43 58 21

SODES – LES SOURIRE DE NESTOR

Saint Jean de Védas

 04 67 40 71 40

LE MARMITON

Montpellier

 04 11 93 43 43

CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE

LE LOGEMENT LOCATIF SOCIAL

RÉSIDENCES SENIORS

Des logements individuels existent pour les personnes autonomes. Ils offrent la possibilité d'accéder aux prestations de la maison de retraite Sudalia (repas, animation...). La demande de logement est à faire auprès du bailleur Hérault Habitat.

LE CLOS VÉDASIEN

Au sein de la résidence Le village d'or, composée de deux ensembles immobiliers dont un collectif et de maisons individuelles, 47 logements sont accessibles en loyer modéré. Tous les logements sont agencés pour le bien-être et la sécurité des seniors avec accès au club house. La demande est à faire auprès du bailleur Un Toit Pour Tous.

Pour chaque demande de logement locatif, un double du dossier est à

MAISON PARTAGÉE

Si vous êtes bien portant mais que vous vous sentez seul, vous pouvez rompre la solitude en optant pour une maison partagée. Le principe est celui de la colocation : un mélange d'espaces collectifs et privés, un partage de vie avec 4 ou 5 personnes.

Une maison partagée existe actuellement sur Saint Jean de Védas.

Vous pouvez avoir plus
d'informations en appelant
le 07 70 70 40 24



L'ACCUEIL EN ÉTABLISSEMENT

Les établissements pour personnes âgées peuvent être classés en trois catégories.

1 LES MAISONS DE RETRAITE

Les maisons de retraite sont des structures spécialisées dans l'accueil des personnes âgées valides, semi-valides ou invalides. Véritables lieux de vie, elles se distinguent en trois catégories : les maisons de retraites publiques, les maisons de retraites privées et les maisons de retraites médicalisées (Ehpad).

Les Ehpad sont des établissements médicalisés composés d'une équipe soignante chargée d'assurer les soins nécessaires à chaque résident en fonction de sa situation. Un médecin, généraliste ou gériatre, assure la coordination et la formation des différents professionnels intervenant afin de garantir la qualité et la continuité des soins.

2 LES UNITÉS DE SOINS DE LONGUE DURÉE

Ces unités sont destinées à l'hébergement des personnes âgées n'ayant plus leur autonomie de vie et dont l'état de santé nécessite une surveillance constante et des traitements médicaux. Dans la majorité des cas, elles sont rattachées à des établissements hospitaliers.

HÉBERGEMENT EN FAMILLE D'ACCUEIL

Vous ne pouvez plus vivre chez vous et vous souhaitez un accueil chaleureux ? L'hébergement en famille d'accueil peut être la solution. Ce type d'hébergement vous permet d'être accueilli temporairement ou sur une longue durée dans un cadre familial. Agréés et contrôlés par le Conseil départemental, les accueillants familiaux mettent à disposition de la personne âgée une chambre et assure une présence permanente en échange d'une rémunération.

3 HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES

– Les résidences autonomie (anciens logements-foyers) : ce sont des établissements proposant des logements adaptés au vieillissement sans incapacité. Les résidents louent un studio ou un deux-pièces vide, ce qui leur permet de conserver une indépendance tout en bénéficiant de services collectifs (restauration, infirmerie, blanchisserie, permanence nocturne...). Ces logements sont gérés par des collectivités locales, des associations, des caisses de retraite, etc. Ils sont destinés aux personnes bénéficiant d'aides sociales.

– Les résidences services : comme dans les logements-foyers, les personnes vivent ici dans un logement indépendant et peuvent choisir de bénéficier de certains services collectifs. Les personnes peuvent être locataires ou propriétaires de leur appartement. Ce sont des résidences commerciales qui offrent des prestations de qualité. Elles sont généralement peu, ou pas du tout médicalisées.

Contacts et
renseignements :

Sudalia
(maison de retraite
privée)
255 avenue de la
Marqueroze
34430 Saint Jean
de Védas
04 99 13 03 00

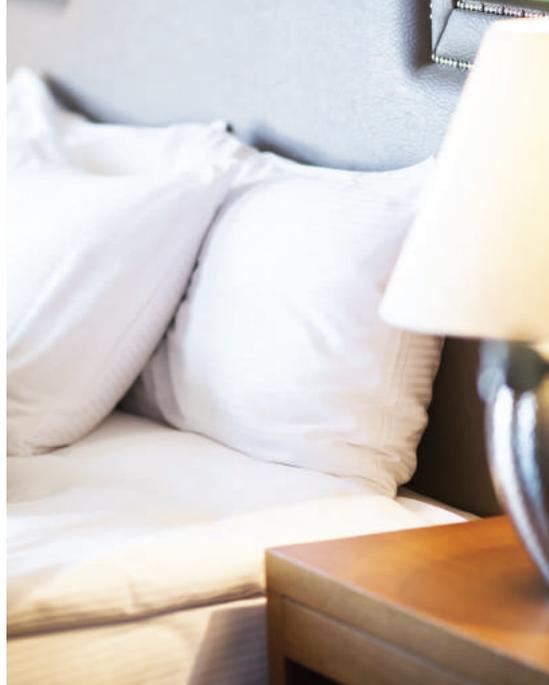
Liste des
établissements
d'hébergement
pour personnes
âgées
Conseil
départemental
[www.herault.fr/
seniors](http://www.herault.fr/seniors)



HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Il existe des solutions d'hébergement de durée limitée pour les personnes âgées ne pouvant occuper leur logement pendant quelque temps (travaux nécessaires à leur domicile, absence temporaire de leur entourage...).

Des structures d'accueil à temps partiel (de jour ou de nuit) sont également disponibles pour les personnes âgées dont l'état de santé ne permet pas de rester à domicile de façon continue, ou qui ne le souhaitent pas.



1 L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire est une forme d'accueil limitée dans le temps (jusqu'à trois mois). Entre le foyer et la maison de retraite, ces structures peuvent être autonomes ou rattachées à un Ehpad. Ce type d'hébergement est indiqué en cas d'absence des proches, de sortie d'hospitalisation, de travaux au domicile de la personne, etc. Il peut aussi représenter un premier essai en maison de retraite et permettre à une personne âgée de se familiariser avec la vie dans un Ehpad.

2 L'ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour est destiné à des personnes vivant à domicile. Il permet de les accueillir pour une période allant d'une demi-journée à plusieurs journées par semaine.

Les accueils de jour sont situés dans les hôpitaux gériatriques, dans des Ehpad ou sont pleinement autonomes. Les personnes âgées y pratiquent des activités visant à les stimuler et à maintenir leur autonomie.

Les personnes atteintes d'Alzheimer ou maladie apparentée peuvent intégrer des structures spécialisées. L'admission en centre d'accueil de jour se fait alors après un diagnostic établissant l'existence de troubles neurodégénératifs, au cours d'une consultation mémoire.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-ailleurs-temporairement

3 L'ACCUEIL DE NUIT

L'accueil de nuit permet aux personnes vivant à domicile de passer la nuit dans un établissement spécialisé. Ce type d'accueil permet aux personnes âgées de bénéficier de soutien dans les actes de la vie quotidienne tels que le coucher, le lever, la toilette, l'habillage ou encore la prise des médicaments. L'accueil de nuit favorise ainsi le maintien à domicile des personnes connaissant une perte d'autonomie.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/etre-aide-domicile/les-solutions-la-nuit



MON BUDGET

RÉDUCTION ET CRÉDITS D'IMPÔTS

Au moment de remplir votre déclaration de revenus, pensez que vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux :

- Les plus de 65 ans peuvent bénéficier d'un abattement fiscal spécial senior sur leur revenu imposable, sous conditions de ressources.
- Les dépenses effectuées pour adapter son logement principal donnent droit à un crédit d'impôts à hauteur de 25% des dépenses.
- Les personnes titulaires d'une carte mobilité inclusion invalidité, d'une pension militaire ou d'accident du travail pour une invalidité de plus de 40% ont droit à une demi-part supplémentaire dans le calcul de leurs impôts.
- Les prestations d'aide à domicile donnent droit à une réduction d'impôts à hauteur de 50% des dépenses réalisées.
- Les frais d'accueil en établissement pour personne dépendante font l'objet d'une réduction d'impôts à hauteur de 25% des dépenses.

Pour plus de renseignements, contactez votre centre des impôts.

AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH)

L'aide sociale à l'hébergement (ASH) permet de prendre en charge tout ou une partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée chez un accueillant familial ou en établissement habilité à l'aide sociale. Elle est attribuée sous conditions de ressources.

Conditions d'attribution :

- Avoir plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si l'on est reconnu inapte au travail)
- Résider en France de manière stable et régulière
- Disposer d'un titre de séjour en cours de validité pour les personnes étrangères
- Avoir des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement
- Résider en Ehpad, en unité de soins longue durée ou en logement-foyer habilité à recevoir des bénéficiaires de l'ASH.

Attention ! Pour que la prise en charge débute à partir de la date d'entrée dans l'établissement, il faut faire la demande dans les deux mois suivant votre admission. Il est donc conseillé de faire la demande d'ASH en même temps que les démarches d'admission en établissement.

ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

Si vous disposez de faibles revenus, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) vous assure le maintien d'un minimum de ressources.

Cette allocation s'ajoute souvent à une petite retraite de base ou de réversion. Elle remplace le minimum vieillesse depuis 2006. Son montant dépend de vos ressources, de votre âge et de votre situation familiale (seul ou en couple).

Si vous n'avez pas de droit à une pension de retraite, vous pouvez retirer le formulaire auprès du CCAS.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871

AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

L'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS) permet de réduire, voire même de couvrir totalement le montant de votre cotisation annuelle à la complémentaire santé de votre choix (contrat en cours ou nouveau contrat). Lire page 13.

Conditions d'accès, barèmes et simulateur sur www.ameli.fr

ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA (allocation personnalisée d'autonomie) est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle est versée par le Conseil Départemental.

Il n'y a pas de conditions de revenu pour bénéficier de l'APA. Si vous remplissez les conditions d'âge, de résidence et de perte d'autonomie, vous pouvez ainsi en bénéficier quels que soient vos revenus. En revanche, le montant attribué dépend du niveau de ressources. Au-delà d'un certain niveau de revenus, une participation progressive vous sera demandée.

Vous pouvez faire la demande de CMI (carte mobilité inclusion) en même temps que la demande d'APA.

À DOMICILE

L'APA est utilisée pour régler les dépenses nécessaires au maintien de vie à domicile malgré la perte d'autonomie : aide à domicile, portage de repas, adaptation du lieu de résidence (travaux de sécurisation et d'aménagement) ou pour d'autres prestations techniques (lit médicalisé, fauteuil...)

EN ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT

L'APA en établissement aide à financer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des USLD (unités de soins de longue durée).

L'APA contribue largement au financement de la partie dépendance correspondant au degré de perte d'autonomie et réduit ainsi le coût mensuel à la charge des familles (accueil temporaire, courts ou long séjour en établissement). En effet, en EHPAD, les soins sont pris en charge par l'Assurance maladie, les prestations relatives à l'hébergement par le résident ou l'aide sociale, tandis que l'aide et l'accompagnement liés à la dépendance sont pris en charge en partie par l'APA.

Cette allocation est destinée aux personnes :

- de 60 ans ou plus
- en manque ou perte d'autonomie due à leur état physique ou mental
- ayant besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière (classées en GIR de 1 à 4)
- résidant de façon stable et régulière en France
- de nationalité étrangère en séjour légal en France

Plus d'infos :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10009



MA PROTECTION

PROTÉGER SON PROCHE

LA CURATELLE

Un curateur est nommé par un juge. Celui-ci assiste la personne dans les actes risquant de porter atteinte au patrimoine et/ou à la personne sous curatelle.

ORGANISER SA PROPRE PROTECTION

DÉSIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Vous pouvez désigner une personne de confiance avant, pendant ou après une hospitalisation mais également si vous allez vivre dans un établissement pour personnes âgées ou si vous faites appel à un service médico-social (aide à domicile, soins infirmiers à domicile...)

LE TESTAMENT

Il permet d'organiser de son vivant le partage de ses biens et de formuler ses dernières volontés. Pour être valable, il ne doit pas forcément être établi devant un notaire mais doit être rédigé selon certaines conditions.

RÉDIGER SES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Un document peut être rédigé afin d'anticiper la fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer vos volontés. Ces directives permettent de faire part, expressément et précisément, de vos volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements de fin de vie.

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Ce mandat organise une protection juridique sur-mesure de la personne vulnérable et de son patrimoine, sans lui faire perdre ses droits et sa capacité juridique. Il peut être combiné avec la rédaction de directives anticipées qui expriment la volonté de la personne sur les soins de fin de vie.

LA TUTELLE

C'est la protection juridique la plus forte. Elle concerne les personnes ne pouvant plus veiller sur leurs intérêts du fait de l'altération de leurs facultés mentales ou lorsque leur état de santé les empêche de d'exprimer leur volonté. Le tuteur représente la personne protégée dans les actes de vie civile.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/proteger-son-proche-les-mesures-juridiques/les-differentes-mesures-de-protection

LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

C'est la mesure de protection juridique la plus légère et la plus courte. Elle permet à la personne sous sauvegarde de justice de conserver l'exercice de ses droits. Un mandataire spécial peut être désigné par un juge pour accomplir des actes précis (vente d'un bien immobilier par exemple). La protection cesse si la personne recouvre ses capacités ou si une mesure plus contraignante est mise en place.

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

04 67 07 83 04

ccas@saintjeandedevas.fr

SERVICE FESTIVITÉS / PROTOCOLE

04 67 07 83 02

festivites@saintjeandedevas.fr

Mairie de Saint Jean de Védas
4 rue de la Mairie
34430 SAINT JEAN DE VÉDAS

Horaires d'ouverture

Lundi : 8h30-12h / 14h-17h

Mardi : 8h30-12h / fermé

Mercredi : 8h30-12h / 14h-17h

Jeudi : 8h30-12h / fermé

Vendredi : 8h30-12h / 14h-17h

