

GUIDE *Les seniors dans la ville*





Béziers rayonnante
Béziers cité où il fait bon vivre
Béziers Ville Amie des Aînés

Béziers est une ville fière, orgueilleuse, qui a des valeurs et qui se plaît à toujours faire mieux pour les seniors.

Cela fait partie de ses traditions qui réservent aux seniors une place de choix au sein de la cité favorisant leur bien-être en restant actif.

Dans cet esprit la ville de Béziers a souhaité intégrer fin 2018 le programme « Villes Amies des Aînés » de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Très concrètement, cela signifie qu'elle mènera de nombreuses actions sur tous les thèmes importants de la vie de ses citoyens seniors : l'accès à l'information, les loisirs, le logement, le numérique, le transport, l'autonomie, la prévention, la santé, etc.

L'objectif est de préserver les liens d'une cité unie pour le plaisir de tous les âges et d'offrir la liberté de choix : avoir le choix d'être accompagné quand on en a besoin, de se reposer ou de sortir, d'habiter chez soi, en résidence, ou pourquoi pas en colocation avec un senior ou un étudiant par exemple.

À Béziers, les services de la ville et du CCAS sont mobilisés pour favoriser le bien vivre des seniors et encourager toutes les initiatives.

Je souhaite que nous construisions ensemble toutes les chances d'un vieillissement réussi et vous invite à profiter de Béziers avec le guide des seniors dans lequel vous trouverez nombre d'informations pratiques et d'adresses utiles.

ROBERT MÉNARD

MAIRE DE BÉZIERS
PRÉSIDENT DU CCAS DE BÉZIERS



6 | **Les essentiels pour les seniors biterrois**

L'accueil à l'Office des Seniors
La Carte Senior

8 | **Logement**

Où trouver une résidence senior à Béziers ?
Que faire lorsque l'on ne veut pas vivre seul ?
Comment être accompagné pour adapter son logement ?
Quelles sont les solutions de logement en cas de perte d'autonomie ?
Carnet d'adresses Logement

12 | **Restauration**

Comment avoir son repas livré à domicile ?
Où se retrouver pour déjeuner à côté de chez soi ?
Carnet d'adresses Restauration

13 | **Vivre à domicile**

Quelles sont les aides pour la vie quotidienne ?
Comment créer du lien social ?
Carnet d'adresses Vivre à domicile

17 | **Prévention santé**

Où trouver les structures de prévention santé ?
Que faire en cas de fortes chaleurs ou de grand froid ?
Conseil pour une bonne santé
Carnet d'adresses Prévention santé

20 | **Culture et Loisirs**

Où pratiquer des activités sportives, créatives ou d'apprentissage ?
Où se divertir ?
Carnet d'adresses culture et loisirs

24 | **Participation citoyenne & emploi**

Comment poursuivre sa carrière professionnelle ?
Comment s'engager dans le bénévolat ?
Carnet d'adresses Participation citoyenne

25 | **Transport**

Quels sont les transports adaptés à Béziers ?
Comment se faire accompagner ?
Carnet d'adresses Transport

26 | **Accompagnement administratif**

À qui s'adresser pour se faire aider ?
Comment anticiper la perte d'autonomie ?
Comment gérer l'entrée dans la dépendance ?
Carnet d'adresses Aide administrative
Carte des établissements



Les essentiels pour les seniors

Pour s'informer sur les structures et dispositifs de proximité, ce guide pratique rassemble des informations utiles pour les biterrois âgés de plus de 60 ans et leur entourage.

L'accueil à l'Office des Seniors

Le public est accueilli sans rendez-vous du lundi au vendredi, de 08h00 à 12h00 / de 13h à 17h30, et par Tél au **04 11 95 08 08**, pour des réponses à toutes les questions concernant notamment :

- > Les activités de loisirs et la Carte Senior
- > L'offre de restauration
- > L'offre de logements dédiés aux seniors
- > L'accueil des nouveaux biterrois
- > L'accompagnement des seniors et de leur entourage
- > Tous services à destination des seniors

Office des Seniors
15 avenue Maréchal Foch 34500 Béziers
Accueil de 8h à 12h et de 13h à 17h30
du lundi au vendredi
04 11 95 08 08
espace.senior@ccas-beziers.fr

La Carte Senior

Depuis janvier 2018, l'Office des Seniors propose aux personnes âgées de plus de 60 ans résidant sur la Ville ou y travaillant, la Carte Senior Béziers

La Carte Senior c'est :

Une carte qui offre des avantages dans de nombreux commerces et services biterrois, dans le domaine culturel comme dans le domaine de la santé et du bien-être.

Elle est délivrée gratuitement aux personnes âgées de 60 ans et plus, domiciliées ou travaillant sur la commune de Béziers.

Comment l'obtenir ?

> **Se présenter sans rendez-vous à l'Office des Seniors :**

15, avenue du Maréchal Foch Béziers – Tél : 04 11 95 08 08

Muni des pièces justificatives suivantes :

- > Pièce d'identité,
- > Photo d'identité,
- > Justificatif de domicile ou bulletin de salaire.

L'agent d'accueil sera alors en mesure d'établir immédiatement votre carte senior Béziers personnelle et vous délivrera son guide pratique.

Cette carte est strictement personnelle et délivrée uniquement au bénéficiaire. Elle ne peut être prêtée. Elle devra être présentée avant toute transaction dans les commerces et les services participant à cette opération.

La liste des commerces de bouche, services, santé et bien-être, artisans, et centres culturels figure dans votre guide pratique.

Le logement

Adapter son logement, en choisir un nouveau, peut-être en résidence senior, la ville de Béziers présente de nombreuses possibilités.

► **Les Résidences Seniors**

Les Résidences Seniors comportent à la fois des logements individuels et des espaces communs dédiés à la vie collective.

La vie dans une Résidence Seniors permet de :

- > continuer à vivre de manière indépendante
- > bénéficier d'un environnement convivial et sécurisé
- > utiliser des services collectifs :
restauration, ménage, animation

Où trouver une Résidence Seniors à Béziers ?

> Informations :

Office des Seniors, 15 avenue Foch : 04 11 95 08 08

Que faire lorsque l'on ne veut pas vivre seul(e) ?

VIVRE EN COLOCATION

La colocation peut être une solution lorsque la solitude se fait sentir. C'est aussi une solution économique qui permet de partager le quotidien. Vous pouvez consulter ce site dédié.

> Information : site internet www.colocation-adulte.fr

L'ACCUEIL FAMILIAL

Un senior peut être accueilli au sein d'une famille agréée pour être accompagné quotidiennement en échange d'une participation financière.

Le résident dispose d'une chambre, participe à la vie de la famille et profite d'un accompagnement personnalisé assuré par l'accueillant familial.

> Information : Conseil Départemental de l'Hérault, Maison Départementale de l'Autonomie de Béziers : 04 67 67 43 00

► **Comment être accompagné pour adapter son logement ?**

L'ANAH

L'Agence Nationale de l'Habitat est un organisme qui s'adresse aux personnes en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap pour trouver des solutions d'aménagement adaptées.

> Informations : 08 90 31 33 33 - www.anah.fr

LA MAISON DE L'HABITAT DURABLE est un organisme qui s'adresse, en fonction de leurs revenus, aux personnes en perte d'autonomie et/ou en situation de handicap pour trouver des solutions d'aménagement adaptées, 1 avenue du Président Wilson 34500 Béziers, Tél : 04 99 41 34 94.

LA BONNE IDÉE

Avec le diagnostic « Bien chez moi », la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco propose aux personnes de 75 ans et plus de recevoir, à leur domicile, un ergothérapeute afin d'optimiser leur confort et leur sécurité tout en respectant leurs habitudes et lieux de vie (participation financière de 15€). Pour s'inscrire : 0 810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

► **Quelles sont les solutions de logement en cas de perte d'autonomie ?**

La ville de Béziers dispose sur son territoire d'établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). Ces établissements accueillent les seniors en perte partielle ou totale d'autonomie et leur offrent une prise en charge adaptée.

> Informations : adresses p.10

Info +

- > Via Trajectoire est un service public gratuit et sécurisé, pensé pour simplifier l'admission en EHPAD.
- > Vous y trouverez la liste complète et détaillée des EHPAD.
- > Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre demande d'admission.

Toutes les informations sur :
www.trajectoire.sante-ra.fr

CARNET D'ADRESSES LOGEMENT

Les EHPAD

Les EHPAD gérés par le CCAS :

Les Cascades

150 rue Maurice Béjart 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 62 32 53

Saint Antoine

17 rue du tunnel 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 62 32 53

Les EHPAD gérés par l'Hôpital :

Les Percalines - Espace Pérréal (USLD)

2 boulevard Ernest Pérréal 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 35 76 08

La Pinède

2 boulevard Pérréal 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 35 79 44 / 79 42

Les EHPAD gérés par le secteur associatif, les mutuelles et le privé :

EHPAD les Feuillantines

40 Rue Raoul Bayou 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 31 83 90

EHPAD les Frères

123 Chemin de Fonséranes 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 49 59 00

EHPAD les Jardins de Badones

Rue Joseph Fabre 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 49 70 00

EHPAD Korian Lo Solelh

46 Avenue Enseigne-Albertini 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 35 61 61

EHPAD la Méridienne

Saint Jean d'Aureilhan 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 31 83 90

EHPAD la Renaissance

Chemin de Fonseranes 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 28 22 94

Les Résidences Seniors

Résidence des poètes

Quartier de l'Hours

9 rue du Tunnel 34500 BEZIERS

Tél : 08 00 10 40 22

Résidence Domitys Majolique

29 rue de Bel Air 34500 BEZIERS

Tél : 04 48 90 14 00

Résidence Korian lo Solelh

46 avenue Enseigne Albertini 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 35 61 61

Résidence les Convivales

124 -126 avenue Georges Clemenceau 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 30 79 30

En prévision :

les résidences Cité Jardins

Avenue de Lattre de Tassigny 34500 BEZIERS

Avenue Clémenceau 34500 BEZIERS

la Méridienne (49 logements)

12 allée de Monte Cassino 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 11 13 13

Résidence Quai Port neuf

Résidence Quartier de la Courondelle

Se retrouver pour déjeuner à côté de chez soi, être livré en cas de besoin : une solution est trouvée pour chaque situation !

Comment avoir son repas livré à domicile ?

LE PORTAGE DES REPAS

Sortie d'hôpital, accident, etc. : il arrive parfois d'avoir besoin d'une facilitation pour se restaurer au domicile.

Une solution ? Le service de portage de repas à domicile pour les personnes de plus de 60 ans et / ou en situation de handicap. Trois organismes oeuvrent sur la ville pour rendre ce service dont celui du maintien à domicile du CCAS de Béziers.

Une évaluation est réalisée en lien avec la personne. En fonction des besoins, un livreur de l'équipe du CCAS vient, du lundi au samedi, livrer des repas pour la semaine. Ces menus sont élaborés par l'Occitane de restauration.

Les tarifs (en vigueur en janvier 2019) sont adaptés aux ressources de la personne (3,25 € si aide sociale et 8,20 € en plein tarif).

LA BONNE IDÉE Possibilité d'aide financière de la CARSAT

(Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail), sous condition de ressources.

Ouverture 365 j dans l'année et des repas de fête sont proposés dans les clubs-restaurants ainsi que du Conseil départemental dans le cadre de l'APA

CARNET D'ADRESSES PORTAGE DE REPAS

CCAS de Béziers - 54 rue Boiëldieu 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 49 84 89

La Main de Jeanne - 21 rue Alfred Cortot

34500 BEZIERS - Tél : 04 67 36 58 32

La Table de Nestor - Tél : 04 67 40 71 40

AUTRES POSSIBILITÉS

La restauration en Club restaurant afin de garder un lien social dans un cadre convivial avec animations régulières.

CARNET D'ADRESSES RESTAURATION

Club Restaurant Saint-Saëns

50 avenue St-Saëns 34500 BEZIERS - Tél : 04 67 26 06 46

Club Restaurant Verdier - 15 avenue Verdier 34500 BEZIERS

Tél : 04 67.62.35.52

Être bien chez soi, c'est important !

Pour rendre les tâches de la vie quotidienne plus simples, des professionnels qualifiés peuvent intervenir à domicile. Des aides financières peuvent être accordées. Afin d'être orienté et conseillé dans ces démarches, une adresse : Office des Seniors 15 avenue Maréchal FOCH **04 11 95 08 08.**

Quelles sont les aides pour la vie quotidienne ?

INTERVENTIONS AU DOMICILE

Un personnel qualifié intervient à domicile et assure un accompagnement dans les actes essentiels de la vie courante (entretien du cadre de vie, aide aux courses, aide à la toilette, aide à la préparation des repas, etc.).

Ces professionnels sont mandatés par des structures publiques (CCAS) ou privées (associations ou sociétés) de services à la personne.

> Liste non exhaustive des services d'aides à domicile page 14

Info +

Possibilité d'aide financière de la CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail), sous condition de ressources ou du Conseil Départemental de l'Hérault (APA) ou des Mutuelles.

LE FINANCEMENT

Selon les situations, des aides existent pour contribuer au financement du service d'aide à domicile

> Les caisses de retraite et certaines mutuelles offrent une aide financière aux seniors sollicitant une aide à domicile, sous condition d'âge et de ressources

> L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut être attribuée par le Conseil Départemental de l'Hérault pour les personnes âgées de 60 ans et plus

> Une aide à domicile momentanée pour les personnes de plus de 75 ans peut être attribuée par l'AGIRC-ARCCO

Comment créer du lien social ?

Les structures de proximité :

Associations, Clubs Seniors, Maisons de quartier, ... : impossible de ne pas trouver à côté de chez soi une structure accueillante pour faire de nouvelles rencontres et sortir de son domicile.

> Adresses et Informations page 14

CARNET D'ADRESSES VIVRE À DOMICILE

Pour ne pas se sentir isolé

Accueil des villes françaises

MVA - 2 rue Jeanne Jugan - BP35
34500 BEZIERS Téléphone : 04 67 31 55 74

Association des Usagers de l'Ensemble Social (AUES)

13 avenue Verdier 34500 BEZIERS
Téléphone : 09 79 35 13 85

Béziers Plaisir

132 route de Pézenas 34500 BEZIERS
Téléphone: 06 32 79 83 06

Colonie espagnole

Rue Vieille Citadelle, 34500 BEZIERS
Téléphone: 04 67 49 13 03

Office des Seniors

15 avenue Maréchal FOCH 34500 BEZIERS
Téléphone: 04 11 95 08 08

Université du tiers temps

45 rue Kléber 34500 BEZIERS
Téléphone: 04 67 62 53 14

Clubs Seniors

Club Restaurant Saint-Saëns

50 avenue St-Saëns 34500 BEZIERS
Téléphone : 04 67 26 06 46

Club Restaurant Verdier

15 avenue Verdier 34500 BEZIERS
Téléphone : 04 67.62.35.52

Maisons de quartiers

Albert Camus Esplanade Rosa Partes 34500 BEZIERS
Téléphone : 04 67 36 71 31

Georges Brassens 31 avenue Auguste Albertini 34500 BEZIERS
Téléphone : 04 67 62 87 03

Martin Luther King 26 rue de l'Orb 34500 BEZIERS Tél : 04 67 36 82 51

Vaclav Havel Rue Jules Dalou 34500 BEZIERS Tél : 04 67 36 73 57

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

Acanthe 34 bis Rue Diderot 34500 BEZIERS Tél : 04 67 36 35 53

ADAPT 7, avenue Pierre Verdier 34500 BEZIERS Tél : 04 67 76 32 12

ADH 57 avenue Jean Constans 34500 BEZIERS Tél : 04 67 62 18 30

ADMR - Maison des services 93 avenue Georges Clemenceau,
34500 BEZIERS Tél : 04 67 31 79 35

Aide assistance et Service à domicile (AASD) 10 Place Gabriel Péri
Place de la Mairie 34500 BEZIERS Tél : 09 86 63 20 77

Alvap 40 avenue Georges Clemenceau 34500 BEZIERS Tél : 06 67 87 60 09

AOS Sarl 15 avenue du 22 Août 1944, 34500 BEZIERS Tél : 06 63 27 69 32

APAD 52 avenue Georges Clemenceau 34500 BEZIERS Tél : 04 67 49 04 90

Azaé Béziers 14 avenue Maréchal Foch, 34500 BEZIERS Tél : 09 65 11 47 76

CCAS de Béziers 54 rue Boiëldieu 34500 BEZIERS Tél : 04 67 49 84 60

COOP Europe Résidence Jean Moulin -

14, Rue du Berry 34500 BEZIERS Tél : 04 67 01 44 08

Domicil'Services 77 boulevard Frédéric Mistral 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 30 83 08

Entraid soleil 125 avenue Maréchal Foch 34500 BEZIERS Tél : 04 48 08 35 62

Free Dom Béziers 2 Rue de Lorraine 34500 BEZIERS Tél : 09 81 31 81 10

La main de Jeanne (Auxivita) 21 Rue Alfred Cortot, 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 36 58 32

CARNET D'ADRESSES VIVRE À DOMICILE (SUITE)

Méga services Latorre

6 square Marcel Cerdan, 34500 BEZIERS Tél : 06 20 11 23 80

Objectif émergence

84 avenue du Président Wilson, 34500 BEZIERS Tél : 04 67 11 96 07

O2 Béziers

3 avenue du 22 Août 1944 34500 BEZIERS Tél : 02 43 72 02 02

Présence verte services

7 boulevard Bertrand Duguesclin 34500 BEZIERS Tél : 04 67 00 88 53

Pro Assist

35 avenue du 22 Août 1944 34500 BEZIERS Tél : 04 67 36 48 50

110 services (Ad'Auxi)

253 boulevard Robert Koch, 34500 BEZIERS Tél : 04 67 21 38 71

Synergie 34

55 Rue de Noyon 34500 BEZIERS Tél : 06 64 63 32 04

Service Partner

5 avenue Jean Moulin 34500 BEZIERS Tél : 04 67 48 20 48

Servi Sud

8 allée des vigneron 34500 BEZIERS Tél : 04 67 49 80 42

SESAM

18 Rue Pierre Loti 34500 BEZIERS Tél : 04 67 31 81 20

Viva cité

14 Rue de l'Olivette, 34500 BEZIERS Tél : 04 67 77 36 65

Prévention santé

Bien vieillir et rester en bonne santé, c'est possible ! En complément des structures municipales, en fonction de l'âge et des besoins de chacun, plusieurs organismes sont présents dans le domaine de la prévention santé, de l'accompagnement et des soins.

► Où trouver des structures de prévention santé ?

LE CENTRE DE PRÉVENTION « BIEN VIEILLIR » AGIRC - ARRCO

Tout retraité de l'Agirc-Arro de plus de 50 ans peut bénéficier d'un parcours de prévention comprenant un bilan individuel médico-psycho-social, des conférences thématiques et des ateliers pratiques.

> Plus d'informations : 4 Rue Diderot 34500 Béziers : 08 20 20 01 89

LE CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ DE LA CPAM

Il propose un bilan de santé gratuit pour les seniors. L'examen de santé est modulé en fonction de chaque situation personnelle.

Plus d'informations au 08 11 70 36 46

> Ouvert du lundi au vendredi de 08h00 à 17h00 au 2, rond-point Hours 34500 Béziers

Info +

La liste complète des professionnels de santé est à disposition sur ameli-direct.fr

► Plan Canicule

Chaque année, les seniors de 60 ans et plus sont invités à s'inscrire sur le registre nominatif canicule.

Des agents du CCAS se relaient pendant l'été pour prendre de leurs nouvelles.

> Pour s'inscrire, CCAS de Béziers : 06 71 02 52 32

► Que faire en cas de fortes chaleurs ?

- > Boire souvent, même sans soif
- > Adapter son alimentation (manger des fruits et légumes riches en eau comme le melon, le raisin, les concombres, ...)
- > Fermer les volets dans la journée
- > Prendre des douches fraîches, sans trop se sécher
- > Porter des vêtements légers (coton)
- > Allumer le ventilateur ou la climatisation (pas en dessous de 25°C)

► Que faire en cas de grand froid ?

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



Le vaccin contre la grippe

Chaque hiver, de 2 à 8 millions de personnes sont touchées par le virus de la grippe.

C'est une maladie très contagieuse qui peut être grave, en particulier chez les personnes fragiles, comme les personnes âgées ou atteintes de certaines maladies chroniques, les femmes enceintes, les personnes obèses ou les nourrissons de moins de 6 mois à risque.

Les virus de la grippe saisonnière changent chaque année, la composition du vaccin est adaptée aux virus qui sont le plus susceptibles de circuler pendant l'hiver. Un nouveau vaccin est donc disponible chaque année.

Le vaccin est pris en charge intégralement par l'assurance maladie pour les personnes âgées de plus de 65 ans. Un courrier permettant la délivrance gratuite en pharmacie est envoyé chaque année par les organismes d'assurance maladie.

Vous pouvez contacter de centre de vaccinations de la mairie pour plus de renseignements.

- > Centre de vaccinations – Service de Santé Publique –
Caserne Saint Jacques 34500 Béziers. Tel : 04 67 36 81 00

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examen de santé de la CPAM propose un examen de prévention en santé (EPS) aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.

- > Où se renseigner ou prendre rendez-vous ? au 04 68 35 99 00 ou
à l'adresse [mél ces@cpam-perpignan.cnamts.fr](mailto:ces@cpam-perpignan.cnamts.fr)

Bien manger au quotidien

Avec l'âge, le corps change. Après 60 ans, la masse musculaire tend à diminuer, la masse grasse augmente et la quantité d'eau de l'organisme s'appauvrit. Celui-ci absorbe moins bien les protéines, principaux constituants des muscles, ainsi que le calcium et la vitamine D.

En mangeant correctement, vous limitez la fonte de vos muscles, vous gardez des os solides et maintenez en bon état votre système de défense immunitaire ainsi que votre peau.

Bilan : moins de chutes, de fractures et d'infections et une meilleure cicatrisation des plaies !

L'équilibre alimentaire, les grandes règles :

- > Adapter sa consommation à ses besoins
- > La ration quotidienne doit être équilibrée (quantité et qualité), diversifiée et variée
- > Quels que soient les activités et le mode de vie, maintenir un rythme alimentaire de trois repas par jour. Y ajouter un goûter ou une collation permet de bien répartir les apports dans la journée.
- > Pour maintenir votre appétit et donner un peu de "piment" à des aliments qui vous semblent fades, recourez aux aromates et aux épices. Poivre, thym, romarin, basilic, menthe, ail... permettent d'apprêter les mets de manière différente en leur donnant un parfum incomparable.

- > La sensation de soif s'atténue au fil des années. Or, pour assurer le bon fonctionnement du corps, on a besoin de boire environ 1 à 1,5 litre d'eau par jour. Buvez pendant et entre les repas. De l'eau plate ou gazeuse, du potage, du bouillon, de la tisane, du thé, du café.
- > Il est également important de se peser régulièrement, le poids étant un indicateur majeur de l'état de santé.

Bien bouger

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices complexes.

C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.

La pratique d'une activité physique régulière permet de :

- > Restaurer ou développer ses capacités fonctionnelles et entretenir ses capacités intellectuelles,
- > Rester autonome
- > Optimiser sa qualité de vie

C'est également un moyen de faire de nouvelles rencontres, de se divertir, de se sentir plus détendu(e) et d'améliorer la qualité de son sommeil.

Jardiner, marcher, monter les escaliers, assurer les tâches domestiques..... permet de se maintenir en bonne santé.

Votre médecin traitant peut vous conseiller une activité en fonction de votre état de santé.

Certaines associations proposent aussi des activités adaptées.

CARNET D'ADRESSES PRÉVENTION SANTÉ

France Alzheimer

9 impasse Catinat 34500 BEZIERS

Tél : 04 67 11 43 12

France Parkinson

603 avenue du Pont Trinquât – Parc
des Aiguerelles 34070 Montpellier

Tél : 06 27 41 41 69

SIEL bleu

Tél : 06 69 76 71 11

comite34@franceparkinson.fr

Sport Passion APA Santé

7 rue Marcel PREVOST

34500 BEZIERS

Tél : 09 52 83 43 86

Ma Vie

Tél : 06 08 42 19 77

Mél : mavie.apa@gmail.com

Info +

La PARA (Plateforme Accueil et Répit Accompagnants) propose du soutien aux aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées. Elle leur permet de bénéficier de temps de répit et d'information, afin d'essayer de maintenir une vie sociale.

Secrétariat : 04 67 35 78 32 - secretariat.geronto@ch-beziers.fr

Du temps libre et des envies d'apprendre ? Tous les jours de la semaine et dans chaque quartier, il n'y a plus qu'à choisir, il y en a pour tous les goûts !

Où pratiquer des activités sportives, créatives ou d'apprentissage ?

LES CLUBS SENIORS

Envie d'un moment de convivialité ? Les Clubs Seniors sont là pour ça. Ces structures de proximité proposent de nombreuses activités créatives, culturelles, ludiques, informatiques et même sportives. C'est le lieu idéal pour se retrouver et passer un bon moment.

> Plus d'informations au 04 11 95 08 08

LES ATELIERS SENIORS

Une trentaine d'activités créatives, culturelles et sportives encadrées par des intervenants professionnels sont à découvrir dans les espaces de la ville de Béziers (Office des Seniors et 4 Maisons de quartiers).

LES MAISONS DE QUARTIER SONT ÉGALEMENT DES CENTRES SOCIAUX ET CENTRES D'ANIMATION CULTURELLE

Espaces d'accueil, de rencontres, d'échanges et de loisirs, ils proposent à tous les habitants des activités socioculturelles et sportives.

> Adresses des Maisons de quartier, centres sociaux et d'animation page 22

Où se divertir ?

VISITER LES MUSÉES

La Ville de Béziers possède trois « Musées de France », dans lesquels est proposée une programmation riche et variée : collections permanentes, expositions temporaires, conférences et visites guidées sont autant d'occasions de découvrir l'histoire et la culture d'ici et d'ailleurs.

Plaquette d'information trimestrielle disponible aux musées, à l'Hôtel de ville, dans la Mairie de quartier Devèze, et dans les principaux bâtiments municipaux.

> Pour plus d'informations 04 67 36 81 60

LIRE À LA MÉDIATHÈQUE ANDRÉ MALRAUX

La médiathèque est située au 1, place du 14 juillet, au centre-ville de Béziers, à côté de l'IUT, du centre universitaire du Guesclin et du CIRDOC. L'accès y est facilité par des parkings attenants, quatre lignes de bus et même des itinéraires en vélo pour les plus sportifs !

La médiathèque est un lieu accessible aux personnes à mobilité réduite et handicapées : rampe d'accès, ascenseurs, panneaux tactiles en braille, places de parking réservées.

De nombreux ateliers, expositions, conférences... sont organisés. Vous avez aussi la possibilité d'apprendre des langues étrangères (logiciels spéciaux) et de vous y restaurer.

> Pour plus d'informations 04 99 41 05 50

LIRE AU CIRDOC

Le centre inter-régional de documentation Occitane (CIRDOC) est chargé de la sauvegarde et de la mise en valeur du patrimoine occitan. A la fois médiathèque et espace de vie et de rencontres, entièrement dédié à la langue et à la civilisation occitanes, le CIRDOC développe notamment des outils en ligne pour la connaissance et la valorisation de la culture occitane, comme Occitanica, portail de l'internet occitan.

> Pour plus d'informations 04 67 11 85 10

ALLER AU THÉÂTRE

Le Théâtre Municipal de Béziers, situé sur les allées Paul Riquet, est une salle de théâtre à l'italienne d'une capacité de 500 places. Une programmation variée propose, d'octobre à mai, des spectacles de théâtre, de danse, de musique, de cirque...

> Pour plus d'informations 04 67 36 82 82

LE THÉÂTRE DES FRANCISCAINS : Il a ouvert ses portes en 2015 après des travaux de restauration de l'ancien couvent des Franciscains et propose une salle de 320 places. Ce lieu est aussi une « résidence d'artistes » et reçoit donc des compagnies en résidence, qui proposent gratuitement des représentations publiques de spectacles en cours de réalisation.

> Pour plus d'informations 04 34 85 03 00

LA SALLE MUNICIPALE ZINGA-ZANGA peut varier de 450 places pour les dîners-spectacles à 2300 pour les concerts, ce qui la positionne comme le second lieu départemental en terme de capacité d'accueil derrière le Zénith de Montpellier : grands spectacles, variétés, mise à disposition pour les associations (galas, conférences, ...).

> Pour plus d'informations 04 67 36 44 45

Les programmes complets de la saison sont à votre disposition aux billetteries, dans les accueils de l'hôtel de ville et des mairies annexes ainsi que dans les principaux bâtiments municipaux. Ils sont aussi téléchargeables sur le site internet de la ville.

« SORTIE OUEST », au domaine départemental de Bayssan, propose une programmation éclectique alliant théâtre, musique, cafés philo... et une manifestation annuelle « les chapiteaux du livre ».

> Pour plus d'informations 04 67 28 37 32

LE PALAIS DES CONGRÈS, situé en centre-ville propose également des salons, des expositions et des thés dansants....

DÉCOUVRIR LA VILLE

La ville vient de s'engager dans la démarche de labellisation « Ville d'art et d'histoire ». Dans ce cadre, des visites guidées sur de nombreux thèmes différents sont proposées, pour l'instant seulement à des groupes constitués (associations, CCAS, maisons de quartier).

> Pour plus d'informations : Mission Ville d'art et d'histoire 04 67 36 81 63

FAIRE DE LA MUSIQUE

Le conservatoire d'agglomération est un établissement spécialisé dans l'enseignement artistique. Il s'ouvre à une multitude d'esthétiques musicales et s'adresse à un public le plus large possible (adulte et enfant).

> Pour plus d'informations : 04 99 41 34 80

PISCINE MUNICIPALE LÉO LAGRANGE

Située à côté des arènes de Béziers, la piscine municipale se compose de deux bassins couverts, d'un bassin extérieur avec jeux aquatiques, de deux pataugeoires (intérieure et extérieure) et d'un espace bien-être.

> Pour plus d'informations : 04 99 41 36 00

ENVIE DE VOUS INVESTIR DANS LE PATRIMOINE ET LA CULTURE ?

Rejoignez une association culturelle ayant pour but la découverte et la valorisation du patrimoine biterrois (Liste non exhaustive et donnée seulement à titre indicatif).

> Adresses et informations page 20

CARNET D'ADRESSES S'INVESTIR À BÉZIERS

Réussir à Béziers

3 Rue du Chapeau Rouge 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 49 95 20

Les Amis de St Aphrodise - Maison de la Vie Associative

Boîte 29 - 2 rue Jeanne Jugan 34500 BEZIERS
Tél : 06 11 81 31 10

Les Amis du Bréviaire d'Amour

3 place St Cyr 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 36 90 40
lesamisdubreviaire@gmail.com

Le Photo Caméra Club - Maison de la Vie Associative

Boîte 85 - 2 rue Jeanne Jugan 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 62 39 13
photocameraclub.president@orange.fr

La Société archéologique scientifique et littéraire de Béziers

Hôtel Bergé 14 rue des docteurs Bourguet 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 28 05 40
sasl.bz@gmx.fr

La Société de Sciences Naturelles Musée du Biterrois

Caserne St Jacques rampe du 96ème 34500 BEZIERS
www.sesnb.fr

CARNET D'ADRESSES CULTURE & LOISIRS

CIRDOC

1 bis boulevard Du Guesclin, Place du 14 juillet 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 11 85 10

Conservatoire

3 Rue de Sétif 34500 BEZIERS
Tél : 04 99 41 34 80

Musée du Biterrois

Caserne St Jacques, rampe du 96ème 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 36 81 61

Musée Taurin

7 Rue Massol 34 500 BEZIERS
Tél : 04 67 28 44 18

Musée des beaux-arts – Hôtel Fayet

9 Rue du Capus, 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 49 04 66

Médiathèque André Malraux (MAM)

1 place du 14 juillet 34500 BEZIERS
Tél : 04 99 41 05 50

Office du tourisme

Place du Forum 34500 BEZIERS
Tél : 04 99 41 36 36

Palais des Congrès

29 avenue Saint Saëns 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 76 84 00, Mél : congres@ville-beziers.fr

Sortie Ouest Domaine départemental de Bayssan

Route de Vendres 34500 Béziers
Tél : 04 67 28 37 32

Théâtre municipal

Allées Paul Riquet 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 36 82 82

Théâtre des Franciscains

13B Boulevard Bertrand du Guesclin 34500 BEZIERS
Tél : 04 34 85 03 00

Zinga Zanga

Traverse de Colombiers 34500 BEZIERS
Tél : 04 67 36 44 45

Info +

La fêria de Béziers qui se tient à la mi-août, est l'un des plus grands événements de l'été en Occitanie. Près d'un million de personnes s'y donnent rendez-vous chaque année. Fondée en 1968, elle est l'héritière des premières novilladas et corridas qui se sont déroulées dans les arènes de Béziers depuis 1897.

Du temps libre et le souhait de s'engager ou de poursuivre son activité professionnelle ? A chacun sa solution, que cela passe par le travail, le parrainage ou le bénévolat !

Comment poursuivre son activité professionnelle ?

LES DISPOSITIFS SPÉCIFIQUES :

- > **Le cumul emploi-retraite** permet d'exercer une activité professionnelle et de cumuler les revenus professionnels et la pension retraite du régime général.
- > **La retraite progressive** permet de travailler à temps partiel dès 60 ans, tout en bénéficiant d'une partie de sa pension retraite.
- > **Le mécénat de compétences** permet aux salariés en fin de carrière d'accorder une partie de leur temps de travail à une association d'intérêt général.
- > **Les structures d'accompagnement :**
- > **La Mission Locale** encourage et valorise les expériences et les savoirs faire des seniors grâce à des actions de parrainage. Pôle Emploi organise chaque année un forum de l'emploi spécial senior.

Comment s'engager dans le bénévolat ?

Centre Bénévolat du Biterrois

Sans rendez-vous, pour trouver l'activité bénévole qui convient le mieux aux compétences de chacun.

- > Pour plus d'informations : 06 28 79 78 67

Maison de la vie associative

Pour toute information sur les associations biterroises :

- > Pour plus d'informations : 2 rue Jeanne Jugan
34500 Béziers, Tél : 04 67 36 82 60 :

Info +

Manifestation annuelle : « Les associations font les Allées » (premier samedi de septembre) où toutes les associations de la ville présentent leurs activités.

Comment se déplacer à Béziers ?

EN TRANSPORTS EN COMMUN

Le réseau de transports en commun BeeMob dessert l'ensemble du territoire biterrois à des prix attractifs.

TRANSPORT DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Permettant à une personne handicapée de se déplacer grâce à un véhicule adapté

TRANSPORT ACCOMPAGNÉ

Des déplacements privés en lien avec la santé ou l'aide au maintien à domicile sont possibles pour une destination de votre choix sur Béziers et ses alentours immédiats (territoire de l'Agglomération de Béziers) dans le cadre du service à la personne du CCAS de Béziers. Pour plus d'informations : 04 11 95 08 08

Aides financières aux transports ?

Carte Horizon : Tarif réduit 4e / mensuel sous conditions de ressources (Barème ACS)

Carte Évasion : Gratuité des transports en commun pour les anciens combattants

CARNET D'ADRESSES TRANSPORT

BeeMob Tél : 0800 80 80 80

Gare routière Place Général de Gaulle 34500 Béziers

Groupe d'Insertion des Personnes Handicapées Physiques (GIHP)

7 rue Joseph Fabre 34500 Béziers - Tél : 04 67 09 22 89

Ulysse Hérault de Béziers

Tél : 04 67 43 77 04

▶ **Les démarches administratives sont parfois source d'inquiétude. Afin de les simplifier, des structures sont disponibles.**

A qui s'adresser pour se faire aider ?

LES « ÉCRIVAINS PUBLICS »

Des difficultés à rédiger un courrier, remplir un dossier de retraite ? Les écrivains publics sont là pour accompagner ceux qui en font la demande dans les procédures administratives.

> Adresses p 28

LES STRUCTURES SOCIALES :

La Maison Départementale de la Solidarité et de l'Insertion (MDSI) aide les démarches liées au logement (difficulté pour payer son loyer, logement sociaux, ...) et à l'ouverture des droits (tarifs sociaux).

Le Point Information Médiation Multi-Service (PIMMS) est une structure ressource qui joue le rôle de médiateur avec différents organismes tels qu'EDF, GDF, ...

Le Service Social de la CARSAT accompagne dans les démarches pour l'accès aux soins (demande de CMU, CMU complémentaire, Aide à la Complémentaire Santé, aide pour trouver une mutuelle, ...)

> Adresses p 28

▶ **Comment anticiper la perte d'autonomie ?**

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Avec ce contrat effectué chez le notaire, les modalités de protection peuvent être précisées

à l'avance en cas de perte de facultés. Celui-ci permet de veiller sur ses propres intérêts.

> Formulaire en ligne :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R17967>

LA PROCURATION À UN PROCHE

Les intérêts d'une personne peuvent être pris en charge par son entourage familial ou amical grâce à une procuration à un tiers pour les actes de la vie courante ou pour des actes plus importants.

▶ **Comment gérer l'entrée dans la dépendance ?**

L'HABILITATION JUDICIAIRE DU CONJOINT

Si l'un des époux se trouve hors d'état de manifester sa volonté, l'autre peut se faire habilitier par la justice à le représenter. Cette requête est à déposer auprès du juge des tutelles du Tribunal d'Instance de votre domicile.

LA MISE SOUS PROTECTION JURIDIQUE

L'état de santé mentale ou physique nécessite, parfois, de passer le relais à un professionnel habilité par le Juge des Tutelles avec une mise sous protection juridique.

> Plus d'informations <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R50473> ou sur www.justice.gouv.fr (rubrique publications/fiches pratiques/protéger une personne vulnérable).

Info +

La maltraitance physique, psychologique ou financière infligée à des personnes âgées doit être signalée.

Contact : Allo Maltraitance 3977

CARNET D'ADRESSES «LIEU RESSOURCES»

ORGANISMES	JOURS/HORAIRES D'OUVERTURE	TYPES DE DEMARCHES	BUS
CLCV 2 Impasse de la Sariette 34500 Béziers Tél : 04 67 62 38 78	Du Lundi au Jeudi De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 Vendredi De 9h00 à 12h00	Association de défense du consommateur et de l'utilisateur Aide aux Démarches Administratives et Recours Juridiques	Ligne 23 Arrêt : Hemingway Ligne 5 Arrêt : La Gayonne Ligne 10 Arrêt : Mendès France
Maison de Quartier Albert Camus Le Point d'Appui Esplanade Rosa Parks 34500 Béziers Tél : 04 67 36 71 31	Du Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi De 9h00 à 11h30	Alphabétisation dans le cadre d'aide aux démarches administratives	Ligne B Arrêt : Esplanade Rosa Parks
Maison de Quartier Georges Brassens Association Conciliateur juridique 31 avenue Auguste Albertini Tél : 04 67 62 87 03	Jeudi De 9h00 à 11h00	Conciliation juridique	Ligne 4 Arrêt : Albertini
Maison de Quartier Georges Brassens Le Point d'Appui 31 avenue Auguste Albertini Tél : 04 67 62 87 03	Sur rendez-vous	Conseil en économie sociale et familiale	Ligne 4 Arrêt : Albertini
Maison de Quartier Vaclav Havel Le Point d'Appui Rue Jules Dalou 34500 Béziers Tél : 04 67 36 73 57	Mardi De 14h00 à 17h00	Écrivain Public Aide aux Démarches Administratives Rédaction de courriers	Ligne 1 Arrêt : Curé d'Ars

ORGANISMES	JOURS/HORAIRES D'OUVERTURE	TYPES DE DEMARCHES	BUS
Maison René Cassin 6 Rue Serge Gousseault 34500 Béziers Tél : 04 67 76 04 91	Du Lundi au Vendredi (sur Rendez Vous) De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00	Démarches administratives et Juridiques	Ligne 10 Arrêt : La Gayonne Ligne 5 Arrêt : La Gayonne Ligne 23 Arrêt : Hemingway
Geranto Sud 191 Avenue Monte Cassino 34500 Béziers Tél : 04 67 11 23 23	Lundi De 14h00 à 17h00	Aide au remplissage de demande de logement social	Ligne 10 Arrêt : Monte Cassino Ligne 5 Arrêt : Monte Cassino
Le Relais du Boulodrome Rue d'Oran 34500 Béziers Tél : 07 85 79 81 41 06 20 46 49 26	Mercredi Matin De 9h00 à 12h00	Aides aux démarches administratives Recours Juridiques et administratifs Aide à la constitution dossier RETRAITE, CAF,...	Ligne 3 Arrêt : 08 Mai 1945 Ligne 10 Arrêt : Bayou
STEFI Rue Azalais de Portiragnes 34500 Béziers Centre Commercial « La Grangette » Tél: 09 70 75 73 86	Du Lundi au Vendredi De 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 sans rendez vous Mercredi Après Midi en individuel sur Rendez-vous	Aide aux Démarches Administratives	Ligne 13 Arrêt : Distillerie
UFC QUE CHOISIR 2 rue Jeanne Jugan 34500 Béziers Tél : 04 67 28 06 06	du Lundi au Jeudi De 14h00 à 17h30 à la Maison de la Vie Associative	Aide au remplissage de dossiers administratifs (RETRAITE, CAF, ...) payant Aide à la constitution de dossiers de surendettement gratuit	Ligne 3 Arrêt : Allées Paul Riquet Ligne 6 Arrêt : Allées Paul Riquet

