



La vie seniors

**avec l'accompagnement
du Département**

Guide du bien vieillir

Le Département engagé pour le bien vieillir

4

Vos services proches,
efficaces et concrets

6

Quelles réponses pour
quels besoins?

8

CHAPITRE 1

Vos droits : les connaître et les mobiliser

Quelles allocations et aides légales? Quelles démarches pour la retraite? ASPA et APA, c'est quoi? Quelles autres aides possibles? Comment obtenir la Carte Mobilité Inclusion? Comment protéger un senior vulnérable? Sauvegarde, curatelle, tutelle: comment ça marche? Signalement d'une personne vulnérable: quelle prise en charge? Comment préparer sa succession et ses obsèques?

16

CHAPITRE 2

Votre lieu de vie : le choisir et vous faire aider

Quelles solutions selon votre situation? Quelles solutions pour le bien-vivre à domicile? Quelles solutions intermédiaires? Avez-vous pensé à une famille d'accueil? EHPAD: comment éclairer la décision?

21

CHAPITRE 3

Votre santé : l'entretenir et la protéger

Quels sont les premiers réflexes bien-être? Quels sports privilégier? Comment partager et enrichir son expérience? Comment rester en bonne santé? Comment prévenir les pathologies liées à l'âge? Comment prendre soin des aidants?

27

CHAPITRE 4

Vos difficultés : les résoudre pour avancer

Comment choisir son moyen de transport?
Quelles alternatives à la voiture?

30

Comment nous
contacter?

Un accompagnement adapté aux besoins de tous les seniors.

Il est primordial pour le Département que chaque Héraultais, quel que soit son âge ou son territoire, puisse disposer d'un cadre de vie agréable. Ainsi, en construisant une société harmonieuse qui garde une place pour tous, nous permettons aux Héraultais de vieillir dans les meilleures conditions.

Quel que soit son niveau de dépendance, la collectivité travaille à mettre en place les solutions adaptées aux modes de vie de chaque Héraultais. Pouvoir rester à domicile, auprès de ses proches, le plus longtemps possible, bénéficier d'un accueil adapté au sein d'établissements spécialisés, être accompagné par un personnel attentionné et qualifié... l'enjeu est de proposer les modes de prise en charge qui permettront à chacun de rester en bonne santé et continuer à s'épanouir le plus longtemps possible.

Notre priorité est de répondre rapidement et efficacement aux besoins des personnes âgées en leur apportant des réponses personnalisées.

Ce guide présente avec clarté les différentes façons dont le Département accompagne ses seniors, s'engage pour l'avenir de chacun.



Kléber MESQUIDA
Président du Département de l'Hérault



Patricia WEBER
Vice-présidente déléguée aux solidarités, aux personnes et à l'autonomie

Mise à jour 2023

Publication : Département de l'Hérault, direction de la communication
Décembre 2022

Photos : Getty images, Istock

Rédaction : DP News avec les services du Département

Création : Département de l'Hérault, direction de la communication,

INSTITUTIONS & PROJETS

Illustrations : ©Aurélie Garnier

VOS SERVICES PROCHES, EFFICACES ET CONCRETS

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ?

COLLECTIVITÉ DE LA SOLIDARITÉ, VOTRE DÉPARTEMENT COORDONNE LES POLITIQUES ET LES ACTIONS QUI VOUS CONCERNENT. NOUS SOMMES ORGANISÉS POUR VOUS ACCUEILLIR AU PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS, VOUS ÉCOUTER, VOUS APPORTER DES RÉPONSES CONCRÈTES SELON VOTRE SITUATION ET VOS BESOINS.

VOUS ÊTES UN SENIOR

SANS PERTE D'AUTONOMIE

MAIS VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS FAMILIALES, SOCIALES ET/OU FINANCIÈRES DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE



ADRESSEZ-VOUS

- à la Maison ou le Service Départemental.e des Solidarités la/le + proche

**PRÈS DE CHEZ VOUS :
6 MAISONS DÉPARTEMENTALES
DES SOLIDARITÉS (MDS)
36 SERVICES DÉPARTEMENTAUX
DES SOLIDARITÉS (SDS)**

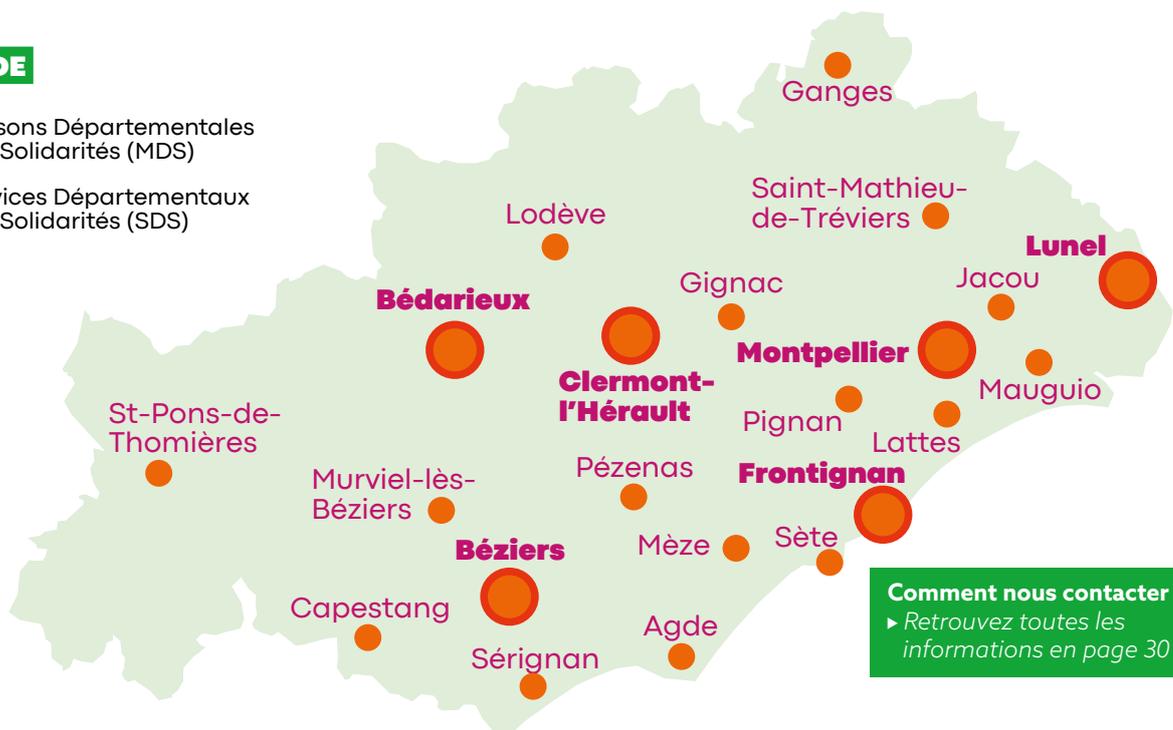
Experts des démarches et des aides dont vous pouvez bénéficier, nos équipes de professionnels évaluent avec vous votre situation et vous accompagnent dans vos démarches.

NOUS VOUS SOUTENONS DANS

- l'accès à vos droits,
- l'accès au logement ou le maintien dans votre logement,
- la mise en place d'aides spécifiques pour les adultes vulnérables et victimes de violences intrafamiliales.

LÉGENDE

- Maisons Départementales des Solidarités (MDS)
- Services Départementaux des Solidarités (SDS)



Comment nous contacter ?

- Retrouvez toutes les informations en page 30



VOUS ÊTES UN SENIOR EN PERTE D'AUTONOMIE OU DÉPENDANT, SON CONJOINT, UN PARENT

VOUS AVEZ DES QUESTIONS SUR:



LE MAINTIEN À DOMICILE OU LA RECHERCHE D'UN ÉTABLISSEMENT ADAPTÉ



VOS DROITS À L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE



LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION

OU VOUS BÉNÉFICIEZ DE L'APA ET VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS D'ACCÈS AUX DROITS, SOCIALES ET/OU FINANCIÈRES

ADRESSEZ-VOUS

- à la Maison Départementale de l'Autonomie (mda) à Montpellier Alco2
- au service départemental de l'autonomie (sda) le plus proche

LES POINTS D'ACCUEIL DE LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA), LIEUX PRIVILÉGIÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES, LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ET LEURS FAMILLES.

OÙ SE RENDRE ?

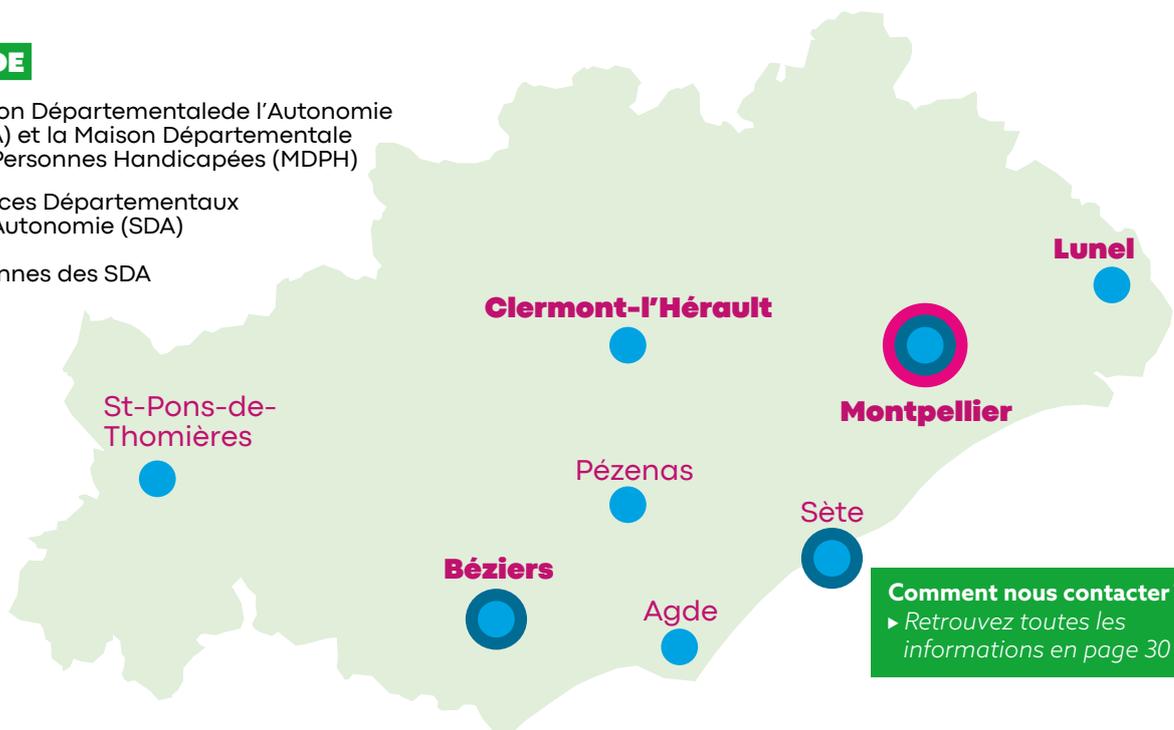
8 sites de la MDA sont répartis sur le territoire pour vous faciliter l'accès à l'information et aux traitements des demandes. Rendez-vous dans le Service Départemental de l'autonomie le plus proche de votre domicile ou à l'accueil central à Montpellier.

NOS ÉQUIPES VOUS AIDENT À

- instruire vos demandes pour accéder à vos droits,
- évaluer vos besoins en tenant compte de votre projet de vie et de son évolution pour mobiliser l'aide nécessaire,
- vous orienter vers des organismes situés dans votre commune, votre canton ou ailleurs.

LÉGENDE

- Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) et la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Services Départementaux de l'Autonomie (SDA)
- Antennes des SDA



Comment nous contacter ?
 ► Retrouvez toutes les informations en page 30

BIENVENUE À LA MDA

Les services de la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) et la Maison Départementale des personnes Handicapées (MDPH), ont été regroupés dans un nouveau bâtiment qui allie exemplarité écologique et qualité d'accueil des usagers.

Quelle que soit votre situation, le nouvel accueil général de l'Hôtel du Département vous reçoit, vous informe et vous oriente. Personnes âgées dépendantes, aidants et familles, la MDA est votre contact privilégié !

- **1350, RUE D'ALCO**
34087 MONTPELLIER CEDEX 4
04 67 67 69 30
- **HORAIRE D'OUVERTURE AU PUBLIC DU LUNDI AU VENDREDI**
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
(fermée le jeudi après-midi)
- **STATIONNEMENT DISPONIBLE SUR SITE**
- **ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE**
(entrée rue d'Alco)

POUR EFFECTUER TOUTES VOS DÉMARCHES AUPRÈS DE LA MDA : FAIRE UNE DEMANDE D'APA OU AUTRE PRESTATION, OBTENIR UN FORMULAIRE SUR

mda.herault.fr



Quelles réponses pour quels besoins ?



QUOI ?

ACCUEIL, INFORMATION ET ORIENTATION GÉNÉRALE

OÙ ?

📍 **Département de l'Hérault**
Maisons et/ou Services Départementaux de l'Autonomie et Maisons et Services Départementaux des Solidarités

QUOI ?

■ **CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)**

■ **RENSEIGNEMENT SUR L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)**

OÙ ?

📍 **Département de l'Hérault**
Maison et/ou Services Départementaux de l'Autonomie

QUOI?

- **DROIT À LA RETRAITE**
- **RENSEIGNEMENTS SUR L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ POUR LES PERSONNES ÂGÉES (ASPA)**
- **MAINTIEN À DOMICILE DES RETRAITÉS DONT LE NIVEAU DE DÉPENDANCE N'OUVRE PAS DROIT À L'APA (ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE)**

OÙ?

- 📍 **Votre caisse de retraite**
-

QUOI?

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

OÙ?

- 📍 **Centre d'Information de Conseil et d'Accueil des Salariés (CICAS) de l'Hérault**
-

QUOI?

LOGEMENT

- ▶ **CAF ou MSA**
Pour les salariés du régime agricole
-

QUOI?

VOS DROITS (HÉRITAGE, CONFLIT, SPOLIATION)

OÙ?

- 📍 **Permanence juridique les plus proches**
Voir votre mairie
 - 📍 **Votre notaire**
-

QUOI?

INFORMATION SUR LES EXONÉRATIONS D'IMPÔTS, DE CHARGES SOCIALES, DE TAXES D'HABITATION...

OÙ?

- 📍 **Votre centre d'impôts**
-

SÉCURITÉ

- 📍 **Gendarmerie de votre commune**
 - 📍 **Police secours : 17**
 - 📍 **Numéro d'appel d'urgence européen : 112**
-

QUOI?

MALTRAITANCE

OÙ?

- 📍 **En cas d'urgence, appeler les services de police et de gendarmerie**
 - 📍 **Écoute nationale de la maltraitance : 39 77**
Du lundi au vendredi de 9h à 19h
-

QUOI?

LOISIRS

OÙ?

- 📍 **CCAS de votre commune (ou CIAS si organisation intercommunale)**
-

Vos droits : les connaître et les mobiliser

La retraite commence, ouvrant un nouveau chapitre de votre vie. Vous pouvez compter sur la présence et l'accompagnement du Département. Si vous avez besoin de conseils et d'aides en cas de difficultés financières, de problèmes de santé, ou pour faire face à la perte d'autonomie, nous sommes là pour vous.

- 09** QUELLES ALLOCATIONS ET AIDES LÉGALES ?
- 09** QUELLES DÉMARCHES POUR LA RETRAITE ?
- 11** ASPA ET APA, C'EST QUOI ?
- 12** QUELLES AUTRES AIDES POSSIBLES ?
- 13** COMMENT OBTENIR LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION ?
- 13** COMMENT PROTÉGER UN SENIOR VULNÉRABLE ?
- 14** SAUVEGARDE, CURATELLE, TUTELLE : COMMENT ÇA MARCHE ?
- 15** SIGNALEMENT D'UNE PERSONNE VULNÉRABLE : QUELLE PRISE EN CHARGE ?
- 15** COMMENT PRÉPARER SA SUCCESSION ET SES OBSÈQUES ?



Quelles allocations et aides légales ?

Aide	Structure associée	Contenu de l'aide	Conditions d'attribution
AIDES AU LOGEMENT Allocation	CAF	Participation au loyer, parfois aux mensualités de crédit	Selon ressources sans limite d'âge
CMU COMPLÉMENTAIRE Aide légale	Régime d'assurance maladie Contacter le service de sa caisse ou de son régime d'assurance	Complémentaire santé	Selon ressources sans limite d'âge
ALLOCATION SUPPLÉMENTAIRE D'INVALIDITÉ	Régime d'assurance maladie Contacter le service de sa caisse ou de son régime d'assurance	Allocation pour les personnes invalides	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
AIDES SOCIALES/ AIDES D'URGENCE Aide extra-légale	CCAS de votre commune	Aide ponctuelle pour un besoin précis ou urgent	Selon ressources, conditions variables selon CCAS sans limite d'âge
ALLOCATION ADULTE HANDICAPÉ	CAF	Allocation pour les personnes handicapées	Selon ressources, versée jusqu'à l'âge légal de départ en retraite
PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH) Aide légale	Département 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

Quelles démarches pour la retraite ?

PRÉPARER LE DÉPART

Tous les actifs reçoivent régulièrement **un bilan de leur parcours de carrière**. Il est conseillé de les vérifier avec attention. En cas d'erreur, ne tardez pas pour réclamer une mise à jour auprès de la caisse de

retraite dont vous dépendez. (Carsat, Sécurité sociale des indépendants, MSA, 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 de planifier la fin de sa carrière en mesurant l'impact des minorations et majorations de ses pensions, selon l'âge de départ.

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.

DEMANDER LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

Pour certaines personnes, le régime complémentaire peut représenter un revenu plus important que la pension de base ! Pour demander cette "seconde retraite", il faut déposer un dossier auprès du **Cicas**, un organisme centralisateur qui est l'unique interlocuteur pour les retraites complémentaires.

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

N'oubliez pas que le terme « retraite » regroupe deux grandes familles : régimes de base et régimes complémentaires.

LES RÉGIMES DE BASE

Pour le régime de base, la demande de retraite officielle doit être effectuée six mois avant la date choisie. Les salariés, qui constituent la majorité de la population ont la Carsat pour organisme de référence. Les associations et les CCAS peuvent vous aider à remplir le dossier, qui devra ensuite être adressé au dernier régime de retraite dont vous dépendez.

En cas de dossier complexe, un agent de la caisse de retraite proposera un rendez-vous, pour vous alerter sur d'éventuelles difficultés ou affiner les informations.

Lorsque le dossier est complet, un document de départ à la retraite est adressé à la personne qui devra le remettre à son employeur et fixer les modalités du départ. Il est vivement conseillé de ne prévenir l'employeur qu'une fois le dossier totalement complet.

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



ASPA et APA, c'est quoi ?

TOUCHER UNE PENSION MINIMUM AVEC L'ASPA

Les carrières ne sont pas toujours linéaires et les personnes qui n'ont pas cotisé (ou seulement quelques années) auront droit à une pension réduite ou 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 qui complète ou remplace la pension de retraite.



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



ÊTRE AIDÉ AU QUOTIDIEN AVEC L'APA

Versée par le Département, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) vise à favoriser le maintien à domicile des personnes dépendantes. Cette allocation s'adresse aux personnes de 60 ans et plus qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes de la vie courante.

À DOMICILE

POUR OBTENIR L'APA

Une demande doit être effectuée auprès du Département par la personne ou l'un de ses proches.

Un travailleur médico-social se rendra 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 correspondant au degré de dépendance la plus lourde. Le GIR 6 concerne une personne autonome dans les actes de la vie courante. L'APA est attribuée aux personnes dont la dépendance se situe entre les GIR 1 et 4.

Pour faciliter le quotidien de la personne, le travailleur médico-social propose un plan d'aide personnalisé. Il peut être composé par exemple :

- Aide humaine : ménage, préparation des repas, accompagnement lors des sorties, surveillance...
- Portage de repas,
- Aide technique : matériel adapté, barre de douche, siège de bain, éclairage à détection de mouvement...
- Adaptation du domicile : aménagement de la salle de bains, installation de la chambre au rez-de-chaussée...

Dans le cadre de l'aide humaine, si les interventions sont réalisées par un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD), l'APA est directement versée au SAAD et l'utilisateur ne règle que sa participation.

Le Département contribue aux dépenses liées à ce plan en fonction des ressources de la personne et de son degré de dépendance (GIR 1 à 4).

Le plan d'aide est proposé par les intervenants médicaux sociaux après évaluation des besoins de la personne et en concertation avec elle.

À NOTER

L'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession. En cas de paiement indu d'APA, le Conseil départemental peut engager 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).

Quand l'APA est attribuée, l'allocataire peut solliciter une équipe de professionnels de l'action sociale pour l'accompagner dans les démarches suivantes :

- L'accès aux droits,
- Les problématiques liées au logement,
- La mise en place d'aides spécifiques pour les adultes vulnérables et victimes de maltraitance.

POUR DEMANDER L'APA

Il faut s'adresser à la Direction des Parcours à Domicile, Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) ou au Service Départemental de l'Autonomie (SDA) le plus proche de votre domicile.

EN ÉTABLISSEMENT

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) en établissement consiste à participer au paiement du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des USLD (Unités de soins de longue durée).

Quelles autres aides possibles ?

BÉNÉFICIAIRE D'AIDES SOCIALES

Le Département ne vous oublie pas si vous ne pouvez pas bénéficier de l'APA !

Plusieurs aides sociales légales peuvent être attribuées aux personnes âgées en situation de précarité : aide ménagère, aide au portage des repas...

Par ailleurs, l'aide sociale à l'hébergement permet de couvrir une partie des frais de séjour d'un Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD), habilité à l'aide sociale. Cette aide sera versée aux personnes qui ne peuvent pas financer seules leurs frais d'hébergement, et pour qui la participation des enfants n'est pas suffisante. Le Département versera alors la différence.

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.

des parents. **Le Code civil comprend de nombreux articles concernant directement les relations entre les seniors et leurs familles et reconnaît aux grands-parents un droit direct de visite et de garde.**

Les grands-parents sont donc en droit de déposer une requête auprès d'un juge des affaires familiales pour voir leurs petits-enfants, accompagnés d'un avocat.

Autre sujet important : le droit d'aliment.

Le Code civil n'oblige pas uniquement les parents à prendre en charge leurs enfants.

Il impose également aux enfants d'aider leurs parents en situation précaire.

Le Département a fait le choix d'exonérer les petits-enfants. La demande doit émaner de la personne âgée justifiant d'une absence de ressources ou patrimoine. Le juge des affaires familiales étudiera la situation économique de la famille et définira une aide proportionnelle au patrimoine et aux ressources des enfants. Le juge peut cependant rejeter la requête si l'enfant reproche des fautes suffisamment graves aux parents.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

Les personnes qui ont peu de moyens peuvent bénéficier de l'aide juridictionnelle.

POUR DEMANDER UNE AIDE SOCIALE

S'adresser au CCAS de sa commune.

CONNAÎTRE SES DROITS DE GRANDS-PARENTS

Certains seniors déplorent le fait de ne pas voir leurs petits-enfants, notamment en raison du divorce ou de la séparation

POUR DÉPOSER CE TYPE DE REQUÊTES

Il est recommandé de s'entourer d'un avocat spécialisé en droit familial.

Maison des avocats de Montpellier :
04 67 61 72 60

Comment obtenir la Carte Mobilité Inclusion ?

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

Le Président du Département attribue la CMI aux personnes âgées ou handicapées en fonction de leur situation individuelle.

À SAVOIR

La CMI mention « stationnement » et la CMI mention « invalidité » peuvent être délivrées aux personnes âgées en GIR 1 et 2 au vu de la décision de l'attribution de l'APA.

LA CMI MENTION « STATIONNEMENT »

offre un accès gratuit aux places de stationnement sur la voie publique. Elle est délivrée aux personnes dont la mobilité est très limitée.

LA CMI MENTION « PRIORITÉ »

permet de bénéficier de services et avantages, comme être prioritaire dans les salles d'attente et pour les places assises des transports en commun.

LA CMI MENTION « INVALIDITÉ »

permet à son détenteur d'être prioritaire dans les salles d'attente et pour les places assises, de bénéficier de réductions dans les transports en commun et d'avantages fiscaux.

OBTENIR CES CARTES N'EST EN AUCUN CAS UNE QUESTION D'ÂGE, MAIS LEUR DÉLIVRANCE SUPPOSE UNE ÉVALUATION DE LA SITUATION DE CHACUN PAR L'ÉQUIPE MÉDICOSOCIALE DE LA MDA.

POUR EFFECTUER UNE DEMANDE DE CMI

Contactez la MDA ou le SDA le plus proche de votre domicile.



Comment protéger un senior vulnérable ?

MOBILISER UNE MESURE DE PROTECTION

Cinq mesures de protections peuvent être envisagées en cas d'altération des facultés mentales ou physiques de nature à empêcher l'expression de la volonté.

Toutes ces mesures doivent être demandées auprès du greffe du juge des tutelles et 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.

DEMANDER L'HABILITATION INTRAFAMILIALE

Le juge des tutelles peut habiliter les proches (conjoint, enfants ou frères et sœurs) à représenter la personne âgée ou à effectuer certains actes à sa place comme la vente d'un bien immobilier ou le paiement d'une maison de retraite.

CHOISIR LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Le mandat de protection future permet d'anticiper en choisissant 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 et 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 ?

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, le juge peut alors désigner un professionnel (mandataire d'une association tutélaire, préposé auprès d'un établissement ou mandataire privé).

Le consentement de la personne doit être recherché autant que possible dans toutes les décisions qui la concernent.

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

Ces trois mesures peuvent être sollicitées par la personne elle-même ou ses proches (parents, amis), auprès du juge des tutelles qui choisit celle 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

Elle peut être prononcée par le juge s'il estime qu'il faut protéger la personne avant même de procéder à son audition et 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 et permettra de contester a posteriori les actes contraires aux intérêts de la personne âgée (un crédit pourra être annulé par exemple).

LA CURATELLE

C'est une mesure d'assistance pour des personnes âgées dépendantes ayant conservé une certaine autonomie. La personne conserve ses droits, mais le curateur peut être autorisé par le juge à gérer tout ou partie de son budget.

LA TUTELLE

C'est une mesure de représentation qui donne au tuteur la responsabilité de gérer le patrimoine et les intérêts de la personne. Les droits personnels des majeurs sous tutelle sont maintenus par principe (droit de vote, mariage) mais avec le soutien du tuteur et sous contrôle du juge.

Le mandat de protection future est un contrat passé par un majeur pour le jour où il ne sera plus capable d'agir tout seul. Par ce contrat, la personne va désigner celui qui sera chargé de le représenter pour réaliser les actes visés par le mandat. Ce mandat peut être passé devant un notaire ou bien rédigé sur un modèle de document (Cerfa).

L'habilitation familiale permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, époux ou épouse, concubin, partenaire de Pacs) de solliciter l'autorisation du juge pour représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté. Elle est utilisée pour réaliser un ou tous les actes de gestion à la place du majeur empêché.

Selon votre situation, les Services Départementaux des Solidarités (SDS) ou les Services Départementaux de l'Autonomie (SDA) peuvent accompagner

la personne âgée en perte d'autonomie elle-même (ou ses 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 le transmettra ensuite au procureur de la République qui, s'il l'estime justifiée, adressera la demande au juge des tutelles.

Si la famille ou la personne est d'accord, la demande est directement transmise au juge des tutelles. Si la personne âgée ne veut pas de la mesure et qu'il n'y a pas de famille, alors la demande transite par le parquet.

POUR ENVISAGER LA MISE EN PLACE DE L'UNE DE CES MESURES

Contactez le Service des Tutelles du Tribunal Judiciaire
du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h00.

► Tribunal Judiciaire
Service des Tutelles
9 rue Tarragone
34070 Montpellier
04 34 08 31 42



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.

Signalement d'une personne vulnérable : quelle prise en charge ?

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).

Il vous est possible de signaler au Département une personne qui vous paraît vulnérable.

En tant que chef de file de l'accompagnement social, le Département doit apporter une aide aux personnes qui le souhaitent ou qui en ont besoin.

Si vous constatez qu'une personne âgée vit dans des conditions précaires ou bien qu'elle se met en danger, vous pouvez donc signaler sa situation aux services sociaux départementaux ou à votre SDA de proximité.

Les services sociaux de protection de l'adulte vulnérable proposent leur aide à la personne signalée en lien avec les proches et le médecin.

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 ► Voir p.14

■ **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.

► Plus d'infos :

Union Départementale des Associations Familiales (UDAF)

UDAF

Rue des Frères Lumière 34000 Montpellier

04 99 13 23 00

www.udaf34.fr

Comment préparer sa succession et ses obsèques ?

Préparer sa succession, voire ses obsèques, permet à beaucoup de seniors d'avoir l'esprit plus libre. Dans cette optique, le notaire conseille et organise les donations de son vivant et il est donc possible de donner un bien, tout en conservant son usufruit, ou usage. Le bénéficiaire devient alors « propriétaire virtuel ».



BON À SAVOIR

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

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

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.

► Plus d'infos : Chambre des Notaires de l'Hérault **04 67 04 10 52** chambre-herault.notaires.fr



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 SES ENFANTS. POUR RÉDIGER SON TESTAMENT, IL EST POSSIBLE DE DEMANDER CONSEIL À SON NOTAIRE, QUI L'ENREGISTRERA ET LUI DONNERA UN CARACTÈRE OFFICIEL.

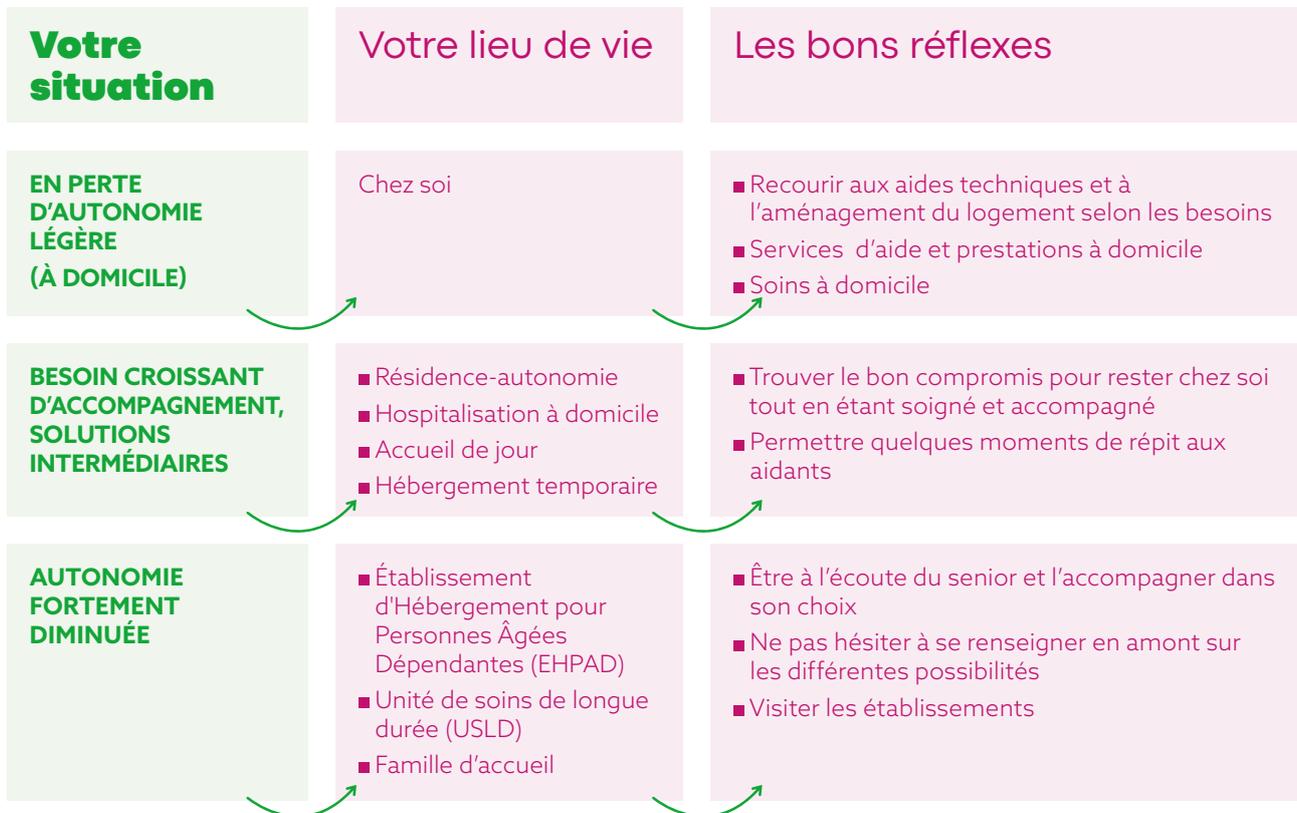
Votre lieu de vie : le choisir et vous faire aider

Quand l'âge avance, des réflexes simples, mais déterminants, simplifient le quotidien des seniors. Plus que jamais, le Département encourage le "bien vivre chez soi", le plus longtemps possible. Il est également présent lorsque des solutions alternatives doivent être envisagées.

- 17** QUELLES SOLUTIONS SELON VOTRE SITUATION ?
- 17** QUELLES SOLUTIONS POUR LE BIEN-VIVRE À DOMICILE ?
- 19** QUELLES SOLUTIONS INTERMÉDIAIRES ?
- 19** AVEZ-VOUS PENSÉ À UNE FAMILLE D'ACCUEIL ?
- 20** EHPAD : COMMENT ÉCLAIRER LA DÉCISION ?



Quelles solutions selon votre situation ?



CONTACT

Il faut s'adresser à la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) ou au Service Départemental de l'Autonomie (SDA) le plus proche de votre domicile.

Quelles solutions pour le bien-vivre à domicile ?



CHEZ VOUS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES !

Il est important de savoir se faire aider et il ne faut pas hésiter à faire appel aux entreprises spécialisées ou 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).**

► Plus d'infos :

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

► Voir p.8 : « Connaître ses droits » Pour en savoir plus sur les droits au financement de ces services

CHIFFRES CLÉS:

- 97 % de satisfaction globale des locataires HSS d'Hérault Logement.
- Hérault Logement dispose de plus de 400 logements labellisés HSS® sur l'ensemble du département, et plus de 75 nouveaux chaque année.
- En France, en 2022, 19 bailleurs sociaux sont labellisés HSS.

BIEN VIVRE À DOMICILE AVEC HÉRAULT LOGEMENT, BAILLEUR SOCIAL DU DÉPARTEMENT DE L'HÉRAULT.

Pour permettre à ses locataires de bien vieillir à domicile, Hérault Logement a fait le choix de s'inscrire dans une politique de maintien à domicile à travers le label Habitat Senior Services® (HSS), délivré par l'Afnor en 2018 et renouvelé avec mention « confirmée » en 2022.

Ce label permet à Hérault Logement de structurer sa démarche autour de deux axes :

- **l'adaptation du bâti aux besoins des personnes** âgées pour plus de confort, de sécurité et d'accessibilité,
- **le développement de services pour favoriser leur lien social** et leur qualité de vie au quotidien.

Par ailleurs, Hérault Logement fait bénéficier à ses locataires seniors d'accompagnements individualisés concernant notamment :

- **La protection des seniors en difficulté financière**, en partenariat avec l'Association Trait d'Union, l'Avitarelle et l'Udaf 34,
- **La lutte contre l'isolement social**, en partenariat avec la Croix-Rouge française,
- **L'inclusion numérique**, en partenariat avec la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat),
- **Le conseil en matière de santé et de bien-être**, en partenariat avec l'Association Au Bout du Fil.

► Plus d'infos :

Hérault logement
100 rue de l'Oasis 34085 Montpellier

04 67 84 75 00

www.logement.herault.fr

Logement
Hérault



VOUS ÊTES LOCATAIRE : GARE AUX LOYERS IMPAYÉS !

► Plus d'infos :
Agence
Départementale
d'Information sur le
Logement (ADIL) 34
04 67 55 55 55
www.adil34.org

► Plus d'infos :
L'étape de Lattes –
Pôle Autonomie Santé
615, avenue de
Montpellier 34970
Lattes
Ouvert du lundi
au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h à 17h
sur rdv
04 67 22 47 40
pole-autonomie-sante.fr

Un 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.

Cette protection ne joue pas lorsque le locataire ne paie pas ses loyers. Dans une décision rendue le 15 octobre 2014, la Cour de cassation a indiqué que l'âge avancé d'un locataire ne lui permet pas d'échapper à une expulsion sanctionnée par la justice

s'il ne s'acquitte plus du paiement du loyer. Et ce sans aucune obligation légale de proposer une solution de relogement. Pour rappel : la trêve hivernale, pendant laquelle les locataires ne peuvent être expulsés de leur logement débute le 1^{er} novembre et se termine le 31 mars de l'année suivante.

EN CAS DE PROBLÈME

Contactez la Maison Départementale des Solidarités (MDS) ou le Service Départemental des Solidarités (SDS) le plus proche de votre domicile.

L'ÉTAPE DE LATTES : UN ACCUEIL PERSONNALISÉ POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI

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. Gérée par le CCAS de Lattes, l'Étape l'initiative est soutenue par le Département.

C'est un lieu d'information et de conseil sur les solutions techniques et les aménagements du logement qui contribuent à prévenir ou à compenser les difficultés d'autonomie (dispositifs techniques et technologiques, aménagement du logement, etc.).

Un ergothérapeute mobilisé 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.

Les visiteurs ou les bénéficiaires peuvent découvrir et essayer le matériel dans la grande salle d'exposition de l'Étape (130 m²), qui regroupe près de 300 aides techniques pour les actes de la vie quotidienne : salle de bain, chambre, cuisine, communication, basse vision...



BON À SAVOIR

Les dépenses liées à la résidence-autonomie peuvent être allégées par des aides au logement, l'ASH (Allocation Sociale à l'Hébergement).

► *Plus d'infos :*

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 :

www.pour-lespersonnes-agees.gouv.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le logement inter-générationnel est un concept original qui permet de rompre la solitude et l'isolement en permettant à des étudiants d'être logés chez des personnes âgées. En contrepartie de frais d'hébergement minimes, le jeune s'engage à être présent aux côtés de ses colocataires âgés pour leur rendre divers services de la vie quotidienne.

Quelles solutions intermédiaires ?

LES RÉSIDENCES AUTONOMIES

Véritable intermédiaire entre la vie chez soi et un EHPAD, **les résidences autonomie sont des structures non-médicalisées destinées à des personnes âgées majoritairement autonomes**, qui représentent une alternative au domicile personnel.

Les résidents y vivent de manière indépendante dans des appartements individuels tout en bénéficiant d'un environnement plus sécurisé, d'animations et d'actions de prévention. Il est possible d'intégrer une résidence-autonomie seul ou en couple, dès l'âge de 60 ans, avec une perte d'autonomie entre GIR 4 et GIR 6.

La loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) reconnaît le droit au répit pour les aidants. Le législateur a porté une attention particulière aux aidants de personnes âgées bénéficiaires

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 seniors 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.

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.

L'HABITAT INCLUSIF

L'habitat inclusif est destiné aux personnes de 65 ans et plus et aux personnes en situation de handicap qui font le choix, à titre de résidence principale, d'un mode d'habitation regroupé, entre elles ou avec d'autres personnes. L'habitat inclusif est un logement ordinaire dans un environnement partagé et aménagé pour permettre la vie

individuelle de chaque habitant et leur vie sociale, ainsi que le « vivre ensemble » à l'intérieur comme à l'extérieur de l'habitat.

Cette nouvelle forme « d'habiter chez soi » est en cours de déploiement dans l'Hérault.

► *Plus d'infos :*

Toutes les informations sur les projets en cours sur jeparticipe.herault.fr rubrique prévention

Avez-vous pensé à une 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 senior 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.

Un accueillant peut aussi recevoir des personnes âgées lors de séjours temporaires de courte durée pour soulager les proches. Le tarif de la prise en charge est librement négocié entre l'accueillant familial et la famille de la personne hébergée.

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. Elle précise les modalités d'accueil prévues : temps complet ou partiel, permanent, temporaire ou séquentiel.

► *Plus d'infos :*

04 67 67 63 84

accueilpaph@herault.fr



EHPAD: comment éclairer la décision ?

À NOTER

L'autonomie est évaluée selon la grille AGGIR.

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 différents établissements d'hébergement offrent un lieu de vie sécurisé, adapté à la perte d'autonomie.

Ils permettent de conserver un lien social en proposant des activités diversifiées et stimulantes ainsi qu'une prise en charge des soins médicaux et paramédicaux au quotidien.

Ces établissements comprennent une équipe soignante mobilisée 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. **Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) peuvent être des entités associatives, publiques ou privées.**

La 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.

LE PÔLE D'ACTIVITÉS ET DE SOINS ADAPTÉS (PASA)

Certains établissements peuvent proposer un PASA, un espace aménagé dans l'EHPAD dédié à l'accueil des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou de maladies neuro-dégénératives durant la journée. Les PASA ne proposent pas d'hébergement.

LES UNITÉS D'HÉBERGEMENT RENFORCÉES (UHR)

Certains établissements peuvent proposer une UHR, **un espace spécialement conçu au sein d'un EHPAD, pour héberger les personnes âgées atteintes de la maladie**

d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée entraînant d'importants troubles du comportement qui altèrent leur sécurité et leur qualité de vie. Les UHR proposent un accompagnement de jour comme de nuit.

PARTICIPER AU FINANCEMENT DE L'HÉBERGEMENT

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) et l'Aide Personnelle au Logement (APL*) peuvent **participer au financement.**

Dans le cas contraire, et si le senior est éligible à une aide au logement, c'est l'Allocation de Logement Sociale (ALS) qui pourra aider au financement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous pouvez évaluer le reste à charge sur le portail suivant, onglet « Choisir un hébergement » : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

ADOPTER LE RÉFLEXE VIATRAJECTOIRE GRAND ÂGE

Viatrajectoire Grand âge est une application en ligne, déployée sur le département de l'Hérault, destinée à faciliter l'identification des structures d'hébergement qui répondent aux besoins et attentes de la personne âgée.

Elle vous aidera à la gestion de votre dossier de demande d'admission et à la recherche d'établissement. C'est un outil gratuit, sécurisé, au service du public et des professionnels. Elle propose :

- un annuaire national des EHPAD
- une aide à la recherche des EHPAD correspondant aux besoins
- un formulaire unique national de demande d'admission
- la transmission et le suivi sécurisé des demandes en temps réel (données médicales notamment).

*L'APL peut être activée exclusivement avec les établissements conventionnés.

Votre santé : l'entretenir et la protéger

Si le temps de la retraite est celui de la liberté, prendre soin de sa santé est primordial pour profiter de la vie le plus longtemps possible. Le Département vous apporte quelques conseils simples et des suggestions d'activités sportives, culturelles et sociales.

22 QUELS SONT LES PREMIERS RÉFLEXES BIEN-ÊTRE ?

22 QUELS SPORTS PRIVILÉGIER ?

23 COMMENT PARTAGER ET ENRICHIR SON EXPÉRIENCE ?

24 COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ ?

25 COMMENT PRÉVENIR LES PATHOLOGIES LIÉES À L'ÂGE ?

26 COMMENT PRENDRE SOIN DES AIDANTS ?



Quels sont les premiers réflexes bien-être ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

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.

► Plus d'infos sur les projets réalisés : <https://mda.herault.fr/1365-cfppa.htm>

MANGER MIEUX POUR VIVRE MIEUX !

- Pensez à bien vous alimenter. Il est important de faire trois « vrais repas » par jour auxquels une ou deux collations peuvent s'ajouter. S'il on peut se faire plaisir et se permettre certains écarts, mieux vaut éviter 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).
- 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 de bien manger et de pratiquer une activité physique pour éviter l'obésité.

VEILLER À SA SÉCURITÉ

L'opération « tranquillité Senior » menée par la gendarmerie s'adresse à toute personne âgée isolée. Il suffit de remplir un formulaire, et de le remettre à la gendarmerie la plus proche de votre domicile. Les patrouilles de proximité passeront régulièrement devant chez vous et vérifieront les alentours.

SAVEZ-VOUS COMMENT ÉVITER LES VOLS ET LIMITER LES RISQUES ?

La gendarmerie donne de très bons conseils pour améliorer la sécurité des personnes âgées et leur permettre de se déplacer en toute sérénité.

► Plus d'infos :

<https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/nos-conseils/pour-les-particuliers/pour-les-seniors/conseils-aux-personnes-agees>

DORMIR MIEUX

Avec l'âge, le sommeil est plus fractionné, moins profond et moins réparateur. Une sieste après le déjeuner devient souvent nécessaire.

Il n'est cependant pas normal d'être très fatigué et somnolant l'après-midi, de se réveiller plusieurs fois la nuit pour aller aux toilettes, ni d'être réveillé par ses propres ronflements. Ces signes peuvent révéler des apnées du sommeil. Consultez sans tarder !

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



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 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).

Quels sports privilégier ?

BOUGER CHAQUE JOUR

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

REJOINDRE LA FÉDÉRATION DE LA RETRAITE SPORTIVE

Créée en 1983, La FFRS est **une fédération multi-sports adaptés au plus de 50 ans** qui favorise le « bien vieillir » pour un grand nombre de seniors. Animée par des bénévoles seniors qui garantissent le bon déroulement des pratiques sportives adaptées au plus de 50 ans, la fédération bénéficie d'un système de fonctionnement unique.

La FFRS accueille aujourd'hui en France près de 86 000 licenciés, encadrés par 5 000 bénévoles qui permettent la pratique d'activités collectives favorisant la création et l'entretien d'un lien social. Agréée par le Ministère des Sports et reconnue d'utilité publique, elle est représentée partout en France par 60 comités régionaux et départementaux regroupant eux-mêmes 454 associations ou clubs affiliés.

► *Plus d'infos :*
Fédération française de la retraite sportive
12, rue des Pies
38361 Sassenage
04 76 53 09 80
www.ffrs-retraite-sportive.org

RANDONNER DANS L'HÉRAULT

La randonnée est l'une des activités les plus prisées des seniors. Elle 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, l'univers de la marche est infini... et n'attend que vous !

S'ÉVADER À VÉLO

Avec vingt-sept boucles cyclo touristiques de difficultés diverses sur des routes à faible trafic, **l'Hérault offre tout un panel d'itinéraires pour séduire les amateurs de la petite reine**. 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.

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



Hérault Vélo,
rando, sport
d'eau, moto...
**retrouvez
toutes nos
cartes sur
herault.fr**

Comment partager et enrichir son expérience ?

S'ENGAGER DANS LA VIE CITOYENNE

De nombreux seniors choisissent de mettre un peu de leur temps libre au profit des autres en s'engageant dans diverses initiatives citoyennes. Cela tombe bien, puisque des associations recherchent des bénévoles prêts à apporter leur expérience. Leurs domaines d'action sont infinis : social, handicap, environnement, éducation, soutien scolaire, culture et loisirs...

► *Plus d'infos :*
France bénévolat à Montpellier
04 67 02 16 25
benevolat34@free.fr

SOUTENIR LA SCOLARITÉ DES JEUNES

Le soutien scolaire figure parmi les activités bénévoles favorites des seniors. De nombreuses associations font le lien entre les élèves et les bénévoles dont l'association Entraide scolaire amicale, présente à Montpellier et à Saint-Gély-du-Fesc.

► *Plus d'infos :*
Entraide Scolaire Amicale Montpellier
Pierre Journet
(co-responsable de l'antenne ESA- Montpellier)
06 47 04 36 56
montpellieresa@gmail.com

► Plus d'infos :
COMIDER
contact@comider.org
04 34 43 55 39
www.comider.org

Le Comité pour le développement de l'économie régionale (COMIDER) est une **association composée de retraités et préretraités qui apportent leur expertise professionnelle aux jeunes** et aux

demandeurs d'emploi. Créée en 1985, l'association regroupe près de 180 retraités du privé comme du public, qui veulent mettre leur expérience professionnelle au profit des plus jeunes.

**VOUS AVEZ SOIF DE CONNAISSANCE ?
 VOICI DES CONTACTS AUXQUELS
 VOUS ADRESSER :**

- Université du Tiers-Temps (UTT) de Montpellier
 2 place Pétrarque,
 34000 Montpellier
04 67 60 66 73
www.utt-montpellier.fr
- 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
www.lattes-universite.org
- Université du temps libre du Bas-Languedoc à Agde, Frontignan, Lamalou, Mèze, Sète et Tourbes
 22, rue Hoche
 34300 Agde
04 67 21 18 85
www.utl34.fr
- Institut d'Études Occitanes
 ieo34@orange.fr
www.ieo-lengadoc.org



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il n'y a pas d'âge pour approfondir ses connaissances et apprendre de nouvelles matières. Dans l'Hérault, plusieurs structures associatives et universitaires proposent un large panel de cours et de conférences sur des thèmes infiniment variés. Il est même possible d'apprendre ou de réapprendre l'occitan, la langue d'Oc.



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).

Comment rester en bonne santé ?

SAVOIR DÉTECTER LES PETITS SIGNES D'ALERTE

Même si vous vous sentez en pleine forme, faites au moins deux visites par an chez votre médecin traitant ! Un grand nombre de maladies ou de pathologies peuvent être soignées, d'autant plus si elles sont diagnostiquées rapidement. Il convient donc de rester attentifs à ces petits signes qui doivent vous alerter :

- **Certains troubles de l'équilibre** sont liés à des dents mal alignées et des douleurs de l'articulation de la mâchoire. Pensez à soigner vos dents.
- **Toute prise ou perte de poids importantes** (supérieure à 5 % par mois) peut signifier un problème de santé. Pesez-vous une fois par mois, votre 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.

■ **Si vous êtes ébloui à la lumière** (il s'agit peut-être d'un début de cataracte) ou si vous avez l'impression que les lignes ne sont plus droites, consultez un ophtalmologue.

■ **Le brouhaha vous gêne**, ce n'est pas normal. Consultez un ORL.

NE PAS OUBLIER LE DÉPISTAGE DES CANCERS

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

ÊTRE À JOUR DE SES 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 contre la Covid ou 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), le zona (une injection entre 65 et 75 ans), etc.

BÉNÉFICIER DE SOINS POUR ALZHEIMER

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.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Mesdames, soignez votre cœur !

On a longtemps cru que les hormones féminines protégeaient le cœur des femmes, mais leurs artères sont plus fines, et après la ménopause, elles se rigidifient et s'épaississent rapidement.

Résultat : les maladies cardiovasculaires sont devenues les premières causes de décès chez les femmes ! Le risque est méconnu et la prise en charge est souvent tardive et insuffisante.

Les signes d'alerte ne sont pas toujours les mêmes que chez l'homme et peuvent facilement passer inaperçus. Une forte fatigue, un essoufflement au repos, des nausées, des vomissements, des sueurs et des douleurs dans l'estomac doivent vous alerter et vous inciter à consulter rapidement votre médecin traitant.

Comment prévenir les pathologies liées à l'âge ?

Vieillir n'est pas une maladie, bien au contraire ! Il faut cependant reconnaître qu'avec l'âge, nos corps se fragilisent et certaines pathologies se révèlent. Ces dernières ne sont pas une fatalité et de nombreux traitements existent pour les soigner ou vous permettre de vivre avec :

- **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 maladies neurodégénératives :** la plus connue est celle (dite) d'Alzheimer. Les premiers symptômes sont des troubles de mémoire, de l'humeur et des pertes de notion du temps. Reconnues en affections de longue durée, ces pathologies bénéficient, à ce titre, d'un remboursement à 100 % des soins médicaux par l'assurance maladie. Des consultations mémoires sont prescrites si nécessaire par le médecin traitant. Elles réunissent différents spécialistes

France Alzheimer 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...).

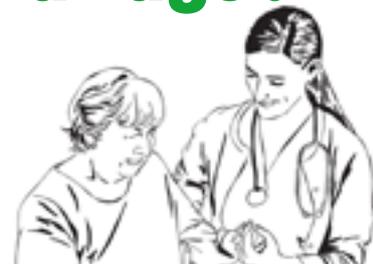
► Plus d'infos :

Antenne Hérault
Secrétariat ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 13h00

3 rue Pagezy, 34000 Montpellier

04 67 06 56 10

www.francealzheimer.org



(gériatre, neurologue, psychiatre, psychologue, orthophoniste, assistante sociale, etc.) pour des examens de prévention.

- **AVC :** troubles de la parole (bredouillements), paralysie (même partielle du visage), inertie subite d'un membre, troubles d'équilibre et de la vue (noircissement de la vision, réduction du champ visuel) ou maux de tête inhabituels peuvent être le signe d'un AVC.

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) a édité des manuels dédiés téléchargeables sur le site internet www.fedecardio.org :

- un manuel de prévention gratuit « cœur, artères et femmes »
- un carnet pour suivre sa tension artérielle
- un mini-bilan personnel pour connaître ses facteurs de risques

À NOTER

Des 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
- **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.
- 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

**À LIRE**

« Aidant familial », votre guide pratique, 2016, La documentation française
159 pages,
8 euros

Comment prendre soin des aidants ?

BÉNÉFICIAIRE DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT

Pour prendre soin d'une personne dépendante, l'aidant doit être écouté, accompagné, soutenu et formé dans sa démarche.

Des dispositifs d'accompagnement spécifiques existent : soutien psychologique individuel, réunions publiques d'information, réunions 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).

UN APPUI CONCRET DU DÉPARTEMENT

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), qui permet au Département d'apporter des solutions concrètes aux aidants.

- **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.
- **Le 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.

Il existe également plusieurs initiatives associatives visant à conseiller et accompagner les aidants familiaux.

Les aidants ont le plus souvent une activité professionnelle et les salariés peuvent 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 renouvelables dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière).

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.

Vos déplacements : les organiser et les faciliter

Aller chez le médecin, sortir faire ses courses, se rendre au cinéma ou chez un ami... Pour ces actes du quotidien et beaucoup d'autres, vous avez besoin d'une solution de transport adaptée à votre niveau d'autonomie. Faciliter votre accès à tous les modes de déplacement, c'est important aussi pour entretenir une vie sociale et culturelle, et conserver votre indépendance vis-à-vis de vos proches. Le Département agit pour ça aussi !

28 COMMENT CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT ?

29 QUELLES ALTERNATIVES À LA VOITURE ?





Comment choisir son moyen de transport ?

OPTER POUR LE TRAIN ADAPTÉ AUX SENIORS

Le réseau ferroviaire étant un outil essentiel pour la mobilité, dans le département comme pour les grands déplacements, **la SNCF a développé divers services pour s'adapter aux seniors.**

CARTE AVANTAGE

49 €/an

Elle permet de bénéficier de 30 % de réduction tous les jours sur tous les trajets TGV INOUI, Intercités et TER et également de prix plafonds en 2nde classe pour l'ensemble des destinations en France.

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'infos :

3635

www.sncf.com

UTILISER LE RÉSEAU DE CARS LIO

Pas de gare à proximité ? Il y a forcément un arrêt Lio Transport près de chez vous ! Les lignes du réseau couvrent en effet plus de 85% des communes du département.

Le transport en car a pour avantage de desservir les villages les plus isolés et de sillonner les villes. Il permet également d'accéder facilement aux autres modes de transport dans les zones dites d'intermodalité. À Montpellier, par exemple, les cars Lio Transport desservent plusieurs arrêts de tramway, pour faciliter les correspondances. Avec un seul titre de transport, on peut arriver en car, puis circuler dans les bus de ville. Pratique !

► Plus d'infos :

www.lio.laregion.fr

Du ticket unique à l'abonnement annuel, vous choisirez **la formule qui vous convient**, selon si vous êtes un voyageur occasionnel ou régulier.

Ticket 1 voyage 1,60€

Ticket 10 voyages 10€

Carte 31 jours 40€

Carte annuelle 480€

L'été, les seniors apprécient la navette des plages qui permet d'emmener sans contrainte les petits-enfants jusqu'à la mer, depuis Montpellier ou Béziers.

Quelles alternatives à la voiture ?

ADOPTER LE COVOITURAGE

DANS L'HÉRAULT COMME AILLEURS, LA VOITURE RESTE LE MOYEN DE TRANSPORT LE PLUS FRÉQUENT ET 95 % DES AUTOMOBILISTES RESTENT SEULS À BORD DE LEUR VÉHICULE.

Pour limiter l'engorgement des routes et réduire les émissions de CO₂ nocives pour notre environnement, le Département de l'Hérault veut encourager l'écobilité en réalisant des aménagements adaptés et des idées simples pour favoriser le covoiturage.



PASSER AU VÉLO ÉLECTRIQUE

80% DES DÉPLACEMENTS QUE NOUS EFFECTUONS EN VOITURE POURRAIENT SE FAIRE AVEC UN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE).

Avec le chèque vélo, pour l'achat d'un vélo à assistance électrique neuf, le Département finance une partie de cet achat (sous conditions de ressources). Cette aide se cumule avec celles de la Métropole de Montpellier et de la Région Occitanie.

Pour accélérer la transition écologique, le Département prête des vélos électriques aux Héraultais en mettant à disposition des intercommunalités qui le souhaitent une flotte de 20 vélos électriques pendant un mois. Ces vélos sont destinés aux Héraultais pour leurs trajets quotidiens (domicile, travail, courses...), sur des sessions gratuites d'une semaine.

L'opération permet de tester ce nouveau mode de transport écologique en situation réelle, avant de se décider à en acquérir un. 9 Communautés de communes ont répondu à l'appel en 2021.

► Plus d'infos :

www.monvelo.herault.fr

PRATIQUER L'AUTOSTOP AVEC REZO POUCE

Rezo Pouce est un réseau d'autostop organisé de proximité en France. Déployé en lien avec les collectivités publiques, le dispositif vise à répondre aux besoins en mobilité des personnes en structurant, organisant et sécurisant la pratique de l'autostop en zone rurale ou périurbaine.

Agissant pour le désenclavement rural et la diminution des gaz à effet de serre, il s'inscrit dans le contexte plus large de l'écobilité et de l'économie sociale et solidaire. Il a vocation à compléter l'offre de transports publics existante en permettant le covoiturage spontané sur de courtes et moyennes distances.

► Plus d'infos :

www.mavoiture.herault.fr

Comment nous contacter ?

CAF

08 10 25 34 80

www.caf.fr

MSA

04 99 58 30 00

www.languedoc.msa.fr

CPAM

08 11 70 36 46

www.ameli.fr

CARSAT

LANGUEDOC-ROUSSILLON

09 71 10 39 60

www.carsat-lr.fr

CONTACTER LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA)

Il s'agit de l'interlocuteur privilégié pour les personnes âgées en perte d'autonomie ou dépendantes, leurs aidants et leurs familles. La MDA vous accueille près de chez vous dans les Services Départementaux de l'Autonomie (SDA).

SIÈGE ET ACCUEIL CENTRAL DE LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE (MDA)

1350 rue d'Alco BP7353
34086 Montpellier Cedex 4

04 67 67 69 30

Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
(fermée le jeudi après-midi)

LE SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE EST (SDA EST)

1350 rue d'Alco BP7370
34086 Montpellier Cedex 4

04 67 67 40 00

Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30

■ **Antenne de Lunel**
04 67 67 40 00

LE SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE CENTRE (SDA CENTRE)

427, Boulevard de Verdun
34200 Sète

04 67 67 43 30

Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30

■ **Antenne de Clermont l'Hérault**
04 67 67 43 30

LE SERVICE DÉPARTEMENTAL DE L'AUTONOMIE OUEST (SDA OUEST)

Maison de la Solidarité Éliane
Bauduin

2, Avenue Albert 1^{er}
34500 Béziers

04 67 67 43 00

Accueil du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30

■ **Antenne d'Agde**
04 67 67 43 00

■ **Antenne de Pézenas**
04 67 67 43 00

■ **Antenne de Saint-Pons-de-Thomières**
04 67 67 43 00

► *Plus d'infos*

Vous pouvez contacter la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) 1350, rue d'Alco BP 7353 34086 Montpellier Cedex 4

04 67 67 69 30

CONTACTER LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS (MDS)

Vous rencontrez des difficultés économiques ou administratives liées à votre vie quotidienne, vous cherchez à être informé sur vos droits, vous vous interrogez sur l'amélioration de votre logement, vous connaissez des difficultés familiales...

Contactez les Maisons Départementales des Solidarités.

MONTPELLIÉRAIN

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS DU MONTPELLIÉRAIN SITE PHILIPPIDÈS

200 avenue du Père Soulas
34090 Montpellier

04 67 67 51 50

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

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS ALCO

31 bis, rue des Avants-monts
34080 Montpellier

04 67 67 57 40

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS PHILIPPIDÈS

200 avenue du Père Soulas
34090 Montpellier

■ Écusson

04 67 67 51 50

■ Verdanson

04 67 67 50 00

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS MOSSON

Espace solidarité –
181 avenue du Biterrois
34080 Montpellier

■ Mosson

04 67 67 33 00

■ Hauts de Massane

04 67 67 53 00

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS MAS DREVON

Immeuble le Cristalys
820 avenue Villeneuve
d'Angoulême
34070 Montpellier

04 67 67 56 60

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS MILLÉNAIRE

233 rue Guglielmo Marconi
34000 Montpellier

04 67 67 45 60

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS OVALIE

Résidence Arc En Ciel
1021 avenue de Toulouse
34070 Montpellier

04 67 67 32 20

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS PROUDHON

38 rue Proudhon 34090
Montpellier

04 67 67 51 00

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS ST MARTIN

1555 chemin de Moularès
34070 Montpellier

04 67 67 46 20

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS PIGNAN

300 rue des Condamines
34570 Pignan

04 67 67 83 20

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS JACOU-CASTRIES

2 avenue Charles Cros
34830 Jacou

04 67 67 31 60

SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS LATTES

Résidence les narcisses bât. F16
rue des narcisses
34970 Lattes

04 67 67 36 70

BITERROIS**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
DU BITERROIS**

173 avenue du Maréchal Foch
34500 Béziers

04 67 67 45 00

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

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS FOCH**

173 avenue du Maréchal Foch
34500 Béziers

- **Foch**

04 67 67 83 71

- **Arènes**

04 67 67 83 70

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS ALBERT 1
MAISON DES SOLIDARITÉS
ELIANE BAUDUIN**

2 avenue Albert 1^{er} - BP 50
34500 Béziers

- **Cœur de ville**

04 67 67 55 60

- **Champs de mars**

04 67 67 39 80

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
LA DEVÈZE**

20 boulevard Jules Cadenat
34500 Béziers

04 67 67 53 20

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS AGDE**

Espace Mirabel
27 rue Denfert Rochereau
BP 90033
34302 Agde cedex

04 67 67 83 30

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS PÉZENAS**

Espace Laser
10 avenue Paul Vidal
de la Blache
34120 Pézenas

04 67 67 45 20

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
SÉRIGNAN**

Espace Viennet
146 avenue de la plage
34410 Sérignan

04 67 67 34 60

ÉTANG DE THAU**MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
ÉTANG DE THAU**

172 avenue du Maréchal Juin
34110 Frontignan

04 67 67 76 99

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

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
FRONTIGNAN**

172 avenue du Maréchal Juin
34110 Frontignan

04 67 67 76 99

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
SÈTE CENTRE-VILLE**

427, Boulevard de Verdun
34200 Sète

04 67 67 47 60

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
ÎLE DE THAU**

Le lamparo
8 avenue de Saint-Exupéry
34200 Sète

04 67 67 39 20

**SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
MÈZE-GIGEAN**

- **1 boulevard Paul Valéry**

34140 Mèze

04 67 67 35 50

- **Immeuble le Rieutord**

1 rue de la distillerie
34770 Gigean

04 67 67 35 50

CŒUR D'HÉRAULT
PIC SAINT-LOUP

MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
CŒUR D'HÉRAULT-
PIC SAINT-LOUP

Place Jean Jaurès
34800 Clermont l'Hérault

04 67 67 44 00

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

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
CLERMONT L'HÉRAULT

Place Jean Jaurès
34800 Clermont l'Hérault

04 67 67 43 60

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS LODÈVE

1 Avenue du Docteur
Joseph Maury
34700 Lodève

04 67 67 35 70

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS GIGNAC

4 Parc d'activité Camalcé
34150 Gignac

04 67 67 30 50

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
SAINT-MATHIEU

755 Avenue Louis Cancel
34270 Saint-Mathieu-de-Trévières

04 67 67 51 10

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS GANGES

Maison des services
avenue du Mont Aigoual
34190 Ganges

Tél: 04 67 67 48 80

PETITE CAMARGUE

MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
LUNEL - PETITE CAMARGUE

90 Route de Mauguio
34400 Lunel

04 67 67 55 20

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

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
LUNEL SUD

89 Avenue de Mauguio
34400 Lunel

04 67 67 55 20

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
LUNEL CENTRE-VILLE

303 chemin de Provence
ZAE La Liquine
34400 Lunel

04 67 67 56 40

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS MAUGUIO

Place Jules Ferry
34130 Mauguio

04 67 67 56 10

HAUT LANGUEDOC
OUEST HÉRAULT

MAISON DÉPARTEMENTALE
DES SOLIDARITÉS
HAUT-LANGUEDOC
OUEST HÉRAULT

04 67 67 47 16
04 67 67 47 15

88 route de Clermont l'Hérault
34600 Bédarieux

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

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
BÉDARIEUX

88 route de Clermont l'Hérault
34600 Bédarieux

04 67 67 47 10

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
CAPESTANG

33 avenue de la République
34310 Capestang

04 67 67 35 20

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS
MURVIEL LÈS BÉZIERS

9 rue Edouard Bonnafé
34490 Murviel lès Béziers

04 67 67 82 90

SERVICE DÉPARTEMENTAL
DES SOLIDARITÉS ST PONS

7 route d'Artenac
34220 St Pons de Thomières

04 67 67 36 90

Nos autres guides

à télécharger sur **herault.fr**



GUIDE HANDICAP

**Droits, aides et services
pour une vie plus facile**



GUIDE INSERTION ET RSA

**Pour vous accompagner
dans vos démarches
d'insertion et connaître
vos droits au RSA**



GUIDE PARENTS

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

Suivez-nous sur :

 [departementdelherault](#) |  [heraultinfos](#) |  [Mon Herault](#) |  [departementherault](#)



Retrouver nos actualités
sur l'application Mon Hérault