



Grand Orb
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
EN LANGUEDOC

GUIDE DU SENIOR



SOMMAIRE

ÊTRE BIEN INFORMÉ 4

- ▶ OÙ S'INFORMER 6
- ▶ CONNAÎTRE LES PRINCIPALES AIDES FINANCIÈRES 10

VIVRE CHEZ SOI 12

- ▶ ADAPTATION DU LOGEMENT 14
- ▶ AIDES À DOMICILE 16

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ TOUT EN CULTIVANT SON JARDIN DE RELATIONS 18

SE DÉPLACER 24

VIVRE AILLEURS, QUAND VIVRE CHEZ SOI DEVIENT DIFFICILE 30

CONSEILS : QUE FAIRE FACE À UN PROBLÈME OU LORS D'UNE SITUATION PARTICULIÈRE 34

ANNUAIRE 44

GLOSSAIRE 55



UN GUIDE PRATIQUE ? A QUOI VA-T-IL SERVIR ?

Au milieu de la masse d'informations que l'on peut trouver aujourd'hui à la télévision, dans les journaux, à la radio, ou sur Internet... il est parfois difficile de s'y retrouver !

Si vous avez 60 ans et plus, que vous habitez sur le territoire Grand Orb, ce livret s'adresse d'abord à vous, mais également à vos proches.

Il a été pensé pour vous aider dans votre vie quotidienne : où trouver près de chez vous des renseignements et de l'aide pour effectuer vos démarches administratives, améliorer votre logement, prendre soin de votre santé,...

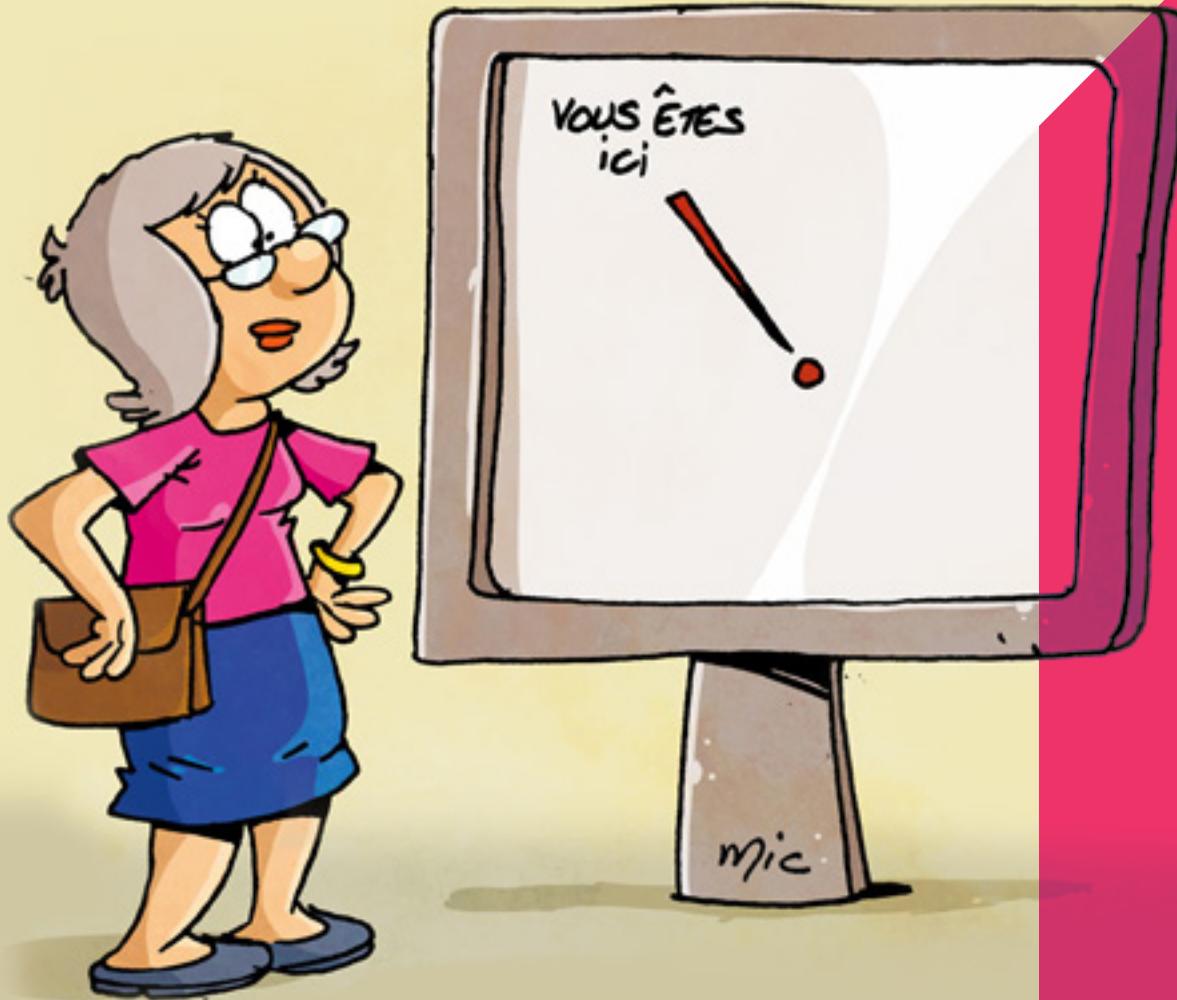
Vous trouverez donc dans ce guide une compilation de conseils pratiques, de « trucs et astuces », pour la vie de tous les jours.

Même si toutes les questions que vous pouvez vous poser ne sont pas répertoriées, les indications contenues vous aideront à avoir des réponses, ou du moins, à vous donner des pistes !

Feuilletez donc ces pages sans modération, vous y dénicherez certainement de précieuses informations !

Marie-Elisabeth Lacroix-Pégurier
Présidente Âge d'Orb

Antoine Martinez
Président de Grand Orb



ÊTRE BIEN INFORMÉ

Ne restez pas seul face à vos difficultés ou à vos questions.

N'hésitez pas à demander de l'aide.

- ▶ OÙ S'INFORMER
- ▶ CONNAÎTRE LES PRINCIPALES AIDES FINANCIÈRES



OÙ S'INFORMER

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Promoteur de l'action sociale communale de proximité, le CCAS mène une action générale de prévention et de développement social.

Il accueille les habitants de la commune cherchant un renseignement ou un service facilitant leur vie quotidienne (aide aux démarches, aides sociales, aides facultatives...).

☎ Voir liste des mairies p.46

LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE DU LANGUEDOC (MSAL)

Pour les assurés relevant de la MSAL, un agent d'accueil reçoit sur rendez-vous tous les vendredis à la Maison de Pays de Bédarieux (informations et dossiers sur les droits sociaux).

☎ 04 99 58 30 00

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Il est l'interlocuteur privilégié en matière de soutien aux personnes âgées et / ou handicapées.

Quel que soit votre âge, si vous cherchez des solutions pour vous ou l'un de vos proches, adressez vous sur Bédarieux à la Maison Départementale de la Solidarité Haut Languedoc Ouest Hérault.

☎ 04 67 67 47 10 (MDS)

Plus spécifiquement, si vous êtes une personne dépendante de plus de 60 ans, ou une personne handicapée, quel que soit votre âge, adressez-vous au Service Départemental de l'Autonomie, antenne de Clermont l'Hérault.

☎ 04 67 67 41 40 (SDA)

🌐 www.herault.fr/seniors

LE SERVICE SOCIAL DE LA CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et Santé au Travail)

Ce service s'adresse aux personnes relevant du Régime Général qui rencontrent des difficultés liées à la santé et aux effets du vieillissement.

Il favorise l'accès aux droits et aux soins, prévient et/ou traite la perte d'autonomie, en anticipant les conséquences du passage à la retraite :

- ➕ Accompagne lors du passage à la retraite
- ➕ Accompagne la sortie d'hospitalisation
- ➕ Facilite l'accès à la complémentaire santé
- ➕ Offre un accompagnement social aux assurés atteints de pathologies lourdes et invalidantes

💬 Ces prestations sont indépendantes du versement de votre retraite. N'hésitez pas à vous rapprocher de la caisse de retraite dont vous dépendez.

☎ 36 46 ou 39 60



ET S'INFORMER SUR INTERNET ?

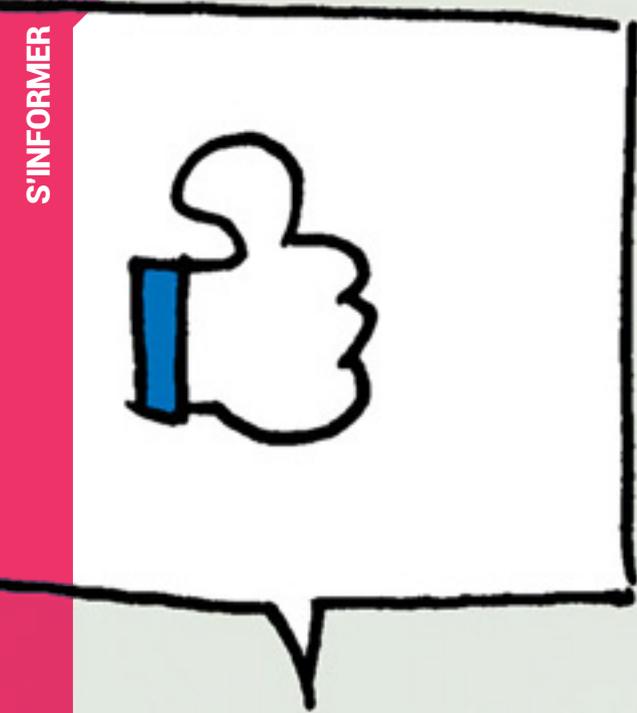
Certains sites Internet sont une mine d'informations, consultez-les sans modération :

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- <https://mes-aides.gouv.fr>
- www.herault.fr/seniors

Consultez aussi le site internet des caisses de retraite dont vous dépendez (CARSAT, MSA, ...)

VOUS AVEZ BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR UTILISER INTERNET ET LES OUTILS NUMÉRIQUES ?

Vous pouvez vous initier dans des ateliers informatiques proposés par des associations. **Renseignez vous auprès de votre mairie.**



CONNAÎTRE LES PRINCIPALES AIDES FINANCIÈRES

LES PRESTATIONS SOCIALES

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre mutuelle ou de votre caisse de retraite pour connaître vos droits.

Et si vous constatez que vous êtes moins autonome, vous pouvez faire une demande pour bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

C'est une allocation qui peut vous être accordée sans condition de ressources, en fonction de votre degré d'autonomie, estimé après évaluation.

Elle vous est versée par le Département si vous avez 60 ans ou plus et vous permettra par exemple de bénéficier de services d'aide à domicile (aide ménagère, accompagnement, portage de repas, téléassistance...).

À noter : l'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession.

04 67 67 41 40 (SDA antenne Clermont l'Hérault)

LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE

La MSA contribue par son action sociale au maintien à domicile des retraités agricoles en perte d'autonomie par une prestation proposant un panier de service (heures d'aide à domicile - portage de repas - téléassistance - aides techniques).

D'autres aides ponctuelles - légales peuvent être accordées pour préserver l'autonomie des seniors et à soutenir les aidants familiaux.

04 67 34 84 89 (de 13h à 16h)

04 67 34 81 86 (le lundi de 14h à 16h)

L'AIDE À LA SOUSCRIPTION D'UNE MUTUELLE (ou complémentaire santé)

Si vos revenus ne vous permettent pas de financer la cotisation à une mutuelle, vous pouvez bénéficier :

- +** **De la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C).** Protection complémentaire santé **gratuite**, attribuée sous conditions de résidence et de ressources. Pour la demander, un dossier est à constituer auprès de votre organisme d'assurance maladie. Une fois attribuée, la CMU-C est accordée pour un an. **Le renouvellement doit être demandé chaque année.**
- +** **De l'Aide à la Complémentaire Santé (ACS),** qui vous donnera un coup de pouce pour le paiement du montant total de vos cotisations. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources et accordée pour un an. Pour la demander, un dossier est à votre disposition au sein de votre caisse d'assurance maladie ou sur leur site internet. **Le renouvellement doit être demandé chaque année.**

Le montant maximum de revenus mensuels pour bénéficiaire de ces aides (montants au 1^{er} avril 2018)

- +** **De la CMU-C :**
 - 1 personne : 734,19 € mensuel
 - 2 personnes : 1 101,28 € mensuel
- +** **De l'ACS :**
 - 1 personne : 991,15 € mensuel
 - 2 personnes : 1 486,73 € mensuel

⚠ Important : Renseignez vous, ces barèmes sont réévalués chaque année.

Plus d'informations

CMUC : www.cmuc.fr

ACS : www.info-acs.fr

Le montant de réduction pour un contrat de mutuelle d'un an est de 550€ pour les plus de 60 ans (1100€ pour 2 personnes)

VIVRE CHEZ SOI

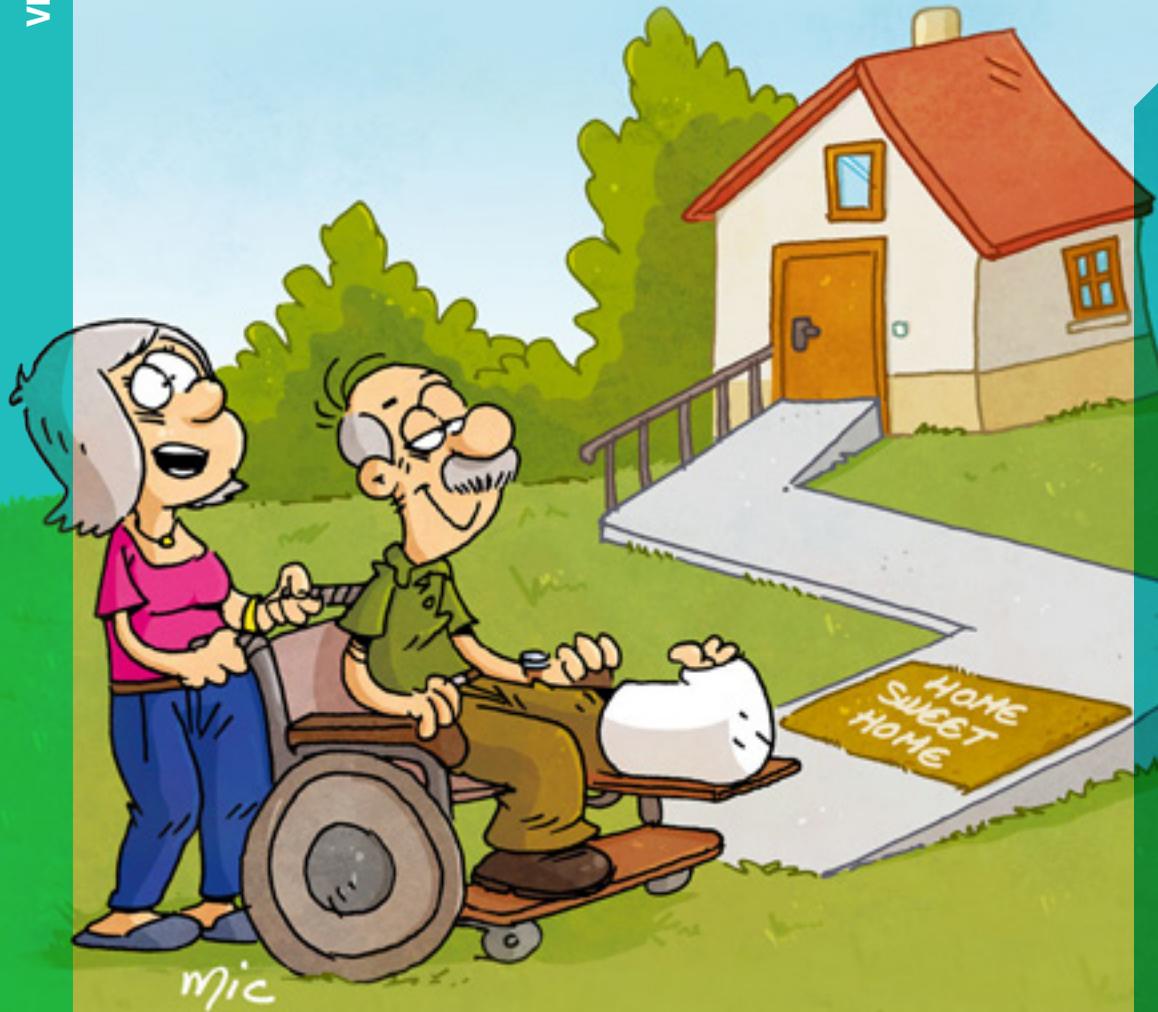
Vous avez des projets d'aménagement de votre logement ?

Vous rencontrez des difficultés dans la configuration de votre domicile ?

Vous pouvez faire appel aux conseils de divers professionnels.

▶ ADAPTATION DU LOGEMENT

▶ LES AIDES À DOMICILE





ADAPTATION DU LOGEMENT

PRÉSENTATION DES AIDES TECHNIQUES

Les aides techniques ou petits matériels permettent de compenser des difficultés et de limiter les risques à domicile (par exemple : une poignée pour la baignoire, un téléphone à grosses touches...).

L'Étape est un service public et gratuit du CCAS de Lattes (34), ouvert à tous les habitants de l'Hérault. Informations, conseils, essais de matériels... plus de 300 solutions techniques et d'adaptation du logement sont exposées dans leurs locaux pour faciliter l'autonomie et le maintien à domicile.

Des ergothérapeutes délivrent des conseils personnalisés, sans visée commerciale.

Ce service peut vous accompagner dans la recherche de financement de ces solutions techniques, en sollicitant notamment les caisses de retraite et mutuelles.

L'Étape intervient en complémentarité des autres offres de services du territoire (obtention de l'APA, services d'aide à la personne...).

☎ 04 67 22 47 40

🌐 pole-autonomie-sante.org

LES CONSEILS DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

Je suis un professionnel paramédical spécialiste de l'autonomie.

Mon rôle est de favoriser le maintien à domicile et de faciliter les actes de la vie quotidienne des personnes âgées et/ou en situation de handicap.

Après une évaluation de votre logement et de vos besoins, je préconise des solutions techniques ou des aménagements afin d'améliorer la qualité de vie et la sécurité chez soi.

MISSION HABITAT DU PAYS HAUT LANGUEDOC ET VIGNOBLES

Sur votre commune, il existe un programme d'aides nommé : « Habiter au Pays », qui accompagne les propriétaires souhaitant rénover leur résidence principale ou leur(s) logement(s) locatif(s).

Pour la résidence principale, sous condition de ressources, des aides peuvent vous être attribuées.

⚠ **Attention, ne commencez pas les travaux avant d'avoir reçu l'accord de l'aide financière.**

☎ 04 67 97 38 60

🔗 **Inscription :** monprojet.anah.gouv.fr

💬 **A noter :** Si vous êtes âgé(e) de 75 ans et plus et ressortissant(e) de l'une des caisses de retraite de l'Agirc-Arrco, vous pouvez bénéficier d'une évaluation par un ergothérapeute dans le cadre du diagnostic « Bien chez moi ». Une participation de 15 € vous sera demandée.

☎ 0810 360 560.



LES AIDES À DOMICILE

QUE PROPOSENT LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Le professionnel de l'aide à domicile assure l'accompagnement des personnes de 60 ans et plus qui ont besoin d'aide dans leur quotidien.

Leur rôle est d'entretenir le cadre de vie de la personne et de lui permettre de continuer à vivre chez elle (maintien du lien social, promenade, préparation des repas, repassage, entretien du linge, ménage, accompagnement véhiculé, courses, rendez vous médicaux).

Il peut assurer un soutien moral et physique. Il possède savoir-faire et savoir-être, dans ce métier riche de contacts et d'échanges.

COMMENT EMPLOYER UNE AIDE À DOMICILE

Trois situations sont possibles :

+ Service prestataire

- L'association ou le service auquel vous faites appel est l'employeur de votre aide à domicile.

☎ Voir liste « Service d'aide à la personne » p. 48.

+ Service mandataire

- Vous êtes l'employeur de l'aide à domicile, et vous déléguez les formalités administratives à une association ou un service : bulletin de salaire, déclaration, proposition de remplacement de salarié en cas de maladie ou d'absence, etc. Un contrat de travail est nécessaire.

+ Employeur direct (Gré à gré)

- Vous préférez la formule de « l'emploi direct » ? Dans ce cas, vous recherchez vous-même l'aide à domicile et devenez ainsi son employeur. Vous pouvez utiliser le chèque emploi service universel (CESU) pour rémunérer la personne que vous employez. Un contrat de travail est également nécessaire au-delà de 8 heures par mois.

💬 Où se renseigner :

CESU : www.servicelapersonne.gouv.fr
www.cesu.urssaf.fr ou auprès de votre mairie, qui peut également vous informer sur les services d'aide à domicile les plus proches de chez vous.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

TOUT EN CULTIVANT SON JARDIN DE RELATIONS



Mic



- + Pensez à prendre rendez-vous 1 fois par an chez le dentiste et l'ophtalmologue.
- + Gardez un rythme de 2 visites par an chez votre médecin traitant
- + Ne prenez pas une première chute à la légère ; signalez là à votre médecin
- + Faites attention à l'automédication, prenez conseil auprès de votre pharmacien
- + Assurez-vous de votre couverture santé mutuelle

LA MUTUELLE (OU COUVERTURE MALADIE COMPLÉMENTAIRE)

Concernant le remboursement de vos soins c'est l'Assurance Maladie appelée « Sécurité Sociale » qui rembourse partiellement vos dépenses de santé.

Afin de couvrir les frais qui restent à votre charge, il est recommandé d'adhérer à une mutuelle.

Elle peut donc compléter vos remboursements, en totalité ou en partie. Ce dispositif peut également prendre en charge des prestations qui ne sont pas du tout remboursées par l'Assurance Maladie ou bien proposer des services associés, comme par exemple de l'assistance, de la prévention etc.

- + **Qui peut en bénéficier ?** Toute personne peut souscrire une mutuelle à titre individuel, et éventuellement au profit d'un ou plusieurs membres de sa famille.
- + **Comment faire pour souscrire un contrat de mutuelle ?** Vous pouvez vous adresser aux organismes suivants : Mutuelle, Compagnie d'assurance, Institution de prévoyance, Établissement bancaire,...
- ⚠ **ATTENTION !** A l'ouverture d'un contrat, vous pouvez être soumis à un délai de carence, période pendant laquelle vous n'êtes pas remboursé sur certains soins.
- + **Les frais d'adhésion et de cotisation à la mutuelle :** Les tarifs des cotisations des mutuelles sont liés à votre situation et dépendent notamment du niveau de couverture choisi, de votre âge, ... Les tarifs peuvent varier d'une mutuelle à l'autre, n'hésitez pas à comparer les différentes offres !

Des aides financières sont possibles, reportez vous à la partie « Connaître les principales aides financières » de ce guide (p.10).

"LORSQUE LA TRAVERSÉE DE L'Océan DE LA VIE TE SEMBLE DIFFICILE, RAPPELLE-TOI QUE TU N'ES PAS LE SEUL PASSAGER À BORD DU BATEAU."

ANONYME



La bonne recette pour que la vie s'ajoute aux années, c'est de sortir de chez vous, de voir du monde, de discuter avec vos voisins ou vos amis.

- + **Bougez dans votre corps et dans votre tête** : pratiquez régulièrement la randonnée, la natation, le vélo, le jardinage, et continuez à stimuler vos neurones par la lecture, les discussions, en apprenant à jouer d'un instrument, en participant à des jeux de société,...
- + **Prenez soin de vous** : faites vous plaisir, accordez vous du temps pour faire ce que vous aimez
- + **Échangez avec les autres** : inscrivez vous dans un club, une chorale, pratiquez internet, prenez part à des animations ou participez à des actions collectives que proposent, entre autre, les associations de seniors.



DANS CE GUIDE, VOUS TROUVEREZ UNE CARTE DÉTACHABLE REPRENANT LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES POUR PRÉPARER AU MIEUX VOTRE SORTIE D'HOSPITALISATION. NOUS VOUS CONSEILLONS DE LA REMPLIR ET DE LA CONSERVER AVEC VOTRE CARTE VITALE.

Carte détachable





SE DÉPLACER

S'IL EST TOUJOURS
« PERMIS DE CONDUIRE »
POUR RESTER « AUTO-MOBILE »,
SACHEZ QUE LES CARS PEUVENT
AUSSI RENDRE SERVICE.

LES LIGNES DE BUS

Légende

- Communes desservies
- Communes non desservies
- G Gare routière
- Voie ferrée
- Petit bus du Lodévois «La Draille»



LES CARS ÇA REND SERVICE !

Voici les lignes de bus qui desservent le territoire :

- + Ligne 215 Béziers à Bédarieux
- + Ligne 303 Montpellier au Poujol sur Orb
- + Ligne 480 de Bédarieux à Joncels
- + Lignes 482 / 485 Montpellier à St Pons de Thomières (Bédarieux au Poujol sur Orb).
- + Ligne 486 Bédarieux à St Gervais sur Mare
- + Ligne 487 Bédarieux à Graissessac
- + Ligne 490 Ceilhes et Rocozeles au Bousquet d'Orb

Renseignements (horaires, tarifs, abonnement) : **04 34 888 999**

www.herault-transport.fr

N'hésitez pas aussi à vous rapprocher de votre Mairie pour savoir s'il existe un service de transport à la demande.

Bon à savoir :

un voyage en TER ou en bus de la gare de Bédarieux à la gare de Béziers pour 1 €. Et pour Montpellier 1,60 €

04 34 888 999

IL EST TOUJOURS « PERMIS DE CONDUIRE » POUR RESTER « AUTO-MOBILE »

Voici quelques conseils pour rouler en toute sécurité :

- + Continuez à conduire régulièrement
- + Tenez-vous au courant des changements de signalétique.
- + Soyez vigilants si vous prenez un traitement qui peut altérer votre réactivité au volant
- + Sachez aussi écouter votre corps (vision, audition,...) et n'hésitez pas à en parler à votre médecin en cas de doute.



SI VOUS HABITEZ SUR LA COMMUNE DE :

DIO ET VALQUIÈRES :

Le minibus de la commune vous permet, les lundis, d'aller au marché de Bédarieux et / ou au supermarché.

De plus, vous pouvez en bénéficier si vous avez un problème pour vous rendre à un rendez-vous, comme par exemple chez le médecin.

☎ Contactez la mairie qui vous indiquera le point de rencontre **04 67 95 09 64**

LAMALOU LES BAINS :

Pour les personnes à mobilité réduite et les seniors, une navette est mise à disposition pour les déplacements dans la commune.

☎ **04 67 95 63 07**

LE TRANSPORT SANITAIRE

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le transport médical par ambulance (ou transport sanitaire) est une prestation remboursée par la Sécurité Sociale pour les déplacements dédiés aux soins.

Ce service, pris en charge sous certaines conditions, suppose **un bon de transport délivré par votre médecin**, et donc une **raison médicale**.

Vous êtes libre du choix de la société d'ambulance, et il est préférable de prendre rendez-vous à l'avance.

💬 *A savoir : les sociétés d'ambulance pratiquent le tiers payant.*

⚠ *Lors du transport, il faudra vous munir du bon de transport, de votre carte vitale, et de votre carte de mutuelle.*

SI VOUS AVEZ 80 ANS ET PLUS

Le service « *Sortir Plus* » s'adresse aux personnes qui relèvent de l'Agirc-Arrco (regroupement de plusieurs caisses de retraites complémentaires).

Il s'agit d'un accompagnement pour aller chez le coiffeur, faire des courses, se rendre à des rendez vous médicaux...

Pour utiliser ce service il vous faudra contacter le **0810 360 560** avec votre numéro d'adhérent de caisse de retraite complémentaire pour commander un chéquier d'un coût de 15 €.

Ce chéquier, d'une valeur réelle de 150 €, comprend 10 chèques d'une valeur de 15 € chacun.

Vous pourrez commander un maximum de 3 chèquiers par an. Le second vous coûtera 20 € et le troisième 30 €.

Quelques jours avant votre déplacement, il vous suffit d'appeler le **0810 360 560** et le conseiller se chargera d'organiser le transport et vous donnera tous les renseignements nécessaires à votre déplacement.

💬 *Vous réglerez directement le transport à l'aide de vos chèques.*



VIVRE AILLEURS

QUAND VIVRE CHEZ SOI DEVIENT DIFFICILE

Il est important d'envisager la possibilité qu'un jour, votre logement ne sera plus adapté pour diverses raisons (éloignement, configuration du logement,...). Il vous appartient d'y réfléchir tant qu'il est temps.

Si cela devait arriver, sachez que des solutions existent, dont vous trouverez dans ce chapitre quelques exemples.



LA MAISON ROGER À VILLEMAGNE

UNE SOLUTION POUR MAINTENIR DES ÉCHANGES ET PARTICIPER À DES ACTIVITÉS

En 2019, la commune de Villemagne l'Argentière prévoit d'ouvrir une maison « *Village Appartements Services pour Personnes Retraitées Autonomes* » (VASPRA), nommée « *Maison Roger* ».

Elle proposera à la location :

- + 6 logements
- + 1 appartement de transition permettant, par exemple, d'attendre le réaménagement de votre domicile après une hospitalisation

Il est prévu des espaces communs et des activités collectives diverses.



L'ACCUEIL FAMILIAL

UNE SOLUTION DE LOGEMENT POUR NE PAS ÊTRE ISOLÉ

L'hébergement en accueil familial est synonyme de lieu d'accueil pour les personnes âgées et/ou handicapées.

Dans l'intimité d'une famille, la personne accueillie participe à la vie du foyer au quotidien.

Où se renseigner :

- www.herault.fr,
- www.herault.fr/seniors
- ☎ 04 67 67 47 10 (MDS)

ET SI, MOMENTANÉMENT, VOUS NE POUVIEZ PLUS HABITER CHEZ VOUS ?

Les services d'hébergement temporaire proposent des accueils limités dans le temps (inférieurs à 90 jours dans l'année) et s'adressent à des personnes dont la vie à domicile est momentanément perturbée.

Ce dispositif peut également être utilisé comme essai de vie en collectivité, pour préparer une entrée « définitive » en maison de retraite.

Où se renseigner :

- www.herault.fr
- www.herault.fr/seniors
- ☎ 04 67 67 47 10 (MDS)
- ☎ 04 67 67 41 40 (SDA)



Les maisons de retraites sont également un lieu de vie. Nous vous conseillons de les visiter car la solution d'hébergement qu'elles proposent pourrait parfaitement vous convenir.

L'ACCUEIL DE JOUR THÉRAPEUTIQUE

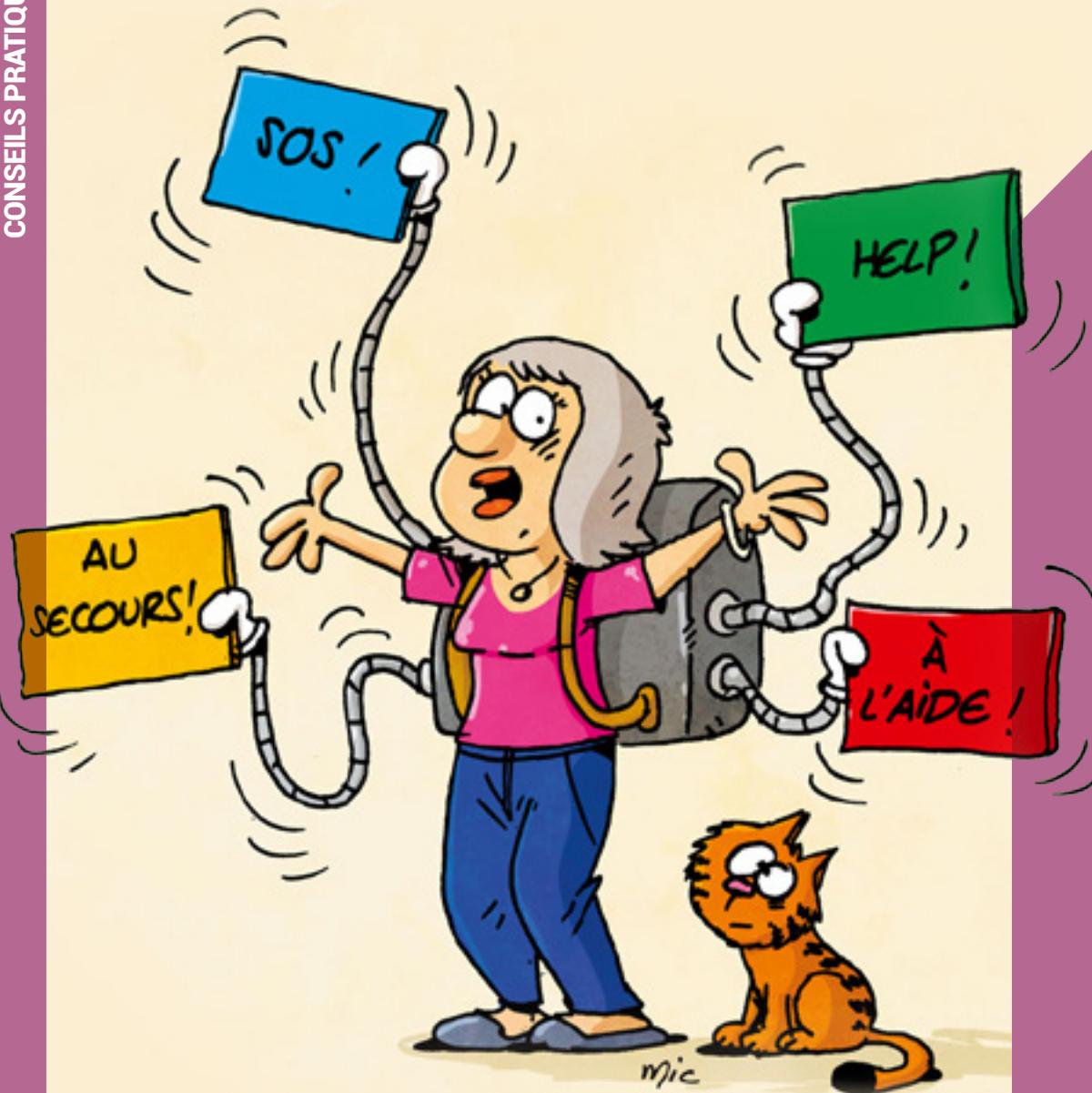
Une solution ponctuelle pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentées.

Ce service accueille à la journée les personnes et leur propose des activités diverses afin de préserver leurs capacités physiques et intellectuelles.

Cet accueil permet aussi aux proches de retrouver du temps libre.

Situé au Centre Hospitalier de Bédarieux (Allée Noémie Berthomieu), il peut accueillir 10 personnes par jour du Lundi au Vendredi (sauf jours fériés) de 9h30 à 16h30.

☎ 04 67 95 51 51



CONSEILS PRATIQUES

QUE FAIRE FACE À UN PROBLÈME OU LORS D'UNE SITUATION PARTICULIÈRE

Comme le dit Charles Regimbeau, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, c'est une montagne à gravir. À certains moments de notre vie, nous pouvons tous avoir besoin d'aide face à un problème ou à une situation particulière, mais nous ne savons pas quoi faire, ni vers qui nous tourner.

Sans pouvoir aborder toutes les situations qui peuvent arriver, ce dernier chapitre vous donne quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

POUR UNE RETRAITE
"AU TOP" CULTIVEZ VOTRE
JARDIN DE RELATIONS,
ÉTEIGNEZ LA TÉLÉ,
INVESTISSEZ-VOUS DANS UNE
ASSOCIATION DE VOTRE CHOIX.



VOUS PARTEZ À LA RETRAITE, QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS SE PERDRE DANS LES DÉMARCHES

LA RETRAITE EN 3 ÉTAPES :

- + **Environ un an avant** : fixez votre date de départ. C'est à vous de déterminer votre date de départ à la retraite. Avant de prendre une décision, vous pouvez consulter votre relevé de carrière et votre estimation indicative globale sur le site de votre caisse de retraite.
 - + **Au moins 6 mois avant votre départ** : demandez votre retraite. Remplissez la demande en ligne ou déposez votre demande complète auprès de votre caisse de retraite.
 - + Vous recevez une notification de retraite avec le montant qui vous sera versé.
- 66** Pensez également à communiquer à votre caisse complémentaire de retraite votre date de départ et demandez quelles démarches sont à accomplir.

 Site : www.lassuranceretraite.fr

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À PAYER VOS FACTURES

- + Vous pouvez vous rapprocher du **Conseil Départemental**, qui pourra vous conseiller.
 **04 67 67 47 10** (MDS)
- + Vous pouvez également contacter votre **caisse de retraite** pour connaître les aides qui peuvent éventuellement vous être proposées.

VOUS RENCONTREZ DES PROBLÈMES D'ISOLATION ET DE CHAUFFAGE DE VOTRE LOGEMENT

QUI PEUT VOUS AIDER ?

Vous pouvez contacter le **conseiller Espace Info Energie du Pays Haut Languedoc et Vignobles**, qui pourra vous donner tous les renseignements nécessaires en la matière. Conseils gratuits et indépendants.

 **04 67 95 72 21**

Des aides pour l'amélioration de l'habitat peuvent aussi être attribuées.

 **04 67 97 38 60**

 **Inscription** : monprojet.anah.gouv.fr





VOUS DEVEZ ÊTRE HOSPITALISÉ, COMMENT BIEN VOUS PRÉPARER ?

AVANT L'HOSPITALISATION

- + Prenez contact avec l'établissement pour connaître les formalités à réaliser
- + Pensez à noter les coordonnées de vos proches
- + Réfléchissez pour savoir qui désigner en tant que personne de confiance (c'est elle qui va vous accompagner et vous assister dans la prise de décision médicale pendant votre hospitalisation)
- + Contactez votre mutuelle pour connaître les possibilités de prise en charge d'une chambre particulière

VOUS VENEZ D'ÊTRE HOSPITALISÉ, QUE FAIRE POUR QUE LE RETOUR À VOTRE DOMICILE SE PASSE LE MIEUX POSSIBLE ?

- + Si vous bénéficiez de prestations d'intervenants à domicile (infirmiers, service d'aide à domicile...), avant votre hospitalisation, demandez qu'ils soient prévenus de la date approximative de votre retour
- + Demandez à rencontrer le service social dès votre arrivée à l'hôpital, si vous le jugez nécessaire
- + Demandez aussi à votre mutuelle et à votre caisse de retraite les aides éventuelles dont vous pouvez bénéficier

VOUS VOUS QUESTIONNEZ SUR VOS CONSOUMATIONS D'ALCOOL, DE TABAC, DE MÉDICAMENTS OU DANS VOS COMPORTEMENTS (JEUX D'ARGENT,...)

VOUS VOUS SENTEZ EN DIFFICULTÉ ? QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Vous pouvez contacter le Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) de l'association Épisode à Bédarieux ou obtenir plus d'informations sur les services proposés en consultant le site internet de l'association.

Une équipe pluridisciplinaire de professionnels spécialisés (médecin, infirmier, psychologue, éducateur) est à votre écoute le lundi, mercredi et jeudi de 9h à 18h au 16 avenue Jean Jaurès à Bédarieux.

Si ces problèmes touchent un de vos proches, ces professionnels peuvent aussi vous aider !

 Cette aide est anonyme et gratuite.

Vous pouvez aussi faire appel au service du Centre Hospitalier de Béziers, spécialisé sur ces problèmes.

 **Épisode : 04 67 95 65 80**

 www.episode34.com

 **Hôpital de Béziers : 04 67 35 76 32**

PENSEZ À TOUJOURS PRENDRE
AVEC VOUS :

- CARTE VITALE
- CARTE MUTUELLE
- CARTE D'IDENTITÉ
- CARTE COORDONNÉES DÉTACHABLES
- DANS CE GUIDE.
- ORDONNANCE DES TRAITEMENTS
EN COURS
- JUSTIFICATIF DE DOMICILE



IL Y A UN CONFLIT OU DES TENSIONS DANS VOTRE FAMILLE ET VOUS N'ARRIVEZ PLUS À COMMUNIQUER ENTRE VOUS

Le médiateur familial est un professionnel qualifié qui peut vous aider à rétablir le dialogue au sein de votre famille.

Il commencera par vous recevoir, gratuitement, pour un premier rendez-vous au cours duquel vous pourrez lui faire part de vos difficultés.

Les entretiens de médiation sont confidentiels. Par son écoute, son impartialité et son indépendance, le médiateur vous aidera à trouver par vous même la meilleure solution.

☎ **06 81 26 80 00**

🌐 www.herault.cidff.info

VOTRE PROCHE VIEILLIT, VOUS CONSTATEZ DES TROUBLES DE LA MÉMOIRE. VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE, À QUI VOUS ADRESSER ?

Rapprochez vous de votre médecin traitant qui vous orientera vers la consultation mémoire la plus proche de votre domicile pour établir un diagnostic.

Lors de cette consultation, des tests seront réalisés par un neurologue ou un gériatre pour repérer d'éventuels troubles cognitifs.

Rapprochez-vous des associations de famille pour vous faire accompagner. Les coordonnées des principales associations sont mentionnées dans l'annuaire en fin de guide.

Consultation mémoire :

☎ Hôpital de Bédarieux : **04 67 95 95 27**

☎ Polyclinique des 3 vallées : **04 67 95 56 71**

VOTRE PROCHE EST EN FIN DE VIE, QUEL ACCOMPAGNEMENT POUVEZ-VOUS RECEVOIR ?

Les soins palliatifs sont des soins actifs centrés sur la personne malade dans sa globalité.

Ils recouvrent les soins médicaux et infirmiers dans les traitements de la douleur et des autres symptômes pénibles, l'accompagnement social et psychologique du malade, de ses proches et des professionnels. Les soins palliatifs respectent une démarche philosophique et éthique centrée sur la qualité de vie de la personne.

Il existe des équipes professionnelles de soins palliatifs intervenant à domicile qui s'adressent à des patients pour lesquels les traitements curatifs seuls sont devenus insuffisants ou inappropriés. Ce sont des équipes dites de seconde ligne, intervenant en soutien de l'équipe soignante en place. Le patient garde ses soignants de proximité : médecin généraliste, infirmiers, kiné...

☎ RSP Béziers-Agde-Hauts Cantons : **04 67 35 97 90**

VOUS CONSTATEZ QU'UNE PERSONNE AUTOUR DE VOUS EST EN DIFFICULTÉ, QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?

Rapprochez-vous de la mairie de votre commune et informez-la des faits que vous avez pu constater.

Le Maire prendra les mesures qu'il jugera nécessaires pour apporter de l'aide ou trouver la meilleure solution.

☎ **Et en cas de maltraitance ?** Composez le **3977** si vous êtes témoin ou victime



VOTRE PROCHE VIENT DE DÉCÉDER, QUELLES SONT LES DÉMARCHES QUE VOUS POUVEZ RÉALISER ?

Suite à la perte d'un proche, il est parfois difficile de prioriser les démarches à accomplir.

DANS LA SEMAINE QUI SUIT LE DÉCÈS

- + Prévenez l'employeur ou le Pôle Emploi
- + Informez les établissements bancaires
- + Informez le tribunal d'instance si votre proche était lié par un PACS
- + Prévenez la ou les compagnies d'assurance du défunt
- + Prévenez le juge des tutelles s'il s'agissait d'une personne protégée
- + Prévenez les locataires si votre proche était propriétaire et indiquez-leur la personne qui encaissera dorénavant les loyers
- + Si votre proche était locataire, prévenez le propriétaire de son logement

DANS LE MOIS QUI SUIT LE DÉCÈS

- + Contactez la sécurité sociale pour faire valoir vos droits (pension de réversion, capital décès pour les personnes encore en activité, couverture sociale maladie, immatriculation individuelle)
- + Prévenez la mutuelle et les caisses de retraite (régime vieillesse, pension de veuvage, assurance de réversion, aide exceptionnelle)
- + Prévenez le notaire pour organiser la succession
- + Prévenez tous les organismes payeurs
- + Prévenez les sociétés de crédit en cas d'emprunt et vérifiez si votre proche bénéficiait d'une assurance décès

DANS LES 6 MOIS QUI SUIVENT LE DÉCÈS

- + Lancez les démarches auprès de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF)
- + Prévenez le centre des impôts (déclaration de revenus, déclaration de succession rédigée par le notaire, taxe foncière et d'habitation)
- + Modifiez le compte joint pour qu'il devienne un compte personnel
- + Faites modifier la carte grise du véhicule
- + Résiliez ou transférez les divers abonnements (EDF, eau, téléphone,...)

⚠ Pour toutes ces démarches, munissez-vous du certificat de décès et pensez à en faire des photocopies.

Certains de ces organismes (Caisses de retraite/ Mutuelle) peuvent vous conseiller dans les démarches à effectuer. N'hésitez pas à les contacter.

ET POUR FINIR, VOICI QUELQUES CONSEILS DE PRUDENCE

- + **Signalez-vous** auprès de votre mairie si vous vous sentez isolé
- + Restez prudent et **soyez vigilant** dans la rue
- + **Ne résistez pas** en cas d'agression
- + **N'ouvrez pas** votre porte aux inconnus
- + **Soyez prudent** si vous utilisez internet (arnaques, courriels frauduleux,...)
- + En cas de démarchage téléphonique, **ne prolongez pas la conversation** et surtout ne donnez pas suite aux propositions qui vous sont faites
- + Pour s'opposer au démarchage téléphonique, vous pouvez vous inscrire **gratuitement** à Bloctel.

 www.bloctel.gouv.fr





ANNUAIRE LOCAL

DES ORGANISMES MENTIONNÉS DANS CE GUIDE

Pour s'assurer que vous ayez des informations correctes et utilisables, nous avons fait le choix de ne pas lister nominativement tous les professionnels de santé du territoire.

En revanche, les contacts des établissements de santé ainsi que les pharmacies sont indiqués.

Si vous ne trouvez pas un professionnel dans cet annuaire, nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie ou à consulter les pages jaunes pour connaître ses coordonnées.

Cet annuaire vous propose aussi une sélection de sites internet utiles pour vous informer.

Sachez aussi que la mairie de Bédarieux réalise tous les ans un guide qui recense toutes les associations, services et commerces présents sur la commune. N'hésitez pas à vous le procurer à l'office de tourisme !

S'INFORMER

OÙ S'INFORMER

MAIRIES - CCAS

Avène 04 67 23 40 25	La Tour sur Orb 04 67 95 05 44
Bédarieux 04 67 23 31 90	Le Bousquet D'orb 04 67 23 80 89
Brenas 04 67 23 29 77	Le Poujol Sur Orb 04 67 95 63 28
Camplong 04 67 23 90 67	Le Pradal 04 67 95 08 35
Carlencas et Levas 04 67 95 14 19	Les Aires 04 67 95 61 44
Ceilhes et Rocozels 04 67 23 40 89	Lunas 04 67 23 81 42
Combes 04 67 95 61 92	Pezenes Les Mines 04 67 95 09 14
Dio et Valquieres 04 67 95 09 64	Saint Etienne Estrechoux 04 67 23 91 97
Graissessac 04 67 23 90 00	Saint Genies De Varenal 04 67 23 60 95
Hérépian 04 67 95 04 55	Saint Gervais Sur Mare 04 67 23 60 65
Joncels 04 67 23 80 60	Taussac La Billiere 04 67 95 61 25
Lamalou les Bains 04 67 95 63 07	Villemagne L'argentièrre 04 67 95 09 23

Conseil Départemental Maison de la Solidarité (M.D.S)
..... 04 67 67 47 10

Service Départemental de l'Autonomie (SDA)
..... 04 67 67 41 40

CARSAT 3646 ou 3960
CPAM 3646
MSA (de 13h à 16h) 04 67 34 84 89
..... (le lundi de 14h à 16h) 04 67 34 81 86

OÙ S'INFORMER ET CONNAÎTRE LES PRINCIPALES AIDES FINANCIÈRES

..... www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
..... www.mes-aides.gouv.fr
..... www.herault.fr/seniors
..... www.carsat-lr.fr
..... www.msalanguedoc.fr
..... www.secu-independants.fr
..... www.agirc-arrco.fr
..... www.cmuc.fr
..... www.info-acs.fr
..... www.Ameli.fr

NUMÉROS UTILES

N° d'urgence 112
N° d'urgence pour les personnes ayant du mal
à entendre ou à parler 114
Police / gendarmerie 17
Pompier 18
Samu 15
Carte de crédit perdue ou volée 0892 705 705
Opposition chéquier 0892 683 208
Info escroquerie 0811 020 217

Téléphone portable perdu ou volé :

SFR 1023
Orange 0800 100 740
Bouygues télécom 0800 291 000

VIVRE CHEZ SOI

ADAPTATION DU LOGEMENT

Aide pour évaluation d'un ergothérapeute *(pour les personnes de 75 ans et plus ressortissant de l'une des caisses de l'Agirc-Arrco - numéro surtaxé)* 📞 **08 10 360 560**

Conseils pour l'aménagement du logement et les aides techniques «L'Étape» 📞 **04 67 22 47 40**

Aides financières pour la rénovation «Mission Habitat» 📞 **04 67 97 38 60**

MAINTIEN À DOMICILE

Services d'aide à la personne

ADMR Bédarieux 📞 **04 67 23 25 59**

Présence Verte Services 📞 **04 99 74 37 00**

AD DOMEO 📞 **04 67 97 09 70**

FREEDOM 📞 **04 67 97 22 65**

AASD 📞 **09 83 21 78 86**

Informations sur les services d'aide à domicile

..... 🔗 www.servicesalapersonne.gouv.fr

..... 🔗 www.cesu.urssaf.fr

ACTIVITÉS LOISIRS

Avène

| Foyer rural - Mairie 📞 **04 67 23 40 25**

Bédarieux

| Foyer des retraités cheminots des Hauts-Cantons 📞 **04 67 37 20 84**

| Club des retraités PTT 📞 **04 67 23 15 18**

| Foyer seniors des Hauts-Cantons 📞 **09 50 08 21 32**

| FNACA des Hauts-Cantons 📞 **04 67 23 25 44**

| Club des chiffres et des lettres 📞 **04 67 23 14 89**

Camplong

| Association « Séniors-Jeunesse-Loisirs » - Mairie 📞 **04 67 23 90 67**

| Foyer rural - Mairie 📞 **04 67 23 90 67**

Ceilhes et Rocozels

| Foyer rural - Mairie 📞 **04 67 23 40 89**

Graissessac

| Foyer rural - Mairie 📞 **04 67 23 90 00**

| Association « Détente et Loisirs » 📞 **04 67 23 25 41**

| Foyer Sainte Barbe 📞 **04 67 23 15 89**

| Le Chevalet Graissessacois 📞 **04 67 23 15 39**

Hérépian

| Génération Mouvement « Les Chênes verts » 📞 **06 23 03 43 23**

Joncels

| Foyer rural 📞 **04 67 23 73 90**

Lamalou-les-Bains

| Club de l'Amitié 📞 **04 67 95 74 07**

La Tour-sur-Orb

| Association «Lou Recantou» 📞 **04 67 23 02 07**

Le Bousquet d'Orb

| Amicale des Retraités 📞 **04 67 23 73 64**

| Foyer rural 📞 **04 30 40 54 69**

ACTIVITÉS LOISIRS

Le Pujol-sur-Orb

| Amicale du 3^{ème} âge 📞 04 67 23 67 32

Le Pradal

| Club du 3^{ème} âge 📞 04 67 95 30 07

Lunas

| Les amis de Lunas 📞 04 67 97 25 68

Pézènes-les-Mines

| Club seniors « Le Cercle » - Mairie 📞 04 67 95 09 14

Saint-Gervais-sur-Mare

| Le Cercle Saint Gervasien 📞 04 67 23 61 12

| Club de l'Avenir 📞 06 32 78 13 35

Villemagne l'Argentière

| Foyer seniors 📞 09 62 10 30 59

SANTÉ

TROUVER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

..... 🌐 www.annuaire-sante.ameli.fr

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

Services d'urgence

| Polyclinique des 3 Vallées 📞 04 67 95 56 76

| Centre Hospitalier de Béziers 📞 04 67 35 70 35

Hospitalisation

| Centre Hospitalier de Bédarieux 📞 04 67 95 51 51

| Polyclinique des 3 Vallées 📞 04 67 95 56 56

Consultations de spécialistes

| Polyclinique des 3 Vallées (*cardiologie, gériatrie, ORL, pneumologie, rhumatologie, ...*) 📞 04 67 95 56 71

| Centre de radiologie 📞 04 67 95 04 22

Maison de santé pluriprofessionnelle (MSP)

| MSP du Bousquet d'Orb 📞 04 67 95 09 68

MSP Orb et Mare

| Hérépian 📞 04 67 23 10 49

| Bédarieux 📞 04 67 95 12 52

| St Gervais 📞 06 77 95 31 96

| Graissessac 📞 04 67 23 34 55

..... 🌐 www.msp-orbetmare.com

Ligue contre le cancer

| « Escalier bien être » à Bédarieux 📞 04 67 23 69 60

PHARMACIES

| Connaitre la pharmacie de garde ... (0,35€/minute) 📞 3237

..... 🌐 www.3237.fr

Bédarieux

| Pharmacie de l'Europe 📞 04 67 95 05 11

| Pharmacie Nicolas 📞 04 67 95 08 16

| Pharmacie Peyrac 📞 04 67 23 26 27

| Pharmacie Vidal-Alliez 📞 04 67 23 06 82

| Graissessac 📞 04 67 23 99 10

| Le Bousquet d'Orb 📞 04 67 23 80 64

| Hérépian 📞 04 67 95 09 86

Lamalou les Bains

| Pharmacie Solive 📞 04 67 95 60 15

| Pharmacie des Bains 📞 09 61 68 70 28

| St Gervais sur Mare 📞 04 67 23 60 42

| Le Pujol sur Orb 📞 04 67 95 74 85

SERVICES DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)

| Graissessac (*Filiéris*) 📞 04 67 23 34 58

| Bédarieux (*Centre Hospitalier*) 📞 04 67 95 51 24



SE DÉPLACER

RÉSEaux DE BUS

Hérault Transport ☎ 04 34 888 999
 🌐 www.herault-transport.fr

TRANSPORT À LA DEMANDE

Mairie de Dio et Valquières ☎ 04 67 95 09 64
 Mairie de Lamalou les Bains ☎ 04 67 95 63 07

AIDES FINANCIÈRES

Service « Sortir Plus » (pour les personnes de 80 ans et plus relevant de l'Agirc-Arrco - 0,05€/min) ☎ 08 10 360 560

QUAND VIVRE CHEZ SOI DEVIENT DIFFICILE

LISTE DES FAMILLES D'ACCUEIL DU TERRITOIRE

Conseil Départemental (MDS) ☎ 04 67 67 47 10
 (rubrique Seniors) 🌐 www.herault.fr

LISTE DES HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

Conseil Départemental (SDA) ☎ 04 67 67 41 40
 Conseil Départemental (MDS) ☎ 04 67 67 47 10
 (rubrique Seniors) 🌐 www.herault.fr
 Accueil de jour thérapeutique ☎ 04 67 95 51 51

LES MAISONS DE RETRAITE

Bédarieux

Les Asphodèles ☎ 04 67 95 51 51

Le Bousquet D'orb

Château de la Verrerie ☎ 04 67 23 32 32

Lamalou Les Bains

Le Val Fleuri ☎ 04 67 95 67 61

Le Colombier ☎ 04 67 23 31 50

Saint-Gervais Sur Mare

Château de la Roche ☎ 04 67 23 60 87

Les Treilles ☎ 04 67 95 55 00

LOGEMENT POUR PERSONNES RETRAITÉES AUTONOMES

Villemagne l'Argentière

Maison Roger - Mairie (ouverture 2019) ☎ 04 67 95 09 23

QUE FAIRE FACE À UN PROBLÈME OU LORS D'UNE SITUATION PARTICULIÈRE

LES AIDES POUR PAYER SES FACTURES

Conseil Départemental (MDS) 📞 04 67 67 47 10

VOUS RENCONTREZ DES PROBLÈMES D'ISOLATION ET DE CHAUFFAGE

«Mission Habitat» du Pays Haut Languedoc et Vignobles 📞 04 67 95 72 21

VOUS VOUS QUESTIONNEZ SUR VOS CONSOMMATIONS D'ALCOOL, DE TABAC,...

CSAPA «Épisode» 📞 04 67 95 65 80

..... 🔗 www.episode34.com

Hôpital de Béziers 📞 04 67 35 76 32

IL Y A UN CONFLIT OU DES TENSIONS DANS VOTRE FAMILLE

Médiateur Familial 📞 06 81 26 80 00

..... 🔗 www.herault.cidff.info

VOTRE PROCHE VIEILLIT, VOUS CONSTATEZ DES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

France Alzheimer 📞 04 67 11 43 12

Consultation mémoire / consultation gériatrique

Hopital Bédarieux 📞 04 67 95 95 27

Polyclinique des 3 vallées 📞 04 67 95 56 71

VOTRE PROCHE EST EN FIN DE VIE

RSP Béziers-Agde-Hauts Cantons 📞 04 67 35 97 90

LA RETRAITE EN 3 ÉTAPES

..... 🔗 www.lassuranceretraite.fr

..... 🔗 www.impots.gouv.fr

GLOSSAIRE

ACS : Aide à la Complémentaire Santé

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CD : Conseil Départemental

CESU : Chèque Emploi Service Universel

CMU-C : Couverture Maladie Universelle - Complémentaire

CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie

CSAPA : Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention des Addictions

MDS : Maison Départementale de la Solidarité

MSAL : Mutualité Sociale Agricole du Languedoc

SDA : Service Départemental de l'autonomie

VASPRA : Village Appartements Services pour Personnes Retraitées Autonomes



Ce guide a été réalisé à l'initiative de l'association Âge d'Orb, dans le cadre du Contrat Local de Santé du Pays Haut Languedoc et Vignobles, en lien avec la MAIA Orb et Biterrois et la MAIA Cœur d'Hérault.

ONT CONTRIBUÉ À L'ÉLABORATION DE CE GUIDE :

Association Age d'Orb, association France Alzheimer Hérault, CPAM de l'Hérault, CARSAT, CIDFF, Centre Hospitalier de Béziers, Centre Hospitalier de Clermont l'Hérault, Cliniques STER, Communauté de Communes Grand Orb, Conseil Départemental de l'Hérault, Episode, l'Etape, Filiéris, MAIA Cœur d'Hérault, MAIA Orb et Biterrois, Mairie de Bédarieux, Mairie de Villemagne l'Argentière, MSA, Pays Haut Languedoc et Vignobles, Présence Verte Services, RSP Béziers Agde Hauts Cantons.

Illustrateur : Mic

Édition 2019

