

BIEN VIEILLIR

à Portet-sur-Garonne



LE GUIDE PRATIQUE POUR
LES SENIORS ET LEUR FAMILLE

UNE VILLE
POUR TOUS



MAIRIE de
PORTET
SUR
GARONNE



Edito

La crise sanitaire a démontré le caractère plus que jamais indispensable de la solidarité en général et de nos actions en direction de nos aînés en particulier. À Portet, nous portons une attention toute particulière à leur bien-être comme à leur épanouissement au quotidien. Nous nous attachons à tout mettre en œuvre pour faciliter les liens intergénérationnels, l'accessibilité, l'entraide. Nous nous efforçons aussi de proposer des services de qualité pour permettre à chacun de bien vivre et bien vieillir dans notre ville.

La réédition de ce guide est donc un pas de plus dans ce sens. Conçue avec le plus grand soin, cette brochure entend accompagner, conseiller, fournir des réponses adaptées aux questions que les aînés et leurs familles peuvent se poser. Il permettra aussi, je l'espère, aux personnes âgées de profiter pleinement des attraits de Portet et de connaître l'offre globale de services proposée dans notre ville.

Je vous invite à feuilleter cette nouvelle édition et à la conserver. Bonne lecture.

Thierry SUAUD

*Maire de Portet-sur-Garonne
Conseiller départemental*



À vos côtés



Votre quotidien



Vous divertir



Santé et Prévention



Les aides financières



Carnet d'adresse

Sommaire



Vous vous interrogez sur vos droits, sur les aides ou les services auxquels vous pouvez prétendre ? À travers son Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S), la Mairie oriente et accompagne toutes les personnes âgées.

LE C.C.A.S DE LA VILLE, UN ACTEUR ESSENTIEL DE PROXIMITÉ

Établissement public administratif, le C.C.A.S de la ville de Portet est l'acteur essentiel de la politique sociale développée par la municipalité.

Interlocuteur privilégié dans le soutien aux plus fragiles et notamment aux personnes âgées et leurs familles, ses modes d'intervention vont de la simple information à l'accompagnement personnalisé. Le public de la commune y est conseillé sur les droits sociaux, aidé dans ses démarches, orienté vers les partenaires locaux ou directement pris en charge.

Au C.C.A.S, vous trouverez :

- Une écoute, un conseil, un soutien et une orientation
- Une information et un accompagnement individualisés sur les mesures existantes (accès droits, aides sociales, aide à domicile, portage de repas, transport à domicile...)
- Une assistance dans vos démarches
- Des permanences de différentes institutions et partenaires
- Des actions de prévention

CONTACT

.....
C.C.A.S
Espace Pierre de Coubertin
05 61 41 40 80

Info+

UNE VILLE ACCESSIBLE À TOUS

Dans le cadre de son agenda d'accessibilité programmée (AD'AP), divers chantiers de mise en accessibilité des lieux publics sont réalisés chaque année : accessibilité des déplacements (abaissement de trottoirs pour les passages piéton, quai bus...), création de places de stationnement réservées...

En 2021, le Musée de la Mémoire a obtenu le label « Tourisme & Handicap » pour les quatre déficiences (auditive, visuelle, motrice et mentale). Ce label garantit aux personnes en situation de handicap un accueil efficace et adapté à leurs besoins.

LE CONSEIL DES SAGES, UNE FORCE DE RÉFLEXION ET DE PROPOSITION

Composée d'une quinzaine de personnes venant de divers quartiers de la ville, au parcours sociaux et professionnels différents, cette instance consultative donne à l'action municipale le regard et l'expérience de toute une génération sur des sujets majeurs comme la qualité de vie, le patrimoine ou encore les relations intergénérationnelles.



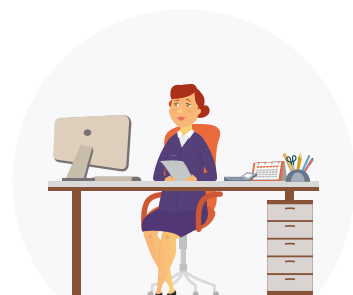
L'ESPACE JACQUES BREL

*Situé dans le quartier du Récébédou,
l'Espace Jacques Brel dépend du C.C.A.S de la Ville.*

C'est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement ouvert aux Portésiens rencontrant des difficultés d'ordre social, de santé ou financier. Une conseillère en Economie Sociale et Familiale oriente et conseille les personnes, les familles dans la gestion de leur quotidien : gestion du budget et consommation, alimentation, santé, vie sociale et culturelle, logement, constitution de dossier de surendettement...

CONTACT

13 rue Jacques Brel
31120 Portet-sur-Garonne
05 62 20 03 90
Du lundi au vendredi.
De 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h.



L'ESPACE FRANCE SERVICES

En septembre 2021, la Ville de Portet a ouvert dans les locaux de l'Espace Jacques Brel son Espace France services. Des agents d'accueil polyvalents sont à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches administratives et numériques du quotidien. Déclarations d'allocations familiales, RSA, déclarations d'impôts, suivi des retraites, obtention de carte grise, emploi... autant de démarches qu'il est possible de réaliser dans cet espace, tout en bénéficiant de l'aide et des conseils des agents. Cette antenne dispose aussi d'un espace de confidentialité et d'un espace dédié aux accès numériques pour les usagers.

CONTACT

13 allée Jacques Brel
05 61 72 92 29 - maisonfranceservices@portetgaronne.fr
Lundi : 14h - 17h30 ; Mardi, mercredi et jeudi : 9h - 12h
et 14h - 17h30 ; Vendredi : 9h - 12h.

Bon à savoir

*Un point d'accueil numérique en mairie
et à l'Espace Pierre de Coubertin*

Un ordinateur en libreaccès est à la disposition des usagers pour faciliter leur accès aux services en ligne. Et si besoin, ils pourront être aussi accompagnés par un agent de la ville dans leurs démarches en ligne.



> VOTRE QUOTIDIEN <

.....

Bien vieillir chez soi et à Portet-sur-Garonne



Parce que vieillir chez soi dans de bonnes conditions est le souhait d'une majorité de personnes âgées, la Mairie propose divers services : aide à domicile, aux déplacements, restauration...

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Vous rencontrez des difficultés dans la vie de tous les jours et ressentez le besoin de bénéficier d'une aide ? Divers dispositifs spécifiques d'accompagnement sont mis en œuvre pour faciliter votre quotidien.

Bon à savoir

La téléassistance 31

C'est un dispositif d'appel d'urgence et de sécurité à domicile proposé par le Conseil départemental. Il permet de déclencher très facilement une alarme à distance à l'aide d'un transmetteur et une télécommande.

En quelques secondes, l'appel est transmis à une centrale spécialisée disponible 24h/24. Le professionnel de permanence prend le temps de vous écouter et, si nécessaire, mobilise votre entourage ou le service d'urgence adapté.

Service gratuit et disponible 7j/7, 24h/24.

CONTACT

S'adresser au Conseil départemental de Haute-Garonne
teleassistance@cd31.fr
05 34 33 32 04.

Plus d'infos auprès du C.C.A.S.

Le service d'aide à domicile de la ville

L'aide à domicile intervient directement chez vous, en fonction de vos besoins, pour vous aider à accomplir différentes tâches de votre vie quotidienne (entretien du logement, courses, préparation des repas, habillage mais aussi jeux, lecture...) ou vous accompagner dans vos déplacements pédestres. Cette aide peut être ponctuelle ou définitive. Elle est souple et évolue à la demande du bénéficiaire. Le personnel, formé et qualifié, est employé par le C.C.A.S. de la ville. En cas d'absence, le remplacement est toujours assuré. Le service peut intervenir tous les jours, de 8h à 20h, selon le plan d'aide défini.

Comment bénéficier de l'aide à domicile ?

Pour constituer un dossier et connaître les pièces à fournir, adressez-vous au C.C.A.S.

L'instruction et l'évaluation de la demande sont effectuées soit directement par l'organisme qui finance la prestation d'aide à domicile (Conseil départemental, caisses de retraites, mutuelles...), soit par le service d'aide à domicile de la ville.

Le tarif est révisé tous les ans par l'organisme financeur dont dépend le bénéficiaire. La participation du bénéficiaire est établie en fonction de ses revenus.

CONTACT

C.C.A.S > 05 61 41 40 80 - s.domicile@portetgaronne.fr

Bien vieillir chez soi et à Portet-sur-Garonne



Le portage de repas

Bien manger de manière équilibrée permet de rester en bonne santé et de conserver sa joie de vivre.

Vous rencontrez des difficultés pour préparer vos repas ? Le service de portage de repas à domicile du C.C.A.S de la ville permet de bénéficier d'une alimentation saine, variée et adaptée à vos besoins.

Les menus sont élaborés par une diététicienne sous 4 formes de régime (normal, diabétique, sans sel, sans sel et sans sucre). La livraison s'effectue du lundi au samedi, pendant une période réduite ou définitive.

Le tarif des menus est calculé en fonction des ressources, selon une grille indiciaire, qui dépend du quotient social de chaque usager.

CONTACT

S'adresser au C.C.A.S.



Bon à savoir

Manger en compagnie

Faire des rencontres, discuter en déjeunant près de chez soi ? C'est possible grâce aux repas en commun proposés par la Ville tous les mardis à l'Espace Pierre de Coubertin.

Des repas complets et variés.

Inscription au plus tard le mercredi précédant le mardi souhaité.

CONTACT

S'adresser au C.C.A.S.

SE DÉPLACER FACILEMENT



Pour vous déplacer et préserver votre mobilité, faire une course, aller à un rendez-vous, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Le transport à domicile de la ville

Assuré plusieurs fois par semaine, le service de transport à la demande de la Ville vous propose de vous accompagner pour aller faire vos courses au supermarché, pour vous rendre dans un commerce de proximité (épicerie, banque, poste, coiffeur...), chez un professionnel de santé, à vos activités associatives ou à toutes autres occasions. Ce service s'adresse à toute personne en perte d'autonomie, âgée et/ou handicapée, momentanément ou durablement, et ce sur l'ensemble du territoire de la commune.

Les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 13h30 à 17h30. Gratuit.

Un agent du C.C.A.S vient vous chercher et vous ramène ensuite à votre domicile.

CONTACT

S'adresser au C.C.A.S.

Profitez des transports en commun

Connecté aux gares (Pins Justaret, Muret et Portet) et au métro A et B, le réseau Tisséo propose 9 lignes régulières desservant tous les quartiers de la ville.

Les lignes à Portet : 47, 49, 50, 117, 311, 316, 317, 320 et Linéo 5

Où acheter votre titre de transport ?

- Dans une agence Tisséo
- Via la e-agence Tisséo
- Chez votre commerçant partenaire :
Tabac Schwab - 13 rue du Commerce
Restaurant Tabac-Pressé « Le Disque Bleu »
78, route d'Espagne

> VOTRE QUOTIDIEN <

.....

Bien vieillir chez soi et à Portet-sur-Garonne



Des tarifs qui vous correspondent

Les tarifs pour les bus sont calculés sur la base des ressources pour les seniors. Trois taux de réduction peuvent s'appliquer : 70%, 80% ou 100% (gratuité). Vous pouvez simuler votre tarif sur : www.mon-tarif-tisseo.fr

+ D'INFO SUR

..... www.tisseo.fr ou Allô Tisséo :
..... 05 61 41 70 70

Bon à savoir

*Un service de transport
à la demande adapté aux
personnes à mobilité réduite.*

Mobibus offre aux usagers qui ne peuvent pas emprunter le réseau urbain classique, une prestation de porte à porte, avec réservation préalable.

www.tisseomobibus.com
ou 09 69 39 31 31.

UN LOGEMENT ADAPTÉ

Que vous souhaitez adapter votre logement pour rester chez vous ou faire le choix d'une résidence adaptée, en fonction de vos envies et besoins, diverses alternatives sont possibles à Portet.

Choisir un nouveau lieu de vie

Vivre à domicile de manière permanente n'est parfois plus possible. Il faut alors envisager, temporairement ou durablement, un nouveau lieu de vie où vous serez accompagné et aidé.

À Portet, il existe un établissement agréé, la Résidence Edenis-L'Auta. Nichée dans un écrin de verdure en bordure des berges de la Garonne, l'Auta est un Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD). Il accueille des personnes Agées et leur assure l'hébergement, la restauration et les services nécessaires à la vie quotidienne, tout en garantissant une surveillance médicale étroite.

À proximité des services et des commerces, l'Auta s'intègre parfaitement à la vie de la commune. Elle offre aux résidents un environnement agréable dans des locaux pensés en fonction de leurs besoins. Divers services, animations, sorties sont proposés pour le bien être des résidents.



CONTACT

..... Résidence l'AUTA
..... 3 bis, rue du Port - 05 61 72 30 60
..... vberud@edenis.fr
..... www.edenis.fr

> VOTRE QUOTIDIEN <

.....

Bien vieillir chez soi et à Portet-sur-Garonne

Emménager dans un logement social

Votre logement est devenu trop grand, a besoin de beaucoup d'entretien, si vous souhaitez changer de domicile, faire une demande de logement social peut être une solution pour obtenir un logement adapté à votre état de santé à un coût modéré.

Pour toute demande de logement social, remplir le formulaire officiel téléchargeable sur le site www.demande-logementsocial.gouv.fr (ou disponible en mairie) et retourner les documents demandés auprès d'un bailleur social (liste disponible également en mairie).

Vous avez besoin d'aide ? L'Espace Jacques Brel de la Ville peut vous accompagner dans le montage du dossier.

Bon à savoir

Bénéficiaire de l'APA

Si vous êtes bénéficiaire de l'APA, vous pouvez également bénéficier d'une aide pour faciliter votre autonomie à votre domicile (installation de douche adaptée, changement de baignoire...).

CONTACT

S'adresser au Conseil départemental.

Améliorer et adapter votre logement

Viellir à domicile peut nécessiter une adaptation de son logement, en prévention des accidents de la vie courante ou en cas de perte d'autonomie mais aussi en prévision des années à venir.

Vous êtes propriétaires occupants ou bailleurs ?

Le Muretain Agglo, avec le soutien de l'Anah, vous accompagne, vous conseille et attribue des aides financières pour mener à bien vos projets de travaux dans votre logement : diagnostic technique du logement, recherche de solutions adaptées, montage des dossiers de demande de subventions...

CONTACT

Muretain Agglo - 05 34 46 30 30



Le dispositif AB+ Seniors mis en place par la CARSAT et Soliha a pour objectif de faciliter les aménagements de votre logement en vous apportant informations et conseils. Les thématiques abordées dans ce dispositif concernent aussi bien l'adaptation des logements au vieillissement et au handicap que les travaux d'économies d'énergies.

CONTACT

Pour participer à un atelier d'information ou bénéficier d'un diagnostic conseil :
Soliha 31 - 05 82 08 64 30
accueilconseil-habitat@solih31.fr

la bonne
idée

DES AIDES POUR LES TRAVAUX DE RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

L'Espace Info Energie du Muretain Agglo propose des conseils gratuits et personnalisés pour votre logement, et vous présentera les différents modes de financements auxquels vous pouvez avoir droit.

06 20 47 85 54 ou
infoenergie@agglo-muretain.fr

> VOUS DIVERTIR <

.....

Rester actif et se détendre

Rester autonome le plus longtemps possible, c'est aussi bouger, partager, rencontrer, se divertir pour ne pas rester isolé. Vous avez du temps libre et des envies d'apprendre, de découvrir de nouvelles activités ? À Portet, vous ne manquez pas d'opportunités pour trouver celles qui correspondent le mieux à vos attentes et vos envies.



Pour ne rien manquer de l'actualité culturelle, il suffit de s'inscrire à la newsletter culturelle mensuelle sur :

www.portetgaronne.fr

L'agenda culturel de la ville est aussi disponible dans tous les équipements publics.

La bonne idée

SORTIR ET SE CULTIVER

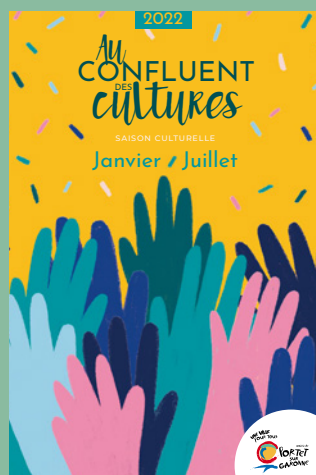
Événements municipaux, loisirs, musée, bibliothèque, multimédia... voici quelques idées pour profiter de votre temps libre.

Profitez de la saison culturelle

Expositions, spectacles, rencontres littéraires, conférences sur des thèmes variés, cinéma, musique... la Ville de Portet propose tout au long de l'année une programmation culturelle variée qui offre à chacun la possibilité de découvrir tous types de créations artistiques et de les partager avec d'autres.

Des rendez-vous accessibles à tous, pour la plupart gratuits.

Les grandes manifestations municipales comme les Journées Nature, les Journées d'été et celles du Patrimoine sont aussi un bon prétexte pour se rassembler autour du patrimoine naturel et historique de la ville.



> VOUS DIVERTIR <

.....

Rester actif et se détendre

Allez danser

Organisés à la salle du Confluent, les bals musette vous feront tourner, virevolter aux sons de la samba, du paso, tango, cha-cha-cha, jazz, ou de la valse... seul(e) ou accompagné(e), voici une belle occasion de partager quelques pas ou encore de s'initier à tous types de danse.



Le repas des Aînés

Véritable temps fort des fêtes de fin d'année à Portet, il rassemble chaque année près de 600 convives dans la salle du Confluent autour de grandes tablées gourmandes et très animées. Un repas qui se poursuit toujours sur la piste de danse !

Si vous avez l'âge requis, vous recevrez votre invitation par courrier.

En raison de la crise sanitaire, le repas des Aînés n'a pu avoir lieu en 2020 et 2021. En remplacement, des colis aux saveurs sucrées et salées ont été offerts aux aînés de la commune.

Bon à savoir

Le Club des Aînés de la ville organise également plusieurs thés dansants durant l'année.

Et si vous vous mettiez à la musique ?

Vous vous êtes toujours senti l'âme d'un mélomane sans jamais oser franchir le pas ? Rien ne vous empêche d'apprendre la musique maintenant !

Le SIVU de l'école de musique propose des cours pour tous les âges et tous les niveaux.

CONTACT

École de Musique

Château de Portet - 05 61 40 33 24.

Lire

À la médiathèque municipale située au cœur de la ville.

Lieu de vie ouvert à tous, vous pouvez y feuilleter des ouvrages, la presse, flâner dans les rayons, écouter un CD, trouver une partition, consulter internet, vous faire conseiller dans vos recherches...

Et pour en apprendre toujours plus, les abonnés de la médiathèque ont également accès à la médiathèque numérique, service proposé par le Conseil départemental. Films, livres, presse, méthodes de langue... Tous les jours, 24h/24, plusieurs milliers de documents sont accessibles en streaming (c'est-à-dire sans téléchargement) depuis n'importe quel support numérique (ordinateur, tablette, smartphone).

L'inscription à la médiathèque est gratuite pour tous les Portésiens.

CONTACT

Médiathèque Municipale

Square du 11 novembre 1918 - 05 61 72 43 00

www.mediatheque-portetsurgaronne.net

Mardi, jeudi, vendredi : 15h > 19h

Mercredi : 10h > 12h et 15h > 19h

Samedi : 10h > 17h



Bon à savoir

La médiathèque à votre porte



CONTACT

Médiathèque municipale

La médiathèque municipale propose pour les personnes dans l'impossibilité de se déplacer, sur simple demande, le portage à domicile de livres (romans, documentaires...), magazines, CD (livres lus, musique) et DVD. Les visites ont lieu une fois par mois et sont assurées par une bibliothécaire qui vient proposer plusieurs documents préalablement choisis en fonction des attentes et goûts de la personne. **Service Gratuit.**



> VOUS DIVERTIR <

.....

Rester actif et se détendre

Découvrir le patrimoine portésien

Entre monuments historiques, vestiges patrimoniaux et richesses naturelles, Portet-sur-Garonne est une ville singulière qui vous révélera, au fil de vos promenades, des lieux et des architectures chargés d'histoire...

Inauguré en septembre 2021, le parcours de photographies d'autrefois en cœur de village vous permettra notamment de (re)découvrir le Portet d'antan ! Alors, sortez du cadre et cultivez votre curiosité !

Les lieux culturels pour tout voir et tout savoir

> Le Château de Portet

Édifié au début du 19^e siècle et situé au cœur du village, dans un cadre architectural et naturel unique, le Château de Portet, entièrement rénové, accueille l'école de musique, des expositions, des conférences ou encore, aux beaux jours, sur son parvis ou dans son parc, des spectacles et des concerts.

+ D'INFOS

- Rue Saintigny - 05 61 76 29 31.
- Lundi : 13h30 > 19h ; Mardi, mercredi, jeudi : 9h > 12h et 13h30 > 19h ; Vendredi : 13h30 > 17h30.
- Pendant les vacances scolaires : Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 14h > 17h30 ; Mercredi : 10h > 12h et 14h > 17h30. Entrée libre.

> Musée de la Mémoire

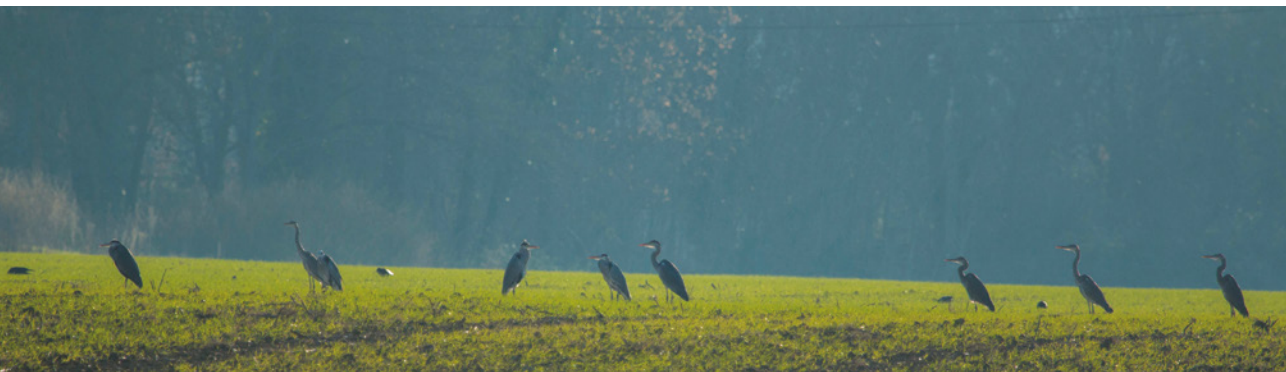
Espace culturel et de souvenir, le musée accueille une exposition permanente, une maquette du camp du Récébédou et des expositions temporaires afin que chacun puisse se réapproprier un passé partagé par tous.



+ D'INFOS

- Allée du Grand Chêne
- 05 62 20 18 74 ou 06 08 55 52 74.
- Mercredi et samedi : 14h > 18h. Visite sur rendez-vous les autres jours ainsi que pour les groupes. Entrée libre.





PRENDRE L'AIR

Pour prendre le frais, flâner, jardiner, de nombreux espaces verts en plein cœur de ville constituent des lieux de promenade et de détente pour tous.

Le parc du Château

En grande partie classé en Espace Boisé Classé, il revêt un caractère patrimonial rare. Il invite au repos mais aussi à la connaissance des nombreuses espèces d'arbres différentes.

Ouvert toute l'année de 8h à 18h du 1^{er} novembre au 29 février et de 8h à 19h du 1^{er} mars au 31 octobre.

Le parc Naturel de Portet-sur-Garonne

Sur la rive droite de la Garonne, il abrite une biodiversité unique. Sur près d'une centaine d'hectare, il offre un cadre privilégié de découverte des milieux naturels. Un vrai havre de paix qui appartient à une zone labellisée Réserve naturelle Régionale.

Accessible par la route de Lacroix-Falgarde.

Le parc est accessible par le bac municipal du 1^{er} avril au 31 octobre (sous réserve du niveau d'eau et des conditions météorologiques).

Les mercredis, samedis, dimanches et jours fériés de 10h à 12h et 14h à 18h. La traversée est gratuite. Renseignements : 06 83 87 85 39 (les jours où le bac fonctionne) ou 05 61 72 80 60.

Ramier des berges de Garonne

D'une superficie de 13 ha, c'est le lieu idéal pour se ressourcer à l'ombre des arbres ou se promener, à vélo ou à pied, le long de la Garonne. À fréquenter en toute quiétude avec d'autres générations de Portésiens.

Le Jardin Partagé

Vous souhaitez vous lancer dans la culture de fruits et légumes ? Le jardin Partagé du Ramier fera votre bonheur. Il comporte 52 parcelles de tailles différentes. Pour en bénéficier, les jardiniers Portésiens s'acquittent d'une petite cotisation annuelle auprès de la Ville et s'engagent à entretenir la parcelle pour la garder en bon état.

*Renseignements et inscriptions auprès du service Urbanisme et Environnement.
05 61 16 80 71.*

Le marché semi-nocturne !

Tous les vendredis, de 16h à 20h, une vingtaine de producteurs, commerçants et artisans de Portet et de ses alentours s'installent sous la halle et les allées du Baron Ritay pour vous proposer un large choix de produits de qualité. De quoi remplir les paniers de saveurs et de créations locales !

*La bonne
idée*



VIE ASSOCIATIVE

La Ville compte de nombreuses associations avec des activités diverses et variées en direction des seniors.

Découvrez-vous une nouvelle passion !

Elles permettent d'exprimer un talent artistique, de s'initier à de nouvelles activités, de pratiquer un sport... les associations portésiennes proposent de nombreuses animations pour rythmer vos journées. Danse, club de bridge, chant, musique, ateliers d'arts, peinture, céramique, environnement, citoyenneté, sports, solidarité... il y en a pour tous les goûts, il n'y a plus qu'à choisir !

Bénévole, pourquoi pas vous ?

Vous avez envie de vous rendre utile ? Vous avez un peu de temps à consacrer aux autres ? Pourquoi ne pas participer au fonctionnement et à l'animation d'une association en devenant bénévole ? Petite ou grande cause, sport, loisir... une bonne occasion de partager sa propre expérience, ses connaissances mais aussi de rompre l'isolement, en donnant un nouveau sens à son temps libre.



Bon à savoir

Un club des Aînés très actif

Depuis plus de 40 ans, l'association propose des activités culturelles et ludiques ainsi que des sorties et des séjours à l'étranger tout au long de l'année. Il est un lieu idéal pour se retrouver et passer de bons moments.

Le Forum des Associations, pour tout savoir !

Organisé chaque année en septembre, le Forum des Associations est l'occasion de découvrir toutes les activités proposées par les associations de la commune.

Et pour toutes les connaître, le guide des associations est disponible dans tous les équipements municipaux et sur le site de la ville.





Bien vieillir, rester en bonne santé et en sécurité, c'est possible ! Divers dispositifs sont mis en œuvre pour que les personnes âgées se sentent entourées et protégées.

UN REGISTRE POUR GARDER LE CONTACT

Chaque année, les seniors de 65 ans et plus sont invités à s'inscrire sur le registre nominatif canicule ou grand froid de la ville, auprès du C.C.A.S.

Une démarche simple et gratuite qui permet de bénéficier d'une surveillance, de conseils et d'aide en cas d'épisode caniculaire ou de grand et très grand froid. La demande de recensement peut être formulée par la personne elle-même, par son représentant légal ou par un tiers (famille, voisin, ami, service à domicile...). C'est un service gratuit.

Que faire en cas de fortes chaleurs ?

- Boire régulièrement de l'eau et ne pas boire d'alcool
- Manger en quantité suffisante et adapter son alimentation (manger des fruits et légumes riches en eau comme le melon, le raisin, les concombres, ...)
- Eviter les efforts physiques
- Maintenir sa maison au frais : fermer les volets dans la journée
- Mouiller son corps et se ventiler
- Porter des vêtements légers (coton)
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Que faire en cas de grand froid ?

- Manger normalement
- Maintenir le domicile à une température convenable (19°C)
- Bien couvrir les pieds, les mains, le cou et la tête lorsque l'on sort
- Ne pas allumer les chauffages d'appoint en continu
- Eviter de sortir le soir
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches



CONTACT

S'adresser au C.C.A.S - 05 61 41 40 80

Info+

Plus de conseils et recommandations
en cas de fortes chaleurs
ou de grand froid sur
www.inpes.santepubliquefrance.fr

Attentif à votre santé et à votre sécurité



PRÉVENTION ET SENSIBILISATION

Prendre soin de soi, sécuriser son domicile... Chacun doit apprendre, à devenir acteur de sa santé et de sa tranquillité, à condition d'être bien conseillé et bien accompagné.

Préserver sa forme

Une activité physique régulière permet de maintenir son capital musculaire, aide à prévenir les chutes, les maladies articulaires, les accidents cardio-vasculaires mais aussi à se sentir plus détendu et améliorer la qualité de son sommeil. Pour vous aider, des ateliers « Sports Santé » à destination des seniors ont été mis en place. Séances d'activités physiques ciblées et adaptées, marche active, chaque participant bénéficie d'un suivi et d'un accompagnement personnalisé. De quoi se sentir bien dans son corps et sa tête.

Comité Départemental
d'Education Physique
et de Gymnastique Volontaire
de Haute-Garonne

05 62 24 19 24.

Renseignements auprès de
l'Espace Pierre de Coubertin.

Rester vigilant

Les personnes âgées sont une cible privilégiée par les auteurs de vols et d'escroqueries. Il est important de se protéger par des gestes simples. Pour vous aider à les connaître, la police municipale et la gendarmerie co-animent des ateliers

ouverts à tous sur les cambriolages et les démarchages frauduleux mais aussi sur des sujets comme la sécurité routière, avec une révision du code de la route et des simulations.

Gratuit. Information par voie d'affichage ou auprès de la police municipale.



Prévenir les cambriolages

Avant de partir en vacances, il est possible de faire surveiller votre logement par la police municipale dans le cadre de l'opération tranquillité vacances. Pour cela, il suffit de remplir le formulaire (téléchargeable sur le site internet de la ville) et de vous rendre auprès des services de police pour en finaliser la demande.

CONTACT

Police Municipale - 05 62 20 28 21

La bonne idée

Il est recommandé aux personnes âgées de pratiquer chaque jour une activité physique d'intensité modérée, pendant 30 minutes environ. Alors, profitez des équipements sportifs de la Ville et rendez-vous à la piscine, aux boudodromes en accès libre ou encore aux city-stades pour jouer avec vos petits-enfants !



Bon à savoir

Vol par ruse, quelques précautions à prendre :

- Ne pas ouvrir la porte à un inconnu
- Se faire présenter une carte professionnelle
- Ne pas faire visiter son logement
- Ne rien signer
- Être méfiant, en cas de doute, contacter la Police

Attentif à votre santé et à votre sécurité



DES PERMANENCES À VOTRE ÉCOUTE

Besoin d'informations, de conseils, en cas de conflits, de vol, d'agression ? Des solutions existent et des permanences avec des intervenants spécialisés sont organisées par la Mairie pour vous accompagner.

Consultation d'un avocat

Les 1^{er} et 3^e samedis de chaque mois de 9h à 11h (sauf pendant les vacances scolaires), à l'Hôtel de Ville, pour bénéficier de conseils juridiques, gratuits.

Sur rendez-vous au 05 61 72 00 15.

Permanence d'un conciliateur de justice

Pour résoudre les conflits à l'amiable (problème de voisinage, de travaux mal exécutés...).

Le conciliateur reçoit sur rendez-vous. Gratuit.

Dès janvier 2022, le conciliateur de justice recevra à la mairie de Portet-sur-Garonne.

Les 2^e et 4^e jeudis de chaque mois, de 9h à 12h en mairie, sur rendez-vous. La prise de rendez-vous se fait les mardis au 05 61 72 92 00.

Permanences des assistantes sociales du Conseil départemental

Le mardi matin les semaines paires
et le mercredi matin les semaines impaires.

À l'annexe de la Maison des Solidarités
de Portet-sur-Garonne - 11 allée Jacques Brel.

*Sur rendez-vous auprès de la Maison des Solidarités
de Frouzins au 05 34 63 03 20.*

Permanences* à l'Espace Pierre de Coubertin

Permanences de la CPAM

Les mardis et jeudis matin
de 8h30 à 12h sans rendez-vous
(hors vacances scolaires).

Permanences d'un assistant social de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

Les vendredis matin.
Sur rendez-vous au 05 67 77 44 04.

Permanences d'une assistante sociale du service social de la CPAM

Les mardis après-midi
et les mercredis matin.
Sur rendez-vous au 36 46.

France Victimes 31

France Victimes 31 accueille, écoute,
renseigne les personnes qui ont été
victimes d'une infraction pénale.
L'équipe, composée de psychologues,
travailleurs sociaux, juristes, peut
aussi orienter les victimes de
manière précise et efficace vers un
professionnel
ou un service spécialisé.

*Tous les 1^{er} et 3^e mercredis de chaque mois,
hors vacances scolaires, à l'Espace
Pierre de Coubertin, de 15h à 18h.
Sur rendez-vous au 05 61 41 40 80.
Service gratuit.*

** Ces informations sont susceptibles d'évoluer.*

*En raison de la crise sanitaire, les permanences de la CPAM
sont actuellement suspendues à Portet. Des permanences sont
ouvertes à Muret (3 Square des Combattants d'Afrique
du Nord) et à Plaisance-du-Touch (7 rue des Tilleuls).*

> Plus d'informations sur portetgaronne.fr

Attentif à votre santé et à votre sécurité

LES STRUCTURES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOINS

Pour vieillir le plus sereinement possible et préserver sa santé.

La Maison Médicale de Garde

En cas de besoin d'un médecin généraliste en dehors des heures d'ouverture des cabinets. Un médecin vous accueille du lundi au vendredi de 20h à minuit, le samedi de 12h à minuit et le dimanche et jours fériés de 8h à minuit.

Maison Médicale de Garde de Frouzins

87 boulevard de la Méditerranée - 31270 Frouzins

L'accès à la Maison Médicale de Garde est régulé par un appel préalable au 3966.

PENSER À LA VACCINATION.

Chez les seniors, les défenses immunitaires moins efficaces exposent à plus de complications. À partir de 65 ans, la vaccination contre la grippe hivernale est fortement conseillée, tout comme il est nécessaire de procéder, tout au long de la vie, aux rappels des principaux vaccins.

Service de Soins Infirmiers à Domicile

Il permet d'assurer des soins médicaux et paramédicaux au domicile du patient, en complémentarité avec le médecin traitant et les infirmières libérales. Ce service permet d'éviter ou d'écourter l'hospitalisation des personnes, de prévenir ou de retarder la dégradation de leur état de santé ou leur admission en institution, d'accompagner

leur fin de vie. Interventions sur prescription médicale.

CONTACT

Centre hospitalier de Muret
05 67 52 81 31

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

Des aides existent pour faciliter l'accès aux soins.

Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter le site de référence des CPAM, www.ameli.fr. Vous y trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez concernant vos droits ainsi que les professionnels de santé (médecins généralistes, spécialistes...).

Retrouvez tous les professionnels de santé de la ville également sur le site de la mairie, rubrique « Annuaire pratique ».

L'aide au retour à domicile après hospitalisation

Une aide au retour à domicile après hospitalisation peut vous être accordée, pour une durée maximum de deux mois pleins, par votre caisse de retraite afin de faciliter votre vie à domicile pendant la convalescence. Il peut s'agir d'aide au ménage, aux courses, de préparation aux repas...

CONTACT

Structure hospitalière
ou s.domicile@portetgaronne.fr

RAPPEL DES NUMÉROS D'URGENCE

- Police : 17
- Pompiers : 18
- SAMU : 15 (fixe) ou 112 (portable)
- SOS Médecins 31 : 05 61 33 00 00
Centre de consultation : 24 route d'Espagne 31100 Toulouse
- Centre antipoison : 05 61 77 74 47



Bon à savoir

Faire un bilan de santé

Tous les 5 ans, les personnes âgées peuvent bénéficier d'un examen de santé gratuit, quel que soit leur régime d'assurance maladie. Cet examen, personnalisé en fonction de l'âge, des antécédents familiaux, des habitudes de vie... permet, le cas échéant, de dépister des affections ignorées ou latentes.

Demandez conseil à votre médecin traitant, le professionnel le plus proche pour prendre en charge votre santé.



La bonne idée



➤ LES AIDES FINANCIÈRES ◀

.....

Boucler son budget

Diverses aides publiques ont été instaurées pour aider les personnes âgées à continuer à vivre chez elles, à financer un hébergement permanent ou temporaire ou à payer leurs dépenses de santé.

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

Aide qui permet aux personnes de 65 ans et plus* dont les revenus sont peu élevés de bénéficier d'un niveau minimal de ressources. L'ASPA est versée sur demande du bénéficiaire.

CONTACT

Espace Jacques Brel ou votre
caisse de retraite principale
(CARSAT, RSI, MSA...)

*Cette condition peut être abaissée à 60 ans en cas d'invalidité.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Destinée aux personnes en perte d'autonomie et ayant besoin d'une aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne, cette allocation s'adresse à toute personne âgée de 60 ans et plus. Son montant dépend du degré d'autonomie (évalué en GIR, 1 à 4 pour les personnes les plus dépendantes) et des ressources de la personne. L'APA peut être attribuée, à domicile pour participer au financement d'une aide à domicile, en établissement pour couvrir tout ou partie des frais liés à la dépendance.

CONTACT

C.C.A.S de la ville ou Conseil
départemental de Haute-Garonne.

L'aide sociale pour l'aide à domicile

Vous ne relevez pas de l'APA ? L'aide sociale légale peut être attribuée par le département pour

les personnes âgées en situation de précarité.

CONTACT

Espace Jacques Brel.

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Permet de prendre en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée de plus de 65 ans* en établissement ou chez un accueillant familial. Elle est versée par les services du département.

La demande d'ASH doit être déposée auprès de l'Espace Jacques Brel de la ville qui transmet ensuite le dossier au département.

* ou plus de 60 ans si l'on est reconnu inapte au travail.

L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)

Si vous souffrez d'une invalidité et que vous ne remplissez pas la condition d'âge pour percevoir l'ASPA, vous pouvez bénéficier de l'ASI, sous conditions. Son montant varie en fonction de votre situation familiale et de vos ressources.

La demande d'ASI doit être déposée auprès de l'organisme qui verse la pension d'invalidité ou l'avantage de vieillesse.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Destinée aux personnes qui ont besoin d'une aide dans la réalisation des actes de la vie quo-

tidienne du fait d'un handicap. La PCH peut prendre en charge en totalité ou en partie les dépenses liées au handicap.

Dossier à transmettre à la Maison Départementale des Personnes Handicapées du 31.

Les aides au Logement

Les personnes âgées qui vivent à leur domicile ou en établissement peuvent bénéficier de l'Allocation Logement Sociale (ALS) ou de l'Aide Personnalisée au logement (APL) en fonction de leurs ressources et d'un certain nombre de critères concernant le logement. Ces deux aides ne sont pas cumulables.

CONTACT

CAF ou MSA de Haute-Garonne.

Les aides facultatives du C.C.A.S.

Sous certaines conditions, une aide exceptionnelle peut être accordée.

CONTACT

Assistants sociales de la Maison
des Solidarités de Frouzins.

Les autres aides

De nombreux organismes tels que votre caisse de retraite principale et/ou complémentaire, la CPAM, certaines mutuelles peuvent également vous apporter des aides financières et matérielles.

Bon à savoir

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr,
le portail national d'information
pour l'autonomie des personnes âgées et
l'accompagnement de leurs proches.

Le carnet d'adresse

VOTRE QUOTIDIEN

Muretain Agglo

8 bis avenue Vincent Auriol - 31600 Muret
Tél : 05 34 46 30 30 - www.agglo-muretain.fr

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 et le vendredi jusqu'à 16h30

Conseil départemental de Haute-Garonne

1 boulevard de la Marquette - 31090 Toulouse
Tél : 05 34 33 32 31 - www.haute-garonne.fr

ADIL 31

Conseils juridiques et financiers pour acheter, construire, vendre, améliorer, rénover un logement.

4 rue Furgole - 31000 Toulouse
Tél : 05 61 22 46 22

Les taxis portésiens

Prêts à vous conduire à votre destination et à toute heure.

- Taxi AUBELINE : 06 85 52 51 57
- Taxi EMERAUDE : 06 22 64 05 29
- Taxi JEROME : 06 76 66 44 79
- Taxi LESA 31 : 06 44 17 70 95
- Taxi LUCIA CLAUDE : 06 80 94 01 74
- Taxi VILLAMOR : 06 89 49 76 21

RESTER ACTIF

Piscine Communautaire de Portet-sur-Garonne

Avenue Salvador Allende - Tél : 05 61 72 12 10

Boulodrome de Clairfont

8 avenue Pierre de Coubertin

Boulodrome du Récébédou

Allée du Grand Chêne - Tél : 05 67 68 72 64

Retrouvez la liste de tous les équipements sportifs sur www.portetgaronne.fr

SANTÉ ET PRÉVENTION

Police municipale

1 bis rue Robert Saintigny
Tél : 05 62 20 28 21

Gendarmerie Portet

119 ancienne route impériale
Tél : 05 62 20 70 40

Maison des Solidarités de Frouzins

94 Boulevard de la Méditerranée
31270 Frouzins
Tél : 05 34 63 03 20

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

CPAM Haute-Garonne

31093 Toulouse Cedex 9
Tél : 3646

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
www.ameli.fr

Clinique Occitanie

20 avenue Bernard IV 31600 Muret
Standard : 05 61 51 89 09
Urgences : 05 61 51 88 33

Centre hospitalier de Muret

116 avenue Louis Pasteur - 31600 Muret
Tél : 05 67 52 80 00

France Alzheimer

5 rue du Chairedon - 31300 Toulouse
Tél: 05 61 21 33 39
alzheimer31@orange.fr

ALMA 31 (Allô Maltraitance des personnes âgées et/ou des personnes handicapées)

CMS - 2 rue Malbec - 31000 Toulouse
Tél : 3977 ou 05 61 21 41 69 (si dossier déjà ouvert) - www.alma31.fr

Pharmacie de Garde

Pour connaître la pharmacie de garde à proximité de votre domicile, consultez le site RésosGardes www.3237.fr ou appelez le 3237.

LES AIDES FINANCIÈRES

Caisse d'Allocations familiales de Haute-Garonne (CAF)

24 rue Riquet - 31046 Toulouse cedex 9
Tél : 3230
Du lundi au vendredi de 9h à 16h30
www.caf.fr

En savoir plus sur mes droits à la retraite
www.info-retraite.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Espace Pierre de Coubertin
1 avenue Pierre de Coubertin

Tél : 05 61 41 40 80

E-mail : accueil.ccas@portetgaronne.fr

Horaires d'ouverture au public
Du lundi au vendredi : 8h30 > 12h et 13h30 > 18h

MAIRIE DE PORTET-SUR-GARONNE

1 rue de l'Hôtel de Ville - BP 90073
31121 Portet-sur-Garonne Cedex

Tél : 05 61 72 00 15

Horaires d'ouverture au public
Du lundi au vendredi : 9h > 12h et 13h30 > 18h
(y compris durant les vacances scolaires)
1^{er} et 3^e samedi de chaque mois : 9h > 12h
(hors vacances scolaires)

www.portetgaronne.fr

UNE VILLE
POUR TOUS



MAIRIE de
PORTET
SUR
GARONNE