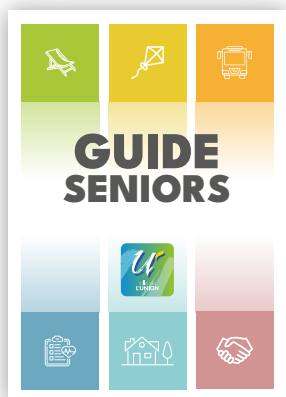




# GUIDE SENIORS

**POUR VOUS ET  
CEUX QUI VOUS ACCOMPAGNENT**





Chers Unionaises, Chers Unionais,

A ce jour à L'Union, vous êtes presque 5000 à avoir atteint, comme moi, l'âge honorable de 60 ans. Ce cap, qui peut être celui de la sagesse, s'accompagne de préoccupations spécifiques.

Nous avons souhaité recenser dans ce guide toutes les informations pratiques, pour apporter des réponses aux questions que vous vous posez peut-être. Il est destiné à vous faciliter toutes les démarches auxquelles vous êtes ou serez confrontés.

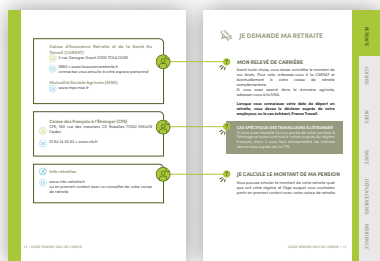
Le « guide sénior » est conçu également pour assister les aidants. Afin de suivre l'évolution des services présentés, des mises à jour seront effectuées. Elles seront apportées directement sur le document en ligne.

J'espère que ce document vous sera utile.

Bien à vous,  
votre Maire, Marc Péré.



# MODE D'EMPLOI DU GUIDE SENIORS



Chaque thème est présenté sur les pages de droite. Vous retrouverez en correspondance sur les pages de gauche les numéros et contacts utiles.

## ► POUR NAVIGUER :

Choisissez le thème qui vous intéresse, grâce aux onglets de couleur.

Ou consultez le glossaire qui présente une entrée de A à Z (page 4 et suivantes).

**RETRAITE**  
PAGES 12 À 17



**LOISIRS**  
PAGES 18 À 35



**AIDES**  
PAGES 36 À 53



**SANTÉ**  
PAGES 54 À 67



**DÉPLACEMENTS**  
PAGES 68 À 73



**HABITAT**  
PAGES 74 À 79



**FOCUS**

**PAGES  
81 À 103**

- La maison des familles • **p81**
- Mon avis citoyen • **p81**
- Anticiper la fin de vie • **p82 à p89**
- Votre ville en quelques chiffres • **p90**
- Gestion des déchets • **p92**
- Jardinage • **p94**
- Tous les avantages auxquels vous pouvez prétendre • **p96**
- Annuaire utile • **p98**
- Votre CCAS • **p100**



# LE GUIDE DE A À Z

## A

Accompagnement juridique - p. 53  
Accompagnement numérique - p. 36, 37  
Aide à la vie quotidienne et aide à domicile - p. 37, 57  
Aide au logement - p. 51, 76, 77  
Aide aux devoirs - p. 29  
Aide aux petits travaux - p. 37  
Aides financières - p. 17, 97  
Aides pour l'énergie - p. 41, 50, 51, 75  
Aides sociales - p. 17, 51  
Aires de jeux - p. 18  
Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) - p. 17  
Allocation Logement Social (ALS) - p. 51, 77  
Allocation Personnalisée au Logement (APL) - p. 77  
Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) - p. 42, 44, 45, 51, 65, 75, 77, 79  
Alma 31 - p. 65  
Alzheimer - p. 44, 45, 47, 79, 83  
AMAP - p. 26, 27  
Animations - p. 23, 24, 25, 27, 29, 81  
Annuaire des associations - p. 20, 28, 30  
Aqua gym - p. 20, 21  
Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) - p. 26, 27  
Associations - p. 20, 21, 28, 29, 30, 31, 63, 77  
Athlétisme - p. 20, 21  
Arts martiaux - p. 20, 21  
Autonomie - p. 58, 65, 79, 83  
Avantages - p. 96, 97  
Avec Nos Proches - p. 42, 48  
Avocat - p. 52

## B

Balades - p. 19, 32, 33, 72, 73  
Balades à vélo - p. 33, 72, 73  
Bancs - p. 19, 72, 73  
Bénévolat - p. 29  
Bibliothèque - p. 22, 23  
Bien vieillir - p. 62  
Bilan de Santé par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) - p. 59  
Boulodromes - p. 18, 19, 21  
Boxe - p. 20, 21  
Bracelet et collier d'assistance - p. 42, 43  
Bricolage - p. 37  
Budget familial - p. 51



# LE GUIDE DE A À Z

**Bus - p. 68, 69, 70, 71**

## C

**Cabanes à livres - p. 22**

**Café culturel et citoyen - p. 24, 25**

**Caisse d'Allocations Familiales (CAF) - p. 48, 49, 50, 76, 77**

**Caisse des Français à l'Étranger (CFE) - p. 14**

**Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail (CARSAT) - p. 12, 13, 15, 16, 17, 50, 51, 74, 75**

**Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) - p. 48, 49, 54, 55, 59**

**Caisse Nationale des Agents des Collectivités Locales (CNRACL) - p. 12, 15**

**Caminot - p. 19**

**Canicule - Consignes de Sécurité - p. 40, 41**

**Carte européenne d'assurance maladie - p. 54**

**Carte Mobilité Inclusion (CMI) - p. 78**

**Carte d'invalidité - p. 78**

**Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - p. 16, 28, 30, 31, 36, 37, 38, 42, 43, 52, 54, 56, 62, 67**

**Chèque emploi service universel (CESU) - p. 36, 37**

**Chèque énergie - p. 50, 51**

**Chèques vacances - p. 31**

**Chutes - p. 42, 43, 99**

**Cimetière - p. 86, 87**

**Cinéma Le Lumière - p. 22, 23**

**Citiz (véhicules en libre service) - p. 70**

**Club des Aînés - p. 28, 29**

**Clubs sportifs - p. 20, 21**

**Cohabitation solidaire - p. 77**

**Complémentaire santé solidaire - p. 55**

**Concerts - p. 25**

**Conciliateurs de Justice - p. 52, 53**

**Conflits - p. 52, 53**

**Congé de solidarité familiale - p. 49**

**Congé proche aidant - p. 49**

**Conseil Départemental de la Haute-Garonne - p. 42, 74, 75**

**Conseil Départemental d'Accès au Droit (CDAD) - p. 52**

**Croix Rouge - p. 42, 43**

**Culture - p. 23, 25**

**Curatelle - p. 82, 83**

**Cyclisme et cyclotourisme - p. 20**

## D

**Danses - p. 20**

**Déchèterie - p. 92, 93**



# LE GUIDE DE A À Z

Déchets - p. 92, 93  
Déclaration d'impôts - p. 38  
Défenseur des Droits - p. 53  
Défibrillateurs - p. 60, 61  
Déficit auditif - p. 23  
Déficit visuel - p. 23  
Démarches administratives - p. 39  
Démences séniles - p. 44, 45, 47, 79, 83  
Dépenses de santé - p. 17, 56, 57  
Dépenses énergétiques - p. 41, 50, 57, 75  
Déplacements - p. 39, 68, 69, 70, 71, 78  
Déplacements à vélo - p. 32, 33, 72, 73  
Directives anticipées - p. 84  
Donation - p. 84, 85

## E

Encombrants - p. 92  
Énergie - p. 41, 50, 51, 75  
Établissement Hospitalier pour Personne âgée Dépendante (EHPAD) - p. 77, 79  
Ernesti - p. 46  
Équipements sportifs - p. 21  
Expositions - p. 25

## F

Festivals - p. 24, 25  
Fin de vie - p. 83, 84, 85, 87, 89  
Football - p. 20, 21  
Français Langue Étrangère (FLE) - p. 29  
Fédération des Particuliers Employeurs de France (FEPEM) - p. 36, 37

## G

Garde de nuit pour seniors - p. 46, 47  
Gare routière - p. 70  
Gérontopôle - p. 58, 59  
Gymnastique - p. 20, 21, 63

## H

Habilitation familiale - p. 82, 83  
Halte Répit - p. 46, 47  
Handball - p. 20  
Handicap - p. 23, 25, 43, 65, 69, 78, 83  
Happy Visio - p. 56



# LE GUIDE DE A À Z

**Héritage - p. 17, 84, 85**

**Hospitalisation - p. 57**

## I

**ICOPE - p. 58, 59**

**Impôts - p. 36, 37, 38, 39, 76, 78**

**Info-retraites - p. 12, 13**

**Insécurité - p. 42, 43, 65, 66, 67**

**Invalidité - p. 23, 25, 43, 65, 69, 78, 83**

**Isolation - p. 75**

## J

**Jardin et jardinage - p. 37, 94, 95**

**Jeux de société (belote, bridge, tarot, rami, scrabble, etc.) - p. 30**

**Justice - p. 52, 53**

## L

**L'assurance retraite - p. 12, 13, 14, 15, 16, 17**

**L'Estanquet de l'Olivier - p. 24, 25**

**L'Union Accueil - p. 30**

**L'Union Connect - p. 11**

**La Main Tendue - p. 38, 39, 71**

**La Maison des familles - p. 18, 23, 80, 81**

**La Ruche qui dit Oui - p. 26**

**Lac de Saint-Caprais - p. 33, 34, 35**

**Linéo 9 - p. 68, 69**

**Lio - p. 68, 69, 70, 71**

**Livres audio - p. 23**

**Logement social - p. 51, 76, 77**

## M

**Ma Boussole Aidant - p. 48**

**Malaise cardiaque - p. 60, 61**

**Main tendue - p. 38, 39, 71**

**Maison Départementale des Solidarités (MDS) - p. 12, 13, 42, 43, 44, 50, 64, 78, 82**

**Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH) - p. 64, 78**

**Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE) - p. 36, 37, 38, 66, 101**

**Maison des familles - p. 18, 23, 80, 81**

**Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) - p. 18, 20**

**Maison des sports - p. 20**



## LE GUIDE DE A À Z

Maladies neuro-évolutives - p. 44, 45, 46, 47, 78, 82, 83, 84  
Maltraitance de la personne âgée - p. 65, 66, 67  
Malvoyants - p. 23, 45, 69  
Mandat de protection future - p. 82, 83  
Marche - p. 30  
Marché - p. 27  
Marché bio - p. 27  
Médecine sociale - p. 56  
Médiation familiale - p. 52, 53  
Métro - p. 68, 69  
Minimum vieillesse (Nouvelle ASPA) - p. 17  
Mobibus - p. 68, 69  
Mon avis citoyen - p. 11, 80, 81  
Mutualité Sociale Agricole (MSA) - p. 12, 13, 48, 54  
Mutuelle - p. 57  
Mutuelle Communale - p. 55, 57  
Musculation - p. 20, 21

### N

Natation - p. 20, 21  
Notaires - p. 88, 89  
Numéros d'urgence - p. 99  
Numéros utiles - p. 98

### O

Obsèques - p. 86, 87, 88, 89  
Otono'me - p. 42, 43

### P

Parc Malpagat - p. 18, 23  
Parkinson - p. 44, 45, 47, 79, 83  
Pêche - p. 34, 35  
Pension de réversion - p. 14, 15  
Permanence d'Accès aux Soins (PASS) - p. 56, 57  
Permis de végétaliser - p. 95  
Personne de confiance - p. 84  
Perte d'autonomie - p. 23, 25, 43, 58, 65, 69, 75, 78, 79, 83  
Pétanque - p. 20, 21  
Petits travaux - p. 37  
Piscine municipale - p. 18, 20, 21  
Pistes cyclables - p. 32, 33  
Plan Canicule et Plan Grand Froid - p. 40, 41  
Plan d'Action Personnalisé (PAP) - p. 44, 45





## LE GUIDE DE A À Z

Plongée - p. 20, 21  
Plus Jamais Seul (PJS) - p. 29, 42  
Pompes funèbres - p. 87, 88, 89  
Portage des Repas - p. 39  
Prestation de Compensation du Handicap (PCH) - p. 43, 65, 78  
Prestations sociales - p. 17  
Prévention - p. 58, 59, 63  
Promenade - p. 18, 19, 42, 72, 73  
Protection des Personnes - p. 42, 43, 65, 66, 67, 82, 83

### R

Randonnées - p. 19, 20  
Relais temporaires pour aidants - p. 46, 47  
Relevé de carrière - p. 12, 13  
Repas des Aînés - p. 31  
Retraite - p. 12, 13, 14, 15, 16, 17  
Retraites de l'État - p. 12, 13  
Retraite progressive - p. 14, 15  
Régimes spéciaux - p. 17  
Rénover l'habitat - p. 40, 41, 74, 75  
Répit Bulle d'Air - p. 46, 47  
Réseau Cœur - p. 60, 61  
Résidences - p. 79  
Résidences autonomie - p. 79  
Résidences seniors - p. 79  
Réversion - p. 14, 15, 16, 17  
Rugby - p. 20, 21

### S

SNCF - Carte Avantage Seniors - p. 70  
Saison Culturelle Municipale - p. 24, 25  
Sécurité et secours - p. 40, 41, 43, 67, 99  
Seniors en vacances - p. 30, 31  
Simulation pension retraite - p. 12, 13  
Squash - p. 20, 21  
Soins à domicile - p. 55, 64, 65  
Soins à l'étranger - p. 54, 55  
Solaire - p. 74, 75  
Sorties - p. 24, 25, 30, 68, 69, 71  
Soutien par téléphone - p. 42, 43, 48, 65, 67  
Sourds et malentendants - p. 23  
Sports - p. 20, 21  
Sport Sur Ordonnance (SSO) - p. 63  
Stades - p. 18, 21



## LE GUIDE DE A À Z

**Staying Alive - p. 61**  
**Surendettement - p. 51**  
**Succession - p. 17, 84, 85**

### T

**Taxe foncière - p. 76**  
**Tennis - p. 20, 21**  
**Testament - p. 84, 85**  
**Théâtre - p. 25**  
**Tir à l'arc - p. 20**  
**Tisséo - p. 68, 69**  
**Toulouse Métropole Rénov - p. 40, 74, 75**  
**Train - p. 68, 69, 70, 71**  
**Tri sélectif - p. 92, 93**  
**Triathlon - p. 20, 21**  
**Tutelle - p. 82, 83**  
**Téléassistance - p. 42, 43**  
**Télégraphik - Otono'me - p. 42, 43**

### U

**Urgences - p. 99**  
**Urssaf - CESU - p. 36, 37**

### V

**Vacances - p. 30, 31**  
**Violences - p. 65, 66, 67**  
**Voyages - p. 30**  
**Voyages SNCF - p. 70**  
**Volley - p. 20, 21**  
**Vélo - p. 19, 32, 33, 72, 73**  
**Veuvage - p. 17**

### Y

**Yoga - p. 20, 21**



## À VOTRE ÉCOUTE

Vous disposez de plusieurs outils soit pour faire connaître votre opinion sur la ville, sur les services, soit pour entrer en contact avec votre mairie et vos élus.



### APPLICATION L'UNION CONNECT

Signalez un problème et suivez l'actualité de la ville depuis votre smartphone.

**Disponible sur App Store et sur Google Play.**



### LE SITE INTERNET DE LA VILLE

Contactez la mairie via le formulaire dédié en bas de la page d'accueil du site :

**[ville-lunion.fr/contactez-nous](http://ville-lunion.fr/contactez-nous)**



### COURRIER, MAIL & TÉLÉPHONE

**Courrier :** Mairie de L'Union, 6 bis, avenue des Pyrénées, 31240 L'Union.

**Mail :**

[courrier@mairie-lunion.fr](mailto:courrier@mairie-lunion.fr)

**Téléphone :** 05 62 89 22 89



### RÉSEAUX SOCIAUX

Retrouvez-nous sur Facebook, Instagram, LinkedIn et X, pour suivre l'actualité de la ville.



### DONNEZ VOTRE AVIS

## **Monavis**-citoyen

La ville s'est dotée d'une plateforme en ligne, « mon avis citoyen », qui propose régulièrement des sondages sur des thèmes spécifiques. Il vous permet également d'émettre un avis sur tous les sujets qui touchent à votre ville.

secteur	organisme	adresse et contacts
<b>PRIVÉ</b>	<b>CARSAT Midi-Pyrénées</b>	2 rue Georges Virebent 31065 Toulouse Cedex 9  site internet : <b><a href="http://www.lassuranceretraite.fr">www.lassuranceretraite.fr</a></b> téléphone : <b>3960</b> Rendez-vous en ligne ou dépôt de dossier par voie postale
<b>PROFESSIONS AGRICOLES</b>	<b>MSA</b>	<b><a href="http://www.mps.msa.fr">www.mps.msa.fr</a></b>
<b>FONCTION PUBLIQUE D'ÉTAT</b>	<b>Service des Retraites de l'État (SRE)</b>	10 bd Gaston-Doumergue 44964 Nantes Cedex 9  site internet : <b><a href="http://www.retraitedeletat.gouv.fr">www.retraitedeletat.gouv.fr</a></b>  téléphone : <b>09 70 82 33 35</b>  <b>démarches en ligne via l'ENSAP : <a href="http://ensap.gouv.fr">ensap.gouv.fr</a></b>
<b>FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE ET HOSPITALIÈRE</b>	<b>Caisse Nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL)</b>	6 place des Citernes 33059 Bordeaux Cedex  site internet : <b><a href="http://www.cnracl.retraites.fr">www.cnracl.retraites.fr</a></b>  téléphone : <b>05 56 11 40 40</b>  <b>accompagnement par le service RH de votre collectivité ou hôpital</b>



## MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS



8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean.



05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)





# DEMANDER SA RETRAITE

?

## LES DÉMARCHES

Pour préparer votre retraite, vérifier votre relevé de carrière, connaître le montant de vos droits, adressez-vous à la CARSAT si vous avez travaillé majoritairement dans le secteur privé ou auprès de l'administration qui vous emploie dans le secteur public. Vous pouvez vous adresser également à votre caisse de retraite complémentaire si vous en avez une. Si vous avez exercé dans le domaine agricole, adressez-vous à la MSA.

**Lorsque vous connaissez votre date de départ à la retraite, vous devez le déclarer auprès de votre employeur, ou, si vous êtes demandeur d'emploi, à France Travail.**

?

## DEMANDER SON RELEVÉ DE CARRIÈRE ET CALCULER LE MONTANT DE SA PENSION

Avant tout, il vous faut demander votre relevé de carrière et vérifier son exactitude. Vous pourrez ensuite simuler le montant de votre retraite quel que soit votre régime et l'âge auquel vous souhaitez partir en prenant contact avec votre caisse de retraite ou en effectuant une simulation en ligne.

[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)

?

## MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS (MDS)

Les assistantes sociales de la MDS de St Jean peuvent vous orienter pour vos démarches concernant la retraite.

## L'ASSURANCE RETRAITE



[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)  
puis inscrivez dans la barre de recherche :  
«cumuler un emploi et une retraite»



### CAS SPÉCIFIQUE DES TRAVAILLEURS À L'ÉTRANGER

Si vous avez travaillé tout ou partie de votre carrière à l'étranger et avez continué à cotiser auprès du régime français, alors il vous faut entreprendre les mêmes démarches auprès de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE).



CFE, 160 rue des Meuniers CS Rubelles 77052 Melun Cedex  
01 64 14 62 62 • [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)

### la pension de réversion

critères	secteur privé	secteur public
<b>Montant max.</b>	54% (régime général), 60% (Agirc-Arrco)	50% de la pension du défunt
<b>Conditions de ressources</b>	oui (régime général), non (Agirc-Arrco)	non
<b>Conditions d'âge</b>	55 ans minimum	pas de limite d'âge
<b>Remariage de l'ex conjoint survivant</b>	perte des droits (généralement)	perte des droits, avec certaines exceptions
<b>Proratisation en cas de mariages successifs</b>	oui, partagée au prorata des années de mariages	oui, partagée au prorata des années de mariages
<b>Où formuler sa demande ?</b>	Assurance Retraite (régime de base) et complémentaires	Service des pensions de la fonction publique





# MA RETRAITE ACTIVE



## PRENDRE UNE RETRAITE PROGRESSIVE

Ce dispositif vous permet de percevoir une partie de votre retraite, tout en maintenant une activité professionnelle comprise entre 40 et 80% d'un temps complet. Pour y prétendre, vous devez remplir les conditions de droit à la retraite. Votre demande de retraite progressive doit être adressée à la CARSAT ou à la CNRACL (voir coordonnées de ces organismes p. 12) pour les fonctionnaires territoriaux ou hospitaliers et assortir de l'accord de votre employeur si vous êtes salarié.



## PRENDRE UNE ACTIVITÉ À LA RETRAITE

Il est tout à fait possible pour un retraité du secteur privé de reprendre une activité professionnelle à temps complet ou partiel. Cela permet de cumuler une pension de retraite et un salaire. Toutefois, le salaire perçu n'ouvre pas de nouveaux droits à la retraite.



### COMMENT FONCTIONNE LA PENSION DE RÉVERSION ?

À la suite d'un décès, le conjoint survivant peut prétendre percevoir une pension de réversion. Ce montant est calculé au prorata des années de mariage ayant lié le défunt et le conjoint survivant. Toutefois, les conditions ne sont pas les mêmes selon les différentes caisses de retraites. L'encadré ci-contre résume l'essentiel des conditions.

La pension de réversion doit être réclamée auprès du régime général de retraite, mais également auprès de l'organisme de retraite complémentaire.

## CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE SANTÉ AU TRAVAIL (CARSAT) MIDI-PYRÉNÉES



[www.carsat-mp.fr](http://www.carsat-mp.fr)  
puis inscrivez dans la barre de recherche  
« demande de secours financier exceptionnel »



3960



## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Si vous souhaitez intégrer un des dispositifs présentés, entrez en contact avec la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE).



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)



**Toutes les informations sont à retrouver sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr) à l'adresse suivante :**

**[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871)**

Après avoir répondu à un rapide questionnaire, vous serez dirigé vers le service dédié, selon votre situation. En renseignant le champ « qui peut m'aider » vous trouverez l'interlocuteur adapté selon votre situation, à joindre par téléphone.







## COUP DE POUCE



### LES PRESTATIONS SOCIALES DE LA CAISSE DE RETRAITE

La CARSAT offre, sous conditions de ressources, des prestations sociales exceptionnelles pour couvrir :

- certaines dépenses de santé : achat de matériel médical, soins coûteux aménagements spécifiques liés à une perte d'autonomie.
- des difficultés financières : situation de veuvage en attente de la pension de réversion (voir page 15), dettes de loyer, besoin de mobilier de première nécessité, ou encore en cas de vol, d'escroquerie, d'abus de faiblesse.



### LES PRESTATIONS DES RÉGIMES SPÉCIAUX

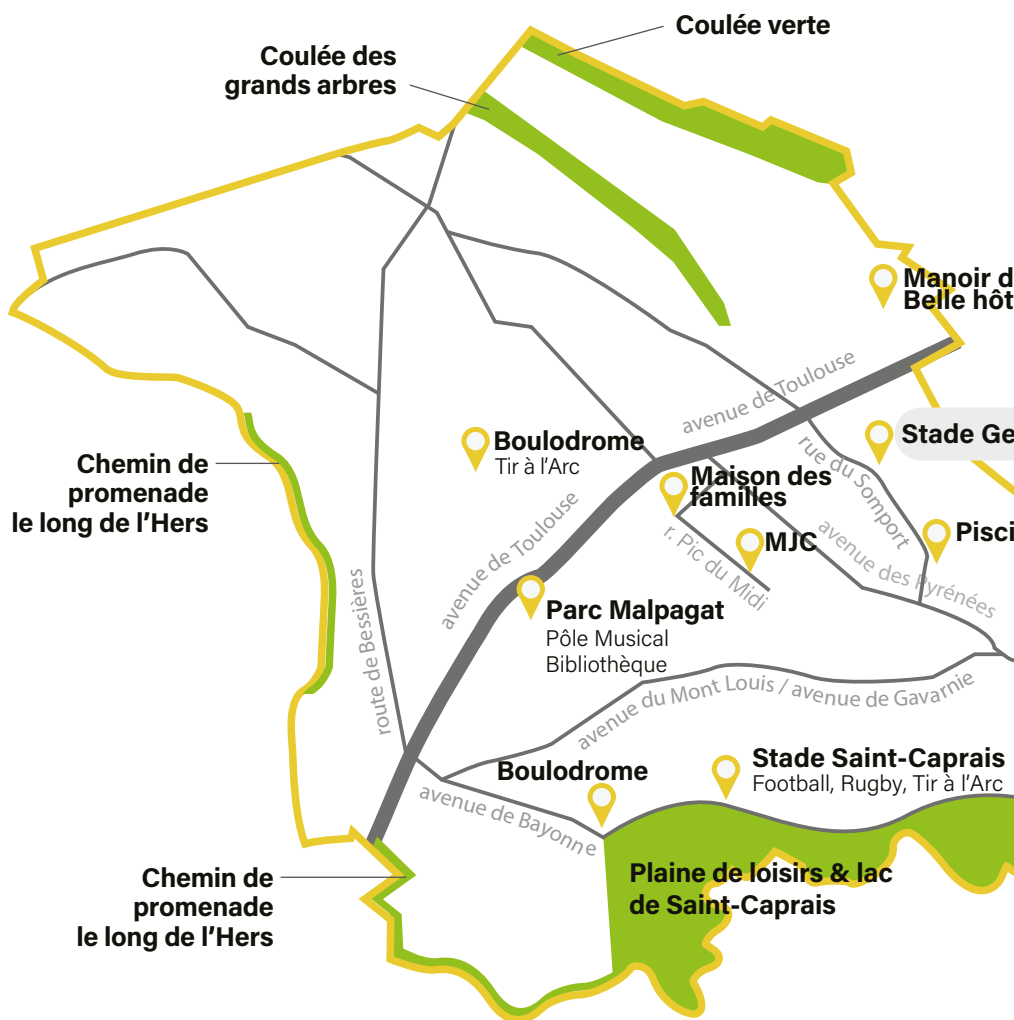
Les retraités ayant cotisé auprès de caisses de régimes spéciaux peuvent se rapprocher du service action sociale desdites caisses. Elles proposent des prestations spécifiques d'accompagnement.



### L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

L'ASPA, anciennement appelée « minimum vieillesse », est un dispositif qui assure un minimum de ressources mensuelles aux retraités à faibles revenus. Elle est revalorisée chaque année au 1er janvier. Elle est versée par votre caisse de retraite aux allocataires vivant en France, et varie selon les ressources.

Elle peut être récupérée par l'État dans le cadre d'une succession. Tant que la valeur de la succession est inférieure à 100 000€, les héritiers n'auront rien à rembourser, quelles que soient les sommes perçues par le défunt au titre de l'ASPA.



## AIRES DE JEUX POUR ENFANTS ET GRANDS-PARENTS

6 aires de jeux pour des sorties intergénérationnelles sont réparties sur l'ensemble du territoire : quartiers des Acacias, de la Violette, le long de la coulée des Grands Arbres, au parc Malpagat, au bord du lac Saint-Caprais et rue du Lavandou.



Retrouvez l'emplacement des aires de jeux sur l'application L'Union Connect.



## SE BALADER

De nombreux caminots sillonnent la ville, permettant de se balader à proximité directe de chaque domicile. Vous pourrez ainsi rejoindre divers lieux de promenade, tels que le parc Malpagat, la Coulée des grands arbres, les berges de l'Hers et de la Sausse, ou encore la plaine de loisirs de Saint-Caprais autour du lac et du parcours de santé. Au bout de celui-ci, vous trouverez la forêt d'agrément, plantée en lieu et place de l'ancienne peupleraie. Depuis 2014, 89 bancs ont été installés à la demande des unionais dans le cadre du "plan banc" afin de pouvoir bénéficier de pauses agréables lors des promenades

de la  
esse

Georges Beyney

ine



## DES RANDOS À L'UNION

Plusieurs chemins de randonnée passent par L'Union. L'IGN Rando en recense 3, un parcours de 13.9km, un autre de 8km et enfin une balade à faire à pied ou à vélo entre Montrabé, Saint-Jean et L'Union.

Pour retrouver les circuits conseillés, allez visiter le site dédié :

[ignrando.fr/fr/randonnee-l-union](http://ignrando.fr/fr/randonnee-l-union)



## MAISON DES SPORTS



rue du Puy de Sancy • 05 61 12 29 16  
[www.ville-lunion.fr/sortir-bouger/maison-des-sports](http://www.ville-lunion.fr/sortir-bouger/maison-des-sports)

## MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE (MJC)



rue du Pic du Midi • 05 61 74 75 75  
[www.mjclunion.com](http://www.mjclunion.com)



## ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS



[www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations](http://www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations)  
Des annuaires papier sont également disponibles à l'accueil de la Mairie, 6 bis, avenue des Pyrénées

## QUEL SPORT ?

Voici la liste des disciplines proposées par les associations unionaises : randonnée, pétanque, tennis, natation, squash, musculation, gymnastiques diverses, danses diverses, rugby, foot, boxe, athlétisme, cyclisme et cyclotourisme, triathlon, tir à l'arc, musculation, running, arts martiaux, volley, plongée, handball, mais également des pratiques plus douces comme le yoga ou le chi gong. Renseignez-vous auprès de la Maison des Sports ou de la MJC.



## PISCINE MUNICIPALE DE L'UNION



rue du Puy de Sancy



**informations et achat d'entrées :**  
[piscine-lunion.elisath.fr](http://piscine-lunion.elisath.fr)



05 61 09 71 46





## PRATIQUER UN SPORT

?

### LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

Pratiquer une activité sportive en club ou en accès libre, seul ou entre amis, c'est possible. La carte de la page 18 indique l'emplacement des stades de Saint-Caprais et Georges Beyney. Ce dernier dispose d'une piste d'athlétisme en accès libre – en dehors des horaires d'entraînement des clubs. Vous y trouverez également des terrains de tennis ou de squash ouverts à la location. **Vous pourrez également pratiquer la pétanque au sein des clubs ou en accès libre dans l'un des 3 boulodromes de la commune.**

?

### CLUBS SPORTIFS

Les associations sportives vous accueillent tout au long de l'année pour des cours adaptés et encadrés. La liste des pratiques est très variée : plus de 20 disciplines vous sont proposées.

#### LA PISCINE MUNICIPALE

La piscine municipale est située rue du Puy de Sancy. Elle propose des cours de natation, d'aquagym ou des créneaux en accès libre toute l'année durant.

Un bassin extérieur est ouvert pendant la période estivale, vous offrant ainsi le simple plaisir de se mettre au frais.



## BIBLIOTHÈQUE DE L'UNION



6 avenue de Toulouse



05 61 74 77 87 • [bibliothecaires@bibliolunion.com](mailto:bibliothecaires@bibliolunion.com)



**informations et réservations de livres :**

[www.bibliolunion.com](http://www.bibliolunion.com)

**abonnement annuel :** 30€ pour les familles unionaises

**horaires :** lundi, mardi, vendredi 15h-18h ;

mercredi 10h-12h et 15h-19h

samedi 10h-12h et 15h-18h



## DES LIVRES À DISPOSITION GRATUITEMENT

- 2 cabanes à livres sont installées au quartier de la Violette et au parc Malpagat,
- 2 cabines à livres sont installées aux abords du lac Saint-Caprais et au quartier des Acacias.

Elles vous permettent de venir déposer ou prendre gratuitement des ouvrages.

## CINÉMA LE LUMIÈRE



6 rue du Pic du Midi



05 34 27 11 14



**programmation et réservations de places :**

[www.cinelumiere-lunion.fr](http://www.cinelumiere-lunion.fr)





## UN TOUR PAR LA CULTURE



### LA BIBLIOTHÈQUE DE L'UNION

La bibliothèque associative unionaise se situe à l'orée du parc Malpagat. Dans ce cadre privilégié, elle propose une très vaste sélection de livres et magazines, ainsi que des ouvrages à gros caractères. Dans cet espace calme et ouvert à tous, vous trouverez un coin lecture mais également de nombreuses animations autour du livre et des expositions tout au long de l'année, dont le festival de lectures à voix hautes. Pour les personnes malvoyantes, on peut trouver des livres audio auprès de la bibliothèque sonore de l'association des donneurs de voix 5 Rue Marc Arcis, 31 200 Toulouse (05 61 47 34 94).



### LA MAISON DES FAMILLES

L'ancienne Ludothèque est devenue un service municipal, la Maison des Familles, qui propose toujours des activités autour du jeu (pour tous âges), ainsi que des rencontres intergénérationnelles. Vous retrouverez toutes les informations utiles en page 81.




### CINÉMA LE LUMIÈRE

Une salle climatisée de 200 places vous propose des films grand public en sortie nationale, des projections dans le cadre de festivals, des soirées débats, des diffusions d'opéras. Des séances ciné relax sont également programmées. Ce cinéma en gestion associative est classé « art et essai » et accueille une programmation dans le cadre de festivals. Le dispositif d'audio description est disponible pour les personnes sourdes et malentendantes et les personnes non voyantes.

## SAISON CULTURELLE MUNICIPALE

 [www.ville-lunion.fr/culture-a-lunion](http://www.ville-lunion.fr/culture-a-lunion)


 Le programme culturel est également distribué dans toutes les boîtes aux lettres en septembre.



## L'ESTANQUET DE L'OLIVIER

 1 avenue des Pyrénées

 07 64 47 60 73 • [contact@lestanquetdelolivier.fr](mailto:contact@lestanquetdelolivier.fr)

 **horaires**  
du mardi au jeudi 9h-21h,  
vendredi 9h-23h,  
samedi 10h-23h,  
dimanche 9h-14h.

**Découvrez le programme des animations :**  
[estanquetdelolivier.fr](http://estanquetdelolivier.fr)







## UN TOUR PAR LA CULTURE

?

### LA SAISON CULTURELLE

Chaque saison, le service culturel de la ville propose de très nombreux rendez-vous répartis entre septembre et août. Concerts, théâtre, humour, expositions, manifestations extérieures, festivals et salons divers : la programmation, très riche, s'adresse à tous les publics. Le programme complet est distribué chaque mois de septembre dans vos boîtes aux lettres. Certaines dates sont inscrites au programme de «ville pour tous», adaptées à différentes formes de handicap.

?

### LE CAFÉ CULTUREL ET CITOYEN

Le café de l'Estanquet de l'Olivier propose avant toute chose tout ce que l'on peut attendre d'un café classique. Situé au sein de l'ancienne mairie-école, ce bâtiment entièrement rénové est un lieu idéal pour se poser quelques minutes, boire un verre entre amis ou partager un repas sur le pouce, créer du lien social. L'Estanquet propose régulièrement de nombreuses animations ouvertes à tous, comme des retransmissions de matches, des expositions, du café théâtre, des concerts, des ateliers divers, des soirées débat, des cafés littéraires, du stand up, un « english corner ».





[www.ville-lunion.fr/marche-de-plein-vent](http://www.ville-lunion.fr/marche-de-plein-vent)

## AMAP DES LILAS



2 rue de l'Autan Blanc

06 64 92 77 62 • [amap31.lunion.lilas@gmail.com](mailto:amap31.lunion.lilas@gmail.com)

**Distribution les vendredis sur le parking de la Bonne Auberge à L'Union de 18h - 20h.**

## AMAP DU GRAND JARDIN



2 rue de l'Autan Blanc

<http://amapdugrandjardin.free.fr>

[amapgrandjardinlunion@gmail.com](mailto:amapgrandjardinlunion@gmail.com)

**Distribution les jeudis soirs entre 18h30 et 19h30 sur le parking de la Bonne Auberge à L'Union.**

## LA RUCHE QUI DIT OUI



2 rue de l'Autan Blanc

07 81 84 31 46

<https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblies/10955>

**Distribution les mercredis de 17h30 à 19h00 sur le parking de la Bonne Auberge à L'Union.**





## POUR TOUS LES GOÛTS



### LE MARCHÉ DOMINICAL

Chaque dimanche, toute l'année, plus de 50 commerçants s'installent rue du Pic du Midi, rue du Vignemale et sur la place San Biagio pour un marché de plein vent ouvert entre 8h et 13h.



### LE MARCHÉ BIO

Tous les mercredis, 8 commerçants s'installent de 16h à 20h sur la place en contrebas du centre commercial des Acacias.

Des animations sont régulièrement proposées tant au marché de plein vent qu'au marché bio.



### LES AMAP

Les AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) regroupent des producteurs locaux qui vendent directement aux clients leurs produits. Les abonnés viennent récupérer des paniers une fois par semaine. Leur contenu dépend de la production et de la saison. Ce fonctionnement en circuit court est un gage de qualité. 3 AMAP assurent des livraisons chaque semaine à L'Union à leurs adhérents.

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Si vous souhaitez intégrer un des dispositifs présentés, entrez en contact avec la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE).



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • solidarite@mairie-lunion.fr



## ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS



[www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations](http://www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations)  
Des annuaires papier sont également disponibles à l'accueil de la Mairie, 6 bis, avenue des Pyrénées



[www.jeveuxaider.gouv.fr](http://www.jeveuxaider.gouv.fr)



## CLUB DES ÂÎNÉS



[www.ville-lunion.fr/project/club-des-aines](http://www.ville-lunion.fr/project/club-des-aines)



05 61 74 48 02 • 06 81 03 86 15  
[31240cda31240@gmail.com](mailto:31240cda31240@gmail.com)





## JE VEUX AIDER



### LES DISPOSITIFS MUNICIPAUX

La ville a mis en œuvre différents dispositifs d'aide. Vous pouvez rejoindre ces dispositifs si vous souhaitez donner un peu de votre temps pour venir en aide à ceux qui en ont besoin. Voici une brève liste :

**Français Langue Étrangère (FLE) :** des cours de français sont proposés à destination des personnes qui ne maîtrisent pas la langue, et ainsi les accompagner vers l'autonomie.

**Plus Jamais Seul (PJS) :** des bénévoles rendent visite à des personnes âgées isolées pour passer un peu de temps avec elles, boire un café, jouer aux cartes ou tout simplement discuter.

**Aide aux devoirs :** en dehors du temps scolaire, des bénévoles se rendent au sein des écoles pour aider les enfants.



### S'ENGAGER DANS UNE ASSOCIATION

Vous avez trouvé une association au sein de laquelle vous souhaitez vous engager ? Si elle est Unionaise, nous vous invitons à prendre directement contact avec un de ses membres, en consultant l'annuaire des associations.

Sinon, un dispositif de l'État propose un recensement de toutes les associations recherchant des bénévoles autour de chez vous.



### LE CLUB DES AÎNÉS

Une association Unionaise est spécifiquement orientée autour des animations proposées aux aînés. Lotos, jeux de société, ateliers, sorties, le programme proposé est riche. Vous pouvez intégrer cette association soit comme adhérent soit comme bénévole.

## ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS



[www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations](http://www.ville-lunion.fr/annuaire-des-associations)  
Des annuaires papier sont également disponibles à l'accueil de la Mairie, 6 bis, avenue des Pyrénées



### L'UNION ACCUEILLE

L'Union Accueille est une association proposant une multitude d'activités – pas moins de 20 – allant des cours de langues aux ateliers manuels, en passant par des clubs de lecture, des cours de cuisine et des temps de jeux (belote, bridge, rami, tarot, scrabble,...).

Cette association propose également des rendez-vous réguliers de marche, mais aussi des voyages ou sorties diverses.



Impasse du Pic du Midi, 31240 L'Union



05 34 25 77 01 • [lunionaccueille31240@gmail.com](mailto:lunionaccueille31240@gmail.com)  
<https://lunionaccueille.wixsite.com/luna>

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)

### SENIORS EN VACANCES



[www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev](http://www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev)





## DE NOMBREUX LOISIRS



### ACTIVITÉS SENIORS DANS LES ASSOS

De nombreuses associations unionaises proposent des activités adaptées aux aînés, dans les domaines de la culture, du sport ou des loisirs en général.

Vous pourrez retrouver l'ensemble de ces actions sur le guide des associations ou sur les supports de communication de la ville (les magazines L'Unionais et L'Union Asso, le site internet, l'application L'Union Connect, les pages Facebook et Instagram).



### REPAS DES ÂÎNÉS

Chaque année en décembre, les membres du conseil municipal convient les aînés à un repas festif à la Grande Halle. Ce repas est accessible aux Unionais de plus de 65 ans. Les modalités et bulletins d'inscription sont insérés dans le magazine L'Unionais de novembre, ou à disposition à l'accueil de la mairie.



### SENIORS EN VACANCES

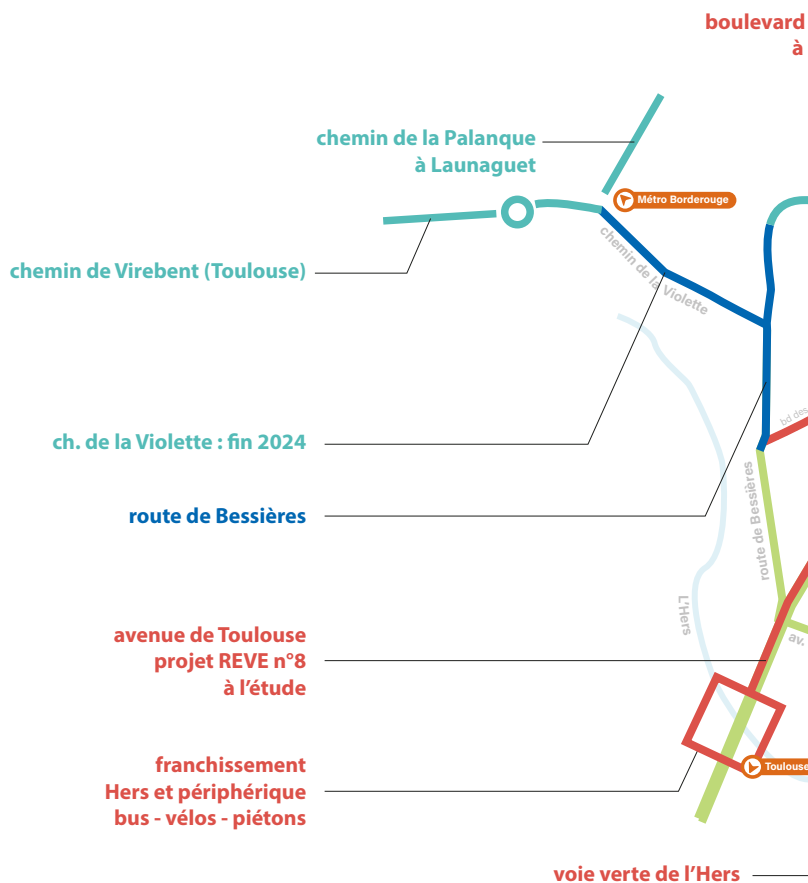
Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) propose chaque année, en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV), des voyages à destination des aînés à tarifs négociés. Ces séjours permettent chaque année de découvrir une région française différente. Ils sont ouverts aux Unionais de plus de 60 ans, ou aux personnes en situation de handicap à partir de 55 ans.

Les modalités d'inscription sont communiquées quelques semaines avant chaque départ, au sein du magazine L'Unionais.



## SE DÉPLACER À VÉLO

La carte ci-après présente l'ensemble du réseau cyclable mis en œuvre depuis 2014. Vous y trouverez les pistes déjà existantes, celles qui vont être créées et enfin les pistes encore en cours d'étude. Ce réseau vous permet, outre des balades au sein de L'Union, de rejoindre facilement les différents pôles d'intérêt de la ville ainsi que le réseau de métro toulousain en quelques minutes.

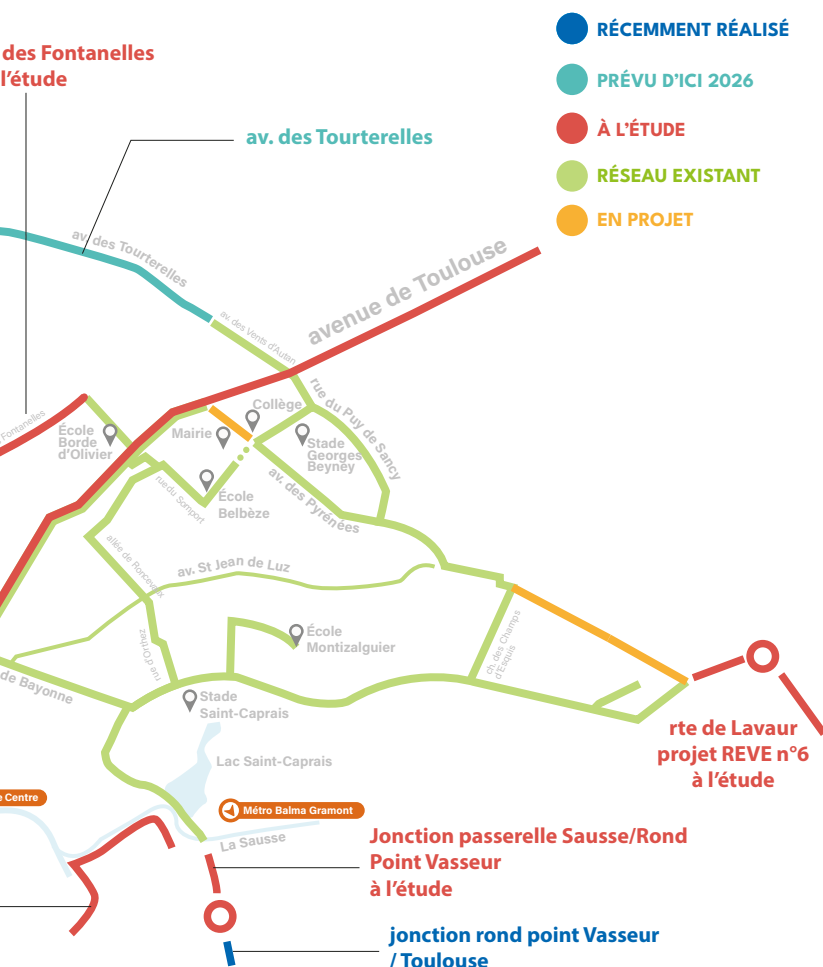






# DES BALADES À VÉLO

des Fontanelles  
l'étude





**Le lac de Saint-Caprais.**

## OBTENIR UNE CARTE DE PÊCHE

La demande se réalise en ligne sur le site dédié. Un numéro d'assistance dédié est également disponible, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.



01 82 28 14 00

**inscriptions : [www.cartedepeche.fr](http://www.cartedepeche.fr)**



## FÉDÉRATION DE PÊCHE DE LA HAUTE-GARONNE



5 chemin de Bramofam, 31120 Roques



05 61 42 58 64 • [www.fede-peche31.com](http://www.fede-peche31.com)

**Pour consulter le guide complet :**

**[www.fede-peche31.com/5969-guide-de-peche-annuel-du-31.htm](http://www.fede-peche31.com/5969-guide-de-peche-annuel-du-31.htm)**





## LA PÊCHE À L'UNION

Le lac Saint-Caprais est le principal site de pêche de L'Union. Ce plan d'eau, d'une superficie de presque 3 hectares, prend place sur une grande plaine de loisirs particulièrement appréciée des Unionais pour des activités sportives, des balades et donc la pêche. Le lac s'étend le long de l'avenue de Bayonne, à l'arrière du stade et de la halle Saint-Caprais.

La pêche y est règlementée : ce site fait partie des lieux gérés par la fédération de pêche de la Haute-Garonne.



### COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour pouvoir pêcher au lac Saint-Caprais, vous devez être titulaire d'une carte officielle, remise par la fédération. Cette carte vous permettra de pêcher sur tous les sites gérés par la fédération départementale. Plusieurs formules existent, comme les cartes annuelles, hebdomadaires ou journalières.



### QUELLES SONT LES RÈGLES À RESPECTER ?

Le type d'appâts, le nombre de cannes, les périodes et horaires de pêche, la taille des poissons sont règlementés. Un guide est édité chaque année par la fédération départementale recensant l'ensemble des règles à connaître.

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

L'accompagnement numérique se tient à la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE) les mercredis de 14h à 17h et les jeudis de 9h à 12h. **Uniquement sur RDV.**



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)

## FÉDÉRATION DES PARTICULIERS EMPLOYEURS DE FRANCE (FEPEM)



26 allée Charles de Fitte, 31300 Toulouse



09 70 51 50 50 • [occitanie@fepem.fr](mailto:occitanie@fepem.fr)



## LES CESU

Les Chèques Emploi Service Universel (CESU) permettent de déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile, dans le cadre des activités d'aide à la personne. Selon votre âge ou votre situation, des exonérations partielles peuvent être appliquées.



### Centre CESU

63 rue de la Montat, 42 961 St-Etienne Cedex 9  
0806 802 378 • [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

Si vous êtes imposables, vous pouvez bénéficier de réduction d'impôts.



[www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)



## ÊTRE AIDÉ OU AIDER



### ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Le zéro papier induit la dématérialisation des démarches. Certains peuvent se trouver en difficulté face à l'outil numérique, les ordinateurs, les smartphones ou encore les réseaux sociaux bref, tous les outils de la sphère numérique.

Pour rompre cette fracture numérique, des permanences de bénévoles de la Croix Rouge sont assurées au sein de la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE).



### AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

L'aide à domicile peut intervenir dans l'entretien du lieu de vie comme dans l'aide aux déplacements ou aux soins à la personne. Cette aide peut être ponctuelle ou de longue durée. Selon votre situation et votre besoin, différentes structures peuvent répondre. La Fédération des Particuliers Employeurs (FEPEM), peut vous accompagner dans ces recherches. Le CCAS de L'Union met à votre disposition une liste d'associations et de structures spécialisées dans les aides à domicile, dans le cadre de la vie quotidienne.




### AIDE AUX PETITS TRAVAUX

Vous avez des petits travaux de jardinage ou de bricolage à confier à un professionnel ? Certaines associations d'aide à la personne proposent ces services de petite conciergerie.

Si ces travaux sont plus réguliers, vous pouvez envisager d'embaucher directement un prestataire par le biais des Chèques Emploi Service Universel (CESU), dont une partie est déductible des impôts.

## LA MAIN TENDUE

Pour profiter du service, il faut s'acquitter d'une cotisation annuelle. Les véhicules ne sont pas adaptés au transport de personnes à mobilité réduite.

 06 50 45 59 57 • lamaintendue@laposte.net

 lamaintenduelunion.wixsite.com



## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

 11 rue du Vignemale


 05 62 79 86 16 • solidarite@mairie-lunion.fr




## DÉCLARATION D'IMPÔT

Les services fiscaux assurent chaque année au mois de mai des permanences à la MASE pour vous aider à remplir votre déclaration de revenus.

D'une façon générale, si vous rencontrez des difficultés pour entreprendre vos démarches via des outils numériques, une permanence spécifique est assurée par la Croix Rouge chaque semaine (voir article en page 37).

 **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**  
11 rue du Vignemale

 05 62 79 86 16 • solidarite@mairie-lunion.fr



## ÊTRE AIDÉ OU AIDER



### LA MAIN TENDUE

L'association de la Main Tendue réunit des bénévoles qui assurent le transport de personnes ayant des difficultés à se déplacer. Leurs courses se limitent au territoire de la ville et à la clinique de L'Union. Cela permet aux ayant-droit de se rendre aux rendez-vous médicaux, de faire leurs courses ou se rendre chez le coiffeur, par exemple.



### PORTAGE DES REPAS

Quand cuisiner devient une corvée, le service municipal de la restauration vient à votre aide. Que ce soit pour quelques jours ou de façon définitive, les agents du service vous livrent chaque jour des repas complets et équilibrés, à un tarif adapté selon vos ressources. Ce service est ouvert aux personnes de plus de 60 ans ou aux personnes en situation de handicap.




### DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Les agents d'accueil à la Mairie se tiennent à votre disposition pour vous accompagner dans toutes les démarches administratives, comme par exemple refaire sa carte d'identité ou son passeport, déposer un permis de construire ou une demande d'autorisation de travaux. Adressez-vous simplement à l'hôtel de ville, au 6 bis, avenue de Pyrénées, ou en appelant au 05 62 89 22 89.

## L'AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAÎTRISE DE L'ÉNERGIE (ADEME)

Elle assure une mission d'information, vous guide dans la recherche d'aides et vous conseille techniquement.


 97 rue Saint-Roch, 31400 Toulouse

 05 62 24 35 36 • [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)

## TOULOUSE MÉTROPOLE RÉNOV

Des conseillers vous accompagnent dans votre projet de rénovation et ce pour la globalité du projet : du conseil des choix de matériaux jusqu'à la sélection des prestataires.

 1 allée Jacques Chaban Delmas, 31500 Toulouse

 05 34 24 59 59 • [renov.toulouse-metropole.fr](http://renov.toulouse-metropole.fr)



## CANICULE CONSIGNES DE SÉCURITÉ



rafraîchissez-vous  
régulièrement



mangez  
normalement



personnes vulnérables :  
donnez des nouvelles



buvez plusieurs fois  
par jour  
1,5 litre d'eau par jour pour  
les personnes âgées



ne sortez pas aux  
heures les plus  
chaudes (11h-21h)



info canicule :  
0800 066 666  
(numéro vert)



pas d'activité  
physiques intenses  
aux heures les  
plus chaudes





## ÊTRE AIDÉ OU AIDER



### RÉNOVER SON HABITAT & MAÎTRISER SES BESOINS EN ÉNERGIE

Pour tout travaux de rénovation de votre habitat, d'isolation ou plus simplement pour réduire votre facture énergétique, 2 organismes vous apportent une aide : l'ADEME et Toulouse Métropole Rénov.



### PLAN CANICULE ET PLAN GRAND FROID

Un registre est ouvert en mairie pour se déclarer ou déclarer une personne en situation de fragilité, plus exposée aux dangers d'épisodes de grand froid ou de chaleur. Ces personnes sont contactées lors de la survenue d'épisodes à risque, et des dispositifs sont mis en œuvre par la mairie pour leur venir en aide.

**INSCRIPTIONS REGISTRE PERSONNES FRAGILES**  
**05 62 79 86 16**



### VAGUE DE FROID CONSIGNES DE SÉCURITÉ



protégez-vous  
du froid et de  
l'humidité



ne sortez pas  
pendant les heures  
les plus froides



chauffez et aérez  
votre logement



n'utilisez pas pour  
vous chauffer :  
• des appareils non  
destinés à cet usage  
(cuisinière, brasero, etc.) ;  
• les chauffages d'appoint  
à combustion en continu.



Appelez le 115 pour  
signaler les  
personnes sans abri  
ou en difficulté.

**RETROUVEZ TOUS LES CONSEILS AU SEIN DU  
DICRIM, DISPONIBLE ICI : [WWW.VILLE-LUNION.FR](http://WWW.VILLE-LUNION.FR)**

### CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE HAUTE-GARONNE



1 bd de la Marquette, 31000 Toulouse

05 34 33 32 04



[www.haute-garonne.fr/aide/teleassistance-31](http://www.haute-garonne.fr/aide/teleassistance-31)



### MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS



8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean

05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)

### CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



11 Rue Vignemale 31240 L'Union

05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)

### ÉCOUTE PAR TÉLÉPHONE DE LA CROIX ROUGE



0800 858 858

entretien gratuit, anonyme et confidentiel



### TÉLÉGRAFIK - OTONO'ME



[telegrafik.fr/otono-me-teleassistance-enrichie](http://telegrafik.fr/otono-me-teleassistance-enrichie)

Le CCAS peut apporter une aide à la souscription, sous condition de ressources.



### PLUS JAMAIS SEUL

Des bénévoles rendent visite chaque semaine aux personnes âgées isolées, et prennent quelques minutes pour échanger, faire une promenade, boire un café ou jouer aux cartes. Service entièrement gratuit et sur inscription.



**Pour s'inscrire :**

05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)



## ÊTRE AIDÉ OU AIDER



### SÉCURITÉ ET SECOURS : LE BRACELET OU LE COLLIER D'ALERTE

Ce dispositif gratuit de téléassistance proposé par le Conseil départemental permet d'alerter 7j/7, 24h/24 par une simple pression sur un bouton, soit en bracelet, soit en collier. Pour pouvoir en bénéficier, il faut soit être âgé de plus de 70 ans, soit bénéficiaire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), soit être titulaire de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap). Pour l'obtenir, vous pouvez contacter le Conseil départemental, ou la MDS de St Jean ou le CCAS de L'Union. Vous pouvez également déposer une demande en ligne sur le site du Conseil départemental.



### SOUTIEN PAR TÉLÉPHONE

Ce service de la Croix Rouge est ouvert à toute personne qui ressent le besoin d'être écoutée, d'échanger sur ses difficultés.



### OTONO'ME

La société toulousaine Télégrafik a testé un système de surveillance non intrusif à L'Union en 2017. Ayant fait ses preuves, ce dispositif est maintenant commercialisé.

Grâce à un système de détecteurs installés dans le domicile, des données de suivi permettent de repérer des comportements anormaux, les constantes médicales, l'hydratation des personnes mais également les chutes. Les proches sont ainsi informés dès qu'une alerte est relevée.

Ce système permet de maintenir l'autonomie des personnes âgées le plus longtemps possible.

## QUELLES DÉMARCHES POUR OBTENIR L'APA ?

### LE CALCUL DE L'APA



Le montant de l'APA est calculé en fonction du niveau de perte d'autonomie (appelé GIR) et des besoins spécifiques du bénéficiaire. Un plan d'aide personnalisé est établi pour répondre aux besoins de la personne dans sa vie quotidienne.



### À QUI S'ADRESSER ?



Il faut retirer un dossier auprès de la MDS ou du Conseil départemental. Des pièces devront être jointes au dossier : pièce d'identité, certificat du médecin traitant, dernier avis d'imposition, RIB.



### TÉLÉCHARGER LE FORMULAIRE EN LIGNE :

[www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr) puis dans la barre de recherche indiquez : formulaire APA.

### POUR L'OBTENIR AU FORMAT PAPIER, S'ADRESSER À LA MDS



### LA VISITE D'ÉVALUATION



Une fois que le dossier est déposé et validé, une infirmière ou un médecin viendra faire la visite d'évaluation.

### MAISON DES SOLIDARITÉS (MDS) DE SAINT-JEAN



8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean  
05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)





## ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est une aide financière versée par le Conseil départemental de la Haute-Garonne, accessible à toutes les personnes de plus de 60 ans, indépendamment de leurs ressources. Le niveau de l'aide est cependant ajusté en fonction des moyens financiers de chacun. Cette aide n'est pas récupérable sur l'héritage. L'évaluation du besoin est réalisée par le médecin ou l'infirmière de la MDS de Saint-Jean qui assure l'instruction du dossier.



### À QUOI SERT L'APA ?

Elle sert à financer tout ou partie des dépenses nécessaires pour permettre aux bénéficiaires de continuer à vivre à domicile ou d'être pris en charge dans un établissement adapté :

- Financement des aides à domicile : l'APA permet de couvrir les coûts liés à l'intervention de services d'aide à domicile (ménage, repas, accompagnement extérieur par exemple).
- Financement de l'achat de petit matériel (protection pour l'incontinence, cannes, chaises de bain...).
- Aménagement du domicile : elle peut aussi aider à financer des aménagements dans le logement pour le rendre plus sécurisé et adapté aux besoins de la personne (exemple : installation de barres d'appui, d'un monte-escalier).
- Prise en charge en établissement : pour les personnes en EHPAD ou autre établissement, l'APA peut contribuer au financement de l'accompagnement et des soins spécifiques qui y sont dispensés.




### LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

Pour les personnes confrontées à une perte d'autonomie pour leurs déplacements, il existe la Carte mobilité inclusions (CMI). Toutes les infos p. 78.


## LA HALTE RÉPIT

Permanences assurées par l'Alliance Sages Adages les mardis et vendredis après-midi.


 4 impasse du Pic du Midi  
ASA, 30B rue du Lac Bleu

 05 61 80 84 84 • [www.asa-asso.com](http://www.asa-asso.com)

## L'AFC

 ZA de L'Ormière, lot 28, 31180 Montastruc  
05 62 84 30 69 • [www.afc31.fr](http://www.afc31.fr)


## RÉPIT BULLE D'AIR

 78 voie du TOEC, 31064 Toulouse  
05 42 54 05 18 • [www.repit-bulledair.fr](http://www.repit-bulledair.fr)



## ERNESTI : GARDES DE NUIT POUR SENIORS

Certaines personnes fragiles nécessitent une présence humaine et une surveillance tout au long de la nuit. Des étudiants en santé peuvent assurer cette mission. Pour découvrir ce service et obtenir les tarifs, consultez le site d'Ernesti.

 [ernesti.fr](http://ernesti.fr) • 09 80 80 90 70



## POUR LES AIDANTS

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT

Les aidants sont les proches de personnes en difficulté qui nécessitent des soins et une surveillance continue. Les aidants peuvent souvent douter, culpabiliser, chercher des solutions pour accompagner au mieux, ou encore vouloir se dégager du temps de répit. Toutes les informations figurant dans les pages suivantes leurs sont destinées.



### LES RELAIS TEMPORAIRES

L'aidant a parfois besoin d'une pause pour souffler et poursuivre son accompagnement, ou pour assurer des rendez-vous. Des dispositifs existent selon la durée attendue de la pause.

#### **Pour quelques heures : la halte répit**

Ce lieu d'accueil est ouvert aux personnes atteintes de maladies neuro-évolutives (Alzheimer, Parkinson, démence sénile...) et troubles associés. Les personnes sont prises en charge autour d'activités encadrées par des personnes qualifiées.

#### **Pour une journée : l'AFC**

L'AFC est une association qui propose une plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants, et propose également des formations. Elle gère un accueil de jour pour les personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives.

#### **Pour une nuit : Répit bulle d'air**

Il s'agit d'un service à domicile proposant des pauses de 4h à plusieurs jours ainsi que la nuit.

## CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Accueil sur RDV uniquement.



61 chemin de Verdale, 31240 Saint-Jean  
36 46 • [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Accueil sur RDV uniquement.



24 rue Riquet, 31046 Toulouse Cedex 9  
32 30 • [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)



[www.mps.msa.fr](http://www.mps.msa.fr)



## DES SERVICES POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS

### Ligne écoute aidants, pôle maladies neuro-dégénératives



10 chemin du Raisin, 31200 Toulouse  
08 60 80 68 30 • 7j/7 de 18h à 22h

### Avec nos proches

ligne nationale d'entraide, d'écoute et d'informations.  
Appels anonymes ayant pour but de rompre l'isolement  
des aidants.



01 84 72 94 72 • de 8h à 22h

### Corerpa Midi-Pyrénées

plateforme d'aide aux aidants.



24 rue de Fleurance, 31000 Toulouse  
09 80 43 21 14



## MA BOUSSOLE AIDANTS

service numérique centralisant les aides pour les  
aidants et leur proche

[www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)





## POUR LES AIDANTS

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



### LES PRESTATIONS POUR LES AIDANTS ACTIFS

Un aidant actif est une personne qui accomplit à titre non professionnel de manière régulière et fréquente des actes de la vie quotidienne pour une personne âgées avec laquelle il a des liens étroits. Cet aidant peut avoir une activité professionnelle, ce qui rend sa vie quotidienne complexe.

Des dispositifs existent pour que cet aidant actif dispose de congés spécifiques.

#### **Le congé de proche aidant**

Une personne salariée (secteurs privé ou public), un demandeur d'emploi ou un indépendant peuvent suspendre ou réduire leur activité pour accompagner un proche affecté par une perte d'autonomie. Il peut alors demander une période de congés de 3 mois, renouvelable une fois. Ce congé peut être fractionné ou à temps partiel si l'employeur donne son accord. La CAF ou la MSA peuvent indemniser ce congé.

#### **Le congé de solidarité familiale**

Il permet à l'aidant de rester au côté d'un proche dont le pronostic vital est engagé. Ce congé de 3 mois ne peut être ni refusé, ni reporté. L'aidant n'est alors pas rémunéré. Il peut toutefois demander une allocation journalière d'accompagnement versée par la CPAM.

## CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

L'aide de la CAF est versée directement au bénéficiaire ou à son bailleur (gestionnaire de foyer dans le cadre d'une maison de retraite).

Vous pouvez vous connecter au site de la CAF pour simuler vos droits et faire une demande en ligne.



24 rue Riquet, 31046 Toulouse Cedex 9



32 30 • [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



## MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS (MDS)



8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean  
05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)



## CARSAT



2 rue Georges Vivent, 31100 Toulouse



3960 • [www.carsat-mp.fr](http://www.carsat-mp.fr)

## CHÈQUE ÉNERGIE



[www.chèqueenergie.gouv.fr](http://www.chèqueenergie.gouv.fr)





# AIDER OU ÊTRE AIDÉ

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES & LES AIDES AU LOGEMENT

Deux aides existent à destination des personnes locataires ou résidant en maison de retraite : l'Allocation Logement Social (ALS) et l'Allocation Personnalisée au Logement (APL). Si la personne réside en EHPAD, elle peut y prétendre si l'établissement est conventionné par l'État.



## GESTION DU BUDGET & SURENDETTEMENT

La Maison Départementale des Solidarités (MDS) du Conseil départemental vous aide à faire face aux difficultés. Lorsque celles-ci sont d'ordre financier, et que les dettes personnelles sont trop importantes, un dossier peut être déposé auprès de la commission de surendettement.

La MDS peut également vous conseiller dans la gestion de votre budget.



## LES AIDES POUR L'ÉNERGIE & LE CHÈQUE ÉNERGIE

La CARSAT propose une aide pour prendre en charge tout ou partie des dépenses de chauffage de votre résidence principale.

En outre, le gouvernement a mis en place le «chèque énergie». Il est adressé chaque année directement aux bénéficiaires (après analyse par le service des impôts).

## MÉDIATION FAMILIALE

En cas de conflit familial ou de succession, on peut avoir recours à la « médiation familiale ». Elle peut se faire à votre demande, avec l'accord de toutes les parties. Elle peut aussi être décidée par le juge. Elle permet une communication pour trouver une solution amiable. Elle n'est pas possible si des violences ont été commises.



## CONCILIATEURS DE JUSTICE

Dans le cas de préjudices financiers n'excédant pas 5000 euros, vous pouvez consulter des conciliateurs de justice. Leur rôle est de parvenir à concilier deux parties opposées pour des affaires relevant du droit civil. Uniquement sur rendez-vous. Permanences assurées au CCAS.

Pour obtenir des renseignements au sujet de ces deux dispositifs ou prendre RDV, adressez-vous au CCAS.



11 rue du Vignemale  
prendre RDV : 05 62 89 22 89

## CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'ACCÈS AU DROIT

Les rendez-vous se déroulent soit en présentiel au tribunal judiciaire, soit en visio, soit par téléphone.

Tribunal judiciaire de Toulouse



2 allée Jules Guesde, 31000 Toulouse  
05 61 33 70 90 • [contact@cdad31.fr](mailto:contact@cdad31.fr)

## PERMANENCES AVOCATS

Elle se tient à la mairie de Saint-Jean le 2ème samedi du mois de 9h à 12h, sur RDV.



1 chemin Belbèze, 31240 Saint-Jean  
05 32 09 67 00





## AIDER OU ÊTRE AIDÉ

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



### LA RÉOLUTION DES CONFLITS

Que ce soit au sein de votre famille ou bien avec des acteurs extérieurs, vous pouvez vous retrouver en situation de conflit. Avant un arbitrage devant un tribunal – et selon certaines conditions – des solutions de résolution existent : la médiation familiale ou les conciliateurs de justice.



#### DES DIFFICULTÉS AVEC UNE ADMINISTRATION ?

Le défenseur des droits est une autorité indépendante. Elle veille au respect des libertés et des droits des citoyens, elle lutte contre les discriminations et au respect de l'égalité. Sa saisine est gratuite.

Renseignements et prises de contact :



Maison de justice et du droit de Toulouse Nord  
2 rue des Chamois, 31200 Toulouse  
05 82 08 26 70



Communauté de communes de Val'Aïgo  
2 avenue St-Exupéry, 31340 Villemur-sur-Tarn  
05 61 09 91 38

**+D'INFO : [WWW.DEFENSEURDESDROITS.FR](http://WWW.DEFENSEURDESDROITS.FR)**



### ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE

Le Conseil Départemental d'Accès au Droit (CDAD) assure des missions d'information et de consultation juridiques. En complément, un avocat assure une permanence.

## CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Sur rendez-vous uniquement.

 61 chemin de Verdale, 31240 Saint-Jean

 36 46 • [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

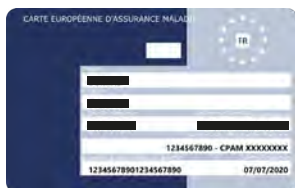
 [www.mps.msa.fr](http://www.mps.msa.fr)

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

 11 rue du Vignemale

 05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)

## COMMANDER SA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE



Rendez vous sur le site de l'assurance maladie, ou rapprochez-vous de votre organisme spécifique.

 [www.ameli.fr/haute-garonne/assure](http://www.ameli.fr/haute-garonne/assure)



# MA COUVERTURE SANTÉ



## MON ORGANISME OBLIGATOIRE D'ASSURANCE MALADIE

Selon votre carrière, vous dépendez d'un régime général de couverture santé : la Caisse primaire d'assurance maladie CPAM, la Mutualité Sociale Agricole (MSA) ou un régime spécial. Ces organismes prennent en charge une partie ou la totalité des dépenses de santé. Vérifiez votre situation auprès d'un de ces organismes.



## LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

Le montant des cotisations mutuelles peut présenter un obstacle pour certains ménages. La complémentaire santé solidaire est une aide accordée pour participer au financement des cotisations. Elle est fonction du revenu du foyer et de l'âge des bénéficiaires.

*Attention : ne pas confondre Complémentaire Santé Solidaire et mutuelle communale : la première est une aide nationale gratuite ou très économique sous condition de revenus, tandis que la seconde est une offre locale payante mais à tarif réduit, accessible à tous les habitants sans condition de ressources. Mutuelle communale : voir p 57.*




## LES SOINS À L'ÉTRANGER

Les frais médicaux lors de vos voyages peuvent également être pris en charge, selon les accords négociés avec les caisses locales. Lorsque vous voyagez en Europe, pensez à vous munir de votre carte européenne d'assurance maladie, et à vous renseigner auprès de votre organisme. Pour les autres pays, pensez à une assurance voyage et conservez bien tous vos justificatifs de soins.

## MÉDECINE SOCIALE

L'équipe médicale vous accueille du lundi au vendredi de 9h à 16h, à la cité de la santé.

 Hôpital Lagrave  
place Lange, 31300 Toulouse

 05 61 77 78 31 • [pass@chu-toulouse.fr](mailto:pass@chu-toulouse.fr)




## HAPPY VISIO

Une plateforme propose des ateliers de prévention entièrement gratuits au format numérique. Bien être, santé, mémoire, alimentation,...

 [www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Les permanences de la Mutami sont assurées au CCAS le mardi après-midi. Pour plus d'information et prendre RDV, contactez le CCAS.

 11 rue du Vignemale

 05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)







# MA COUVERTURE SANTÉ

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## SI VOUS N'AVEZ AUCUNE COUVERTURE SOCIALE

vous pouvez bénéficier de la Permanence d'Accès aux Soins (PASS) ou au service de médecine sociale du CHU de Toulouse.



## LES PRESTATIONS DES MUTUELLES

Certaines mutuelles peuvent proposer dans leur contrat la prise en charge de prestations complémentaires comme l'acupuncture, l'ostéopathie et d'autres soins, mais également une participation financière dédiée à une activité physique. Des heures d'aides à domicile peuvent également être prises en charge par votre mutuelle lors d'une sortie d'hospitalisation.



## LA MUTUELLE COMMUNALE

Pour permettre à chacun de pouvoir se soigner, la commune a engagé un partenariat avec la Mutami. L'objet de ce partenariat a notamment porté sur la négociation des tarifs proposés par cette mutuelle. En outre, elle est engagée dans les offres de prévention. Mutami propose différentes gammes de couverture, selon votre besoin de prise en charge.

## GÉRONTOPÔLE



CHU de Toulouse, cité de la santé,  
place Lange, 31300 Toulouse



05 34 25 51 00 • [www.chu-toulouse.fr](http://www.chu-toulouse.fr)



## CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ



12 place Saint-Etienne, 31000 Toulouse



05 61 14 75 75



### ICOPE

#### Les 8 items de la fragilité :

Vous avez 65 ans et plus ? Vous avez perdu du poids involontairement ? Vous vous sentez plus fatigué(e) ? Vous avez plus de difficulté à vous déplacer ? Vous vous plaignez de votre mémoire ? Vous marchez moins vite ? Vous vous plaignez de votre audition ou de votre vue ? Vous vous sentez isolé(e) ?

**Si vous avez répondu oui à une de ces questions, le programme Icope est fait pour vous.**

Après un dépistage via l'application ou par le gérontopôle, un programme d'actions vous sera proposé afin de vous maintenir en pleine autonomie.



#### Application gratuite : «who icope»

Hôpital de jour de Lagrave, place Lange, 31300  
Toulouse • 05 61 77 79 29



[www.ensembleprevenonsladelapendence.fr](http://www.ensembleprevenonsladelapendence.fr)



# SURVEILLER SA SANTÉ

?

## LE GÉRONTOPÔLE

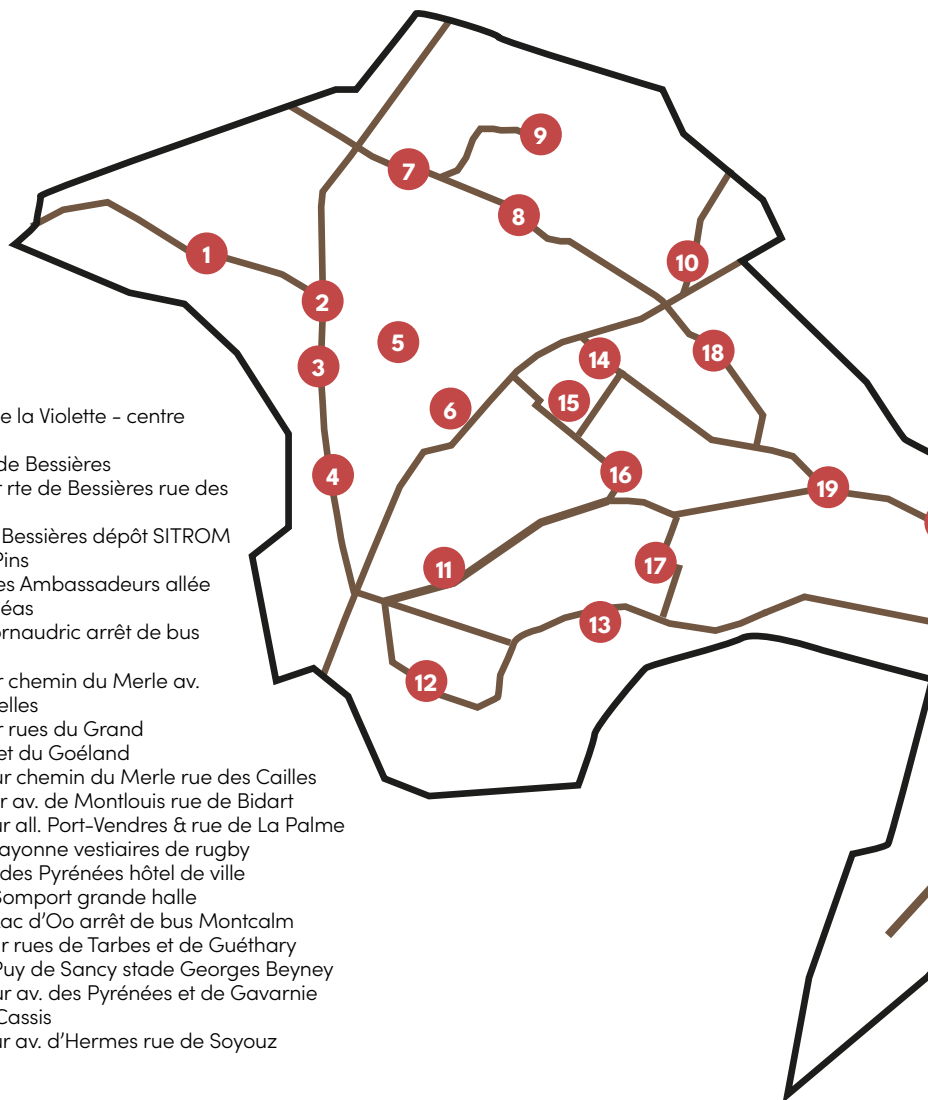
Service spécialisé dans la recherche, la prévention et la promotion de la santé des personnes âgées.

?

## LE BILAN DE SANTÉ PAR LA CPAM

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) propose de bénéficier d'examens médicaux préventifs. Ils sont réalisés à partir d'éléments pathologiques déjà identifiés ou en fonction de vos habitudes de vie, éléments d'information dont vous devez faire part au médecin du centre d'examen de santé. Ces entrevues sont également des moments propices pour échanger avec des professionnels de santé. Après un bilan (2h environ), le médecin vous remet les résultats complets et des préconisations, à transmettre à votre médecin traitant. Ce bilan gratuit est couvert par le secret médical, et vous pouvez le réaliser tous les 5 ans.





1. chemin de la Violette - centre technique
2. 74 route de Bessières
3. carrefour rte de Bessières rue des Narcisses
4. 19 rte de Bessières dépôt SITROM
5. rue des Pins
6. résidences Ambassadeurs allée des Nymphéas
7. av. de Cornaudric arrêt de bus Tourterelles
8. carrefour chemin du Merle av. des Tourterelles
9. carrefour rues du Grand Cormoran et du Goéland
10. carrefour chemin du Merle rue des Cailles
11. carrefour av. de Montlouis rue de Bidart
12. carrefour all. Port-Vendres & rue de La Palme
13. av. de Bayonne vestiaires de rugby
14. avenue des Pyrénées hôtel de ville
15. rue du Somport grande halle
16. rue du Lac d'Oo arrêt de bus Montcalm
17. carrefour rues de Tarbes et de Guéthary
18. rue du Puy de Sancy stade Georges Beyney
19. carrefour av. des Pyrénées et de Gavarnie
20. rue de Cassis
21. carrefour av. d'Hermès rue de Soyouz



=



+





## LE RISQUE CARDIAQUE



### RÉSEAU CŒUR : SAVOIR RÉAGIR...

La ville de L'Union a mis en place le projet Réseau Cœur, porté par le médecin urgentiste Ridha Aniba. Grâce à un réseau de 21 défibrillateurs répartis sur tout le territoire, chaque domicile est situé à moins de 400m d'un équipement, disponible 24h/7j.

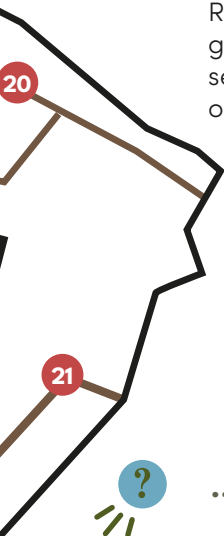
Ridha Aniba propose également des formations gratuites pour se former aux gestes de premiers secours. À ce jour, ce sont plus de 1000 personnes qui ont été formées.



Mairie de L'Union, 6 bis avenue des Pyrénées



05 62 89 22 89 • [reseaucœur@mairie-lunion.fr](mailto:reseaucœur@mairie-lunion.fr)



### ...ET AGIR : STAYING ALIVE

En cas de survenue d'un incident cardiaque, la première chose à faire est d'appeler les secours.

Si vous avez été formé, vous saurez prodiguer les premiers soins. Par ailleurs, une application gratuite, «staying alive» existe pour recenser les personnes formées. Grâce à la géolocalisation, elles peuvent ainsi intervenir très rapidement lorsqu'un incident est déclaré à proximité. Elles pourront ainsi débiter le massage en attendant l'arrivée des secours.



**STAYING ALIVE sur App Store et sur Google Play**

### CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)



### CENTRE DE PRÉVENTION BIEN VIEILLIR OCCITANIE TOULOUSE



9/11 rue Matabiau, 31000 Toulouse



05 61 63 05 21 • [accueil@cpbvaatoulouse.fr](mailto:accueil@cpbvaatoulouse.fr)



soutien psychologique : [allopsy@cpbvaatoulouse.fr](mailto:allopsy@cpbvaatoulouse.fr)





## ACTIONS DE PRÉVENTION



### SPORT SUR ORDONNANCE

Sport Sur Ordonnance (SSO) est une initiative nationale visant à maintenir la forme physique des aînés, et donc repousser le déclin lié à l'âge. SSO fait l'objet d'une prescription médicale. Le CCAS de L'Union a fait le choix d'aller au-delà du programme SSO en accompagnant les associations impliquées grâce à la prise en charge de formations d'éducateurs, mais également en participant aux frais de licence pour la 1<sup>ère</sup> année de pratique. Cela permet d'étendre l'offre SSO à de multiples pratiques.

Les médecins traitants peuvent ainsi prescrire une activité physique aux personnes souffrant d'une affection longue durée, et ces dernières pourront trouver une pratique adaptée à L'Union.



### ACTIONS DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO

Les retraités et ayant-droits relevant du régime de l'Agirc-Arrco peuvent bénéficier d'actions de prévention, d'ateliers et de conférences sur le thème «vieillir en bonne santé».

Un entretien individuel gratuit est proposé pour dresser un bilan initial. Les résultats sont ensuite transmis, de manière confidentielle, à votre médecin traitant.

## MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS (MDS)



8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean



05 34 25 50 50 • démarche en ligne :  
[www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)



## MAISON DÉPARTEMENTALE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)



10 place Jourdain, 31000 Toulouse



0800 31 01 31 • [mdph@cd31.fr](mailto:mdph@cd31.fr)



## AIDES ET SOINS À DOMICILE

Le CCAS de L'Union met à votre disposition une liste d'associations et de structures spécialisées dans les aides à domicile, dans le cadre de la vie quotidienne. Pour les soins para-médicaux, votre médecin traitant vous orientera vers le professionnel de santé adapté à votre besoin.



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)





## AUTONOMIE ET SOINS



### ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

L'APA est une aide financière versée par le Conseil départemental de la Haute-Garonne, accessible à toutes les personnes de plus de 60 ans, indépendamment de leurs ressources. Le niveau de l'aide est cependant ajusté en fonction des moyens financiers de chacun. Vous retrouverez plus de détails en consultant les pages 44 et 45.



### PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP (PCH)

La PCH permet à une personne de moins de 60 ans en situation de handicap de bénéficier d'aides humaines, techniques ou pour des besoins spécifiques liés à son handicap. Cette aide, non cumulable avec l'APA, peut être maintenue au-delà de 60 ans si elle a été obtenue avant cet âge. Par ailleurs, si le handicap est reconnu avant 60 ans, il est toujours possible de demander la PCH après cet âge, même si elle n'a pas été accordée précédemment.



### LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Vous pouvez être témoin ou victime d'actes de maltraitance ou de malveillance à l'encontre de personnes âgées. L'association ALMA 31 propose un service d'écoute et des réponses adaptées à chaque cas signalé. Elle est en lien avec les services sociaux et les forces de l'ordre.



ALMA31, CMS, 2 rue Malbec, 31000 Toulouse  
39 77 • [www.alma.fr](http://www.alma.fr)



**EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT, APPELEZ LE 17**



### FRANCE VICTIME 31

Cette association assure un accompagnement des victimes d'infraction dans leurs démarches. Une juriste assure des permanences 2 jeudis après-midi dans les locaux de la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE).



11 rue du Vignemale



05 62 79 86 16 • solidarite@mairie-lunion.fr



### UNE APPLICATION : APP'ELLES

Retrouvez sur une seule application toutes les ressources nécessaires en cas de situation de danger : alertes géolocalisées, partage audio en temps réel, appel aux services d'urgences, ...

**APP'ELLES sur App Store et sur Google Play**



# VIOLENCE ET INSÉCURITÉ

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## LE SENTIMENT D'INSÉCURITÉ

Certaines situations peuvent vous faire sentir vulnérable au sein de l'espace public. Ce sentiment d'insécurité, qu'il soit réel ou ressenti, peut provoquer un état de panique. Pour y faire face, la ville a rejoint le réseau «demandez Angela». Des lieux refuges existent au sein de la ville, et ce réseau continue de s'étendre. Ils sont identifiables grâce à l'icône que vous retrouverez sur la page ci-contre. Vous y trouverez des personnes formées qui pourront vous accueillir de manière anonyme et confidentielle, avant de décider de la suite donnée à votre demande de mise en sécurité.

**Il vous suffit de pousser la porte du lieu identifié et de demander Angela.**



## LES VIOLENCES INTRAFAMILIALES

Le passage à la retraite peut déboucher sur un huis-clos déclencheur de situations parfois explosives. La violence peut avoir plusieurs visages : physique, psychologique, économique, verbale. Quelle que soit sa forme, cette violence n'a pas sa place dans un foyer. C'est la raison pour laquelle la municipalité a depuis plusieurs années mis en œuvre un dispositif permettant de mettre à l'abri les victimes de violence, ainsi que leurs proches. Ce dispositif est issu d'un partenariat avec la Gendarmerie et l'association France Victime 31. Si vous êtes victimes de violence :



**Appelez le 17**

**ou contactez le CCAS au 05 62 79 86 16**

## 5 LIGNES VERS LE MÉTRO

Les lignes 33, 40, 42, 73 permettent de rejoindre la station Borderouge et la ligne 43 celle des Argoulets.



### SE DÉPLACER AVEC TISSÉO

Tisséo propose des tarifs dégressifs, selon le niveau de revenu, aux retraités et personnes âgées domiciliées en Haute-Garonne. Ces tarifs vont de la gratuité à des réductions de 50%.



[www.tisseo.fr/les-tarifs/droits-a-reduction](http://www.tisseo.fr/les-tarifs/droits-a-reduction)

Une application pour préparer vos trajets ou acheter vos tickets :

**APPLI MOBILE TISSÉO sur App Store et sur Google Play**



## LE RÉSEAU BUS



### TISSÉO

Tisséo est la régie assurant la mission de transport en commun sur l'ensemble du territoire de la Métropole et au-delà. Cela concerne non seulement les lignes de métro A, B et demain la ligne C, mais également les trams, le réseau Linéo (bus à haute capacité et à haut cadencement assurant un maillage sur tout le territoire) et les lignes de bus classiques.

Vous retrouverez dans la carte ci-jointe l'ensemble des 6 lignes desservant L'Union (33, 40, 42, 43, 73 et Linéo 9) et qui permettent de rejoindre les différentes villes limitrophes, mais également le centre de Toulouse ou encore les stations de métro des Argoulets et de Borderouge.



[www.tisseo.fr](http://www.tisseo.fr)



### LINÉO 9

Inauguré en 2018, le Linéo 9 a pour terminus la Grande Halle. Ce réseau de bus à haute fréquence (1 bus toutes les 10 minutes), à forte amplitude (de 5h à 1h) et à haute capacité vous permet de rejoindre le centre de Toulouse en moins de 30 minutes. Il marque 46 arrêts avant son terminus, situé au centre commercial de Saint-Orens.



### MOBIBUS

Ce service de transport à la demande est ouvert aux personnes souffrant d'un handicap moteur ou visuel. Pour obtenir plus d'information, contactez Mobibus.



Mobibus, 133 chemin du Sang-de-Serp, 31200 Toulouse



09 69 39 31 31 • [www.tisseomobibus.com](http://www.tisseomobibus.com)

## GARE ROUTIÈRE

Pour obtenir des renseignements et les tarifs du réseau Lio/arc-en-ciel, rendez vous à la gare routière, ou appelez le service.



68 boulevard Pierre Sémard, 31000 Toulouse



05 61 61 67 67

Un calculateur d'itinéraire est disponible sur le site :



[www.hautegaronnetourisme.com/se-deplacer-en-haute-garonne](http://www.hautegaronnetourisme.com/se-deplacer-en-haute-garonne)



## VOYAGES SNCF

### **carte avantage seniors**

Grâce à cette carte, vous bénéficiez d'une réduction de 30% sur vos déplacements ainsi que sur les services.

### **service domicile/train**

Service payant réservé au +60 ans. Un agent vient vous récupérer à votre domicile et vous accompagne (3 bagages maxi).



[www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com) • tél. : 3635



## CITIZ

Ce site propose des véhicules en libre service 24h/7j. Chaque trajet est facturé à l'heure et au kilomètre. Inscriptions auprès de l'agence Citiz.



8 Grande rue Nazareth, 31000 Toulouse

05 31 61 63 09 • [occitanie@citiz.fr](mailto:occitanie@citiz.fr)

<https://citiz.coop>



**APPLI CITIZ sur App Store et sur Google Play**



## BUS, TRAIN ET SORTIES

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



### RÉSEAU LIO / ARC-EN-CIEL

Les réseaux gérés par le Conseil régional permettent de se déplacer dans les 341 communes de la Haute-Garonne non desservies par le réseau Tisséo.



### LA MAIN TENDUE

L'association de la Main Tendue réunit des bénévoles qui assurent le transport de personnes ayant des difficultés à se déplacer. Leurs courses se limitent au territoire de la ville et à la clinique de L'Union. Cela permet aux ayants-droits de se rendre aux RDV médicaux, de faire leurs courses ou se rendre chez le coiffeur, par exemple.

Pour profiter du service, il faut s'acquitter d'une cotisation annuelle. Les véhicules ne sont pas adaptés au transport de personnes à mobilité réduite.



06 50 45 59 57 • lamaintendue@laposte.net



lamaintenduelunion.wixsite.com



### SORTIR PLUS AGIRC-ARRCO

Ce service est dédié aux plus de 75 ans, pensionnés de l'Agirc-Arrco et qui souhaitent sortir pour des visites familiales ou des sorties en dehors de L'Union.

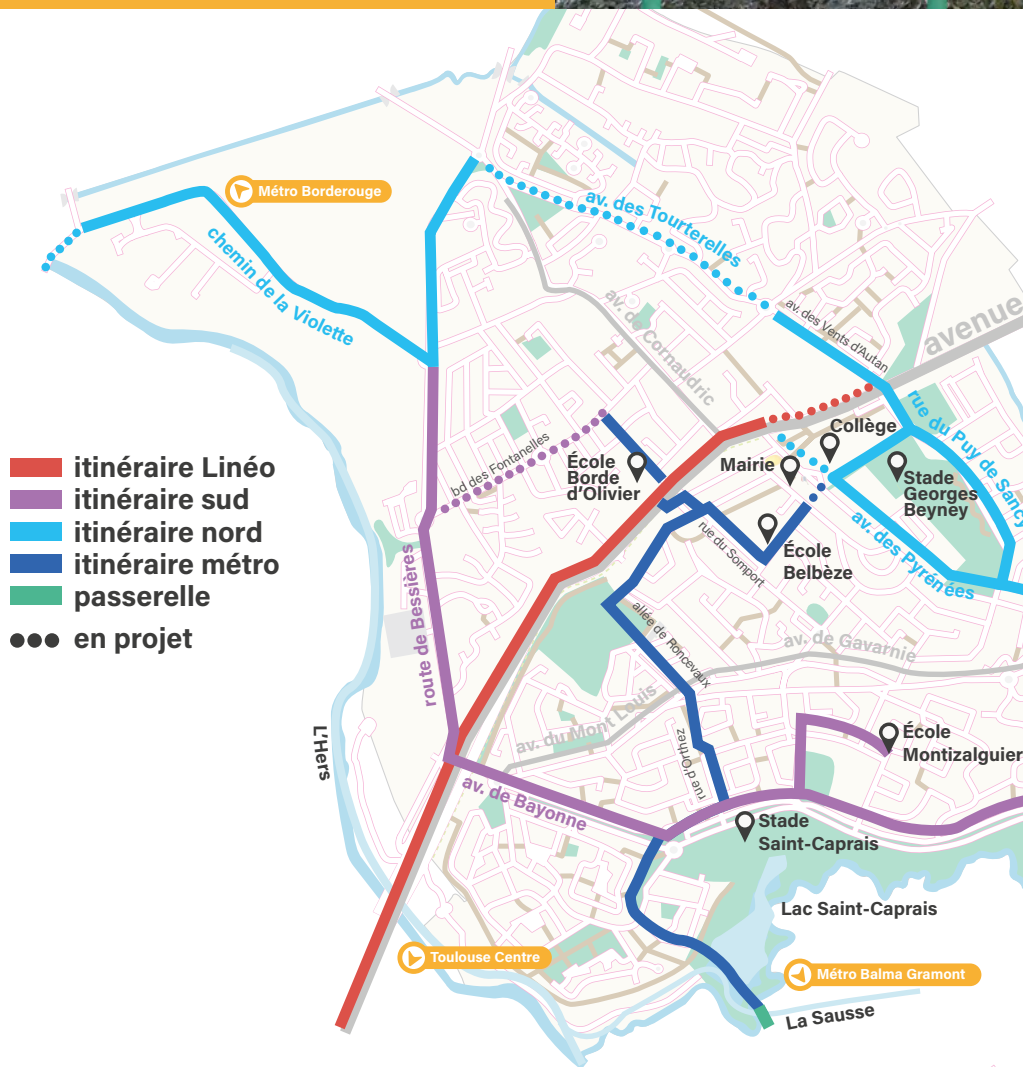
Sans condition de ressources, le compte «sortir plus» est crédité d'un montant révisé tous les ans, et utilisable durant toute l'année



30 bd Lazarre Carnot, 31000 Toulouse  
09 70 660 660

## UNE SIGNALÉTIQUE «MODES DOUX»

Une signalétique spécifique est déployée sur l'ensemble du territoire de la ville. Repérables par leur couleur vert pomme, ces panneaux vous indiquent les temps de parcours à pied ou à vélo.







## SE DÉPLACER À PIED OU À VÉLO



### SE DÉPLACER À VÉLO

Dans la carte ci-contre, vous retrouverez le maillage complet en pistes cyclables sécurisées et les itinéraires créés pour rejoindre les pôles d'attraction de la ville.



### SE DÉPLACER À PIED

L'Union compte près de 150 km de trottoirs, mais également 97 caminots recensés. Ces passages piétons et modes doux permettent de se déplacer sur l'ensemble du territoire en toute sécurité et de traverser les quartiers. Ils sont représentés en beige clair sur la carte.



### DES BANCs POUR FAIRE DES PAUSES

Grâce à un « plan banc », initié en 2016 et en 2020, les services de la ville ont ajouté 89 bancs sur l'ensemble du territoire, portant le total de ces mobiliers urbains à plus de 200 à ce jour. Ce maillage permet de faire des pauses au cours des balades.

de Toulouse

Champs  
d'Esquis

## CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE



1 boulevard de la Marquette, 31090 Toulouse  
05 34 33 32 31 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)



## TOULOUSE MÉTROPOLE RÉNOV'



1 allée Jacques Chaban-Delmas, 31200 Toulouse  
05 34 24 59 59 • [renov.toulouse-metropole.fr](http://renov.toulouse-metropole.fr)

## ADEME



97 rue Saint-Roch, 31400 Toulouse  
05 62 24 35 36 • [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



## LE CADASTRE SOLAIRE

Un site permet de tester le potentiel photovoltaïque de votre domicile. Pour cela, il vous suffit de renseigner votre adresse, et le cadastre solaire vous indiquera ensuite le potentiel que présente votre toiture pour l'installation de panneaux photovoltaïques, les recettes ou économies générées, mais également un tarif indicatif de l'investissement que cela représente.



[toulouse-metropole.cadastre-solaire.fr](http://toulouse-metropole.cadastre-solaire.fr)

## CARSAT



2 rue Georges Vivent, 31100 Toulouse  
3960 • [www.carsat-mp.fr](http://www.carsat-mp.fr)





# RÉNOVER SON HABITAT

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## PRISE EN CHARGE DES ÉQUIPEMENTS

Le Conseil départemental, dans le cadre de l'APA (Aide personnalisée autonomie), l'ANAH et Toulouse Métropole proposent des aides, destinées aux plus de 70 ans, ou aux plus de 60 ans en perte d'autonomie, pour équiper ou adapter leur logement selon des besoins spécifiques. Il peut s'agir de la pose d'un sol anti-dérapant, d'une barre d'appui, d'une douche de plain pied, etc. Ces aides cumulables sont ouvertes aux propriétaires à revenus modestes ou très modestes.



## RÉNOVER SON HABITAT & MAÎTRISER SES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

À l'heure où les factures énergétiques n'ont jamais autant pesé dans les budgets des foyers, nombreux sont les citoyens qui cherchent à faire des économies. Il existe deux axes complémentaires pour réduire ces dépenses : celui de l'isolation de l'habitat et celui de la production autonome d'énergie.

Deux acteurs peuvent vous aider : l'ADEME et Toulouse Métropole Rénov'. Ces spécialistes se tiennent à votre disposition gratuitement pour vous guider dans les travaux de rénovation et d'isolation de votre résidence, mais également si vous souhaitez équiper votre domicile en panneaux photovoltaïques.



## LES AIDES POUR L'ÉNERGIE

La CARSAT propose des aides pour prendre en charge tout ou partie des dépenses de chauffage de votre habitation principale.

### MON LOGEMENT 31

Les demandes se font en ligne sur le site dédié. Si vous rencontrez des difficultés avec les supports numériques, vous pouvez vous adresser au CCAS qui vous accompagnera dans vos démarches.



[www.monlogement31.fr](http://www.monlogement31.fr)



CCAS, 11 rue du Vignemale  
05 62 79 86 16 • [solidarite@mairie-lunion.fr](mailto:solidarite@mairie-lunion.fr)



### CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Vous pouvez faire une simulation directement sur le site de la CAF, ou même adresser votre demande.



24 rue Riquet, 31000 Toulouse  
3230 • [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



### EXONÉRATION DE LA TAXE FONCIÈRE

Selon votre niveau de ressources et si vous êtes âgé de 75 ans ou plus au 1<sup>er</sup> janvier de l'année d'imposition, vous pouvez bénéficier d'une exonération de votre taxe foncière sur votre résidence principale.

Pour en connaître les modalités, rapprochez-vous de votre centre d'impôts, ou visitez le site des impôts.



[impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr)



**service des impôts des particuliers**  
1 rue Salgareda, 31140 Saint-Alban  
05 62 75 35 27



# CHANGER DE LOGEMENT

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## PARCOURS VERS LE LOGEMENT SOCIAL

Une fois les enfants partis, le logement peut sembler trop grand, trop lourd à entretenir. Le passage à la retraite peut en outre impacter fortement le pouvoir d'achat. Peut-être pouvez-vous prétendre à obtenir un logement social plus adapté ?



## LA CAF ET LES AIDES AU LOGEMENT

La CAF propose des aides aux locataires ou aux résidents des maisons de retraite : les Allocations Logement Social (ALS) et Allocations Personnalisées au Logement (APL). Ces aides sont accordées selon le niveau de ressources de la personne et ses conditions de logement.

Ces aides sont versées soit directement au bénéficiaire, soit à son bailleur, soit au gestionnaire du foyer.

En ce qui concerne les EHPAD, le résident peut percevoir une aide si l'établissement est lié par convention à l'État.



## LA COHABITATION SOLIDAIRE

Plusieurs associations proposent aux seniors d'ouvrir leur domicile à la cohabitation avec des jeunes, contre un petit loyer. Les associations assurent le suivi de cette cohabitation. Cela permet de rompre l'isolement, recréer des liens intergénérationnels et assurer une permanence à domicile. Le réseau Cohabilis recense toutes les associations proposant ces services.



09 72 63 88 46 • [www.cohabilis.org](http://www.cohabilis.org)



# MOBILITÉ



## LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

Il existe trois types de Carte Mobilité Inclusion (CMI) :

1. **CMI Stationnement** : elle permet aux personnes en situation de handicap, ainsi qu'à leurs accompagnants, de se garer sur des emplacements réservés et d'utiliser gratuitement toutes les places de stationnement publiques payantes, dans une limite de 24 heures consécutives. Dans la métropole de Toulouse, les titulaires peuvent également prendre un e-ticket gratuit de 24h via les horodateurs ou une application mobile, ou enregistrer leur véhicule pour simplifier les contrôles par lecture de plaque d'immatriculation (LAPI).
2. **CMI Priorité** : elle donne un accès prioritaire dans les files d'attente et facilite l'accès à une place assise dans les transports publics.
3. **CMI Invalidité** : elle s'adresse aux personnes ayant une perte d'autonomie importante. En plus des avantages des CMI Priorité et stationnement, elle permet des réductions tarifaires dans les transports et certains avantages fiscaux.

Pour bénéficier de la CMI, les demandes doivent

- Soit être adressées à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).
- Soit passer par le dispositif de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) - voir pages 44 et 45.



### MDPH

10 place Alphonse Jourdain, 31000 Toulouse  
0800 31 01 31 • [www.mdp31.fr](http://www.mdp31.fr)  
05 62 75 35 27



### Maison Départementale des Solidarités (MDS)

8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean.  
05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)



# RÉSIDENCES COLLECTIVES

RETRAITE

LOISIRS

AIDES

SANTÉ

DÉPLACEMENTS

HABITAT



## LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Le maintien à domicile peut présenter un obstacle lorsque les difficultés liées à l'âge apparaissent. Les résidences autonomie offrent une alternative : ces logements sociaux avec services permettent aux personnes de conserver leur autonomie tout en bénéficiant de l'aide apportée par les gérants de ces résidences.



## LES RÉSIDENCES SENIORS

Privées ou associatives, ces résidences proposent différents niveaux de services, allant de la restauration au ménage, en passant par des activités, animations ou équipements spécifiques. Ces résidences permettent aux seniors autonomes de profiter de services adaptés à leur âge. Certaines de ces résidences proposent des séjours temporaires, par exemple pour des personnes sortant d'une période d'hospitalisation.



## L'EHPAD

Les Établissements Hospitaliers pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) sont des résidences privées ou publiques ouvertes aux personnes de plus de 60 ans semi-valides ou dépendantes. Certaines d'entre elles disposent de service spécifique pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou de troubles associés.



## RESIDENCE AUTONOMIE OU EHPAD LES DEMARCHES POUR FINANCER SON SEJOUR

L'APA peut contribuer au financement de son séjour en résidence autonomie ou en EHPAD via le « forfait autonomie ». Renseignements en pages 44 et 45.

## LA MAISON DES FAMILLES

Elle se situe dans l'ancien local de la Ludothèque, sous le bâtiment de La Poste.

### Horaires d'ouverture :

LUDOTHÈQUE : du lundi au vendredi de 14h à 18h

ACCUEIL GRANDS-PARENTS/ENFANTS : les lundis, mercredis et vendredis de 9h30 à 11h30



[www.ville-lunion.fr/maisondesfamilles](http://www.ville-lunion.fr/maisondesfamilles)



1 rue du Pic du Midi

05 62 89 10 39 • [maisondesfamilles@mairie-lunion.fr](mailto:maisondesfamilles@mairie-lunion.fr)



**Monavis**-citoyen

[www.monaviscitoyen.fr/ville/31240-lunion](http://www.monaviscitoyen.fr/ville/31240-lunion)







## FOCUS



### LA MAISON DES FAMILLES

Depuis janvier 2024, l'association de la Ludothèque est devenue un service municipal. Son offre de service a évolué : si elle conserve sa vocation première dévolue aux jeux, la Maison des familles propose également des animations autour de la parentalité.

Véritable lieu d'échange intergénérationnel, ce pôle vous permettra de passer des après-midi jeux avec vos petits enfants ou vos amis. De nombreux jeux pour adultes et enfants sont disponibles. Des après-midi jeux pour adultes sont programmés.



### MON AVIS CITOYEN

Depuis le mois de septembre 2024, la ville propose une nouvelle plateforme de consultation citoyenne. «Mon avis citoyen» est ouvert à tous les Unionais qui souhaitent poster un avis ou attribuer une note sur tous les sujets touchant à l'exercice municipal.

En complément, des enquêtes régulières vous sont proposées, sur des thématiques spécifiques. L'objectif de ce partenariat est de permettre à la ville d'adapter son offre de service en fonction des attentes des Unionais, et ainsi d'être plus agile pour répondre rapidement à des besoins.

## LES INFOS SUR LA PROTECTION DES PERSONNES

Les assistantes sociales et les infirmières de la MDS de St Jean peuvent vous aider à accomplir ces démarches.



Maison Départementale des Solidarités (MDS)  
8 chemin du Bois de Saget, 31240 Saint-Jean  
05 34 25 50 50 • [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr)

La demande de protection se fait auprès du juge des contentieux de la protection.



Tribunal judiciaire de Toulouse  
2 allée Jules Guesdes BP 7015 31068 Toulouse,  
[accueil1.tj-toulouse@justice.fr](mailto:accueil1.tj-toulouse@justice.fr) • 05 61 33 70 70



## LES FICHES PRATIQUES

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N155](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N155)

## FORMULAIRE SUR LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670)

## FORMULAIRES SUR LA TUTELLE ET LA CURATELLE

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10424](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10424)



## ZOOM SUR LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Il permet à toute personne majeure de choisir et de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes chargées de la représenter dès lors qu'elle ne sera plus en capacité intellectuelle de s'assumer. Il s'agit d'un formulaire signé directement par les deux personnes concernées ou d'un contrat devant notaire. Ce mandat sera activé après avis médical et sur décision d'un juge. Ce dernier déterminera le type de protection à mettre en place, l'habilitation familiale, la curatelle ou la tutelle. Télécharger le formulaire :



[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16670)



# ANTICIPER LA PERTE D'AUTONOMIE

L'âge avançant, les inquiétudes liées à la fin de vie apparaissent. Vous trouverez ci-après des conseils pour préparer au mieux ces échéances.



## LES MESURES DE PROTECTION

**Le mandat de protection future** permet de désigner une ou plusieurs personnes amenées à vous représenter le jour où vous ne serez plus en capacité de gérer vos intérêts. Voir modalités ci-contre.

**L'habilitation familiale** permet à un membre de la famille (conjoint, ascendants et descendants directs, fratrie) de représenter une personne pour assurer la sauvegarde de ses intérêts, dès lors que la personne n'est plus en mesure de les gérer ou d'exprimer sa volonté. Seul un juge peut décider de sa mise en place si tous les membres de la famille proche sont d'accord.

**La curatelle** permet à une personne d'être conseillée pour les actes importants (emprunt, vente de bien immobilier). Mais on reste autonome pour accomplir des actes simples (achat de la vie quotidienne, choix de se marier). Il existe plusieurs degrés de curatelle (simple, renforcée, aménagée). La personne en curatelle est assistée d'un ou plusieurs curateurs désignés par le juge pour une durée limitée.

**La tutelle** est une mesure judiciaire plus contraignante que la curatelle. Elle est destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur désigné par la justice représente la personne dans les actes de la vie courante. Le juge peut énumérer, à tout moment, les actes que la personne peut faire seule ou non.

**+D'INFO : [WWW.JUSTICE.FR](http://WWW.JUSTICE.FR)**



### **PRÉPARER SA SUCCESSION**

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17649](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F17649)

### **RÉDIGER SON TESTAMENT**

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N16265](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N16265)

### **EFFECTUER DES DONATIONS**

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31162](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N31162)



### **DONNEZ DES CONSIGNES DE FIN DE VIE**

#### **Désignez une personne de confiance.**

La personne de confiance peut être consultée par les médecins sur les décisions médicales lorsque l'on n'est plus en état de le faire. Cette désignation se fait par écrit et est cosignée par la personne désignée. Cette désignation peut aussi s'effectuer sur papier libre.

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32748](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32748)

#### **Établir des directives anticipées**

Ce sont des documents écrits permettant de préciser vos souhaits concernant les soins médicaux en cas de maladie grave ou de fin de vie. Ils sont pris en compte par les médecins si vous ne pouvez plus exprimer vos volontés.

**sur le site [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr), recherchez le document :  
« modèle directives anticipées »**



# ANTICIPER LA FIN DE VIE



## PRÉPARER L'HÉRITAGE

### **Préparer la succession**

La succession est l'ensemble des biens, des droits et des obligations d'une personne au moment de son décès. La succession peut être réglée par testament ou selon les règles légales si aucun testament n'a été laissé.

### **Rédiger son testament**

C'est un document légal qui permet de distribuer ses biens après la mort selon ses souhaits. Il peut être rédigé seul ou avec l'aide d'un notaire.

### **Effectuer des donations**

Ce sont des actes par lesquels une personne donne, de son vivant, une partie de ses biens à une autre personne. La donation-partage est à la fois une donation et un partage. Elle permet, de votre vivant, de partager entre vos héritiers présomptifs, tout ou partie de votre future succession. Les donations peuvent être effectuées avec ou sans conditions.



## INFORMATIONS SUR LES OBSÈQUES

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2568](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2568)



## CIMETIÈRE DE L'UNION



12 chemin de la Grive (accès possible également par le chemin du Merle)

horaires d'ouverture : 8h-18h30

Vous pouvez consulter le règlement intérieur du cimetière à l'adresse suivante :

[www.ville-lunion.fr/les-demarches-administratives/cimetiere](http://www.ville-lunion.fr/les-demarches-administratives/cimetiere)



## CLASSEZ LES DOCUMENTS À CONSERVER ET À LISTER

Pour faciliter le travail aux héritiers et à l'entourage, pensez à regrouper les documents suivants en un seul endroit et à l'indiquer à vos proches :

- Les comptes bancaires et les placements financiers. Vous pouvez donner éventuellement des procurations sur les comptes bancaires.
- Les contrats d'assurance, de mutuelle, de prévoyance, d'obsèques.
- Les actes de propriété et titres de possession pour les biens immobiliers et les possessions importantes. Les coordonnées du notaire en charge.
- Les factures des biens les plus importants.
- Le dossier médical avec l'historique des soins et des traitements reçus, les directives, les coordonnées des médecins et spécialistes traitants.



# ANTICIPER LA FIN DE VIE



## PRÉPARER SES OBSÈQUES

### Qu'est-ce que le contrat d'obsèques ?

Il s'agit d'un contrat avec une entreprise de pompes funèbres pour organiser et financer ses funérailles à l'avance. Cela peut alléger la charge financière et organisationnelle pour la famille.

### Cimetière de L'Union

#### concessions cinquantenaires

**6m<sup>2</sup>** (2mx3m) **1000€**

**3m<sup>2</sup>** (1,2mx2,5m) **300€**

#### concessions trentenaires

**9m<sup>2</sup>** (3mx3m) **1000€**

**6m<sup>2</sup>** (2mx3m) **700€**

**3m<sup>2</sup>** (1,2mx2,5m) **130€**

#### jardin du souvenir gratuit\*

#### dépositaire\*\*

au-delà de 6mois  
par période de  
3 mois **124€**

#### cases columbarium (2 urnes maximum)

concession  
pour 15 ans **333€**

concession  
pour 30 ans **581€**

#### jardin cinéraire\*\*\* (4 urnes)

15 ans (1mx1m) **62€**

Comme partout en France, la municipalité n'accorde plus de concession à perpétuité. Cependant, celles qui ont été acquises par le passé sont conservées sous réserve d'un entretien régulier.

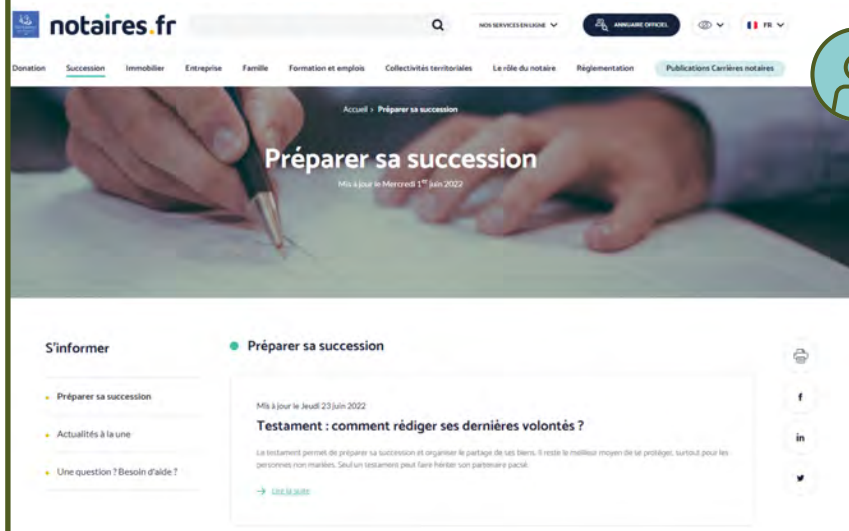
\*jardin du souvenir : espace dédié à la dispersion des cendres des défunts

\*\*dépositaire : monument funéraire pour inhumation temporaire

\*\*\* jardin cinéraire : jardin pour enterrer les urnes

## SITE DES NOTAIRES

[www.notaires.fr/fr/preparer-sa-succession](http://www.notaires.fr/fr/preparer-sa-succession)



**notaires.fr**

Donation Succession Immobilier Entreprise Famille Formation et emploi Collectivités territoriales Le rôle du notaire Réglementation Publications Carrières notaires

Accueil > Préparer sa succession

### Préparer sa succession

Mis à jour le Mercredi 1<sup>er</sup> juin 2022

**S'informer**

- Préparer sa succession
- Actualités à la une
- Une question ? Besoin d'aide ?

**Préparer sa succession**

Mis à jour le Jeudi 23 juin 2022

#### Testament : comment rédiger ses dernières volontés ?

Le testament permet de préparer sa succession et organiser le partage de ses biens. Il reste le meilleur moyen de se protéger, surtout pour les personnes non mariées. Seul un testament peut faire hériter son partenaire pacé.

→ [Lire la suite](#)

## SERVICES FUNÉRAIRES

Pour trouver une agence de pompes funèbres autour de vous, vous pouvez consulter le site des pages jaunes. Sur le site du gouvernement, vous trouverez une fiche pratique sur les prestations funéraires.



<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/les-fiches-pratiques/les-prestations-funeraires-vous-avez-droit-un-devis-ecrit-detaille-et>

## ASSURANCES OBSÈQUES

La plupart des compagnies d'assurance proposent des contrats obsèques. Il vous suffit de vous rapprocher de votre mutuelle ou de votre organisme d'assurance pour les solliciter et obtenir des renseignements et une évaluation financière.





## ANTICIPER LA FIN DE VIE



### LES NOTAIRES VOUS GUIDENT

Les notaires sont les professionnels du droit spécialisés dans l'authentification des actes. Ils sont officiers publics et ministériels et à ce titre, il conservent les actes qu'ils authentifient et assurent un rôle de conseil juridique. Ainsi, les actes notariés deviennent des preuves juridiques incontestables.

Les notaires interviennent dans le cadre des actes de vente immobilière, pour les contrats de mariage ou les donations.

Ainsi, ils sont également les conseillers privilégiés pour préparer les actes liés à la fin de vie, tels que les testaments, les legs, les assurances vie et les successions.

Le site internet des notaires vous fournira toutes les informations utiles à connaître pour l'ensemble de ces démarches.

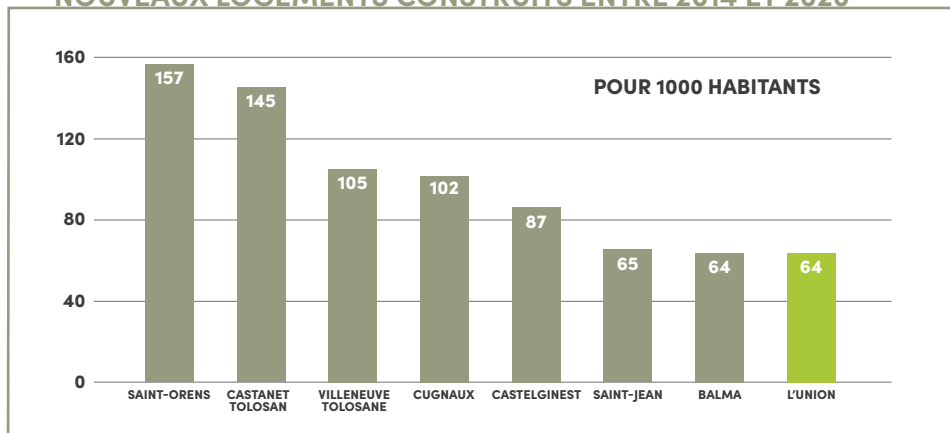


### SERVICES FUNÉRAIRES ET ASSURANCES OBSÈQUES

Les services funéraires sont des prestataires qui se chargent de l'organisation des obsèques, ainsi que des démarches administratives liées au décès. Ils peuvent donc accompagner les familles dans les moments de deuil.

Par ailleurs, les obsèques représentent un coût financier. Pour soulager les familles au moment où le décès survient, chacun peut souscrire une assurance obsèques. Ces contrats permettent une prise en charge partielle ou intégrale des frais engagés.

## NOUVEAUX LOGEMENTS CONSTRUITS ENTRE 2014 ET 2020



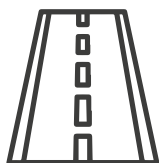
## LE TERRITOIRE



dont  
**87 ha**  
d'espaces  
verts  
sanctuarisés



**4946 arbres**  
plantés  
depuis 2014



**100 km**  
DE VOIRIE

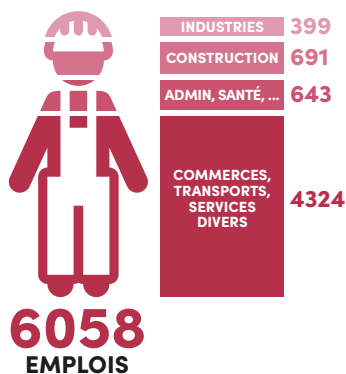
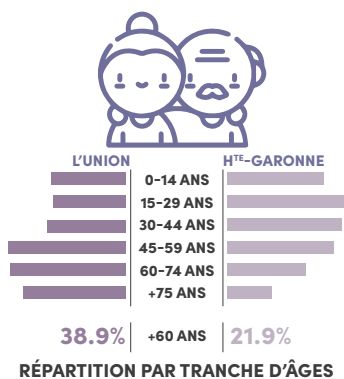
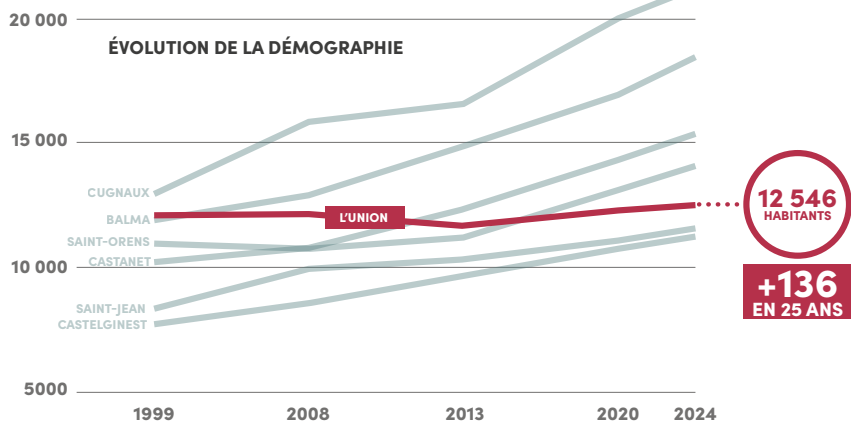


**5800**  
résidences principales  
**80%** de pavillons



# VOTRE VILLE EN QUELQUES CHIFFRES

## LA DÉMOGRAPHIE À L'UNION



## CALENDRIER DE COLLECTE

En janvier de chaque année, un calendrier de collecte est distribué dans toutes les boîtes aux lettres. Vous pouvez également le retrouver sur l'application L'Union Connect et sur le site de la ville : [www.ville-lunion.fr/gestion-des-dechets](http://www.ville-lunion.fr/gestion-des-dechets).

## ENCOMBRANTS

Pour pouvoir profiter du ramassage des encombrants (une fois par mois), vous devez appeler le numéro dédié (0800 201 440) au moins 48h avant chaque jour programmé dans le calendrier distribué.



## LA DÉCHÈTERIE DE L'UNION

Pour accéder à la déchèterie de L'Union, un QR code vous sera demandé à l'entrée. Vous pouvez l'obtenir en ligne à l'adresse <https://decoset.fr/pass-decheterie>, ou en écrivant à l'adresse suivante : Syndicat Mixte Decoset, 2-4 rue Jean Giono, 31130 Balma (joindre nom, adresse, justificatif de domicile, n° de téléphone).

La déchèterie de L'Union accepte les déchets suivants : gravats et inertes, déchets végétaux (feuilles, tontes, tailles, branchages), Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE), métaux, tout venant incinérable et non incinérable, cartons, verre, bouteilles et flacons plastiques, huile de vidange, batteries usagées, piles, piles boutons et ampoules, Déchets Diffus Spécifiques (DDS) - peintures, solvants - bois, éléments d'ameublement, papiers, journaux, revues.



**Déchèterie de L'Union :** rue d'Ariane 31240 L'Union

**Horaires :** lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h15 et de 13h45 à 18h, samedi de 9h à 18h, dimanche de 9h à 12h15 et de 13h45 à 17h30.  
Fermée le jeudi et les jours fériés.



# LA GESTION DES DÉCHETS

A L'Union, la compétence de la collecte la gestion des déchets revient à Toulouse Métropole (37 communes dont L'Union). Ils sont valorisés par le syndicat Decoset. Voici quelques informations pratiques sur la gestion que vous devez faire des déchets que vous produisez.



## LES DÉCHETS MÉNAGERS ET LE TRI SÉLECTIF

Chaque domicile dispose de deux bacs, l'un destiné aux déchets ménagers (vert) et l'autre pour tous les emballages (bleu). Des cycles de collecte sont programmés. Vous devez sortir vos bacs la veille des ramassages et les rentrer dans le courant de la journée de la collecte.



## LES POINTS D'APPORT VOLONTAIRE

Des bornes spécifiques sont à la disposition des citoyens pour déposer le verre - les récup-verre - ou les vêtements - le Relais. Pour savoir où se situent ces points d'apport à proximité de chez vous, deux sites sont à votre disposition :

- > **Vêtements** : [www.lerelais.org/oudonner.php](http://www.lerelais.org/oudonner.php)
- > **Verre** : <https://ourecycler.fr/>



## LES DÉCHETS VERTS

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025, la collecte des déchets vert évolue. 2 services sont proposés, l'un payant à hauteur de 120€ par an pour 24 collectes, l'autre gratuit pour 6 collectes par an. Des bacs de collecte de 240L seront mis à la disposition des citoyens qui se seront inscrits. Pour ce faire, visitez le site

**[metropole.toulouse.fr/demarches/collecte-de-dechets-vegetaux-sabonner-au-service](http://metropole.toulouse.fr/demarches/collecte-de-dechets-vegetaux-sabonner-au-service)**

ou rendez vous à l'accueil de la Mairie pour remplir un formulaire papier (qu'il vous faudra ensuite renvoyer par courrier à Toulouse Métropole).

## LES JARDINS DES VIOLETTES UNIONAIS

1 rue Damira Titonel  
[jardinsdesviolettessunionais@gmail.com](mailto:jardinsdesviolettessunionais@gmail.com)



### GUIDE « JARDINER AU NATUREL »

à télécharger à l'adresse suivante :

<https://metropole.toulouse.fr/sites/toulouse-fr/files/2023-04/guide-pratique-jardiner-naturel.pdf>

### COMMANDER SON COMPOSTEUR

des sessions de distributions sont programmées 4 à 5 fois dans l'année sur le parking de la Grande Halle. Mais avant cela, il vous faut demander le composteur en appelant au :

**0800 201 444**

ou directement en ligne :

<https://metropole.toulouse.fr/demarches/demander-un-composteur-individuel>





# LE JARDINAGE POUR TOUS



## LES JARDINS DES VIOLETTES

Depuis 2020, des jardins partagés ont été créés au quartier des Violettes, en bordure de l'Hers. Ces jardins sont gérés par une association de jardiniers amateurs, les Jardins des Violettes.

Sur une parcelle de près de 1400 m<sup>2</sup>, les jardiniers adhérents se sont partagés les espaces et profitent de ces potagers pour faire pousser leurs propres légumes et fruits toute l'année durant.

Attendant à ces jardins, un verger partagé est ouvert à tous les citoyens. Ces jardins partagés sont un lieu d'échange social, où chacun apporte son savoir-faire et ses conseils et profite de formations spécifiques pour améliorer ses techniques au fil du temps.



## JARDINER AU NATUREL

Toulouse Métropole met à votre disposition un guide de conseils pratiques pour apprendre à jardiner 100% naturel.

Pour parvenir à cela, vous ne pourrez pas vous passer d'un outil essentiel : le composteur individuel. Là également, Toulouse Métropole vous remet des composteurs individuels gratuits, accompagnés d'une courte formation.

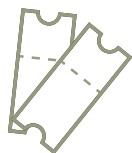


## LE PERMIS DE VÉGÉTALISER

Il permet aux citoyens d'être les acteurs du fleurissement de la ville et de planter fruits et légumes sur les espaces verts municipaux.

### Comment participer ?

il suffit de prendre contact avec la Mairie pour présenter son projet et signer une convention.



# TOUS LES AVANTAGES AUXQUELS VOUS POUVEZ PRÉTENDRE



## AU NIVEAU NATIONAL

- **Carte Avantage Seniors SNCF • p70**

Réduction de 30 % sur les déplacements en train.

- **Séjours "Seniors en Vacances" (ANCV) • p31**

Voyages à tarifs réduits en partenariat avec l'ANCV.

- **Exonération de la taxe foncière • p76**

Sous conditions de revenus pour les personnes de 75 ans et plus.

- **Chèques énergie • p51**

Aide pour payer les factures d'énergie ou réaliser des travaux.



## AUPRÈS DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

- **Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) • p45**

Aide financière pour les personnes de plus de 60 ans, ajustée selon les ressources.

- **Carte Mobilité Inclusion (CMI) • p78**

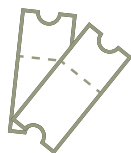
- **Avantages pour le stationnement gratuit et réductions fiscales pour perte d'autonomie • p75**

- **Prestation de Compensation du Handicap (PCH) • p65**

- **Soutien financier pour les besoins liés au handicap • p65**

- **Bracelet ou collier d'alerte • p40, 41**





## TOUS LES AVANTAGES AUXQUELS VOUS POUVEZ PRÉTENDRE



### AUPRÈS DE TOULOUSE METROPOLE ET DE TISSÉO

- **Transports en commun Tisséo • p69**

Réductions sur les abonnements annuels pour le métro, tram et bus, accessibles :

- à partir de 62 ans pour les retraités.
- à partir de 65 ans pour les actifs, sous conditions de ressources.

- **Vélo Toulouse**

Abonnements annuels avec tarif réduit pour les seniors, sous conditions de ressources.

- **Services Mobibus • p69**

Transport à la demande pour les personnes ayant des handicaps moteurs ou visuels.

- **Allô Seniors • 0800 042 444**

Une plateforme d'écoute et d'information pour tous les seniors de la métropole.



### AUPRÈS DE LA VILLE DE L'UNION

- **Le Portage de repas à domicile • p39**

- **Le service de Transport** de l'association La Main Tendue pour les rendez-vous médicaux ou courses. • **p39 et 71**

- **Plus Jamais Seul • p29, 40**

- **Mutuelle Communale • p55**

- **Sport sur Ordonnance • p61**

- **Repas des aînés • p31**



# ANNUAIRE UTILE DE LA VILLE



## MAIRIE DE L'UNION

6bis avenue des Pyrénées, 31240 L'Union • 05 62 89 22 89  
courrier@mairie-lunion.fr • www.ville-lunion.fr  
appli : L'Union Connect



## POLICE MUNICIPALE

63 bis avenue de Toulouse, 31240 L'Union • 05 61 09 28 97  
police.municipale@mairie-lunion.fr  
n° d'astreinte : 06 07 73 70 89 (du lundi au vendredi de 7h30 à 19h)



## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

11 rue du Vignemale, 31240 L'Union • 05 62 79 86 16  
solidarite@mairie-lunion.fr



## HALTE RÉPIT

4 impasse du Pic du Midi, 31240 L'Union • 05 61 12 69 90



## MAISON DES SPORTS

Rue du Puy de Sancy, 31240 L'Union • 05 61 12 29 16  
maison.des.sports@mairie-lunion.fr



## PISCINE MUNICIPALE

Rue du Puy de Sancy, 31240 L'Union • 05 61 09 71 46  
piscine.municipale@mairie-lunion.fr • piscine-lunion.elisath.fr



## MAISON DES FAMILLES

Rue du Pic du Midi, 31240 L'Union • 05 62 89 10 39

### **GUIDE SENIORS DE LA VILLE DE L'UNION. ÉDITION NOVEMBRE 2024.**

Directeur de publication : Marc Péré. Rédaction : membres du conseil d'administration du Centre Communal d'Action Sociale. Création graphique : service communication de la ville de L'Union. Édité par la Mairie de L'Union, 6 bis avenue des Pyrénées, 31240 L'Union. Imprimé sur papier PEFC par l'imprimerie Reprint, 31 rue André Vasseur, 31200 Toulouse. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.



# NUMÉROS D'URGENCE

**POMPIERS • 18**

**SAMU • 15**

**GENDARMERIE/POLICE • 17**

**NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN • 112**

**NUMÉRO D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES (SMS) • 114**

**NUMÉRO D'URGENCES SOCIALES • 115**

## **EAU DE TOULOUSE**

En cas de fuite ou de coupure d'eau, contactez le service Eau de Toulouse au **05 61 201 201**.

## **URGENCE GAZ**

En cas de fuite ou de risque lié à une fuite de gaz, contactez GRDF Urgence Sécurité Gaz au **0800 47 33 33**.

## **URGENCE ÉLECTRICITÉ**

En cas de panne, de coupure ou d'urgence liée au réseau électrique, appelez le gestionnaire de réseau Enedis au **09 72 67 50 31**.

## **MÉTÉO FRANCE**

En cas d'alerte météo, vous pouvez suivre la situation en appelant au numéro spécifique : **3250**.

**VIOLENCE FEMME INFO • 3919**

**FRANCE VICTIME 31 • 05 62 30 09 32**

**ALMA (ALLÔ MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES) • 3977**

**URGENCES CLINIQUE DE L'UNION • 05 61 37 85 89**

**ALLÔ SENIORS • 0800 042 444**



## LE CCAS ET LA MASE



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public administratif, qui dispose de son propre budget et qui est financé entre autres par la Mairie et le Conseil départemental.

Ses missions sont définies par le code de l'action sociale et des familles. Son rôle est d'apporter une aide sociale légale.

Il est présidé par le Maire et est un lieu de rencontre entre élus et citoyens. À L'Union composé de 17 membres dont voici la liste : Marc Péré, Isabelle Godéas, Yvan Navarro, Karen Grégoire, Monique Guedes, Denis Molet, Yannick Puget, Nathalie Simon-Labric, Marie-Louise Gruel, Monique Bezos, Katy Colder, André Da Ponte, Renée Humeau, Hervé Lamachère, Marie-Claude Mangogna, Jean-Paul Mauvezin, Jackie Vaz Santiago.

**Nous leur devons la rédaction du guide seniors  
que vous tenez entre vos mains.  
Merci également aux bénévoles qui ont contribué.**

À L'Union, le CCAS dispose de locaux dédiés, ceux de la Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi (MASE), 11 rue du Vignemale. 4 agents y travaillent à temps plein. L'ensemble de ces acteurs œuvre au quotidien pour venir en aide aux personnes fragiles ou en difficulté.

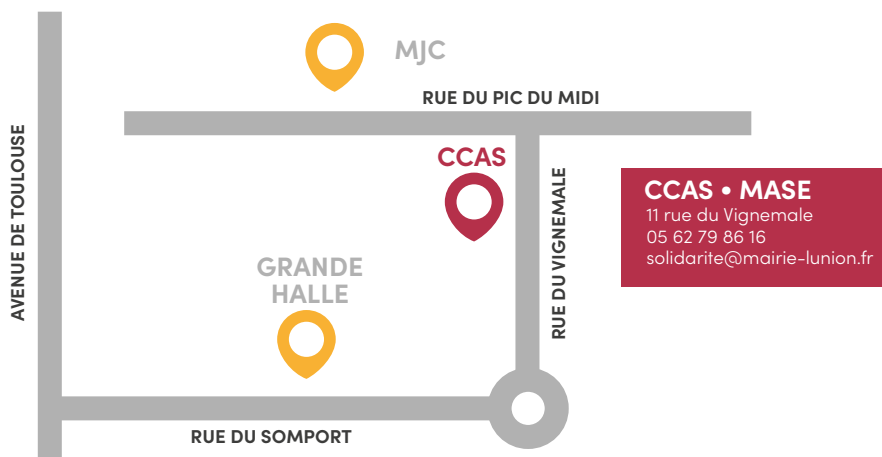
Le CCAS intervient pour assurer les prestations sociales légales. Les conditions d'attribution des aides résultent des dispositions réglementaires ou celles fixées par la loi. Le CCAS est chargé de constituer le dossier de demande et de le transmettre au représentant de l'État ou du Conseil départemental pour instruction. Il joue donc un rôle de « pré-instructeur », en assurant ses missions d'accueil, d'information ou d'orientation.

À L'Union, la majorité des demandes porte sur l'hébergement des personnes âgées ou handicapées, les obligations alimentaires, les demandes de cartes d'invalidité, de stationnement, pour la reconnaissance en qualité de travailleur handicapé, ou encore pour l'obtention de l'Allocation Spéciale Personnes Âgées (ASPA) et l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

La liste des missions exposées ci-dessus le sont par tous les CCAS de France (communes de plus de 1500 habitants).

À L'Union, une série de missions facultatives sont également prises en charge comme le service de portage de repas à domicile (p.39), le sport sur ordonnance, le dispositif Plus Jamais Seul, l'accompagnement numérique, les ateliers français langue étrangère, des ateliers ou permanences par exemple pour accompagner le retour à l'emploi.

Au travers de toutes ces initiatives se dessine le portrait d'un acteur majeur de l'action sociale locale. C'est un service public de proximité qui suit à la lettre les principes de solidarité, d'égalité de traitement et de neutralité.





## LISTE DES SIGLES

**ADEME** : Agence De l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie - p. 40, 74

**AFC** : Association Familiale inter-Cantonale - p. 46

**AGIRC-ARRCO** : Association Générale des Institutions de Retraites des Cadres - Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des salariés - p. 14, 63, 71

**ALMA** : ALlo MALtraittance personnes âgées - p. 65, 99

**ALS** : Allocation Logement Social - p. 51, 77

**AMAP** : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne - p. 26, 27

**ANAH** : Agence NAtionale de l'Habitat - p. 75

**ANCV** : Agence Nationale des Chèques Vacances - p. 30, 31, 96

**APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie - p. 43, 44, 45, 65, 75, 79

**APL** : Allocation Personnalisée au Logement - p. 51, 77

**ASPA** : Allocation de Solidarité aux Personnes Agées - p. 77

**CAF** : Caisse d'Allocations Familiales - p. 48, 49, 50, 76, 77

**CARSAT** : Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail - p. 12, 13, 15, 16, 17, 50, 51, 74, 75

**CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale - p. 16, 28, 30, 31, 36, 37, 38, 42, 43, 52, 54, 56, 62, 67

**CDAD** : Conseil Départemental d'Accès au Droit - p. 52, 53

**CESU** : Chèques Emploi Service Universel - p. 36, 37

**CFE** : Caisse des Français de l'Etranger - p. 14

**CMI** : Carte Mobilité Inclusion - p. 78

**CNRACL** : Caisse Nationales des Retraites des Agents des Collectivités Locales - p. 12, 15

**CORERPA** : COmités RÉgionaux des Retraités et Personnes Agées - p. 48

**CPAM** : Caisse Primaire d'Assurance Maladie - p. 48, 49, 54, 55, 59



## LISTE DES SIGLES

**DDS** : Déchets Diffus Spécifiques - p. 92

**DEEE** : Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques - p. 92

**EHPAD** : Établissement Hospitaliers pour Personnes Âgées Dépendantes - p. 77, 79

**FEPEM** : Fédération des Particuliers Employeurs de France - p. 36, 37

**FLE** : Français Langue Étrangère - p. 29

**GIR** : Groupe Iso-Ressources (niveau de perte d'autonomie des personnes âgées) - p. 44

**IGN** : Institut Géographique National - p. 19

**LAPI** : Lecture Automatisée de Plaques d'Immatriculation - p. 78

**MASE** : Maison de l'Action Sociale et de l'Emploi - p. 36, 37, 38, 66, 101

**MDPH** : Maison Départementale pour les Personnes Handicapées - p. 64, 78

**MDS** : Maison Départementale des Solidarités - p. 12, 13, 42, 43, 44, 50, 64, 78, 82

**MJC** : Maison des Jeunes et de la Culture - p. 18, 20

**MSA** : Mutualité Sociale Agricole - p. 12, 13, 48, 54

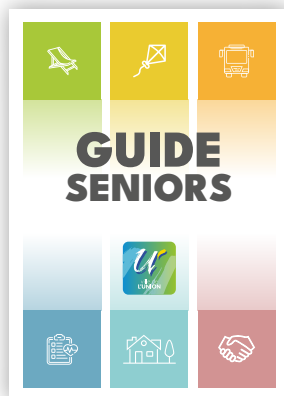
**PASS** : Permanence d'Accès aux Soins - p. 56, 57

**PCH** : Prestation de Compensation du Handicap - p. 43, 65, 78

**PJS** : Plus Jamais Seul - p. 29, 42

**REVE** : Réseau Express Vélo - p. 32, 33

**SSO** : Sport Sur Ordonnance - p. 63



---

## MAIRIE DE L'UNION

6bis avenue des Pyrénées, 31240 L'Union  
05 62 89 22 89  
courrier@mairie-lunion.fr • www.ville-lunion.fr  
appli : L'Union Connect