

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE



POUR UNE VÉRITABLE SOLIDARITÉ ACTIVE

- SERVICE SOCIAL
- AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE
- RESTAURATION À DOMICILE
- TÉLÉ-ASSISTANCE
- MAINTIEN EN FORME
- BUS À LA DEMANDE

SOMMAIRE

PAGES

4 & 5

LE SERVICE SOCIAL

PAGES

6 & 7

L'AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

PAGES

8 & 9

LA RESTAURATION À DOMICILE

PAGES

10 & 11

LA TÉLÉ-ASSISTANCE

PAGES

12 & 13

LE MAINTIEN EN FORME

PAGES

14 & 15

BUS À LA DEMANDE

ÉNITO

Madame, Monsieur,

Le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Pays de l'Or (CIAS) remplit des missions de soutien auprès des séniors et des personnes en situation de handicap de notre territoire. Pour cela, une centaine d'agents de l'agglomération agissent quotidiennement pour les aider de manière efficace et bienveillante, avec une énergie sans faille.

Six services distincts sont proposés par le CIAS, certains depuis plus de trente ans. Ainsi, nous pouvons compter sur le service social, les aides à domicile, la restauration à domicile, la téléassistance, le maintien en forme, sans oublier le transport à la demande.

Ce livret vous permettra de découvrir avec davantage de précisions l'ensemble de ces services, que nous avons mis en place pour faciliter votre quotidien et maintenir le lien social pour toutes les générations, sur l'ensemble de nos communes.

La solidarité, l'équité, le respect de la personne et de sa dignité, et bien sûr le professionnalisme sont les valeurs fondamentales qui guident notre service public. Ces valeurs animent chacun d'entre nous, à chaque instant, auprès de tous, jeunes et séniors, car il est de notre devoir de préserver notre qualité de vie sans laisser les plus fragiles sur le bord du chemin.

Vous pouvez compter sur l'agglomération du Pays de l'Or qui trouvera des solutions adaptées à vos besoins et aux questions qui se posent à vous.

Le Pays de l'Or s'engage à vos côtés.



STÉPHAN ROSSIGNOL

Président de la Communauté d'Agglomération du Pays de l'Or
Conseiller Régional



ALAIN AQUILINA

Vice-Président délégué à l'Action Sociale

LE

SERVICE SOCIAL

Trois assistantes sociales répondent à vos questions ou celles de votre famille.

Les assistantes sociales vous reçoivent à l'antenne de Mauguio, à l'antenne de La Grande Motte et sur leur lieu de permanence dans les communes. Elles se déplacent à votre domicile, si nécessaire.

Elles sont à l'écoute de vos problèmes du quotidien et vous aident à trouver des solutions. Elles interviennent également auprès du public en insertion dans 5 communes : Candillargues, Lansargues, Mudaison, Saint-Aunès et Valergues.

Deux infirmières renforcent l'équipe pour venir en soutien des personnes bénéficiaires du Revenu de Solidarité Active (R.S.A).

En plus de l'accueil dans les permanences et aux antennes de l'agglomération, le service social mène une politique de prévention tout au long de l'année via des actions autour du "bien vieillir".



**VOUS ÉCOUTER
& VOUS AIDER**

Renseignements au :
04 99 06 00 66



VOUS ACCOMPAGNER
AU QUOTIDIEN

Renseignements au :
04 99 06 00 66

L'AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

LE SERVICE INTERVIENT 7 JOURS/7
Y COMPRIS LES JOURS FÉRIÉS

Inscription sans frais de dossier, ni abonnement.
Déduction d'impôt prévue par la loi.

50%
DE CRÉDIT
D'IMPÔT

Les auxiliaires de vie et aides à domicile vous accompagnent dans les actes essentiels de la vie quotidienne :

- Aide à l'entretien quotidien
- Aide aux repas
- Aide aux déplacements et petites courses
- Aide aux activités sociales et relationnelles
- Aide aux démarches administratives courantes et d'autonomie
- Aide aux activités motrices
- Accompagnement aux gestes d'hygiène corporelle
- Aide aux aidants familiaux

Selon votre niveau de ressources, le montant des prestations peut être pris en charge par certains organismes tels que les caisses de retraites, les mutuelles, le Conseil Départemental (avec l'APA*).

Des précisions vous seront données à l'occasion de l'ouverture de votre dossier.

* Allocation Personnalisée d'Autonomie

LA RESTAURATION À DOMICILE

REPAS DU MIDI & COMPLÉMENT DU SOIR

Inscription sans frais de dossier, ni abonnement.
Déduction d'impôt prévue par la loi.

50%
DE CRÉDIT
D'IMPÔT

**Des repas équilibrés 7j/7, copieux et goûteux
livrés à domicile en semaine et le week-end.**

La marche à suivre est simple. Un appel téléphonique auprès du CIAS 48h avant la 1^{ère} livraison afin de mettre en place le service, et le tour est joué.

Les menus sont établis par chefs cuisiniers et validés par une diététicienne. Les repas sont livrés avant midi. Les déjeuners sont composés d'une entrée, d'un plat avec viande ou poisson avec accompagnement, d'une portion de fromage, de pain et d'un dessert. Vous pouvez aussi commander un complément pour le dîner. Il sera composé d'une soupe, d'un laitage et d'un fruit. (Attention, ce dîner ne peut pas être commandé sans le repas de midi).

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier d'une aide pour le financement de ce service.

Précision : les repas sont préparés sans ajout de sel afin de vous permettre de les assaisonner à votre convenance. Ils peuvent tous être réchauffés au four à micro-ondes.



MANGER ÉQUILIBRÉ À DOMICILE

Renseignements au :
04 99 06 00 66



LA TÉLÉ-ASSISTANCE

LE COÛT DE L'ABONNEMENT MENSUEL EST CALCULÉ EN FONCTION DE VOS RESSOURCES

Inscription sans frais de dossier, ni abonnement.
Déduction d'impôt prévue par la loi.

50%
DE CRÉDIT
D'IMPÔT

La télé-assistance est un dispositif simple pour renforcer votre sécurité à votre domicile, que vous soyez seul(e) ou en couple

Comment ça marche ? C'est très simple : un bracelet spécial à votre poignet ou un médaillon autour du cou (au choix) est relié 24h/24 à un système d'alarme téléphonique. En cas de problème ou de chute, la centrale d'écoute est prévenue et déclenche l'envoi des secours dans les meilleurs délais.

Pour bénéficier de ce service, il suffit de remplir un dossier proposé par le CIAS.

Un rendez-vous est ensuite convenu avec vous sous 48h pour l'installation de l'appareil de téléassistance à votre domicile, par une société prestataire.

**SE SENTIR
EN SÉCURITÉ**

Renseignements au :
04 99 06 00 66

LE EN MAINTIEN FORME

GYMNASTIQUE ADAPTÉE AQUAGYM

**Dès 62 ans, vous pouvez vous inscrire.
Si vous souhaitez garder la forme et
pratiquer une activité physique entre amis.**

Pour vous encadrer, des éducateurs sportifs, spécialisés dans le maintien en forme des personnes âgées, interviennent dans chacune des communes du Pays de l'Or.

Des éducateurs dispensent de la gym douce, du stretching et de la gym tonic. Ils font du travail articulaire, cardio-vasculaire et d'équilibre. La commune de Mauguio propose des séances de marche nordique.

Les quatre piscines intercommunales à La Grande Motte, Lansargues, Mauguio et Palavas-les-Flots, proposent également des séances d'aquagym.

Carte de 10 entrées pour l'aquagym et forfait annuel pour la gymnastique adaptée.



VOUS SENTIR BIEN

La Grande Motte - Grand Bleu

04 67 56 28 23

Mauguio - Aquad'Or

04 67 29 33 95

Palavas-les-Flots - Aqua'titude

04 99 54 67 41

Lansargues - Piscine Robert Flavier

04 67 12 80 51



BUS À LA DEMANDE

1 VOYAGE / 10 VOYAGES
ABONNEMENT MENSUEL / ABONNEMENT ANNUEL

GRATUITÉ POUR L'AIDE À DOMICILE

Bus à la demande et lignes régulière pour tous. Du lundi au vendredi de 7h à 20h, week-end et jours fériés de 8h à 18h, sur les 8 communes de l'Agglomération.

Avec le bus à la demande, vous pouvez vous déplacer sur l'ensemble du territoire du Pays de l'Or, au Centre Hospitalier du Grau-du-Roi ou au pôle administratif et santé de Lunel.

Vous avez la possibilité de réserver des trajets occasionnels ou réguliers.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter la Mairie de votre commune ou consulter notre site internet : www.paysdelor.fr

**VOUS DEMANDEZ
NOUS VOUS TRANSPORTONS**

COMMENT RÉSERVER ?

☎ 04 67 20 59 47 (uniquement en semaine de 9 à 17h).

✉ busalademande@paysdelor.fr
(résa 24h/24, 1^{ère} inscription par téléphone).

WWW.PAYSDELOR.FR

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Antenne de Mauguio - Boulevard de la Démocratie
34130 Mauguio

Antenne de La Grande Motte - Place du 1^{er} Octobre 1974
34290 La Grande Motte

DU LUNDI AU VENDREDI

HORAIRES D'OUVERTURE

8^H30/12^H

13^H30/17^H

Tél. : 04 99 06 00 66 - cias@paysdelor.fr

Pour toute correspondance :

Siège administratif
300 Avenue Jacqueline Auriol - Zone aéroportuaire
CS 70040 - 34137 Mauguio Cedex