

GUIDE PRATIQUE SENIORS

LAUNAGUET
2018-2019



Sommaire

Les services gérés par le CCAS

P. 3 à 5

Les plans de prévention
Atelier Gym - Mémoire
Navette ville
Séjour Séniors
Repas portés à domicile
Repas festif de début d'année - colis de Noël

La vie associative

P. 6 à 8

Club du 3^{ème} âge

Associations à vocation sociale

- Secours populaire
- Secours catholique
- Association républicaine des anciens combattants et victimes de guerre
- Les petits frères des pauvres

Associations sportives et culturelles

- LSLC
- Boule amicale des Izards
- US pétanques
- Jacklopes 31
- Yoga bien-être
- Atelier soie pinceaux étoffes
- Cerphila
- Petits points de l'Hers

Quelques numéros utiles...

P. 9

Téléassistance 31
CARSAT / MSA
Maison des solidarités
EHPAD Paul et Lisa
Tisséo/Mobibus

Mairie de Launaguet - 95 chemin des Combes - 31140 Launaguet - Tél: 05 61 74 07 16 Fax: 05 61 09 08 46 - www.mairie-launaguet.fr - Guide pratique séniors diffusé gratuitement - Directeur de la publication: Michel Rougé - Responsable de rédaction (...)
- Comité de rédaction (...) - Création et réalisation (...)
Ne pas jeter sur la voie publique

Qu'est-ce que le CCAS ?

Chères Launaguétoises, chers Launaguétois,

Comme le chantait un Corse célèbre « La vie commence à soixante ans... quand on peut prendre enfin le temps ».

Il ne croyait pas si bien dire tant notre espérance de vie croît parallèlement au décalage ressenti entre l'âge réel donné par la société et celui qu'on a dans la tête. Etre senior aujourd'hui, c'est souvent l'occasion de construire un nouveau projet de vie.

Les prochaines décennies seront celles des enjeux générationnels et le vieillissement de notre population fait partie des axes de notre politique au quotidien.

C'est pourquoi nous avons décidé de vous offrir ce guide pratique qui recense les services municipaux à votre disposition, les associations qui proposent des activités adaptées et les dispositifs d'aide si vous rencontrez des difficultés dans votre vie quotidienne. Il n'est pas exhaustif et pourra s'enrichir au fur et à mesure de vos propositions.

Vous avez maintenant plus de temps ? Ne restez pas seuls ! Profitez-en pour vous engager dans votre ville, échanger et transmettre vos compétences et vos savoirs, entretenir votre capital santé.

Launaguet est une ville où il fait bon vivre, elle doit être aussi une ville où il fait bon vieillir !

Michel ROUGÉ

Maire de Launaguet

HORAIRES

Mardi et jeudi de 14h à 17h sur rendez-vous

Mercredi et vendredi de 9h à 12h sur rendez-vous

PERMANENCES :

Sans rendez-vous le lundi matin



Où s'adresser ?

Accueil et secrétariat

Tel. : 05 34 27 52 60

ccas@mairie-launaguet.fr

95 chemin des Combes

31140 LAUNAGUET

<http://www.mairie-launaguet.fr>



Les plans de prévention

Les plans « **grand froid** » et « **canicule** » permettent, en cas de crise, l'intervention des services sanitaires et sociaux au domicile des personnes âgées et vulnérables.

L'identification de ces personnes est indispensable pour leur apporter une aide rapide. Les personnes concernées et recensées auprès du CCAS pour le plan d'alerte et d'urgence seront prioritairement contactées en cas d'activation par la préfecture du plan grand froid et canicule.

Vous **devez vous inscrire** pour bénéficier de ce service.



Ateliers gym douce - mémoire

Les ateliers mémoire et gymnastique sont animés par un professionnel dans le but de préserver le capital santé et l'autonomie.

Ils permettent également de maintenir le lien social en luttant avec bienveillance contre l'isolement.





Navette ville

Service municipal gratuit, à la demande, réservé aux personnes majeures, valides, résidant à Launaguet.

Utilisation de la navette une fois par semaine pour des déplacements administratifs, médicaux et personnels. Trajets aller-retour de Launaguet vers L'Union, Fonbeuzard, Castelginest, St Alban, Aucamville et St Jean (CPAM).

Bulletin d'inscription obligatoire et réservation des déplacements à l'avance auprès du CCAS

HORAIRES DE FONCTIONNEMENT DE LA NAVETTE

Lundi de 9h à 12h

Mardi de 13h30 à 17h

Mercredi de 9h à 11h

Jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h (déplacement au Club du 3ème âge)

Vendredi de 13h30 à 17h



Séjour seniors

Séjour de vacances de 5 à 8 jours, en septembre/octobre, pour les personnes de plus de 60 ans. Ce séjour offre la possibilité aux personnes à revenus modestes de partir en vacances et découvrir une région, de rompre avec l'isolement en créant du lien social.

Tarifs préférentiels pour les personnes non-imposables et inscription au CCAS.



Repas portés à domicile

Le but de ce service est de favoriser le maintien à domicile des personnes isolées, dépendantes ou handicapées. De plus, il crée du lien social en apportant soutien et réconfort. Le portage peut être **permanent ou temporaire**.

Les repas, variés et équilibrés, sont préparés par la cuisine centrale. Ils sont livrés par véhicule frigorifique à **partir de 10h** et réchauffés par leur destinataire.

Un repas supplémentaire peut être livré le vendredi pour le samedi.

Coût des repas : 7€ (tarif 2018)



Repas festif de début d'année

Tous les Launaguétois de plus de 65 ans sont conviés par Monsieur le Maire et le Conseil Municipal au traditionnel repas dansant.

Les personnes ne pouvant se déplacer pour des raisons de santé peuvent bénéficier, après validation, d'un colis apporté à domicile.



Où s'adresser ? Pour tous renseignements concernant les services gérés par le CCAS, contactez le **05 34 27 52 60**

LA VIE ASSOCIATIVE



Club du 3^{ème} âge

Activités pour les personnes à la retraite ou de plus de 60 ans.

Thés dansants, grands lotos, sorties à la journée, sorties au Pas de la Case, repas trimestriels d'anniversaires, noces d'or et de diamant au cabaret.

 **Où s'adresser ?** Espace public Gouzy - Maria VALERIO - 05 62 10 86 91
07 81 47 84 29

Associations à vocation sociale



Secours populaire

Espace solidaire, aides alimentaires et vestimentaires, vacances, loisirs, braderies, marché de Noël, sorties en juillet et août organisées par la Fédération du Secours Populaire Français.

 **Où s'adresser ?** 05 62 79 60 54 - 22 rue du 19 mars 1962 - Jeudi 10h - 12h et 14h - 17h / vendredi 14h-17h - <https://www.secourspopulaire.fr/>



Secours catholique

Vestiaire, accueil social, micro-crédit, ateliers gratuits de modelage (deux lundi par mois).

 **Où s'adresser ?** Magali CRUZALEBES - 05 62 79 64 93 - 06 47 35 12 23
22 rue du 19 mars 1962 - <https://www.secours-catholique.org/>



Association républicaine des anciens combattants et victimes de guerres

 **Où s'adresser ?** Pierre MARTRES - 05 61 74 41 57
Henri MILHEAU - 07 82 46 31 30



Les Petits Frères des Pauvres

Accompagnement des personnes âgées à domicile et en hébergement collectif, des personnes en situation de précarité, des personnes malades.

Séjours de vacances entre juin et septembre et vacances à la journée (juillet et août).

Où s'adresser ?

Fraternité de Toulouse - 97 rue Riquet - 31000 Toulouse - 05 61 62 05 05

<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/page-d-accueil/les-petits-freres-des-pauvres-a-toulouse.html>

Associations sportives et culturelles



LSLC (Launaguet Sports - Loisirs - Culture)

Association aux multiples activités

Sports : gymnastique d'entretien, pilates, badminton, postural ball...

Loisirs : fitness dance, marche

Danses : danses de salon

Arts - Culture : Dessin, peinture, poterie, bibliothèque

 **Où s'adresser ?** Katy ALTET - Gymnase J. Rostand - 09 65 32 55 83
06 10 09 54 27 - <https://www.launaguet-lslc.com/>



Boule amicale des Izards

Boule lyonnaise et cartes

 **Où s'adresser ?** Jean-Michel Montardy - 05 61 47 26 14 - 07 86 22 07 48



Pour tous renseignements concernant l'ensemble des associations de Launaguet, reportez-vous au **Carnet des Associations** de la commune disponible en mairie.



US Pétanque

Pratique de la pétanque et du jeu provençal

 **Où s'adresser ?** Eric BRU - 07 83 11 64 59

<http://petanquelaunaguet.wifeo.com/>



Jackalopes 31

Danse country et autres dans une ambiance de détente et de convivialité

 **Où s'adresser ?** Sylvie MAHE - 07 80 42 50 80

<http://jackalopes31.wifeo.com>



Yoga bien-être

Pratique du yoga pour améliorer la souplesse, la respiration, la concentration et l'équilibre

 **Où s'adresser ?** Agnès VACILOTTO - 06 66 29 97 18



Atelier soie pinceaux étoffes (ASPE)

Peinture sur soie, porcelaine. Peinture à l'huile, couture, patchwork et tricot

 **Où s'adresser ?** Jos BISCAROL - 06 81 87 51 87



Cerphila

Collection de timbres

 **Où s'adresser ?** Raoul FERRER - 05 61 74 12 86



Petits points de l'Hers

Points de broderie traditionnelle et ancienne

 **Où s'adresser ?** Annie MAILLAVIN - 05 61 35 06 95



Association communale de chasse agréée

 **Où s'adresser ?** Bruno PANIZZUTTI - 06 73 01 01 58

Quelques numéros utiles...



Téléassistance 31

Télécommande reliée à une centrale d'écoute 24h/24 et 7 j/7 pour apporter réconfort et déclencher une procédure d'urgence si nécessaire. La téléassistance est gratuite pour les personnes âgées de plus de 70 ans, ou qui bénéficient de l'APA, de la PCH, ou ayant un taux d'invalidité de 80% et plus, qui se trouvent dans une situation de particulière fragilité.

 **Où s'adresser ?** Formulaire d'inscription disponible au CCAS / MDS
<https://www.haute-garonne.fr/guide-des-aides/teleassistance-31>



Maison des solidarités (MDS)

 **Où s'adresser ?** Maison des solidarités d'Aucamville
21 chemin des Bourdettes - 31140 Aucamville - 05 61 37 51 00



CARSAT - MSA

 **Où s'adresser ?**

CARSAT : 2 rue Georges-Vivent - 31000 Toulouse - 09 71 10 39 60

<https://www.carsat-mp.fr/home.html>

MSA : 61 allée de Brienne - 31064 Toulouse - 05 61 10 40 40

<http://www.msa-mps.fr/lfy>



EHPAD Paul et Lisa

 **Où s'adresser ?** 45 Allée des Sablettes - 31140 Launaguet
05 34 27 61 00 - <http://www.paul-et-lisa.com/>



Tisséo - Mobibus

 **Où s'adresser ?** Agence Jean Jaurès - 18 Allée Jean Jaurès - Toulouse
05 61 41 70 70 - <https://www.tisseomobibus.com/>

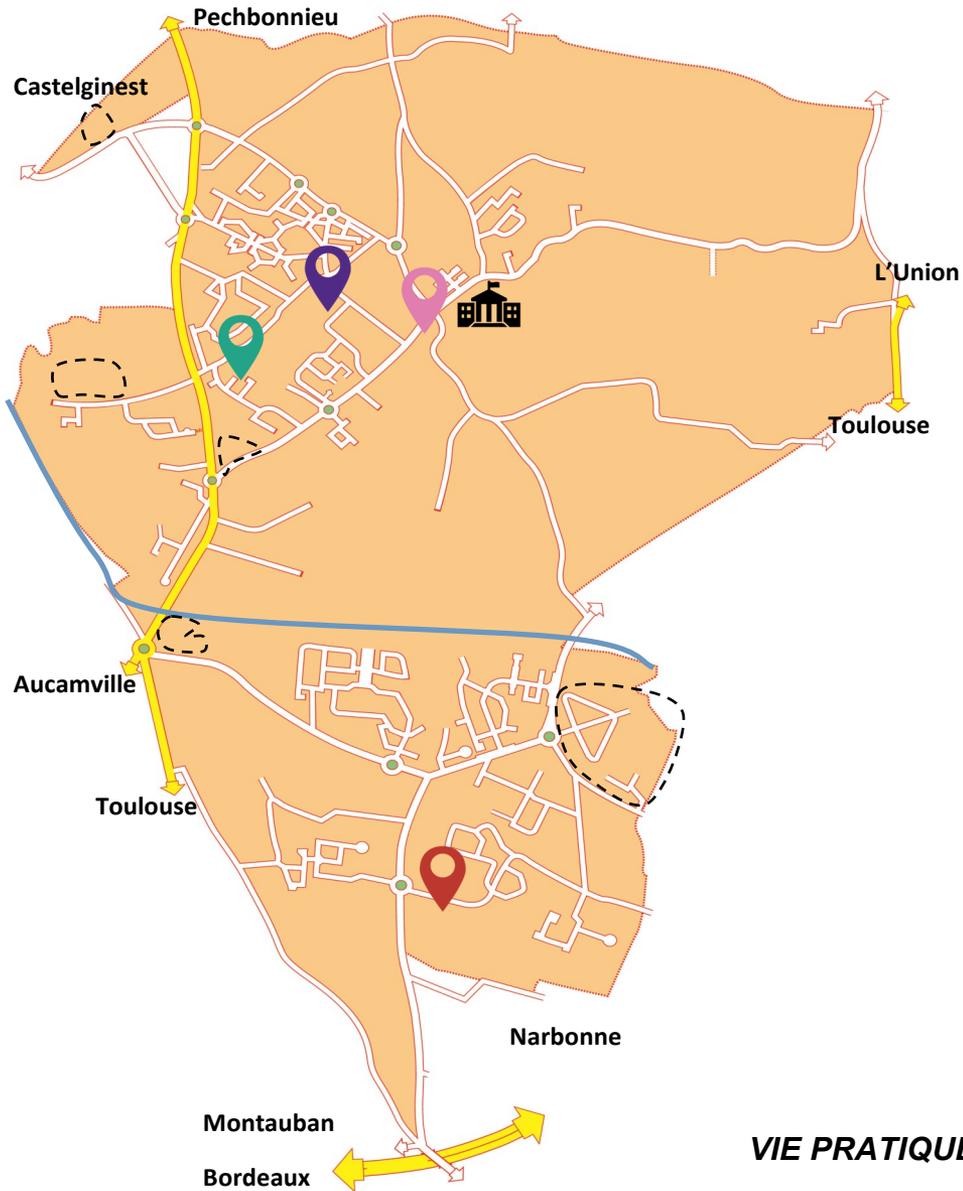
Urgence santé/sécurité

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Police nationale |  17 |
| Police municipale |  05 61 74 08 06 / 06 72 19 98 95 |
| SAMU |  15 |
| Pompiers |  18 |
| Gendarmerie de Launaguet |  05 34 27 36 40 |
| Gendarmerie de Castelginest |  05 61 37 17 17 |
| | |
| Hôpital Purpan / Rangueil |  05 61 77 22 33 |
| Centre anti-poison |  05 61 77 74 47 |
| | |
| S.O.S Médecins |  05 61 33 00 00 |
| S.O.S Amitié |  05 61 80 80 80 |
| Allô docteur |  3966 |
| Urgence pour sourds et malentendants |  114 |
| Victime de violences, vols, agressions |  08 84 28 46 37 |
| Violences conjugales Info |  3919 |
| Violences Femmes informations |  0 800 05 95 95 |
| Maltraitance des personnes âgées et des personnes en situation de handicap |  3977 |
| | |
| Réflexes sécurités | |
| Carte de crédit perdue ou volée |  0 892 705 705 |
| Opposition chèque |  0 892 683 208 |
| Infos escroqueries |  0 811 020 217 |



Opération tranquillité séniors

Si vous vous sentez isolés, menacés ou inquiets, faites-vous connaître auprès des organismes sociaux, de la mairie, de la police municipale ou de la brigade de gendarmerie de votre secteur. Des patrouilles seront organisées aux abords de votre domicile, lorsque les **circonstances le justifieront**.



VIE PRATIQUE

-  Maison des associations / Police municipale
-  Zones commerciales
-  EHPAD Paul et Lisa
-  Secours populaire/catholique
-  Mairie / CCAS
-  Club du 3ème Âge

