



Guide des seniors



Bien vieillir à Quint-Fonsegrives



La prise en compte des besoins des seniors est l'une des priorités de la ville de Quint-Fonsegrives depuis de nombreuses années. Nos aînés, âgés de plus de 70 ans, représentent en effet, aujourd'hui, environ 30 % de la population quint-fonsegrivoise.

Si la prise en charge de la dépendance est un sujet majeur auquel la Ville travaille au quotidien avec le CCAS, elle privilégie notamment la lutte contre l'isolement et la préservation de l'autonomie physique et intellectuelle, tout en valorisant le mieux possible les forces vives que constituent la présence de nombreux "jeunes retraités".

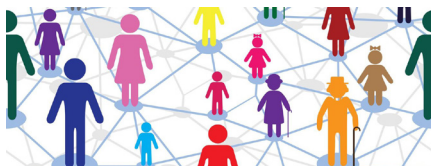
Il est donc important d'aborder les besoins spécifiques en fonction des âges et des besoins de chacun. La Ville a développé de nombreux services coordonnés à destination des aînés.

Nous souhaitons que ce guide, soit un outil d'information et de lien entre les seniors, leurs proches et l'ensemble des acteurs de la vie locale, dans le but de développer la mixité et les rapports entre générations, afin que chacun puisse vivre à Quint-Fonsegrives le mieux possible, y trouver réponse à ses besoins et s'y épanouir à tout âge !

Bernard Soléra
Maire
Président du CCAS

Sommaire

Mieux vivre chez soi : Le CCAS vous accompagne !.....	3-4
Changer de lieu de vie.....	5
Prendre soin de sa santé.....	5-6
Choisir son moyen de transport.....	6-7
Gérer le quotidien.....	7
Développer ses loisirs et sa vie sociale.....	8



Contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

☎ 05.61.24.92.49

✉ service.social@mairie-quint-fonsegrives.fr

Accueil du lundi au vendredi :

- sans rendez-vous de 9h. à 12h.
- sur rendez-vous les après-midi

Le Centre Communal d'Action Sociale, votre interlocuteur privilégié

Situé dans les locaux de l'hôtel de ville, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Quint-Fonsegrives instruit l'aide sociale légale départementale (Allocation Personnalisée d'Autonomie, dossier de logement social, dossiers de placement, etc.). Il propose également des aides ponctuelles (aides alimentaires, soutien aux familles, etc.) pour faire face aux difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours.

Le CCAS organise également, à destination des seniors, de nombreuses activités afin de vous offrir de véritables moments de rencontres et de découvertes. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le CCAS ouvert au public du lundi au vendredi. Les travailleurs sociaux se déplacent également à domicile.

Ce guide traite succinctement des dispositifs et services à la disposition des seniors et de leur famille.

Mieux vivre chez soi : Le CCAS vous accompagne !

AIDE AU MAINTIEN À DOMICILE

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

Elles s'adressent aux personnes âgées d'au moins 65 ans qui n'ont pas de droits ouverts à une retraite de base ou si le montant de la retraite est inférieur au plafond de l'ASPA. Le CCAS vous accompagne dans l'instruction de votre dossier.

Aide Personnalisée au Logement (APL)

L'APL est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer ou de votre mensualité d'emprunt immobilier. Elle concerne aussi les personnes âgées résidant en foyer d'hébergement ou logées à titre onéreux par une famille d'accueil. Elle est attribuée selon le montant de vos ressources et la composition du foyer.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) permet de prendre en charge les frais liés à la perte d'autonomie des personnes âgées résidant à domicile (aide à domicile, téléassistance, travaux d'adaptation du logement, accueil de jour ou hébergement temporaire).

PRESTATIONS À DOMICILE

Les services à la personne pour vous aider à accomplir certains actes de la vie quotidienne : entretien et ménage, courses, etc... Le CCAS tient à votre disposition une liste de prestataires qui répondront à votre attente.

Cette liste est également disponible sur le site Internet de la ville (www.quint-fonsegrives.fr).

Mieux vivre chez soi, le CCAS vous accompagne !

Portage de repas à domicile

Le CCAS tient à votre disposition une liste de prestataires répondant à votre attente.

L'association des Résidents du Ruisseau (ADRR) propose également des repas à prendre sur place ou à emporter sous condition d'adhésion.

TÉLÉASSISTANCE

Ce dispositif assure **24h/24 la sécurité des personnes âgées ou isolées**. Chaque abonné dispose d'un bracelet ou pendentif sur lequel il suffit d'appuyer en cas de difficulté. Pas besoin d'attraper son téléphone ni de composer un numéro : ce simple geste déclenche l'appel et la mise en relation avec une centrale téléphonique de veille.

Contact service départemental :
05.34.33.32.04

HOSPITALISATION À DOMICILE

L'hospitalisation à domicile (HAD) peut être proposée, quand la situation le permet. La personne âgée bénéficie de soins médicaux à son domicile. L'HAD est prise en charge dans les mêmes conditions qu'une hospitalisation classique.

L'AMÉNAGEMENT DE SON LOGEMENT

Vivre chez soi le plus longtemps possible est le souhait de beaucoup de personnes. Il convient, en vieillissant, d'adapter son logement pour plus de confort et de sécurité.

L'ANAH est un organisme qui accorde des aides aux propriétaires occupants pour des travaux de salubrité, de sécurité de l'habitat ou pour l'autonomie de la personne.



Le montant de ces aides dépend des ressources du propriétaire.

Le CCAS peut vous accompagner dans le montage du dossier.

Aide de la caisse de retraite

Sous certaines conditions de ressources, votre caisse de retraite peut vous accorder une aide financière.

L'aide s'adresse à toute personne retraitée quel que soit son régime de retraite.

SOUTIEN AUX AIDANTS

De nombreuses structures et ou associations peuvent vous accompagner dans vos démarches de prises en charges. Le CCAS tient à votre disposition toutes leurs coordonnées.

Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

☎ 05.61.24.92.49

✉ service.social@mairie-quint-fonsegrives.fr

CHANGER DE LIEU DE VIE

Quand l'isolement devient trop pesant, quand les activités du quotidien deviennent difficiles à réaliser ou quand les conditions médicales ne sont plus réunies pour rester à domicile, la question d'un nouveau cadre de vie peut se poser.

Différentes formules existent, adaptées aux situations spécifiques et aux besoins de chacun.

- La résidence du ruisseau (appartements à loyer modéré adaptés aux seniors) avec un accompagnement social et une entraide assurés par l'association des Résidents du Ruisseau (ADRR - tél. 05.61.24.21.82.).



- L'EHPAD Isatis, pour un hébergement définitif ou temporaire médicalisé (tél. 05.34.666.105). Le CCAS dispose également de la liste des EHPAD du département.

Prendre soin de sa santé

COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE (CMU) OU AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

Le CCAS vous informe et instruit les demandes en relation avec la CPAM. Ces aides sont accordées sous conditions de ressources.

PERMANENCE PSYCHOLOGIQUE

Un psychologue tient une permanence mensuelle dans les locaux du CCAS. Ce service est gratuit et sur rendez-vous auprès du CCAS.

PLAN GRAND FROID ET PLAN CANICULE

Le CCAS recense les habitants de plus de 65 ans, isolés, handicapés ou désireux d'être aidés en cas de forte chaleur ou de grand froid.

Le fichier, ainsi constitué, reste confidentiel. Il permet aux agents du service social d'agir de manière plus efficace auprès des personnes fragilisées, en cas de déclenchement des plans canicule et grand froid. Les personnes qui souhaitent s'inscrire sur le registre communal, peuvent le faire en contactant le CCAS.

PASSEPORT SÉCURITÉ-SANTÉ

A porter sur soi, notamment lors de déplacements, ce "passeport sécurité" vise à optimiser toute forme de secours et à sécuriser davantage le quotidien.

Ce passeport est remis, sur demande, à tous les habitants de commune de plus de 70 ans.

Prendre soin de sa santé

PRESTATIONS SPÉCIFIQUES POUR PERSONNES HANDICAPÉES

Le CCAS est à votre disposition pour vous accompagner pour toutes les questions liées au handicap et instruire les demandes auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

MESURES DE PROTECTION JURIDIQUES

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une per-

sonne et la rendre incapable de défendre ses intérêts, de manière temporaire ou durable ou se mettre en danger au quotidien.

La **sauvegarde de justice, la curatelle ou la tutelle** peuvent être une solution. Le CCAS vous accompagne dans le montage du dossier à remettre au Tribunal d'Instance.

Choisir son moyen de transport

MOBIBUS (un transport adapté aux personnes à mobilité réduite)

Mobibus est un **transport spécialisé à la demande des personnes à mobilité réduite et des bénéficiaire de l'APA** (allocation personnalisée à l'autonomie) de la métropole toulousaine. Il assure sur réservation un service de porte à porte ou d'adresse à adresse.

Pour bénéficier de ce service un seul numéro (non surtaxé) : 09.69.39.31.31 ou par mail : info.mobibus@transdev.com

TRANSPORT EN COMMUN

La tarification des transports en commun est calculée sur la base des ressources.

Vous avez 65 ans et plus, vous êtes titulaire d'une carte Pastel vous avez accès à l'abonnement annuel, au 31 jours ou au 10 déplacements à tarif préférentiel, sans aucune démarche.



Les retraités de 62 à 64 ans révolus peuvent bénéficier de 70%, 80% de réduction ou de la gratuité des transports sur présentation de justificatifs (situation de retraité et niveau de ressources). Les personnes de 65 ans et plus disposant de faibles revenus peuvent prétendre à 80% de réduction ou à la gratuité des transports sur présentation de justificatifs.

**Pour tout renseignement :
"Allô Tisséo" au 05 61 41 70 70**

Choisir son moyen de transport

TAXI SOCIAL

Ce service, mis en place par le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.), s'adresse aux personnes âgées ou handicapées ne pouvant plus conduire et n'ayant personne de leur proche qui puisse les accompagner.

Le CCAS réserve le taxi et prend en charge en partie les frais. **Vous souhaitez bénéficier de ce service, contactez le CCAS.**

SORTIR PLUS (proposé par les caisses l'Agirc-Arrco)

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés à vous déplacer. À votre demande, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition son service "sortir plus" pour vous accompagner, à pied ou en voiture. Un chéquier nominatif est pré-financé.

Pour organiser votre sortie, allo "Sortir plus" au 0810.360.560.

Gérer le quotidien

SECOURS EXCEPTIONNELS

Après évaluation de la situation sociale, le CCAS peut vous accorder une aide financière (aide au paiement de factures, bons alimentaires, prêts sans intérêts) et vous accompagner dans l'instruction des dossiers auprès des divers fonds sociaux.

OBLIGATION ALIMENTAIRE

L'obligation alimentaire est un devoir défini par le Code civil, dans le cadre duquel les membres du cercle familial sont tenus d'entretenir leurs proches qui manquent de ressources financières pour payer son séjour en maison de retraite ou l'aide ménagère par exemple. L'obligation alimentaire peut être sollicitée en cas de demande d'aide sociale. Le CCAS vous accompagne dans l'instruction du dossier.

CONSEILS JURIDIQUES GRATUITS

La ville de Quint-Fonsegrives et le CCAS, en collaboration avec Toulouse métropole proposent des permanences gratuites

d'avocats et conciliateurs de justice. Pour bénéficier de ce service, veuillez prendre rendez-vous auprès du CCAS.

CUMUL EMPLOI RETRAITE

Le "cumul emploi-retraite" permet au retraité du régime général de reprendre une activité professionnelle et de cumuler les revenus de cette activité avec ses pensions de retraite.

La maison de l'emploi de Balma (pôle développement économique emplois) vous accompagne dans vos démarches. (05.61.24.92.65)

Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

☎ 05.61.24.92.49

✉ service.social@mairie-quint-fonsegrives.fr

Développer ses loisirs et sa vie sociale

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

Activités proposées par le CCAS

Le CCAS propose toute l'année des **ateliers collectifs** (bien-être, seniors connectés, ateliers culinaires, sorties culturelles...), le repas de fin d'année...

En collaboration avec des **intervenants professionnels**, le CCAS met en place des **services thématiques liés au vieillissement** (prévention des chutes, prévention de la dénutrition, prévention des troubles de la mémoire, prévention des maladies neuro-dégénératives).

Pour plus de renseignement, contactez le CCAS.

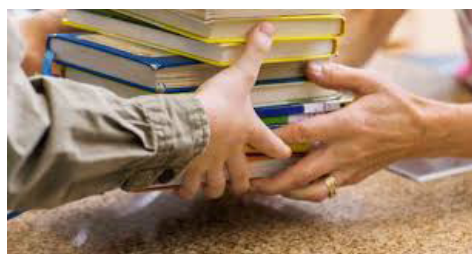


PARTICIPER À DES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

L'organisation de rencontres intergénérationnelles permet le contact avec des personnes d'âges différents à travers des projets, des activités en commun. Le CCAS propose ces événements en collaboration avec les écoles, l'ALAÉ, les associations locales autour d'activités ludiques, culturelles et sportives. Chaque année, au mois d'octobre, le CCAS organise diverses rencontres à l'occasion de la "Semaine bleue".

PARTIR EN VACANCES

L'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) propose des séjours pour les seniors à des tarifs préférentiels et subventionnés. (www.ancv.com)



Portage d'ouvrages à domicile

Pour bénéficier de ce service gratuit, contactez la médiathèque au 05.62.16.63.50

Activité dans le cadre associatif

Le Foyer Rural, Quint-Fonsegrives ambiances, l'association des résidents du Ruisseau proposent une multitude d'activités sportives et socioculturelles à des prix abordables ou même gratuites !

Impossible que vous ne trouviez pas une activité qui vous séduise !

Pour faire votre choix, la ville édite chaque année un guide associatif qui répertorie toutes les activités associatives.

Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

☎ 05.61.24.92.49

✉ service.social@mairie-quint-fonsegrives.fr