

2024 • 2025

GUIDE DES SENIORS



LE PÔLE SENIORS

BIEN DANS SA VILLE, BIEN DANS SA VIE.

Avec **l'allongement de l'espérance de vie** conjugué à l'attractivité de notre ville où il fait bon vivre, les seniors, toujours plus nombreux à Montauban, représentent aujourd'hui près de **25% de sa population**.

Soucieux de votre épanouissement, nous accordons une attention particulière à vos aspirations, à vos besoins et à votre bien-être. Pour cela, le Pôle Seniors, service de proximité et de prévention, vous accompagne au quotidien depuis plus de 15 ans, en mettant à votre disposition de l'information pratique, des services utiles, ainsi qu'une riche palette d'animations.

Dans cette même volonté, la Ville de Montauban a rejoint fin 2022 le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés et lance officiellement en septembre 2023 sa démarche **« Ville Amie des Aînés » initiée par l'Organisation Mondiale de la Santé**. L'objectif de cette démarche, basée sur une dynamique participative et qui sera mise en œuvre avec votre collaboration, est **d'améliorer encore la qualité de vie des seniors à Montauban**, leur sentiment d'appartenance et leur intégration

dans la ville. Car vivre tous ensemble est un besoin, un réconfort nécessaire.

Nous rassembler, nous rapprocher les uns des autres, est l'une de nos priorités. **Soyez ainsi assurés que vous pourrez toujours compter sur notre soutien !** Car si la solitude peut être un choix de vie, être victime d'isolement relationnel est une souffrance.

Au nom de la Ville et du Grand Montauban, nous vous assurons de notre soutien sans faille et de notre entière détermination à poursuivre notre politique volontariste envers nos aînés. Ce guide en est l'illustration parfaite !



Brigitte Barèges
Maire de Montauban
Présidente du Grand Montauban



Sabine Si Belkacem - Condamines,
Adjointe au Maire déléguée
à la politique des seniors

SOMMAIRE

LE PÔLE SENIORS, C'EST QUOI ?	04
PRÉVENIR POUR «BIEN VIEILLIR»	07
SE DIVERTIR, SE CULTIVER	15
SE DÉPLACER	23
SE SOIGNER	29
VIVRE CHEZ SOI	33
VIVRE ENSEMBLE	41
VOS DROITS & AIDES	47



Ce guide est accessible
sur le site internet de la ville

www.montauban.com/seniors

LE PÔLE **SENIORS** C'EST...



UN CLIC : LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION

est un service du Grand Montauban Communauté d'Agglomération. Guichet unique de proximité, **il a pour rôle d'accueillir, conseiller, informer et orienter les seniors et leur famille**, ainsi que l'ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes âgées. Il met à leur disposition des données actualisées sur les services disponibles à proximité du domicile.

Un agent effectue également des **visites à domicile pour les Montalbanais âgés d'au moins 60 ans, qui ne peuvent pas se déplacer** et qui ont besoin d'informations ou d'une aide administrative pour constituer des dossiers (Aide Personnalisée à l'Autonomie, Complémentaire Santé Solidaire...).

UN SERVICE ANIMATIONS

L'objectif principal du service Animations est de créer du lien social, en renforçant un écosystème relationnel facilitant des rencontres, des interactions afin de lutter contre l'isolement et la solitude.

Il favorise également le maintien des retraités dans la vie sociale, afin de prévenir le manque de liens sociaux qui constitue un facteur d'accélération de perte d'autonomie. Ce service propose une **programmation variée, diversifiée et hétéroclite à destination des seniors de plus de 55 ans résidant sur le territoire du Grand Montauban**, en suggérant des animations accessibles à tous.

UN SERVICE D'AIDE LÉGALE

Ce service vous aide à **constituer des dossiers d'aide sociale légale** pour les personnes âgées ou en situation de handicap (aide-ménagère, placement en établissement ou famille d'accueil, Aide Personnalisée à l'Autonomie, Allocation Compensatrice Tierce Personne...).

UN SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Il propose aux personnes de plus de 60 ans, habitant sur la commune de Montauban, la **livraison de repas**.

Ce service participe au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie en **garantissant un repas varié et équilibré 7 jours sur 7**.

LES FOYERS SENIORS

sont des **lieux de rencontres, d'échanges et de distractions** qui vous donnent l'occasion de partager des moments conviviaux et qui mettent à votre disposition différents jeux de société. Ils sont ouverts du lundi au vendredi de 14h à 18h.

- **Foyer des Chênes :**
25 B rue André Le Nôtre
- **Foyer de Villeneuve :**
15 rue d'Albert
(entrée par la place Azaña)

Le Pôle Seniors, une équipe dynamique à votre écoute !

285 avenue du Père Léonid Chrol - 82000 MONTAUBAN

Tél. : 05 63 63 93 92 - poleseniors@ville-montauban.fr

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC) DU GRAND MONTAUBAN COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

**Vous pouvez trouver des
informations concernant
les 4 domaines suivants :**

- Maintien à domicile et accompagnement
- Droits, aides et financements
- Accueil et hébergement
- Prévention et santé



Centre Local d'Information
et de Coordination gérontologique



285 avenue du Père Léonid Chrol
82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 93 92
clicgrandmontauban@ville-montauban.fr

**Le CLIC est accessible
à tous les habitants du
Grand Montauban**



PRÉVENIR « POUR BIEN VIEILLIR »



- SÉCURITÉ ET PRÉVENTION
AU QUOTIDIEN
- GESTION DES CONFLITS
DU QUOTIDIEN
- PRÉVENTION SANTÉ
- PRÉVENTION DE L'ISOLEMENT



SÉCURITÉ ET PRÉVENTION AU QUOTIDIEN



LA POLICE MUNICIPALE DE MONTAUBAN À VOTRE SERVICE

Problèmes de tranquillité, problèmes de stationnement, épaves, tapages diurnes et nocturnes...

Un numéro de téléphone, 24/24 h, 7 jours sur 7 :
Tél : 05 63 22 12 22



VIE DES QUARTIERS

La démocratie de proximité connaît un essor particulier, notamment depuis la création du service de la Vie des Quartiers en 2008. Aujourd'hui, la commune est répartie en 11 quartiers. Chargé des relations entre les Montalbanais et la Ville, le Service de la Vie des Quartiers est un relais essentiel pour améliorer votre

quotidien et la qualité de vie dans votre quartier. Un problème, un renseignement, une proposition : chaque année le service traite plus de 5 000 demandes.

Pour tous renseignements :

Vie des Quartiers

Rue de l'Hôtel de Ville
Cour d'Honneur

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00
et de 13h30 à 17h00

Numéro vert : 0 805 805 810
viedesquartiers@ville-montauban.fr
www.montauban.com
rubrique "Vie des Quartiers"



REGISTRE «CANICULE»

Afin de favoriser l'intervention des services sanitaires et sociaux lors du déclenchement du "plan canicule", les maires recueillent les éléments relatifs à l'identité, à l'âge et au domicile des personnes vulnérables. Les personnes désirant s'inscrire sur le registre doivent prendre contact avec la

mairie de leur commune de résidence (*pour les habitants de Montauban, s'adresser au Pôle Seniors*). L'inscription sur le registre peut être faite à la demande d'un tiers avec accord de la personne concernée.

PÔLE SENIORS

285 avenue du Père Léonid Chrol
Tél : 05 63 63 93 92
poleseniors@ville-montauban.fr

GESTION DES CONFLITS DU QUOTIDIEN

LE CONCILIATEUR DE JUSTICE

Il est à votre disposition pour vous aider à résoudre un différend de la vie quotidienne : troubles de voisinage, malfaçons, créances, nuisances, problèmes de consommation, problèmes fonciers, relations propriétaires / locataires,... Seuls sont exclus de ses compétences, les litiges liés au divorce, la filiation, la tutelle et les litiges avec l'administration. Le conciliateur cherchera une solution amiable et équitable à vos différends. Par sa simplicité, sa rapidité, sa gratuité, ce conseil tend à faciliter les rapports entre particuliers améliorant ainsi la qualité de vie au quotidien.
www.conciliateurs.fr

DÉFENSEUR DES DROITS

Le Défenseur des droits est une autorité constitutionnelle indépendante nommée par le Président de la République pour une durée de six ans. Il assure :

- La défense et la liberté des administrés dans le cadre de leurs relations avec les administrations.
- La défense et l'intérêt supérieur de l'enfant.

- La promotion de l'égalité et la lutte contre les discriminations.
- La surveillance du respect de la déontologie.
- L'orientation et la protection des lanceurs d'alerte.

Il peut être saisi gratuitement.

Pour le département de Tarn-et-Garonne vous pouvez contacter un des trois délégués nommés :

Madame Danièle BEDHOMME

danièle.bedhomme@defenseurdesdroits.fr

Tél : 06 08 42 20 97

Madame Laetitia CHOQUET

laetitia.choquet@defenseurdesdroits.fr

Tél : 07 69 35 21 65

Monsieur Michel BERNIS

michel.bernis@defenseurdesdroits.fr

Tél : 06 16 47 64 13

LE MÉDIATEUR FAMILIAL

La médiation familiale permet d'aborder, en présence d'un tiers et dans un lieu neutre, toutes les questions liées à une période de changement (*divorce, modification de son lieu de vie, accueil en EHPAD, organisation d'une succession...*). Elle permet aussi, en cas de crise familiale autour d'un parent âgé ou en situation de handicap, de dialoguer, dénouer les conflits et envisager les ressources à mobiliser. A l'Espace Médiation Famille, vous pourrez rencontrer un médiateur diplômé, pour vous aider à dépasser le conflit et à trouver un accord pour préserver les liens familiaux.

Espace médiation famille

5 A bld Gustave Garrisson

Tél : 05 63 63 54 37

mediation82@orange.fr

www.mediation82.com

PRÉVENTION SANTÉ

LE BILAN SANTÉ SENIORS

Réalisé par une équipe médicale, l'examen de prévention en santé est un moment privilégié pour faire le point sur votre santé, obtenir des conseils personnalisés, bénéficier d'actions de dépistage et connaître les aides proposées par l'Assurance maladie. Gratuit, il s'adresse à tous les assurés sociaux.

Pour les assurés du régime général

Centre d'Examens de Santé

592 Bd Blaise Doumerc

Informations et inscriptions :

- Sur www.ameli.fr
- Sur le site Doctolib.fr
- Ou par téléphone au 36 46

(service et appel gratuit)



ameli.fr

Pour les assurés du régime agricole

Renseignements auprès

du Dr Lagarrigue

MSA Midi Pyrénées Nord

180 avenue Marcel Unal

Tél : 05 65 75 39 28

prevention.blf@mpn.msa.fr

www.mpn.msa.fr

DÉPISTAGE DES CANCERS OCCITANIE

«Car mieux vaut prévenir que guérir...»

Dépistage organisé des cancers du sein, du colon de 50 à 74 ans et du col de l'utérus de 25 à 65 ans.

Antenne territoriale du Tarn-et-Garonne

Tél : 05 63 91 77 80

contact82@depistage-occitanie.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER

La Ligue contre le cancer 82 aide à la recherche, informe, sensibilise, prévient pour lutter contre le cancer. Elle accompagne les personnes malades et leurs proches : soins de support, ateliers gratuits, commission sociale. Nous vous accueillons dans nos locaux avec un grand parking et un arrêt bus Ligne 3, direction Bressols.

Espace ligue

140 avenue de l'Europe Albasud

Tél : 05 63 63 52 39

cd82@ligue-cancer.net

CONSULTATION MÉMOIRE

Elle permet de dépister les éventuels troubles de la mémoire tels que la maladie d'Alzheimer. La consultation mémoire est effectuée par un professionnel de santé sur prescription de votre médecin traitant. Elle est remboursée au tarif sécurité sociale.

Lieu de diagnostic et de suivi thérapeutique :

Centre Hospitalier

100 rue Léon Cladel

Tél : 05 63 92 81 33

www.ch.montauban.fr

Clinique du Pont de Chaume

Neurologie :

330 avenue Marcel Unal

Tél : 05 63 68 34 25

www.clinique-pontdechaume.fr

ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

France Alzheimer82

Nous recevons les familles sur rendez-vous pour des entretiens d'accueil-écoute.

Activités : formation des aidants familiaux, entretien psychologique individuel, temps de convivialité...

275 rue du Clos Maury

Tél : 05 63 20 47 64

f.alzheimer82@gmail.com

www.francealzheimer.org/tarnetgaronne



Association française des diabétiques Occitanie (AFD)

L'AFD est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients.

Tél : 05 34 51 26 97

afdoccitanie@federationdesdiabetiques.org

afdoc.federationdesdiabetiques.org

France Parkinson

Comité du Tarn-et-Garonne

L'association a pour objectif de sortir les malades de l'ombre, les aider à vivre avec la maladie et participer à la recherche.

Siège Chez le Docteur M.N. Falguières :
20 bd Marceau Faure 82100 Castelsarrasin

Tél : 06 66 59 35 83

mn.falguieres@gmail.com

La CPAM

Propose le programme SOPHIA qui accompagne les personnes diabétiques pour les aider à mieux vivre au quotidien.

Tél : 0 809 400 040

www.ameli-sophia.fr

DAC 82

L'équipe du Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC 82) informe, oriente et coordonne des situations complexes variées quel que soit l'âge, le handicap ou la pathologie. Elle fait le lien avec les acteurs du soin et du domicile. Elle apporte une expertise notamment en ce qui concerne les soins palliatifs et les personnes âgées.

275 rue du Clos Maury

Tél : 05 63 30 09 00

secretariat.accueil@dac82.fr

www.dac82.fr

Un annuaire de l'offre de services et des actualités est accessibles sur www.personnes-agees-tarn-et-garonne.fr

LES ATELIERS PRÉVENTION DES CAISSES DE RETRAITE

L'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P) est une association inter-régimes. Elle propose aux retraités plusieurs types d'ateliers collectifs afin de préserver leur forme, leur santé et accompagner l'avancée en âge. Ces ateliers sont ouverts à tous les retraités quel que soit leur régime de retraite. Les ateliers sont gratuits

- **L'atelier Vitalité**
- **L'atelier Mémoire Peps Eurêka**
- **L'atelier Cap Bien-être**
- **L'atelier Nutrition**
- **L'atelier Equilibre**
- **L'atelier Sophrologie**
- **L'atelier Réflexologie**
- **L'atelier Sommeil**
- **Le programme "J'équilibre ma forme"**

Pour tous renseignements :

Émilie ESQUIEU

Référente territoriale Midi-Pyrénées

Prévention

esquieu.emilie@mpn.msa.fr

LE PÔLE SENIORS POURSUIT ET RENFORCE SES ACTIONS À DESTINATION DES PERSONNES ÂGÉES ISOLÉES EN :

- **accueillant** régulièrement des jeunes volontaires **en service civique**, qui font le choix de **s'engager dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées**. Leur mission est à la fois de repérer des personnes isolées et de **créer du lien social** en leur proposant des appels de convivialité ainsi que des visites de courtoisie,

- **proposant** des actions de prévention gratuites pour les seniors de 60 ans et plus vivant sur le Grand Montauban, grâce au soutien de la Conférence des Financeurs Prévention de la Perte d'Autonomie et de la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail.

- **présentant** un programme d'animations variées afin de préserver la vie sociale et de favoriser les rencontres.

- **orientant** vers les divers partenaires associatifs de lutte contre l'isolement en fonction du besoin identifié.



Conférence des Financeurs
Prévention de la Perte d'Autonomie

BIEN VIEILLIR
en
TARN-ET-GARONNE



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Midi-Pyrénées



santé
famille
retraite
services

SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

Au delà de ses propres services, la ville de Montauban travaille en collaboration avec les associations œuvrant contre l'isolement des personnes âgées.

Association Les Petits Frères des Pauvres

L'association lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées, prioritairement les plus démunies, en se mobilisant pour améliorer leur quotidien par des visites à domicile, des rencontres et des sorties. Reconnue d'utilité publique, l'association est apolitique et non confessionnelle.

Tél : 06 44 23 12 67
grand.montauban@
petitsfreresdespauvres.fr

VIVAE

L'association lutte contre l'isolement, la solitude, l'exclusion, la précarité en proposant des visites à domicile, des temps d'accueil chaque semaine, des moments de convivialité *[ateliers, sorties, repas]* dans une relation chaleureuse et respectueuse de chaque personne. Acteur de l'association Monalisa.

Espace Seniors Villebourbon
20 avenue Jean Jaurès
Tél : 07 69 26 79 20
vivae.asso@gmail.com

Solidarité Séniors de la Croix Rouge de Montauban

- Après-midi récréatifs (jeux, chants, poésies, ciné-club)
- Sorties culturelles
- Visites à domicile pour les plus fragiles
- Transports vers les soins pour les seniors sans aucune aide
- Différents ateliers mis en place : mémoire, prévention des chutes, accidents domestiques...

Tél : 06 75 48 05 92
ul.montauban@croix-rouge.fr

Générations Mouvement 82

Avec ses 69 clubs répartis sur tout le département, la fédération propose un panel d'activités pour lutter contre l'isolement des personnes âgées et des populations fragiles, ainsi que des voyages ANCV.

Tél : 05 63 21 61 40
generationsmouvement82@gmail.com

Association les Blouses Roses 82

Animation loisirs à l'Hôpital : des bénévoles sont mis à la disposition des établissements qui en font la demande pour l'écoute, le réconfort et la distraction des malades, enfants, adultes, personnes âgées, au moyen d'activités ludiques, créatives et artistiques.

Tél : 06 56 84 31 15
blousesroses82@gmail.com

La Société Saint-Vincent-de-Paul

Travaille à faire reculer la pauvreté et la solitude. Par leur visite en institution, ces bénévoles luttent contre l'isolement des personnes exclues, malades, pauvres ou âgées.

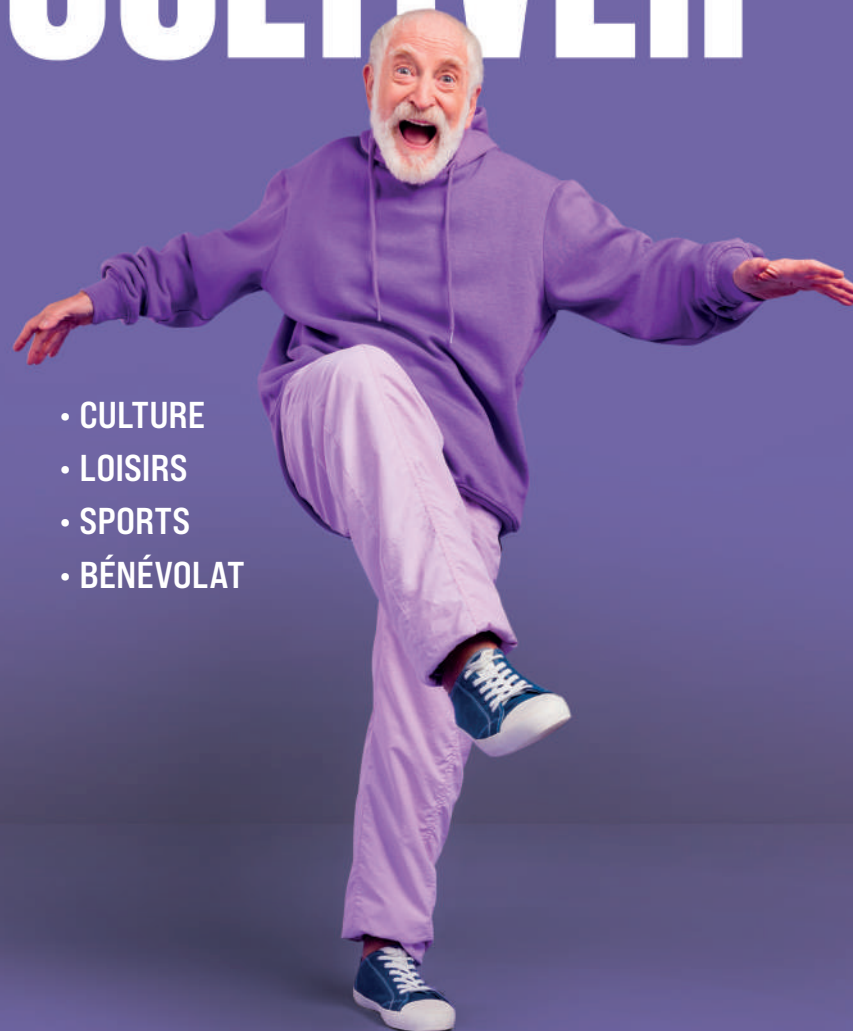
Tél : 06 76 12 49 52

ANR82 (Association Nationale de Retraités de la Poste et d'Orange)

L'association est ouverte à tous les retraités. Elle propose des actions permettant le maintien des liens sociaux : sorties et activités, réunions à thème. De plus, leurs visiteurs sociaux rencontrent à leur domicile les plus âgés et les plus isolés.

30 avenue Chamier
Tél : 06 32 16 99 62
anr82@wanadoo.fr
www.anr82.fr

SE DIVERTIR SE CULTIVER



- CULTURE
- LOISIRS
- SPORTS
- BÉNÉVOLAT

LE PÔLE SENIORS

SERVICE ANIMATION



Le service animation du **Pôle Seniors** propose chaque année, de septembre à juin, un programme **"Animations"** pour les seniors de plus de 55 ans du Grand Montauban, accessible sur présentation de la **"Carte Seniors"**.



Cette carte est gratuite et permet de bénéficier d'avantages et/ou de tarifs préférentiels (la liste des partenariats est disponible au Pôle Seniors). Elle est établie sur présentation d'un justificatif de domicile, de la carte d'identité et d'une photo d'identité.



Office de
Tourisme
Grand Montauban

L'Office de Tourisme du Grand Montauban vous accueille et vous informe sur l'ensemble des activités de loisirs et touristiques de la région. Il vous propose des visites guidées et des circuits pour les groupes, en collaboration

avec le Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine. **Il est également un point de vente billetterie spectacle.**
1 place Pénélope
Tél : 05 63 63 60 60
info@montauban-tourisme.com

CULTURE



Ancien Collège

Activités : propose des expositions temporaires, le prêt de salles de conférences et de projections. Il héberge plusieurs associations culturelles proposant des activités diverses, cours de langues, clubs d'échec et de bridge et théâtre classique et contemporain, musique, humour, tête d'affiche et découvertes rassemblant une grande diversité de publics. Vente de places à l'unité ou d'abonnements au trimestre.
2 rue du Collège
Tél : 05 63 22 13 96



La Maison du crieur

Activités : expositions, rencontres, animations.
2 rue Gillaque
Tél : 05 63 20 50 36

PÔLE PATRIMOINE CULTUREL

Le Pôle Patrimoine Culturel réunit les Archives municipales, la Bibliothèque patrimoniale, le CIAP et le Musée de la Résistance et du Combattant.
polepatrimoineculturel@ville-montauban.fr



Archives municipales

Activités : collecte, conservation et mise à disposition des archives de la Ville, du Grand Montauban et du CCAS selon la réglementation en vigueur.
2 bd Edouard Herriot
Espace Perbosc
Tél : 05 63 22 28 30
archives@ville-montauban.fr
www.archives.montauban.com



Bibliothèque patrimoniale

Activités : conservation et valorisation des ouvrages et documents patrimoniaux. Consultation sur place des fonds anciens, manuscrits, fonds local, bibliothèque protestante, cartes postales, photographies, livres d'artistes... Animations et expositions tous publics.
Espace Perbosc
2 bd Edouard Herriot
Tél : 05 63 21 02 55
bibliotheque-patrimoniale@ville-montauban.fr
www.bibliotheque-patrimoniale.montauban.com



CIAP (Centre d'Interprétation de l'Architecture et du Patrimoine)

Activités : expositions, conférences, ateliers jeune public, visites guidées de la ville, du musée Ingres Bourdelle, du musée de la Résistance et du Combattant, inventaire du patrimoine.
Ancien Collège
25 allée de l'Empereur
Tél : 05 63 63 03 50
artethistoire@ville-montauban.fr
www.centredupatrimoine.montauban.com



Musée de la Résistance et du Combattant

Activités : conservation et valorisation des collections. Expositions, animations, conférences, visites libres ou guidées, consultation sur place du fonds documentaire.
Espace Perbosc
2 bd Edouard Herriot
Tél : 05 63 66 03 11
musee-resistance@ville-montauban.fr
www.museeresistance.montauban.com



MÉDIATHÈQUE ET BIBLIOTHÈQUE



Mémo Médiathèque de Montauban

Activités : prêts de livres, revues, cd, dvd, Blu-ray, ebooks, ressources numériques, tablettes et liseuses, outils et collections adaptés aux déficients visuels, prêts d'instruments et de vinyles. Nombreuses animations tout public : expositions, ateliers, conférences...

Abonnement : tarif réduit pour les plus de 60 ans
2 rue Jean Carmet

Tél : 05 63 91 88 00

memo@ville-montauban.fr

www.mediathèque-montauban.com

Bibliothèque sonore

Activités : prêt gratuit de livres et revues en CD MP3 à toute personne empêchée de lire.

20 avenue Jean Jaurès

Tél : 05 63 63 89 42

82m@advbs.fr

MUSÉES ET PATRIMOINE



Musée Ingres Bourdelle

Tarif réduit sur les entrées et visites guidées pour les plus de 65 ans.

Activités : expositions, visites ...

19 rue de l'Hôtel de Ville

Tél : 05 63 22 12 91

museeingresbourdelle@ville-montauban.fr

www.museeingresbourdelle.com



Muséum d'histoire naturelle Victor Brun

Activités : expositions, visites, conférences...

2 place Antoine Bourdelle

Tél : 05 63 22 13 85

museumvictorbrun@ville-montauban.fr

www.museum.montauban.com

SALLES DE SPECTACLE ET CINÉMAS

Les salles de spectacle de la ville comprennent le **théâtre à l'italienne Olympe de Gouges** et la **salle Eurythmie**. Théâtre classique ou contemporain, musique, humour, danse, cirque : la programmation pluridisciplinaire se veut à la fois exigeante et accessible à tous. Elle fait la part belle aux grands noms de la scène nationale comme aux nouveaux talents, et fait coexister des textes fondamentaux avec les formes théâtrales les plus actuelles. Situé en plein cœur de ville, le théâtre vit aussi au rythme de son bistrot où il fait bon se retrouver pour un moment de convivialité les soirs de spectacles.

Tarif préférentiel pour les porteurs de la carte Pôle Seniors.



Théâtre Olympe de Gouges

4 place Lefranc de Pompignan



Eurythmie

rue Salvador Allende

Infos et billetterie :

Tél : 05 63 21 02 40 / 05 63 91 03 61

www.spectacles.montauban.com

Théâtre de l'Embellie

Activités : cours de théâtre enfants, ados, adultes. Programmation théâtrale tout public.

840 avenue de Bordeaux

Tél : 05 63 91 96 20

embellie82@gmail.com

www.theatre-embellie.fr

Espace Culturel le VO

Activités : ateliers de théâtre, musique, gym, pilate, fitness, zumba, gospel et programmation de spectacles. café-théâtre, salle de concert, école de théâtre, ateliers danse.

Tarif préférentiel pour les porteurs

de la carte Pôle Seniors.

1899 chemin de Paulet

Tél : 06 88 12 57 70 / 05 63 31 17 43

lespacevo@gmail.com

www.lespacevo.com

Le Rio Grande

Activités : salle de musiques actuelles.

4 rue Salvador Allende

Tél : 05 63 91 19 19

www.rio-grande.fr

Cinéma CGR

Tarif préférentiel pour les porteurs de la carte Pôle Seniors

Le Paris

21 boulevard Gustave Garrisson

Tél : 05 63 03 50 44

Multiplex

Zone Futuropole

245 rue André Jorigné

Tél : 05 63 22 10 60

www.cgrcinemas.fr

Centre culturel La Muse

Tarif préférentiel pour les porteurs de la carte Pôle Seniors.

Route de Lavaur 82710 Bressols

Tél : 05 63 63 44 74

infolamusecine@orange.fr

Espace des Augustins

Activités : programmation de spectacles et d'expositions.

27 rue des Augustins

Tél : 05 63 93 90 86

espacedesaugustins@ledepartement82.fr

www.espacedesaugustins.fr

La Brique Rouge

Tarif préférentiel pour les porteurs de la carte Pôle Seniors

5 rue du Fort

Tél : 06 70 59 29 74

labriqueroageprod@gmail.com

www.labriqueroage-prod.com

Violon Dingue

Tarif préférentiel pour les porteurs de la carte Pôle Seniors

3 rue d'Elie

Tél : 06 37 90 53 51

contact@leviolondingue.fr

www.leviolondingue.fr

ARTS



Pôle des enseignements artistiques

Activités : cours de dessin, peinture, culture musicale et solfège, ensemble vocal.

Impasse des Carmes

Tél : 05 63 22 12 96

www.montauban.com

Espace Bourdelle

Activités : ateliers, stages et expositions de sculptures, conférences.

172 rue Gustave Jay

Tél : 05 63 63 90 15

espace.bourdelle@free.fr

www.espacebourdellesculpture.org

LOISIRS

LES FOYERS SENIORS MUNICIPAUX

Ouverts du lundi au vendredi de 14h à 18h. Jeux de cartes, pétanque et jeux de société.

 **Foyer des Chênes**
2 rue André Le Nôtre
Tél : 05 63 93 59 19

 **Foyer de Villenouvelle**
15 rue d'Albert
(Entrée par la place Azana)
Tél : 05 63 03 04 76

LES CENTRES SOCIAUX

Activités : jardinage, informatique, langues, sport et santé, cours de cuisine, démarches administratives.

 **Beausoleil**
7 rue Didier Daurat
Tél : 05 63 22 19 66

 **Espace de Vie Sociale
Cœur de Ville**
4 rue Mary Lafon
Tél : 05 63 67 54 89

 **Issanchou**
rue Henri Tournié
(contacter la Comète)

 **La Comète**
580 rue François Mauriac
Tél : 05 63 91 45 32

LES CLUBS SENIORS

Ami-Temps

Activités : sports, jeux de société, sorties et voyages...
Horaires : ouvert le lundi et le vendredi de 14h à 18h.
581 av. de falguières
Tél : 05 63 30 13 95

Le Réveil Lagardais

Activités : jeux de cartes, jeux de société, ateliers décoration, repas, loto, sortie annuelle, animations diverses.
Mairie
82290 Albefeuille Lagarde
Tél : 05 63 67 45 11

Amitié bressolaise

Activités : sorties, jeux de société, cinéma, lotos, marche, repas festif, voyages. Sorties restaurant.
Chez Madame PESSOTTO Antoinette
13 D av de la gare - appt 4
82710 Bressols
Tél : 06 78 41 52 11

Les Bons Vivants

Activités : jeux de cartes, jeux de société, marche, pétanque, vélo et activités manuelles.
3 place Paul Point
82370 Corbarieu

Arc-en-ciel Escatalinois

Activités : loto, belote, ateliers divers, sorties à la journée.
3 place de la Mairie
82700 Escatalens
Tél : 06 08 63 16 84

Les Amis du Bel Âge

Activités : belote, repas, loto, sorties.
971 route de Bressols
82290 Lacourt-Saint-Pierre
Tél : 05 63 67 55 25

Club des Aînés

Activités : jeux de cartes, jeux de société, marche, pétanque, gymnastique.
Mairie
7 Grand rue Ardu
82130 Lamothe-Capdeville
Tél : 05 63 28 21 97



Club des Aînés

Activités : jeux de cartes, jeux de société, pétanque, loto.
Tire Crabe
82290 Montbeton
Tél : 06 20 04 90 47
jcbertolotti59@aol.com

L'Oustal des Amics

Activités : loto, belote, sorties, voyage, repas.
rue de Verdun
82370 Reyniès
Tél : 05 63 30 50 20

Les Joyeux Anciens

Activités : jeux de cartes, jeux de société, repas dansant.
Mairie
82370 Saint-Nauphary
Tél : 06 82 49 18 11

Temps libre Villemadais

Activités : jeux de cartes, jeux de société, randonnées, activités manuelles, yoga, sorties, atelier musique, vélo.
57 place de l'église
82130 Villemade
Tél : 06 14 92 77 45

AUTRES ASSOCIATIONS DE LOISIRS

Université Populaire

Activités : arts, corps et esprit, culture générale, développement personnel, informatique, langues, musique, théâtre, conférences...
1 bis place du 22 septembre
Tél : 05 63 03 34 98
unipopmontauban@gmail.com
www.universite-populaire-82.fr

Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)

(ouvert à tous)
Activités : gym, atelier musical, danse, yoga, atelier d'art, espace multimédia...
Horaires : ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h.
23 rue des Augustins
Tél : 05 63 63 87 13
secretariat@mjcmontauban.com
www.mjcmontauban.com

Le Pont des Savoirs

Activités : réseau d'échanges réciproques de savoirs dans des domaines divers : loisirs créatifs, sciences, nouvelles technologies...
Maison des associations
10 rue Jean Carmet
Tél : 09 81 27 06 13 / 06 85 73 86 46
pont.des.savoirs82@outlook.com
www.pontdessavoirs.fr

Université de Tous âges de Montauban (UTAM)

Activités : conférences, ateliers (philo, économie, lecture, histoire), cours d'anglais et d'espagnol, activités sportives (gym, yoga, marche et randonnées), sorties culturelles et voyage.
25 allée de l'Empereur
Tél : 05 81 98 72 67
utam82@sfr.fr
www.utam82.com



SPORT



CLUBS SENIORS Seniors Actifs Montalbanais (S.A.M.)

Pour rester en bonne santé, dynamique, venez exercer une activité physique avec l'association des Seniors Actifs Montalbanais, rattachée à la Fédération Française de la retraite sportive, partenaire du Pôle Seniors et de la Ville de Montauban.

Activités : danse, aquagym, randonnées, gymnastique, self-defense, pilate, yoga, Qi-Gong, relaxation, Do In, aquacycling, swin golf, tai-chi, pétanque.

Maison des Associations
10 rue Jean Carmet
seniorsactifs82@gmail.com
seniorsactifs82.fr

ÉQUIPEMENTS

Complexe Aquatique Ingreo

Activités : natation, aquagym, plongée, aquabike.
Boulevard Edouard Herriot
82000 Montauban
Tél : 05 63 20 03 48
contact@ingreo.fr

BÉNÉVOLAT

Tarn-et-Garonne Bénévolat

Activités : promotion du bénévolat, accueil et orientation des bénévoles.

Maison des Associations
10 rue Jean Carmet
Tél : 07 68 15 53 54
benevolat82@orange.fr
www.tarn-et-garonne.francebenevolat.org

A savoir : la ville de Montauban met à votre disposition des dépliants "Montauban à pied et à vélo" et "Promenades et randonnées" [voir page 28]. Il existe d'autres équipements sportifs accessibles aux seniors, renseignements auprès de la mairie de votre commune de résidence.

DÉPL^{SE}ACER

- CIRCULER EN TRANSPORTS EN COMMUN
- L'ACCESSIBILITÉ POUR TOUS
- SE DÉPLACER AUTREMENT



CIRCULER EN TRANSPORTS EN COMMUN



BUS URBAINS

Les bus desservent régulièrement les zones urbaines du lundi au samedi. Chaque année, la Société d'Economie Mixte des Transports Montalbanais édite les horaires et tarifs des lignes. Ceux-ci sont disponibles à l'agence commerciale des Transports Montalbanais.

Au 08 juillet 2024, dessertes de Montauban par 8 lignes régulières :

Ligne A : Ramierou/Gare SNCF
(fréquence à 20min)

Ligne E : Lycée Agricole Capou/Canteloube
(fréquence à 40 min)

Ligne B : Aussonne/Théas/Les Floralies
(fréquence à 20 min)

Ligne F : Birac/Montbeton
(fréquence à 40 min)

Ligne C : Bressols/ Prax Paris
(fréquence à 40min)

Ligne G : Gare SNCF/Pont de Chaume P+R
(fréquence à 40 min)

Ligne D : Pont de Béart /Sapiac
(fréquence à 40 min)

Ligne H : Fonneuve Centre/ Ramierou
(fréquence à 40 min)

NAVETTE MARCHÉ : POUR ALLER AU MARCHÉ LE SAMEDI DE 7H50 À 13H

(fréquence à 20 min)

• **Ligne M :** Parking Eurythmie/Marché
Tarif spécifique Aller/ Retour
dans la matinée

Vente de ticket à l'unité à bord des bus
Info + : à compter du 1^{er} juillet 2024,
possibilité d'achat du Ticket Unitaire avec
la carte bancaire

Vente à l'agence commerciale :

- Titres occasionnels
(E-TICK 10 voyages - rechargeables)
- Abonnements mensuels et annuels
(PASStemps pour les +65ans - rechargeables)

Tarification Solidaire pour les titres annuels
(sous conditions)

TAD : TRANSPORT À LA DEMANDE

Service sur réservation. Le véhicule vient vous chercher et vous ramène aux points d'arrêt et aux heures choisis lors de la réservation.

2 services :

- TAD : dessertes complémentaires aux lignes régulières du réseau urbain
- PMR (Personne à Mobilité Réduite) : offre de transport spécialisé de porte à porte soumis à conditions

Réservation TAD : 05 63 63 05 35

Pour plus de renseignements :

Agence commerciale
7 place Prax Paris
Esplanade des Fontaines
Tél : 05 63 63 52 52
www.montm.com



L'ACCESSIBILITÉ POUR TOUS

En application de la loi de février 2005, relative à « l'égalité des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », de nombreux aménagements continuent à être réalisés au niveau des transports collectifs, des places de stationnement, des bâtiments, des trottoirs, des toilettes publiques, des équipements sportifs...

La présence des pictogrammes indique l'accessibilité du service.



Renseignements auprès du
CCAS de Montauban - Mission Handicap
285 avenue du père Léonid Chrol
Tél : 05 63 22 14 14



CARTE MOBILITE INCLUSION INVALIDITE

La Carte Mobilité Inclusion invalidité a pour but d'attester que son détenteur est handicapé. Elle est délivrée, sur dossier à toute personne :

- dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%
- ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3^e catégorie par la Sécurité Sociale.
- ou bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), classée en GIR 1 ou en GIR 2, correspondant à un niveau de perte d'autonomie élevé.

CARTE MOBILITE INCLUSION STATIONNEMENT

Cette carte est attribuée sur dossier. Elle est reconnue par les États membres de l'Union Européenne. Elle permet à son titulaire d'accéder à des facilités de circulation et de stationnement.

Pour plus de renseignements :

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

28 rue de la Banque - BP 783 - 82013 Montauban Cedex

Numéro vert : 0 800 102 848 - mdph@ledepartement82.fr - www.ledepartement.fr/mdph82

STATIONNEMENT EN CENTRE-VILLE

Plusieurs parkings gratuits (*Les Berges, la Mandoune, Jardin des Plantes*) ou payants (*Consul Dupuy, Griffoul, Franklin Roosevelt, Occitan aérien*) sont à votre disposition.

La Ville dispose de 272 places pour les personnes handicapées et à mobilité réduite. La carte de stationnement permet de se garer gratuitement et sans limitation de durée, sur toutes les places de stationnement ouvertes au public (*y compris sur les places non réservées au stationnement des personnes handicapées*). Ces places sont gratuites à l'exception des parkings équipés de barrières.

SE DÉPLACER AUTREMENT

PROMENADES ET RANDONNÉES

Depuis Montauban, accédez à 130 km de sentiers balisés invitant à la découverte.

- **7 sentiers pédestres** alternent entre secteurs boisés et paysages de cultures.
- **13 autres randonnées** s'offrent aux promeneurs dans le Grand Montauban dont 4 sont animées de parcours pédagogiques sur le patrimoine rural et naturel.
- **Les promenades à pied, à vélo**
À Montauban, découvrez la boucle du Tarn et son sentier de découverte, le Parc du Treil ainsi que **la vélo voie verte** au départ de Port Canal et de Bressols, **la vélo route** en direction des Gorges de l'Aveyron.

Le guide des promenades et randonnées du Grand Montauban est disponible en téléchargement sur le site www.montauban-tourisme.com
Tél : 05 63 63 60 60

CAR 82

Conduire l'Automobile d'un Retraité
Tél : 05 53 96 97 98
www.tarnetgaronne.fr/actualites/car-82-comment-ca-marche

COVOITURAGE ET REZPOUCE

2 nouvelles solutions de transport à votre disposition pour plus de convivialité :

Le covoiturage pour partager des trajets réguliers de courte distance : www.covoiturage-grand-montauban.com
Rezopouce : un système d'autostop sécurisé. www.rezopouce.fr

TM À VÉLO

- Un service de location de vélos pour de moyennes et longues durées
- Un service de vélos en libre-service (VLS) : les 30 premières minutes sont gratuites
- Un garage à vélos à la gare SNCF

Du lundi au samedi de 12h30 à 19h
16 allées de l'Empereur
Galerie Elysée Center
Tél : 05 63 63 52 52

www.monttm.com/tm-velo

VÉHICULE ÉLECTRIQUE

Rechargez votre véhicule électrique sur l'un des 94 points de recharge présents sur le territoire du Grand Montauban, accessibles 24h/24.

Plus d'information sur le site :

www.freshmile.com/partenaires/sde82



SE SOIGNER



- LES SOINS À DOMICILE
- MATÉRIEL MÉDICAL
- LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS



**l'Assurance
Maladie**
TARN-ET-GARONNE

Pour toute question relative aux
services d'accompagnement en santé
de l'Assurance maladie : www.ameli.fr

LES SOINS À DOMICILE

SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Sur prescription médicale, des soins peuvent être pratiqués à domicile : soins d'hygiène, soins infirmiers, suivis de traitements.

La liste des infirmiers libéraux intervenant sur le Grand Montauban est disponible au :

Pôle Seniors - Service CLIC

285 av. du Père Léonid Chrol

Tél : 05 63 63 93 92

clicgrandmontauban@ville-montauban.fr

SOINS D'HYGIÈNE

ACCOMPAGNEMENT ALZHEIMER

Le SMAD 82 dispose d'un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), où des aides-soignantes assurent les soins d'hygiène à domicile.

Une Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA), a également été créée au sein de cette structure.

SSIAD - SMAD 82

36 rue Emile Pouillon

Tél : 05 63 66 93 22

ssiad.montauban@smad82.fr

www.smad82.fr

ESA - SMAD 82

36 rue Emile Pouillon

Tél : 05 63 66 93 03

esa@smad82.fr

HAD (HOSPITALISATION À DOMICILE)

Cette unité de soins de l'hôpital de Montauban assure des soins médicaux et paramédicaux complexes au domicile.

Renseignements auprès
de votre médecin traitant ou au :
Centre Hospitalier de Montauban

100 rue Léon Cladel

Tél : 05 63 91 61 78

www.ch-montauban.fr

SOINS PALLIATIFS & ACCOMPAGNEMENT

DAC 82

(Dispositif d'Appui à la Coordination)

L'équipe du Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC 82) informe, oriente et coordonne des situations complexes variées quel que soit l'âge, le handicap ou la pathologie. Elle fait le lien avec les acteurs du soin et du domicile. Elle apporte une expertise notamment en ce qui concerne les soins palliatifs et les personnes âgées.

275 rue du Clos Maury

Tél : 05 63 30 09 00

secretariat.accueil@dac82.fr

www.dac82.fr

ASP 82

(Association développement soins palliatifs)

L'ASP 82 assure un accompagnement auprès des familles et personnes atteintes de maladies graves, évolutives ou terminales.

68 avenue Gambetta

Tél : 05 63 66 35 75 / 06 81 54 71 23

asso.asp.82@gmail.com

MATÉRIEL MÉDICAL

Il existe un grand nombre d'équipements permettant à chacun d'être autonome dans ses activités quotidiennes. Pour s'équiper au mieux, il est possible de se renseigner sur des sites spécialisés. Des aides existent pour financer l'acquisition de matériel.

Accord Médical

27 avenue Marceau Hamecher

Tél : 05 63 22 99 24

www.accord-medical.fr

Médical Lafayette

14 allée de l'Empereur

Tél : 06 23 61 03 77

contact@medicallafayette.com

www.medicallafayette.com

Bastide

820 route du Nord

Tél : 05 63 66 21 21

www.bastideleconfortmedical.com

Accès santé +

46 rue Léo Lagrange

Tél : 05 63 27 77 46

Quercy médical

1H rue Voltaire

Tél : 05 63 66 39 59

Vous pouvez également
vous renseigner auprès
de votre pharmacie de secteur.



LES ÉTABLISSEMENTS DE SOINS

ÉTABLISSEMENTS DE SOINS GÉNÉRALISTES

Centre Hospitalier

100 rue Léon Cladel
Tél : 05 63 92 82 82
www.ch-montauban.fr

Clinique du Pont de Chaume

330 avenue Marcel Unal
Tél : 05 63 68 33 33
www.clinique-pontdechaume.fr

Clinique Croix Saint Michel du Dr Boyé

40 avenue Charles de Gaulle
Tél : 05 63 21 34 34
www.clinique-croix-saint-michel.fr

ÉTABLISSEMENT SPÉCIALISÉ EN OPHTALMOLOGIE & ORL

Clinique Honoré Cave

406 boulevard Montauriol
Tél : 05 63 03 60 40
www.clinique-honore-cave.com

ÉTABLISSEMENTS DE SOINS, DE SUITE ET DE RÉADAPTATION

C'est un lieu d'accueil et de soins adaptés.
Il accueille les patients suite à un séjour
hospitalier avant le retour à domicile.

Clinique de la Pinède

Unité polyvalente
23 chemin du Roussillon
82370 Saint-Nauphary
Tél : 05 63 24 62 62
www.clinique-pinede.fr
contact@clinique-pinede.fr

Centre Hospitalier

Unité de rééducation fonctionnelle
100 rue Léon Cladel
Tél : 05 63 92 81 65
www.ch-montauban.fr

UNITÉ DE SOINS LONGUE DURÉE (USLD)

Cette unité est rattachée au secteur
hospitalier. Elle a pour vocation
d'assurer l'hébergement des personnes
âgées ayant perdu leur autonomie et dont
l'état de santé nécessite une surveillance
et des soins médicaux constants.
Capacité : 30 lits

Centre Hospitalier

100 rue Léon Cladel
Tél : 05 63 92 81 33
s.mouly@ch-montauban.fr
www.ch-montauban.fr



VIVRE CHEZ SOI

- VOTRE CADRE DE VIE
- L'AIDE À DOMICILE
- AUTRES SERVICES À DOMICILE



VOTRE CADRE DE VIE

LES ACTIONS EN FAVEUR DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Le Grand Montauban et le SIRTOMAD vous proposent plusieurs solutions pour trier et réduire vos déchets :

Pour trier vos déchets

Demandez ou téléchargez l'application **monservicedechet** et scannez les codes-barres de vos déchets pour savoir où ils doivent aller.

Cliiink

Faites des économies en recyclant vos emballages en verre. Vous gagnez un point pour chaque emballage en verre déposé dans une borne à verre équipée. Ces points, échangez-les ensuite contre des offres chez nos partenaires.

Téléchargez l'application Cliiink ou demandez une carte magnétique en mairie et connectez-vous sur cliiink.com

DÉCHÈTERIES

Il existe 2 déchèteries ouvertes gratuitement aux habitants du Grand Montauban : du lundi au samedi de 8h30 à 18h15



Déchèterie ECOSUD

avenue de Grèce - Montauban



Déchèterie - Recyclerie ECONORD

5A rue Karl Marx - Montauban

La collecte des encombrants est gratuite, sur rendez-vous, pour les habitants du Grand Montauban.

Plus d'informations sur montauban.com
Numéro unique : 05 63 22 13 13

Jardiner au naturel

- Pour transformer vos déchets de cuisine et jardin en compost
- Pour produire votre broyat à domicile
- Pour récupérer du broyat gratuitement

Rendez-vous sur monservicedechets.com
et au 05 63 22 13 13

- Pour profiter d'une subvention pour l'achat d'une tondeuse ou d'un kit mulching
- Pour profiter d'une subvention pour l'achat d'un broyeur ou sa location
- Pour découvrir nos ateliers gratuits pour jardiner au naturel

Rendez-vous sur sirtomad.com et au 05 63 22 28 73

LES ACTIONS DANS LE DOMAINE DE LA SALUBRITÉ ET DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Le Service Communal d'Hygiène et de Santé est chargé de veiller au respect de la réglementation en matière d'hygiène et de s'assurer de l'application des dispositions relatives à la protection générale de la santé publique. Son intervention est gratuite. Les signalements doivent être écrits.

En matière d'Habitat

- Instruction des plaintes en matière d'habitat indigne dans le parc privé et public (*procédure de déclaration d'insalubrité*).
- Travail partenarial avec les services en charge des aides financières pour la réhabilitation de l'habitat.

En matière d'Environnement

- Lutte contre les nuisibles dans les espaces publics (*rats, moustiques, frelons, guêpes...*).
- Veille au maintien de la salubrité des milieux de vie.
- Lutte contre les pollutions sonores : bruits d'activités et d'équipements.

Le Service Communal d'Hygiène et de Santé est chargé d'appliquer les règles au regard du Règlement Sanitaire Départemental et du Code de la Santé Publique.

Renseignements auprès de :



Service Communal d'Hygiène et de Santé

285 avenue du Père Léonid Chrol
Tél : 05 63 22 19 49

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

AMÉLIORATION DE L'HABITAT

Si vous êtes propriétaire et que votre logement nécessite des travaux d'adaptation, l'Anah et le Grand Montauban peuvent sous certaines conditions (*ressources et niveau d'autonomie*) financer une partie des travaux permettant le maintien à domicile (*ex : adaptation de la salle de bain, installation d'un monte escalier ou d'une rampe d'accès...*). Le bureau d'études URBANIS pourra être sollicité pour vous aider à monter le dossier de demande de subventions. Il pourra également vous fournir des renseignements techniques et rechercher avec vous les éventuels financements complémentaires (*caisse de retraite, mutuelle...*).

Pour plus de renseignements :



Service Habitat du Grand Montauban

285 avenue du Père Léonid Chrol

Tél : 05 63 22 50 50



SOLIHA vous accompagne dans vos démarches d'aide à l'amélioration de votre logement.

Propriétaire, locataire, copropriétaire, trouvez l'aide dont vous avez besoin avec un accompagnement de nos équipes techniques ou sociales sur votre projet habitat.

SOLIHA Tarn-et-Garonne

12 à 16 allée Consul Dupuy

Tél : 05 63 91 65 60

contact.tarnetgaronne@solihha.fr



AIDE AUX ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

Vous souhaitez réaliser des économies d'énergie (changement de chaudière, isolation des combles...), gagner en confort et valoriser votre bien ?

Le service habitat du Grand Montauban instruit les demandes de subventions du dispositif « MaPrimeRénov' sérénité » lors de la réalisation de travaux d'économies d'énergie (*résidence principale sous conditions de ressources ou logement locatif*).



Service Habitat du Grand Montauban

Vous conseille sur les subventions mobilisables.

Tél : 05 63 22 50 50

AIDE AU LOGEMENT

Dans le cadre de la délégation du Fonds Solidarité Logement du Grand Montauban, une aide financière peut vous être attribuée après constitution d'une demande avec un travailleur social. Ces aides concernent l'accès ou le maintien dans le logement ainsi que les factures d'énergie (*électricité, gaz, eau, fioul, bois...*).



L'AIDE À DOMICILE

LES DIFFÉRENTS MODES D'INTERVENTIONS

Les organismes (*entreprises ou associations de services à la personne*) fonctionnent en mode prestataire ou mandataire.

Le service à domicile intervenant en mode prestataire

Les organismes prestataires emploient directement des salariés. Ces derniers interviennent au domicile des particuliers. L'organisme prestataire adresse une facture mensuelle des heures effectuées par l'aide à domicile.

A savoir : le particulier n'est pas l'employeur de l'aide à domicile et n'a donc aucune formalité à sa charge.

Le service à domicile intervenant en mode mandataire

Les organismes mandataires se chargent de recruter un employé pour le compte d'un particulier (contrat de travail, relations avec l'URSSAF...). Le particulier s'acquitte des frais d'intervention de l'aide à domicile et des frais de gestion.

A savoir : le particulier peut ainsi garder la liberté de choix de son personnel et la faculté d'organiser les horaires et interventions en fonction de ses besoins.

Attention ! En contre partie, il "assure les responsabilités légales liées au statut d'employeur" (*ex : gestion des conflits, procédure de licenciement...*).

L'emploi à domicile

La personne emploie en direct un salarié sans recourir à un organisme d'aide à domicile. Elle est ainsi particulier employeur. La personne recrute elle-même l'intervenant de son choix. Toutes les responsabilités et démarches administratives lui incombent.

Réseau Particulier Emploi

Le Réseau Particulier Emploi vous délivre les informations concrètes pour employer directement à domicile (*recrutement, déclaration au CESU, mise en place du contrat de travail...*). Contactez un Relais Particulier Emploi près de chez vous pour découvrir les bonnes pratiques de l'emploi à domicile.

26 allées Charles de Fitte
31000 Toulouse
(*métro Saint-Cyprien - ligne A*)
Tél : 09 72 72 72 76 (*appel non surtaxé*)
occitanie@particulieremploi.fr
www.particulieremploi.fr

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU) : un mode de paiement simplifié

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de services à la personne.

63 rue de la Montat
42961 Saint Etienne - Cedex 9
Tél : 0 806 80 23 78
www.cesu.urssaf.fr

LES PROFESSIONNELS DE L'INTERVENTION À DOMICILE

Les services qui peuvent vous aider dans votre quotidien se différencient selon votre degré d'autonomie.

LES SERVICES POUR LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE

ASSOCIATIONS *

Association ADMR 82

1 rue Mary Lafon
ADMR du Gand Montauban
Tél : 05 63 02 02 05
info.grand-montauban@fed82.admr.org

ADMR du Montalbanais

Tél : 05 63 66 98 86
info.montalbanais@fed82.admr.org

APAS 82

2761 route de Saint-Martial
Tél : 05 63 20 57 21
contact-montauban@apas82.fr
www.apas82.fr

SMAD 82

36 rue Emile Pouillon
Tél : 05 63 66 65 65
contact@smad82.fr
www.smad82.fr

Présence à domicile

MANDATAIRE
180 avenue Marcel Unal
Tél : 05 63 21 61 50
contact-pad@msaservices-mpn.com

ASSOCIATION INTERMÉDIAIRE*

AVIE

17 avenue du 19 Août 1944
Tél : 05 63 91 90 09
contact82@avie-asso.fr

ENTREPRISES PRIVÉES*

ADHAP

83 avenue Jean Moulin
Tél : 05 63 91 62 50
adhap82a@adhap.fr

Domaliance

16 allées Mortarieu
Tél : 05 54 06 37 71
montauban@domaliance.fr
www.domaliance.fr

AXEO Services

78 avenue Aristide Briand
Tél : 05 63 20 61 39
montauban@axeoservices.com

Bonjour Services

450 impasse des Tamaris
Tél : 05 32 11 05 39
montauban@bonjourservices.fr

Destia

1803 chemin de Matras
Tél : 07 57 48 99 83

Petit-fils

Immeuble Albatros
70 impasse de Varsovie
Tél : 05 32 11 19 01
montauban@petits-fils.com

Vitalliance

290 avenue Charles de Gaulle
Tél : 05 32 09 70 38
montauban@vitalliance.fr

Générale des services

10 boulevard Alsace Lorraine
Tél : 05 82 73 09 33

Les Menus Services

239 avenue du Danemark
Tél : 05 63 27 26 50

Shiva

18 rue du Général Sarraill
Tél : 05 32 11 05 08
montauban@shiva.fr

*Liste non exhaustive

ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES D'AIDE PAR LE TRAVAIL

ESAT Atelier d'Alba

Activités : blanchisserie, repassage du linge, espace vert et restauration sur le site de l'ESAT.
10 rue Jacquard - Z.I. Nord Montauban
Tél : 05 63 63 30 57
esat.montauban@fondationopteo.fr
www.fondation-opteo.fr

ESAT Pech Blanc

Activités : entretien espaces verts.
CRF - ESAT du Pech Blanc
10 rue des Prades
82000 Montauban
Tél : 05 63 31 81 91
esat.lamothe@croix-rouge.fr

PRISES EN CHARGE POSSIBLES

Une participation financière peut être accordée par certains organismes :

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL SERVICE SOCIAL ADULTE

• Par le biais de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) pour les personnes âgées d'au moins 60 ans après évaluation d'une infirmière prévention et d'un référent personne âgée/personne handicapée.

7 allées Mortarieu - BP 783
Tél : 05 63 21 42 00
courrier@tarnetgaronne.fr
www.tarnetgaronne.fr



LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

• Par le biais de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) pour les personnes âgées qui remplissent les conditions d'attribution avant 60 ans *(ce dispositif exclut l'aide-ménagère)*.

• Par le biais de l'Allocation Compensatrice Tierce Personne (ACTP)
28 rue de la Banque
BP 783 - 82013 Montauban Cedex
Numéro vert : 0 800 102 848
mdph@tarnetgaronne.fr

LA CAISSE DE RETRAITE PRINCIPALE

En cas de rejet APA.

Contactez le service action sociale de votre caisse de retraite principale.

L'AIDE SOCIALE

En cas de rejet APA et de ressources inférieures à l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA).

Dans ce cas s'adresser à la mairie de son domicile. Pour les personnes qui habitent Montauban, prendre contact avec le Pôle Seniors.

Ces dispositifs ne sont pas cumulables.

AUTRES SERVICES À DOMICILE

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Pôle Seniors

Livraison sur la commune de Montauban
Tarif en fonction des revenus.
285 avenue du Père Léonid Chrol
Tél : 05 63 63 93 92
poleseniors@ville-montauban.fr

Les Menus Services

Agence de Montauban
Livraison sur toutes les communes du Grand Montauban
239 avenue du Danemark
Tél : 05 63 27 26 50
montauban@les-menus-services.com
www.les-menus-services.com

SMAD 82

Livraison sur les communes de Bressols, Escatens, Lacourt-Saint-Pierre, Montauban et Montbeton.
36 rue Emile Pouillon
Tél : 05 63 66 65 65
contact@smad82.fr
www.smad82.fr

GARDE DE NUIT

ERNESTI

Service de garde de nuit à domicile par des étudiants en santé.
Tél : 09 80 80 90 70
www.ernesti.fr

Générale des services

10 boulevard Alsace Lorraine
Tél : 05 82 73 09 33

LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance est un système *(pendentif ou bracelet)* permettant de se mettre en contact avec une centrale d'écoute et d'orientation fonctionnant 24h/24, 7j/7.

Le Pôle Seniors prend en charge le financement des frais d'installation à hauteur de 60 euros maximum pour les habitants de Montauban.

Renseignements au Pôle Seniors

Tél : 05 63 63 93 92

Des aides peuvent vous être accordées par les caisses de retraite ou les mutuelles sous certaines conditions. Un crédit d'impôt ou une déduction fiscale est également possible. Renseignez-vous auprès de ces organismes.

ASSOCIATIONS*

Filien - Association ADMR 82

1, rue Mary Lafon
Tél : 05 63 02 02 05
info.grand-montauban@fede82.admr.org

Présence Verte

180 avenue Marcel Unal
Tél : 05 63 21 61 87
pv-mpn@presenceverte.fr

ENTREPRISES PRIVÉES*

ADHAP

83 avenue Jean Moulin
Tél : 05 63 91 62 50
adhap82a@adhap.fr

Les Menus Services

35 avenue du Danemark
Tél : 05 63 27 26 50
montauban@les-menus-services.com

*Liste non exhaustive



SERVICES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX MALADES ET À LEURS PROCHES

ACCUEIL DE JOUR SPÉCIALISÉ

Lieu de vie et de rencontres, il permet au résident de passer une journée rythmée par des activités personnalisées et stimulantes dans des locaux adaptés.

APAS 82

2761 route de Saint-Martial
Tél : 05 63 20 57 21
contact@apas82.fr

Halte au Répit de l'Ange Gardien

62 faubourg Lacapelle
Tél : 05 63 63 12 33

Accueil de jour mutualiste Saint-Orens

8 rue du Chanoine Miquel
Tél : 05 63 91 79 11

AIDE AUX MALADES ET AUX AIDANTS

Lutter contre l'épuisement de l'aidant et favoriser le maintien de la vie sociale et relationnelle pour le couple aidant/aidé.

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants (APAS 82)

2761 route de Saint-Martial
Tél : 05 63 20 57 21
pfr1@apas82.fr

Présence à domicile Service Répit Bulle d'Air

Remplacement de l'aidant de quelques heures à plusieurs jours.
180 avenue Marcel Unal
Tél : 05 63 21 61 51
contact@bulledairmpn.fr
www.bulledair-aidant.fr

VIVRE ENSEMBLE



- LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES
- L'ACCUEIL FAMILIAL
- LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)
- FINANCER SON HÉBERGEMENT

LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES

Des établissements accueillent des personnes autonomes de 60 ans et plus dans des logements organisés autour d'un certain nombre de services collectifs. Les soins courants sont assurés par des professionnels extérieurs à l'établissement.



RÉSIDENCE ACCUEIL DU FORT

5 rue du Fort - 82000 Montauban

Tél : 05 63 21 26 00

accueil@lefort.online

Statut : Privé - Habilité à l'aide sociale.

Capacité : 14 logements en centre-ville

Activités : lieu intergénérationnel et culturel.



RÉSIDENCE JEAN CALVIN

18 quai Montmurat - 82000 Montauban

Tél : 05 63 03 44 69

maison.retraite.protestante.82@wanadoo.fr

www.maison-retraite-protestante-montauban.com

Statut : Privé

Capacité : 15 logements



RÉSIDENCE DES LEBRATS IDÉAL SENIORS

75 chemin de Belluc - 82000 Montauban

Tél : 06 08 76 95 15

residencedeslebrats@gmail.com

www.residencedeslebrats.fr

Statut : Privé

Capacité : 11 logements du T1 au T3



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS L'ODALISQUE

185 av. du père Léonid Chrol - 82000 Montauban

Tél : 05 32 66 10 80

odalisque@villavie.fr

www.villavie.fr

Statut : Privé

Capacité : 96 logements du T1 au T3



RÉSIDENCE SERVICES SENIORS LES JARDINS D'AUGUSTINE

521 avenue d'Albi - 82000 Montauban

Tél : 05 67 05 01 01

contact@lesjardinsdaugustine.fr

www.lesjardinsdaugustine.fr

Statut : Privé

Capacité : 12 villas



L'ACCUEIL FAMILIAL

Dans le cadre d'un accueil familial, la personne âgée ou adulte en situation de handicap, vit au domicile d'un particulier auquel le Président du Conseil Départemental a délivré un agrément d'accueillant familial. La personne accueillie dispose d'une chambre et partage la vie quotidienne de la famille d'accueil. La personne accueillie est logée, nourrie, blanchie et soutenue par l'accueillant(e) familial(e) en contrepartie d'une rémunération et d'une indemnisation des frais d'entretien et de logement. Ce type d'hébergement peut convenir aux personnes en perte d'autonomie qui ne souhaitent plus rester à leur domicile mais qui ne veulent cependant pas vivre dans un hébergement collectif.

Service Accueil Familial

Pôle Solidarités Humaines
Service Aide Sociale Adulte
7 allées Mortarieu

Tél : 05 63 21 42 23

danielle.testa@tarnetgaronne.fr

Association d'Accueillants Familiaux du Tarn-et-Garonne (AAF82)

2 impasse Emmanuel Chabrier

Tél : 05 63 64 98 13

aaf82@hotmail.com

www.aaf82.fr

L'escargot bleu

Engaillon
82500 Serignac

Tél : 09 52 53 91 85

lerectangle@live.fr

LES STRUCTURES D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

Ces établissements assurent l'hébergement et la prise en charge des personnes âgées au travers d'un certain nombre de prestations et de services : restauration, entretien du linge, toilette, soins, animations...Il s'agit d'établissements dits "médicalisés" accueillant des personnes âgées quel que soit leur degré d'autonomie.



MAISON DE RETRAITE DE L'ANGE GARDIEN

62 faubourg Lacapelle - 82000 Montauban

Tél : 05 63 63 12 33

accueil@ehpadangegardien.fr

www.ehpadangegardien.fr

Statut : Privé-Habilitation à l'aide sociale

Capacité : 75 places dont 20 en secteur protégé (incluant 8 pl. en secteur fermé).

2 places d'hébergement temporaire.



EHPAD LES FLORALLIES

521 avenue d'Albi - 82000 Montauban

Tél : 05 67 05 01 01

contact@les-florallies.eu

www.les-florallies.eu

Statut : Privé

Capacité : 100 places dont 25 en secteur protégé. Hébergement temporaire possible.



EHPAD DU COURS FOUCAULT

Cours Foucault

50 rue Corps Franc Pommies - 82000 Montauban

Tél : 05 63 92 81 33

s.mouly@ch-montauban.fr

Statut : Public hospitalier-Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 74 places



EHPAD DU CENTRE HOSPITALIER DE MONTAUBAN - SITE USHPA

100 rue Léon Cladel - BP 765 - 82000 Montauban

Tél : 05 63 92 81 33

s.mouly@ch-montauban.fr

www.ch-montauban.fr

Statut : Public hospitalier-Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 35 places



RÉSIDENCE MUTUALISTE DE ST-ORENS

8 rue Chanoine Miquel - 82000 Montauban

Tél : 05 63 91 79 11

residencemutualistestorens@udm82.fr

Statut : Privé mutualiste - Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 88 places + 4 pour l'hébergement temporaire + 6 en accueil de jour.



EHPAD EDENIS LES SAULES

2 rue des Saules - 82000 Montauban

Tél : 05 82 08 15 19

lessaules@edenis.fr

www.edenis.fr

Statut : Privé

Capacité : 105 places dont 27 en secteur protégé.



EHPAD PAGOMAL

750 chemin de Montagne - 82290 Montbeton

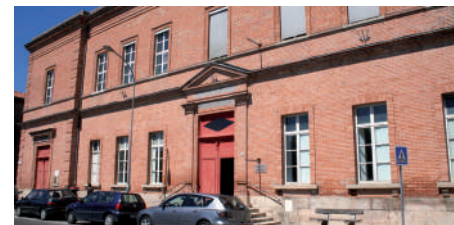
Tél : 05 63 24 52 10

residence.pagomal@montbeton.fr

www.maison-retraite-montbeton.fr

Statut : Public-Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 62 places dont 14 en secteur protégé. Hébergement temporaire possible.



LA MAISON DE RETRAITE PROTESTANTE

18 quai Montmurat - 82000 Montauban

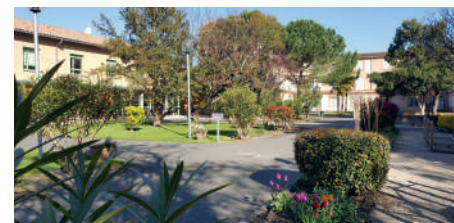
Tél : 05 63 03 44 69

maison.retraite.protestante.82@wanadoo.fr

www.maison-retraite-protestante-montauban.com

Statut : Privé-Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 87 places



RÉSIDENCE SAINT JEAN-MARIE VIANNEY

320 allées des Mûriers - 82290 Montbeton

Tél : 05 63 67 43 17

mdr.secretariat82@orange.fr

Statut : Privé-Habilitation à l'aide sociale.

Capacité : 60 places dont 12 en secteur protégé



EHPAD LE PARC ET L'OSTAL DE GARONÀ

Site d'Escatalens

22 place de la Mairie - 82700 Escatalens

Tél : 05 63 27 52 00

ehpadleparc@ehpad-leparc-lostal.fr

www.ehpad-leparc-lostal.fr

Statut : Public hospitalier habilitation à l'aide sociale

Capacité : 40 places dont 9 en unité de vie Alzheimer et 1 en hébergement temporaire.



COMMENT FINANCER SON EHPAD ?

Mensuellement la facture se décompose en :

- Un tarif hébergement (*hôtellerie, restauration, animation...*)
- Un tarif dépendance (aide aux actes de la vie quotidienne en fonction du niveau d'autonomie)

Il existe trois aides publiques permettant d'alléger cette facture, soumises à conditions :

- Aide au logement auprès de la CAF/ MSA
- Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) en établissement auprès du Conseil Départemental
- Aide Sociale à l'Hébergement auprès du Conseil Départemental, (cette aide peut faire l'objet d'une récupération sur succession).

Une réduction fiscale est possible pour les résidents imposables ainsi que leurs descendants participant au règlement de la facture.

Pour plus de renseignements, consulter le site :

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

VOS DROITS & AIDES

- ACCÈS AUX DROITS
- AVANTAGES RETRAITE
- AIDES AU LOGEMENT
- AVANTAGES FISCAUX
- AIDES FINANCIÈRES DIVERSES
- PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES



ACCÈS AUX DROITS

**Tribunal de Grande Instance
Conseil Départemental
de l'Accès au Droit 82**
5 place du Coq
Tél : 05 63 21 40 12
cdad.tarn-et-garonne@justice.fr



**Maison France Services
Cœur de ville**

4 rue Mary Lafon
Tél : 05 63 67 54 89
montauban-ville@france-services.gouv.fr

**Maison France Services
Montauban Services**
7 rue Martin du Gard
Tél : 05 63 93 90 24
franceservices-montaubanmonplaisir@
montauban-services.org

**Maison France Services
Maison Départementales des Solidarités**
Itinérant sur les différents sites de
proximité
Tél : 07 64 86 75 74



**Centre Local d'Information
et de Coordination (CLIC)**
gérontologique du GMCA
(voir les détails page 6 du guide).

**Maison Départementale des Solidarités
de Montauban :**
30 avenue Marcel Unal
Tél : 05 63 66 85 75
mds.montauban@ledepartement82.fr

AVANTAGES RETRAITE

RETRAITE PERSONNELLE

Le montant de votre retraite principale dépend du nombre de trimestres cotisés, de votre salaire annuel moyen et de l'âge auquel vous partez à la retraite. Il peut être majoré sous certaines conditions.

**CARSAT (Caisse d'Assurance
Retraite et de la Santé Au Travail)**
592 boulevard Blaise Doumerc
82000 Montauban
Tél : 39 60
www.carsat-mp.fr

MSA-Midi-Pyrénées Nord
180 avenue Marcel Unal
82014 Montauban Cedex
Tél : 05 63 48 40 00
www.msa82.fr

Agence Conseil Retraite Agirc - Arrco
225 avenue du Père Léonid Chrol
82000 Montauban
Tél : 0 820 200 189
www.agirc-arrco.fr

PENSION DE RÉVERSION

Au décès de l'assuré, la veuve ou le veuf peut demander une retraite de réversion sous certaines conditions. L'attribution de la retraite de réversion n'est pas automatique et doit faire l'objet d'une demande.

**Pour tout complément d'information,
contactez les caisses de retraite
du conjoint décédé.**

ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES AGÉES (ASPA)

Cette allocation succède au minimum vieillesse. Elle garantit aux personnes qui ont peu cotisé à l'assurance vieillesse de disposer d'un revenu minimum. L'attribution de l'ASPA est soumise à certaines conditions.

Les sommes qui vous auront été versées à ce titre pourront être récupérées sur votre succession au-delà de 100 000 €.

SERVICE DE L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES AGÉES (SASPA)

Cette demande s'adresse uniquement aux personnes n'ayant jamais cotisé et/ou ne relevant pas du système d'assurance vieillesse français.

Renseignements au Pôle Seniors.

AIDES AU LOGEMENT

Il existe différentes aides au logement. Pour en bénéficier, le logement doit être votre résidence principale et vous ou votre conjoint devez être locataire ou colocataire et payer un loyer.

**Ces aides au logement sont attribuées
sous certaines conditions :**

- ressources
- situation familiale
- nature du logement
- lieu de résidence
- loyer
- nombre d'enfants ou personnes à charge.



**Tout changement de situation peut
entraîner un nouveau calcul de l'aide.**
Renseignements auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (C.A.F.) ou auprès de la Mutualité Sociale Agricole (M.S.A.) si vous relevez du régime agricole.

Caisse d'Allocations Familiales
329 avenue du Danemark
CS 90780
82047 Montauban cedex
Tél : 32 30
www.caf.fr

MSA - Midi-Pyrénées Nord
180 avenue Marcel Unal
82014 Montauban Cedex
Tél : 05 63 48 40 00
www.msa82.fr

AVANTAGES FISCAUX

**Pour tout renseignement relatif
aux réductions d'impôts contacter :**

Centre des impôts
30 avenue du Danemark
BP 80620
82080 Montauban cedex
Tél : 05 63 21 57 00

AIDES FINANCIÈRES DIVERSES

Le fonds d'action sociale des caisses de retraite et des mutuelles participe au financement de prestations de maintien à domicile. Ces aides sont différentes selon les organismes : adaptabilité du logement, téléassistance, aide à domicile...

Renseignements auprès de votre caisse de retraite principale ou de votre mutuelle.

AIDE DES CAISSES D'ASSURANCE MALADIE

- Droit à la Complémentaire Santé Solidaire (CSS)
- Aides exceptionnelles pour soins et appareillages

Ces aides sont attribuées sous conditions de ressources.

Pour tous renseignements, contactez votre caisse d'assurance maladie.

AIDE COMPLÉMENTAIRE AU HANDICAP

Le CCAS de la ville de Montauban s'est doté d'une mission Handicap dont les objectifs sont :

- Favoriser l'inclusion et l'accès aux droits des personnes en situation de handicap en informant et en accompagnant les personnes et leurs familles en complémentarité de la MDPH et des partenaires œuvrant dans le domaine du handicap
- Développer un travail partenarial en vue de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Il peut, sous conditions, compléter certains financements d'aides techniques, aménagement de véhicules ou du logement.

Renseignements auprès du CCAS de Montauban
Mission handicap : 05 63 22 14 14



PROTECTION DES PERSONNES VULNÉRABLES

L'Association Tutélaire et l'Union Départementale des Associations Familiales de Tarn-et-Garonne créent un dispositif d'information et d'aide pour la mise en place ou l'exercice d'une mesure de protection.

Action Tutélaire Occitanie AJH

1270 avenue de Toulouse
Tél : 05 63 91 25 07
serviceato82@ajh.fr
www.ajh.fr

UDAF 82

3 place Alexandre 1^{er}
Tél : 05 63 03 85 00

ISTF 82 - UDAF 82 Pôle Famille

Service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux
5 boulevard Garriçon
Tél : 05 63 66 98 55

Permanence tous les mardis de 16h à 17h
(Uniquement sur rendez-vous)
istf@udaf82.fr
www.tuteursfamiliaux-udaf82.fr

SERVICES D'URGENCE

SAMU : 15

POMPIERS : 18

POLICE : 17

APPEL URGENCE : 112 & 114  
[114 pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler]

INFO CRUE : 05 63 63 08 18

GENDARMERIE NATIONALE :
05 63 22 52 00

SAMU SOCIAL : 115

NUMERO VERT
Alzheimer : 0811 112 112

MÉDECIN DE GARDE : 3966
Le soir à partir de 20h, week-end et jours fériés.

NUMEROS VERTS
Lutte contre la maltraitance :
DÉPARTEMENTAL : 0800 10 31 10
NATIONAL : 39 77

MAIRIES DU GRAND MONTAUBAN

• **MAIRIE D'ALBEFEUILLE-LAGARDE**
244 rue Paul Roussel - 82290 Albefeuille-Lagarde - **Tél : 05 63 67 45 11**

• **MAIRIE DE BRESSOLS**
2 route de Lavaur - 82710 Bressols - **Tél : 05 63 02 95 16**

• **MAIRIE DE CORBARIEU**
16 rue Jean Jaurès - 82370 Corbarieu - **Tél : 05 63 67 87 61**

• **MAIRIE D'ESCATALENS**
3 place de la Mairie - 82700 Escatalens - **Tél : 05 63 68 70 46**

• **MAIRIE DE LACOURT-SAINT-PIERRE**
35 rue de la Mairie 82290 - Lacourt-Saint-Pierre - **Tél : 05 63 67 49 31**

• **MAIRIE DE LAMOTHE-CAPDEVILLE**
7 Grand'rue d'Ardus - 82130 Lamothe-Capdeville - **Tél : 05 63 31 32 29**

• **MAIRIE DE MONTAUBAN**
9 rue Hôtel de Ville - **Tél : 05 63 22 12 00**

• **MAIRIE DE MONTBETON**
50 rue Cyprien Majorel - 82290 Montbeton - **Tél : 05 63 67 40 10**

• **MAIRIE DE REYNIÈS**
1 place du souvenir - 82370 Reyniès - **Tél : 05 63 30 53 43**

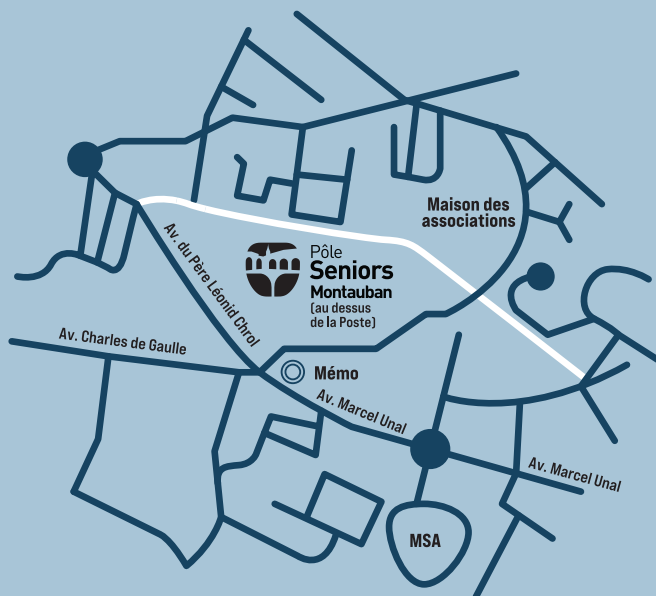
• **MAIRIE DE SAINT-NAUPHARY**
907 route d'Albi - 82370 Saint-Nauphary - **Tél : 05 63 25 65 58**

• **MAIRIE DE VILLEMADÉ**
8 rue des Ecoles - 82130 Villemadé - **Tél : 05 63 03 34 09**

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE ET À VOTRE SERVICE

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

POUR NOUS REJOINDRE
Ligne de bus 1- Arrêt "Pôle Solidarité"
Avenue du Père Léonid Chrol



285 avenue du Père Léonid Chrol • 82000 Montauban

Tél : 05 63 63 93 92

poleseniors@ville-montauban.fr

Retrouvez nous sur le site internet de la ville
www.montauban.com/seniors