

Anticiper pour mieux Vieillir

Résidence seniors

Aide à domicile

Prévoir ses obsèques

Prévenir le cancer du col de l'utérus

Quels vaccins après 65 ans

Le sport après 50 ans



La vie dans une résidence seniors

Vivre en toute indépendance dans un logement adapté à son âge et un environnement sécurisé, avec un choix de services variés et d'aides à domicile, c'est ce que proposent les résidences senior.



On appelle « résidence services » ou « résidence senior », un ensemble sécurisé de logements loués uniquement à des seniors (plus de 60 ans), où ils ont accès à des services d'aide à la personne, de restauration, de loisirs. Cette formule ayant de plus en plus de succès, nombreux sont les promoteurs privés qui la proposent. Il peut s'agir de petits immeubles ou de villages pavillonnaires, implantés dans un cadre agréable à proximité des commerces. Parfois, les deux formes d'hébergement sont regroupées dans un même lieu. Le prix du loyer est en général assez élevé mais

variable selon les prestations choisies, de la formule de base à l'assistance quotidienne. Comprenant rarement plus de trois pièces, les logements sont adaptés pour faciliter la vie des personnes âgées et leur apporter un sentiment de bien-être. Les portes sont larges, les volets roulants électriques, la cuisine et les sanitaires disposent d'équipements pour un usage pratique et sans effort, etc. Les animaux de compagnie sont acceptés.

Un chez-soi bien entouré
Ces résidences permettent à leurs locataires de rester indépendants (dans leur mobi-

lier, en invitant qui ils veulent, quand ils veulent), en profitant d'une offre de services collectifs facultatifs. Tout est proposé mais rien n'est imposé. Les locataires peuvent par exemple se faire à manger chez eux, ou déjeuner au restaurant, ou encore disposer de repas individuels préparés. Des prestations sont proposées à la carte : ménage, bricolage, blanchisserie, téléassistance, démarches administratives, activités de loisirs... Une partie des aides à domicile peut ouvrir droit à une déduction fiscale si le personnel est agréé « services à la personne ».

Au-delà du confort pratique, le cadre sécurisé avec la présence d'un gardien 24h sur 24 est très apprécié des résidents. Ils peuvent profiter d'un espace de liberté en toute tranquillité. De plus, le partage d'activités entre voisins de la même génération crée une ambiance conviviale. Ce mode de vie, comme chez soi mais bien entouré, est également de nature à rassurer leurs proches.

APEI-Actualités. F. L.

Les grands groupes immobiliers ne s'y sont pas trompés en investissant massivement dans la construction de résidences services pour les seniors. Plus de 550 sont d'ores et déjà opérationnelles, accueillant 14 millions de retraités dans toute la France. Il est vrai qu'elles proposent une séduisante alternative entre un maintien à domicile, synonyme d'isolement et des maisons de retraite médicalisées comme les Ehpad.

Il s'agit d'un ensemble de logements (petits immeubles avec ascenseur et/ou villas de plain-pied) conçus pour les plus de 60 ans, avec accès sécurisé et caméras de surveillance. Du studio au trois-pièces, le confort est adapté pour continuer à en profiter tout en prenant de l'âge : cuisine aménagée pour y évoluer sans effort, volets roulants électriques...



©WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com

d'y participer. De même, un restaurant est à disposition mais chacun peut prendre les repas à son domicile.

Les résidences seniors relèvent de la copropriété et doivent assurer une partie de leurs services non individualisables, à savoir l'accueil, le

personnel attaché à la résidence, l'accès aux espaces de convivialité et aux jardins aménagés. Mais elles peuvent aussi fournir des prestations payantes à la carte : entretien du domicile, lavage et repassage du linge, travaux de bricolage, coiffure, pédicure...

Vive l'autonomie !

Aucun service médicalisé n'est cependant inclus mais la visite des médecins locaux s'articule avec une aide à la livraison des médicaments ou le portage de repas à domicile en cas de maladie.

APEI-Actualités

VOUS ÊTES ICI

NOUS SOMMES LÀ.

Nouveau service :
Jardinage et Bricolage

Aide à domicile

www.lotaideadomicile.com

Maintien à domicile

Partage de repas

Services ménagers

Garde d'enfants

0 805 69 69 46

Éligible aux réductions d'impôts.



Résidence seniors AGORA

"Je suis chez moi"

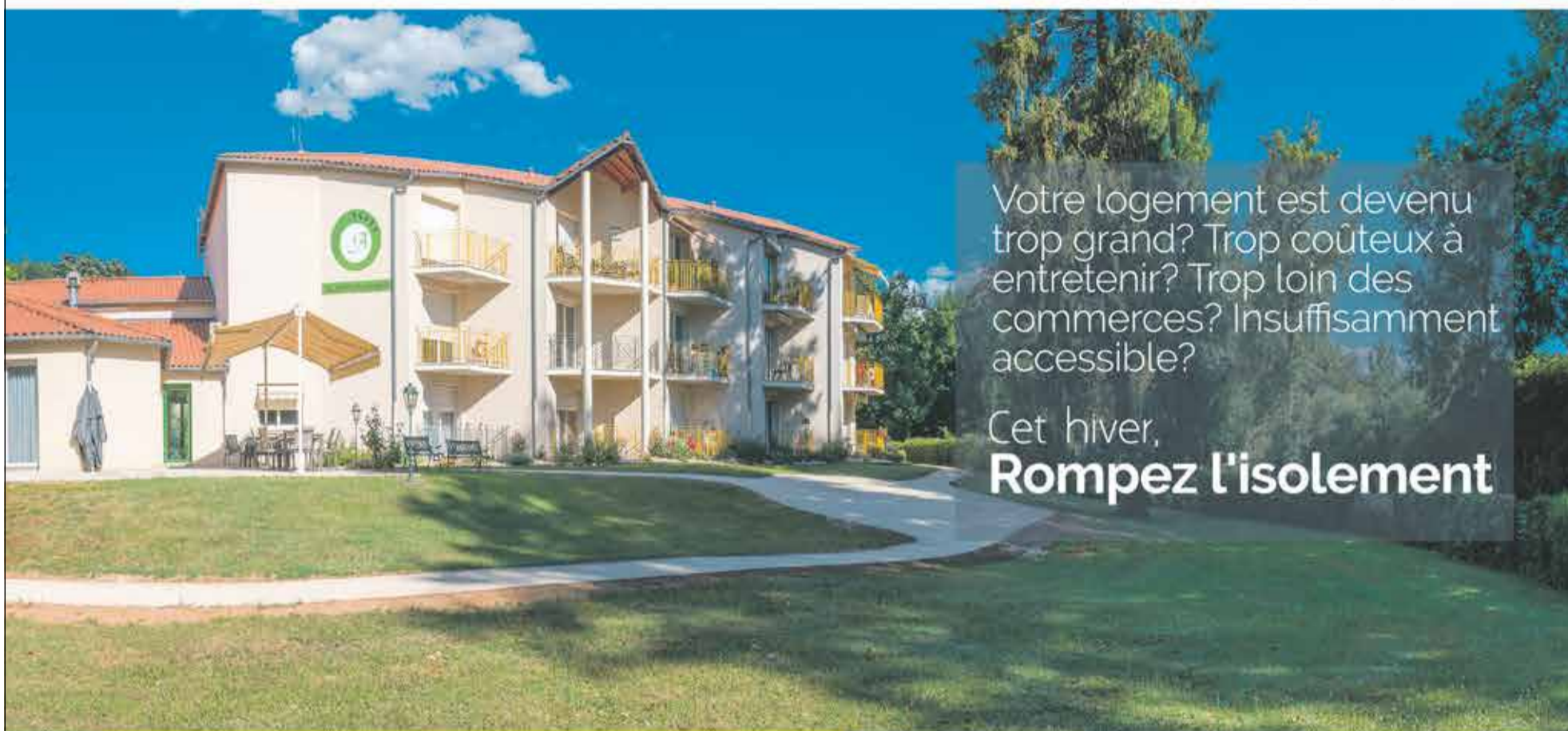
Parc Delmas - Rue la Borie - 46200 Souillac

Contact : M. Michel CHENE

Tél : 05.65.37.04.04 / 06.31.54.55.66

Web : www.residence-agora.com

Email : agoragestion@orange.fr



Votre logement est devenu trop grand? Trop coûteux à entretenir? Trop loin des commerces? Insuffisamment accessible?

Cet hiver,
Rompez l'isolement

Résidence AGORA

La résidence services seniors à taille humaine

La Résidence-services seniors AGORA offre un cadre de vie chaleureux et sécurisé, adapté aux personnes âgées valides, ainsi que des services répondant à leurs besoins. Au sein d'un parc arboré et à proximité des commerces, elle regroupe des habitations constituées de logements autonomes, (T1bis ou T2, de 30 à 57m²) où les résidents peuvent bénéficier de services collectifs adaptés : restauration, surveillance, loisirs et animations, blanchisserie.

Seul(e) ou en couple, venez profiter de nos services pour la durée que vous souhaitez. Week-end, semaine, ou quelques mois. Court séjour ou hébergement longue durée, vous décidez.

Nos Services

- Appartement meublé, équipé et chauffé ;
- Activités variées, espaces de vie conviviaux ;
- Cuisine élaborée sur place par notre Chef ;
- Personnel qualifié disponible 24h/24.

1090€*

Offre court séjour,

*Cet hiver, profitez de l'offre court séjour à partir de 1 090€ par mois pour l'hébergement d'une personne seule ou 1 589€ par mois en pension complète. (déjeuner + diner), hors options.

Engager une aide à domicile : mode d'emploi

Pour vous aider dans les tâches de la vie quotidienne, vous avez la possibilité d'engager une aide à domicile. Voici le mode d'emploi pour la trouver et la rémunérer.

En vieillissant, vous ressentez le besoin de vous faire aider pour garder un maximum d'autonomie afin de rester vivre confortablement chez vous. Engager une aide à domicile qui vous assistera dans différentes tâches quotidiennes se révèle une bonne solution. Mais comment faire ?

Tout d'abord, il est important de déterminer précisément vos besoins. Parlez-en à votre médecin traitant qui vous conseillera et à vos proches qui pourront vous accompagner dans cette démarche. Contactez le CLIC (centre local d'information et de coordination gérontologique) le plus proche de chez vous qui vous orientera. Vous trouverez ses coordonnées à la mairie, auprès des services de votre département ou sur Internet (<http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr>). Vous pouvez également consulter l'annuaire des services à domicile (guide mis à disposition gratuitement par le conseil général de votre département) ou téléphoner au numéro national des services à la personne : le 32 11 (0,12 € ttc/min).

En fonction de vos besoins, plu-

sieurs types de services vous seront proposés. Un coup de main pour votre domicile : ménage, repas, lessives, jardinage, bricolage. Un accompagnement pour les sorties : faire les courses, aller chez le médecin, s'occuper des démarches administratives, rendre visite à la famille. Enfin, une approche plus personnelle afin de vous aider au moment du coucher, du lever, de la toilette ou des repas.

Recrutement

Plusieurs choix s'offrent à vous : passer par un prestataire, faire votre propre recrutement ou faire appel à un mandataire. Dans le premier cas, c'est un organisme spécialisé qui se chargera de trouver la personne intervenant à votre domicile et qui vous facturera le service en fonction du type de prestations et du nombre d'heures. Avec cette formule, vous n'avez aucune démarche à gérer mais



Hunor-kristo-fotolia.com

vous ne pouvez pas choisir vous-même l'intervenant.

Si vous recrutez directement l'aide à domicile, vous prendrez la personne de votre choix mais vous devrez effectuer toutes les démarches administratives : déclaration à l'URSSAF, bulletins de salaire, contrat de travail... Le chèque emploi service universel (CESU) permet de vous simplifier la tâche. Enfin, vous pouvez aussi être employeur de l'aide à domicile tout en vous déchargeant des contraintes administratives sur un organisme mandataire, à qui vous paierez un forfait mensuel. L'emploi d'un salarié à domicile ouvre droit à un crédit ou à une réduction d'impôt.

APEI-Actualités

Maison de retraite ou maintien à domicile

Quand une personne âgée perd peu à peu son autonomie, doit-elle rester vivre à son domicile ou s'installer en maison de retraite ? Avantages et inconvénients de chaque solution.

« Suite au décès de son époux à 91 ans, ma grand-mère a émis le souhait de quitter son logement pour aller vivre à la maison de retraite la plus proche. Elle connaissait des résidents et souhaitait y trouver de la compagnie, pour jouer aux cartes et ne plus avoir à se soucier des repas, de l'entretien. Je crois qu'elle ne l'a jamais regretté jusqu'à la fin de ses jours ». Ce témoignage montre qu'il peut y avoir des résidents heureux dans les établissements pour les personnes âgées dépendantes (Ehpad), même si les professionnels du secteur font état de conditions de travail de plus en plus dégradées. Actuellement, l'entrée en Ehpad se fait vers 85 ans pour des personnes dont la perte d'autonomie s'accélère. L'hébergement et la prise en charge de la dépendance sont assurés dans un même établissement.

Appliqué en fonction du degré de dépendance, le forfait donne droit à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA). En revanche, le coût de l'hébergement est totalement

à la charge du résident et son prix s'avère très variable d'une maison de retraite à l'autre. Le coût médian approche 2 000 € par mois, parfois moins dans les zones rurales (environ 1 650 €) mais aussi beaucoup plus en région parisienne (+ 3 000 €).

Garder ses repères

Les maisons de retraite offrent donc une prise en charge complète mais restent onéreuses. A contrario, le maintien à domicile offrent l'avantage de garder ses repères, son cadre de vie, ses voisins. 90 % des personnes âgées choisissent de vivre chez elles le plus longtemps possible. C'est bon pour le moral !

Il est néanmoins nécessaire d'adapter progressivement le logement avec des rampes d'appui, volets automatisés, siège de douche, réhausseur de wc... Ce qui peut coûter

cher mais l'agence nationale de l'habitat octroie des aides financières, sous conditions de ressources.

L'aide à domicile facilite aussi la vie quotidienne : ménage, toilette, courses, repas. Les proches ou des associations spécialisées peuvent s'en charger. Et quand l'état de santé se dégrade, il est possible d'avoir recours à un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), sur prescription médicale. L'APA participe aussi au financement de ces aides à domicile. Pour en savoir plus, adressez-vous au CLIC le plus proche de chez vous. Il y en a plusieurs dans chaque département.

APEI-Actualités



Kzenon-fotolia



Vous cherchez un métier utile et qui redonne le sourire ?

Rejoignez notre équipe !

Plus d'informations sur Facebook et www.lotaideadomicile.com

Nous recrutons 50 postes en CDI et à temps plein

Un emploi près de chez vous
(dans toutes les communes du Lot)

Sans condition de diplôme ou
d'expérience antérieure

Permis et véhicule en état de
marche requis



Aide à domicile

0 805 69 69 46

Prévoir ses obsèques, c'est agir pour ses proches

Droits de succession, contrat et assurance obsèques... L'idée d'aider une dernière fois ses proches et d'alléger le poids qui pourrait peser sur leurs épaules à son décès a fait son chemin. Aujourd'hui, mettre ses affaires en ordre et planifier ses obsèques est devenu normal.



Chacun peut organiser de son vivant ses funérailles et sa succession, un acte de prévoyance pour protéger ses enfants, son conjoint ou tout autre proche. Il est alors nécessaire de se demander à qui l'on veut transmettre ses biens, à quel moment et dans quelles proportions. D'où l'utilité de s'informer sur les règles de succession et sur les différentes donations : donation-partage, donation au dernier vivant, donation entre époux, donation en argent aux enfants et petits-enfants, donation à un tiers...

On peut aussi souscrire un produit d'épargne pour garantir une rente aux personnes désignées comme bénéficiaires d'un contrat d'assurance-vie ou d'assurance décès. Et prévoir la répartition de son patrimoine au moment de sa mort en s'informant sur les différents types de testaments. Il est également possible de désigner une personne chargée de s'occuper de son ou de ses

enfants après son décès ou un mandataire qui aura pour mission de gérer tout ou partie de sa succession pour le compte d'un ou de plusieurs héritiers.

Le contrat obsèques

En ce qui concerne les obsèques, il existe deux formules principales. Le contrat obsèques, proposé par les entreprises qui vendent des formules de financement d'obsèques à l'avance, prévoit le mode de sépulture, le contenu des prestations et fournitures funéraires ainsi que l'opérateur funéraire chargé d'exécuter les obsèques. Chaque contrat est désormais réglementé et traité par un professionnel des services funéraires (entreprise de pompes funèbres habilitée par la préfecture et garantissant une permanence téléphonique 24h sur 24). Le contrat obsèques garantit aussi que le capital versé par l'assureur au moment du décès servira au financement des

obsèques du titulaire du contrat. Il doit comporter un devis détaillé qui prévoit les prestations choisies par le contractant. Le

capital versé ne peut pas servir à autre chose que le paiement des funérailles. Le contrat obsèques et les dispositions qu'il prévoit ont valeur de testament.

L'assurance obsèques

L'assurance obsèques, elle, est une offre destinée à tous ceux qui veulent préserver leurs proches des dépenses liées à l'organisation de leurs obsèques. Avec elle, l'entourage n'a aucune formalité à remplir, pas davantage de démarches contraignantes ni de dépenses. Contrairement à un contrat, une assurance permet d'étaler les versements sur deux à quinze ans, ou bien sur toute la vie.

Elle permet de laisser à ses proches une somme d'argent pour payer les frais funéraires, d'appor-

ter une assistance dans toutes les démarches et formalités liés au décès, et d'avoir un avantage fiscal de placement pour transmettre un capital à un proche parent ou non parent. En effet, d'un point de vue fiscal, elle s'apparente au régime de l'assurance-vie. Actuellement, en dessous de 152 500 euros par bénéficiaire d'un ou plusieurs contrats d'assurance-vie souscrits par un même assuré, il y a exonération des droits de succession (dans la limite de 30 500 euros pour les versements effectués après 70 ans). Pour contracter ce type de police, il suffit de contacter une maison d'assurances.

Penser à ses proches

Si prévoir ses obsèques est finalement une voie

d'apaisement, une manière d'évoquer la mort entre vivants, d'aucuns rappellent que cette prévoyance n'a d'intérêt que si elle s'organise en famille. La valeur testamentaire d'un contrat obsèques rassure et prépare à cette future séparation... Et si l'on ne souhaite pas souscrire ce type de contrat, même s'il n'est jamais très agréable et facile d'organiser sa propre disparition, il est important de mettre ses affaires en ordre. Il est donc recommandé de constituer un dossier contenant factures, titres de propriété, justificatifs de comptes bancaires... afin de ne pas désemparer ses héritiers.

APEI-Actualités.
Catherine Dumast



Marco-antonio-fdez.-fotolia.com



POMPES FUNEBRES Pascal PRADINES
Une famille au service des familles
Inhumations toutes communes

CAHORS - LAMAGDELAINE - TOUR DE FAURE
Permanence téléphonique 7 jours/7 - 24h/24 - 05 65 30 13 94 - 05 65 22 13 05 - 06 11 09 01 09
www.pompes-funebres-pradines-cahors.fr

**LES CADURCIENNES**
Successeur Pompes funèbres
Lescale et Cadurciennes

06 65 22 34 64

Obsèques • Marbrerie Prévoyance • Fleurs et Ornaments

www.le-choix-funeraire.com

CAHORS - 12 rue Emile Zola 46 000
Accès à la chambre funéraire de Cahors - Route de Brive 24h / 24 et 7 jours/7
www.lescadurciennes.fr

Prévenir le cancer du col de l'utérus

Il y a deux moyens efficaces pour prévenir le cancer du col de l'utérus : le frottis de dépistage qui va détecter des cellules précancéreuses et la vaccination contre le papillomavirus.

Le frottis de dépistage du cancer de l'utérus

L'évolution vers un cancer du col de l'utérus se fait en plusieurs années. Le but du frottis est de repérer des cellules anormales au niveau du col de l'utérus, avant même qu'elles ne deviennent cancéreuses. Les lésions précancéreuses sont alors enlevées, ce qui permet de prévenir l'apparition d'un cancer. Le frottis de dépistage est donc le meilleur moyen de lutter contre le cancer de l'utérus.

Plus une anomalie est détectée tôt, mieux elle se soigne. Le frottis est un prélèvement simple et indolore qui ne prend que quelques minutes.

La vaccination contre le papillomavirus humain (HPV)

La vaccination contre

le papillomavirus humain (HPV) permet de prévenir les infections par les virus les plus fréquents, responsables de 70 % des cas de cancers du col de l'utérus.

Mais attention : la vaccination ne protège ni contre tous les cancers du col de l'utérus ni contre toutes les lésions précancéreuses. Donc, même vaccinée, il est indispensable de se faire dépister en réalisant un frottis tous les trois ans.

Le vaccin est recommandé pour toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans. En rattrapage, le vaccin est recommandé pour les jeunes filles de 15 à 19 ans révolus non encore vaccinées. Le vaccin est d'autant plus efficace que les jeunes filles n'ont pas encore été exposées au risque d'infection par le HPV.

La vaccination se déroule en deux injections espa-

cées de six mois pour les jeunes filles de 11 à 14 ans révolus.

Pour les jeunes filles de 15 à 19 ans révolus, trois injections sont nécessaires selon le schéma suivant : la deuxième injection a lieu un mois après la première et la troisième est faite 6 mois après la première.

Deux vaccins sont utilisables : un vaccin bivalent (qui protège contre les virus de types 16,18) et un vaccin quadrivalent (qui protège contre les virus de types 6,11,16,18). Les vaccins ne sont pas interchangeables et toute vaccination initiée avec l'un d'eux doit être achevée avec le même vaccin.

La vaccination peut être réalisée par un médecin, un infirmier (sur prescription médicale) ou une sage-femme, en libéral, à l'hôpital ou dans un centre gratuit d'information, de dépistage et



de diagnostic (Cegidd), un centre de planification familiale et certains centres de vaccination publics.

La vaccination peut protéger contre les types de virus les plus fréquents

et qui sont à l'origine de 70 % des cas de cancer du col de l'utérus. Il existe cependant d'autres types de virus qui peuvent eux aussi provoquer un cancer et qui ne sont pas couverts par cette vaccination.

Seul le frottis permet de détecter la présence d'une anomalie au niveau du col de l'utérus après une infection par les virus et de la prendre en charge rapidement.

Du nouveau pour nous!

des 25 ans



cancer du col de l'utérus

dépistage organisé

Quels vaccins après 65 ans ?

Dès 45 ans, le système immunitaire devient moins efficace. A partir de 65 ans, la sensibilité aux infections augmente. En vieillissant, rester en forme passe aussi par la vaccination.



© Cassis - stock.adobe.com

«L'immunosénescence commence assez tôt dans la vie. Dès 45 ans, on a un système immunitaire moins efficace que lorsqu'on est plus jeune. Quand on vieillit, on est plus sensible aux infections et en particulier aux complications de ces infections». Infectiologue à l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris, Odile Launay confirme dans le ma-

gazine Allo Docteurs que les vaccins ne concernent pas que les enfants. Durant toute notre vie d'adulte, mieux vaut être à jour de ses vaccins. Et c'est d'autant plus vrai quand on prend de l'âge et qu'on est davantage sujet aux maladies chroniques.

La prévention par la vaccination contribue à la bonne santé des seniors. Dans ses recommandations générales, Vaccination info services (service du Ministère de la Santé) préconise un rappel du DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) à 65 ans puis tous les dix ans. Pour les jardiniers, il est indispensable de se protéger contre le tétanos car

cette maladie infectieuse s'attrape en particulier au contact de la terre et des plantes épineuses.

Grippe, zona, coqueluche

Annuel, le vaccin antigrippal n'est pas obligatoire mais il est hautement conseillé car la grippe saisonnière entraîne souvent des complications. Durant l'hiver 2017-2018, elle a causé 13 000 décès dont 93 % de personnes âgées de plus de 65 ans. Un autre virus se développe lorsque les défenses immunitaires s'affaiblissent. Il s'agit du zona qui touche 25 % de la population mais dont la moitié des cas concerne les seniors. Cette patho-



© thodonat - stock.adobe.com

logie infectieuse est une résurgence de la varicelle qui provoque de vives douleurs. Disponible depuis 2015, un vaccin permet de diminuer de moitié les risques d'apparition du zona.

Enfin, il n'est pas inutile de se faire vacciner contre

la coqueluche lorsqu'on va être grand-père ou grand-mère. Cette maladie respiratoire caractérisée par une toux persistante n'est pas seulement infantile mais elle s'avère très dangereuse pour les nourrissons, comme l'explique le docteur Launay : «L'objectif principal de la

vaccination des seniors est d'éviter de transmettre la coqueluche à leurs petits-enfants, notamment s'ils sont en contact avec un bébé de la naissance à 4 mois qui n'est pas protégé, en l'absence d'anticorps.»

APEI-Actualités

Le sport après 50 ans : santé ou performance ?

Bénéfique pour la santé, la pratique sportive ralentit le vieillissement. Néanmoins, faut-il pour courir après la performance quand on a plus de 50 ans au compteur ?



© Pressmaster - stock.adobe.com

A 90 ans, Olga Kotelko a couru le 100 m en 23,95 secondes. Une sacrée performance mais pas la seule puisque la nonagénaire a décroché près de 20 records mondiaux dans sa catégorie d'âge ! Ce qui lui a valu d'être suivie par des spécialistes canadiens en physiologie musculaire émettant l'hypothèse que l'entraînement intensif pourrait permettre au corps de se régénérer

Faut-il pour autant courir après la performance quand on a plus de 50 ans ? A partir de cet âge charnière, on est considéré comme senior, même si le vieillissement est progressif avec une diminution de 30 % tous les dix ans des capacités musculaires. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut les récupérer rapidement en s'entraînant régulièrement.

« Après 50 ans, le sport permet de limiter la baisse d'aptitude cardiaque et respiratoire. Il diminue l'essoufflement et les risques d'obésité, participe à la bonne oxygénation des muscles, réduit les conséquences d'apparition du diabète. Il est aussi bénéfique pour la circulation du sang et contre l'ostéoporose, l'arthrose », rappelle le Dr Bacquaert de l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS). Pas de doute, le sport améliore la qualité de vie et prolonge l'espérance de vie. Mais les efforts trop intenses peuvent aussi entraîner des risques d'infarctus, de traumatismes ou de blessures : fractures, tendinites...

Une pratique régulière, sans forcer

Les athlètes expérimentés connaissent leurs limites et en vieillissant, ils apprennent à composer avec la perte de puissance et la baisse du niveau d'endurance. Ils gèrent en adaptant les entraînements, avec plus de temps de récupération et moins de pics d'intensité. L'esprit de compétition leur sert de

moteur et il n'est pas rare que des vétérans réalisent des performances rivalisant avec des coureurs plus jeunes sur des marathons ou des épreuves cyclistes.

Pour les seniors actifs mais pas forcément sportifs,

l'essentiel est de bouger en pratiquant une activité physique régulière sans forcer l'organisme mais en restant constant dans la durée. Il faut veiller à sa fréquence cardiaque en ne dépassant pas 200 (220 pour une personne entraî-

née) pulsations par minute auxquelles on soustrait l'âge. Soit, à 55 ans : 200 - 55 = 145. Avec la maturité, mieux vaut avoir davantage l'œil sur sa santé que sur le chrono !

APEI-Actualités

MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE : IL A MÉRITÉ DE VOUS SOIGNER

Le médicament générique a bénéficié de l'expertise des grands chercheurs.

Il est contrôlé à chaque étape de sa fabrication.

Il est prescrit et dispensé par des milliers de médecins et de pharmaciens.

Chaque jour, il fait ses preuves en soignant des millions de Français.



Rendez-vous sur medicaments.gouv.fr

DEVENIR GÉNÉRIQUE ÇA SE MÉRITE

DÉDUCTION
FISCALE
50%*



- MÉNAGE - REPASSAGE
- AIDE AUX SÉNIORS
- SERVICE HANDICAP
- SOINS INFIRMIERS
- JARDINAGE- BRICOLAGE
- GARDE D'ENFANTS
- TÉLÉASSISTANCE
- PORTAGE DE REPAS

* SELON RÉGLEMENTATION EN VIGEUR

ADMR DU LOT
05 65 35 02 95
www.admr46.fr
info46@fede46.admr.org

Pour en savoir plus, contactez nos associations locales

ASSOCIATION DEPARTEMENTALE ADMR ABRI
abri46@fede46.admr.org - 05 65 35 95 70

ASSOCIATION ADMR BRETENOUX
bretenoux@fede46.admr.org - 05 65 10 91 77

ASSOCIATION ADMR CAHORS ET ENVIRONS
cahors-environs@fede46.admr.org - 05 65 35 29 00

ASSOCIATION ADMR CAHORS VILLE
cahors-ville@fede46.admr.org - 05 65 35 55 82

ASSOCIATION ADMR CATUS
catus@fede46.admr.org - 05 65 21 45 00

ASSOCIATION ADMR GOURDON
gourdon@fede46.admr.org - 05 65 41 56 43

ASSOCIATION ADMR LABASTIDE MURAT
labastide-murat@fede46.admr.org - 05 65 24 01 28

ASSOCIATION ADMR PAYRAC
payrac@fede46.admr.org - 05 65 41 93 46

ASSOCIATION ADMR SOUSCEYRAC
sousceyrac@fede46.admr.org - 05 65 11 66 21

ASSOCIATION ADMR LES GARIOTTES
lesgariottes@fede46.admr.org - 05 65 40 69 01

SSIAD ADMR BASSE VALLEE
ssiadbassevallee@fede46.admr.org - 05 65 35 79 19

SSIAD ADMR CAUSSE ET VALLEE
ssiadcaussevallee@fede46.admr.org - 05 65 30 19 59

ADMR GLANES
MAISON D'ACCUEIL - RESIDENCE AUTONOMIE
glanes@fede46.admr.org - 05 65 10 14 00

Fédération ADMR du LOT

Place des Consuls - 46000 CAHORS
Tél. 05 65 35 02 95
info46@fede46.admr.org

