

Lettre d'Information Ressources

Rompre l'isolement – Garder le lien – Etre accompagné.

Quelles ressources pour les personnes âgées, les personnes handicapées, et leurs proches aidants ?

Au niveau communal ou intercommunal

En complément du plan Canicule, certaines communes ou intercommunalités ont mis en place des actions spécifiques en cette période sanitaire liée à la Covid-19. Pour en prendre connaissance, n'hésitez pas à vous rapprocher du CCAS, CIAS, ou de l'accueil de chaque collectivité.

Au niveau départemental

La **plateforme de partage et d'entraide de l'Hérault** a été lancée en avril 2020 : <http://Herault.fr/solidaires34>
Un espace est spécialement dédié à l'entraide « **Les services des Héraultais** » afin de proposer ou d'y trouver des services.

Au niveau national

Le **portail** « rompre-isolement-aines.gouv.fr » a été ouvert au second trimestre 2020.
Une page est dédiée aux personnes âgées et à leurs aidants : <https://solidarites-sante.gouv.fr/grands-dossiers/rompre-isolement-aines/personnes-agees-et-leurs-aidants/> Ce portail a vocation à recenser l'ensemble des actions et des outils libres d'accès et disponibles sur l'ensemble du territoire pour aider à la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

Dispositifs locaux, départementaux ou nationaux, d'aide à distance proposant écoute, conseil, soutien et orientation par téléphone ou par internet.
La liste ci-dessous est non exhaustive. En suivant les liens, vous aurez de plus amples informations.

Qui	Pourquoi	Contact	Site	Territoire
Ecoute et Soutien psychologique				
ALMA 34 Centre inter-départemental de lutte contre les maltraitances faites aux personnes âgées et aux majeurs en situation de handicap.	Ligne d'écoute de lutte contre la maltraitance pour les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les aidants et les professionnels	04 67 04 28 50 tous les jeudis de 14h00 à 17h00 (répondeur 24h/ 24h). 39 77 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00		Hérault
ASTREE Montpellier	Rompre la solitude et recréer du lien social. Ligne d'écoute	04 67 03 28 53		Hérault
Brain'Up Délégation Occitanie	Pour les aînés isolés, possibilité d'orientation vers des écoutants psychologues ou des ateliers de prévention par téléphone. (<i>gratuit</i>)	06 15 41 23 08 Maxime CATTEZ		Hérault
Ichnos La Trace Covid19	Psychologues et psychothérapeutes disponibles par téléphone, à l'écoute pour toute personne qui en exprime le besoin. Gratuit.	06 85 02 23 22 Bernard BRUNEL lundi au vendredi 8h-20h	ichnoslatrace@gmail.com	Hérault

Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19	Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie	0 800 130 000 <i>(7j/7 24h/24)</i>	https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus	National
Numéro unique d'appui dans le cadre de la crise pour les personnes handicapées et les proches aidants	Pour les interrogations spécifiques des personnes handicapées et de leurs proches aidants qui font face à des situations compliquées, telles que des difficultés d'accès aux soins ou à des solutions de répit, ou pour toute personne isolée numéro unique d'appel	0 800 360 360	https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360	National
Plateforme SOS Confinement Méta-plateforme d'écoute médico-psycho-social	Acteurs sociaux et médecins écoutent, informent et orientent les personnes isolées et/ou en souffrance du fait du confinement, avec une attention particulière aux personnes n'ayant pas accès à internet. L'objectif est de calmer les angoisses toute personne inquiète ou angoissée, qu'elle soit confinée ou déconfinée et décharger le 15.	0 800 190 000 <i>(7j/7 9h-21h)</i>	https://sos-confinement.fr/	National
Croix-Rouge Ecoute	Service de soutien par téléphone à toute personne ressentant le besoin de parler, (solitude, dépression, conflit relationnel, violence physique ou morale, addictions, etc...)	0 800 858 858 <i>7j/7 - 8h à 20h numéro vert gratuit</i>	https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone	National
Solitud'écoute Petits Frères des Pauvres	Ecoute anonyme Offrir le temps d'un appel, un espace d'écoute bienveillante et anonyme aux plus de 50 ans	0 800 47 47 88 <i>(7j/7 15h-20h)</i>	https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/la-ligne-d-ecoute-telephonique-solitud-ecoute-renforcee-pour-le-coronavirus	National
Agri'Ecoute	Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage	0 969 392 919 <i>(7j/7 24h/24)</i>	https://agriculture.gouv.fr/agriecoute-mal-etre-solitude-idees-suicidaires-parlez-en	National
SOS Amitié	Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage	0 972 394 050 ou <i>(7j/7 24h/24)</i>	01 46 21 46 46 (langue anglaise)	National
Au bout du Fil	Appels de convivialité. Des bénévoles appellent gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée qui en fait la demande, et contribuent ainsi à réduire la solitude.	09 72 63 56 25		National
Lignes d'écoute et de prévention suicide	Cette liste présente les associations de prévention du mal-être et du suicide proposant aide, écoute et informations auprès de personnes en souffrance psychologique, subissant une maltraitance physique, victime de cyber harcèlement ou en situation d'isolement...	Voir la liste des contacts en ligne	https://mieux-traverser-le-deuil.fr/se-faire-aider/lignes-decoute-et-de-prevention-suicide/	National

Lien social et visites de convivialité – Personnes vulnérables isolées

Croix rouge chez vous	Maintenir le lien social des personnes vulnérables isolées. Ecoute et livraisons solidaire - portage repas - courses	0 970 283 000 <i>lundi au samedi : 9h-19 h</i>	https://croixrougechezvous.fr	National et local
Petits frères des pauvres	Accompagnement de personnes âgées Visites de convivialités Antenne de Béziers Antenne de Montpellier	04 67 80 20 76 04 67 60 49 88	https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-beziers https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-montpellier	Biterrois Montpel- liérain
MONALISA Hérault MOobilisation NAationale de Lutte contre l'ISolement des Ainés	Actions de lutte contre l'isolement des personnes âgées. Visites de convivialités, appels, ... actions spécifiques selon chaque équipe citoyenne locale	Trouver une équipe citoyenne locale sur la carte lien ci-contre	https://www.equipecitoyenne.com/	Hérault
D'autres associations nationales avec implantation locale peuvent accompagner les personnes vulnérables isolées Dans l'Hérault, où les trouver, où les rencontrer ? Quelles sont leurs différentes propositions ? Suivez le lien				
Secours Populaire	Fédération départementale de l'Hérault contact@spf34.org Où les trouver dans l'Hérault ?	04 99 74 23 80	https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115 https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115#infos-structure-10982	Hérault
Secours Catholique	Délégation de l'Hérault herault@secours-catholique.org Où les trouver dans l'Hérault ?	04 99 13 61 13	http://herault.secours-catholique.org/ http://herault.secours-catholique.org/nous-trouver153	Hérault
Les restos du cœur	Siège social 34 – Vendargues ad34.siege@restosducoeur.org Où les trouver dans l'Hérault ?	04 67 40 52 37	https://restosducoeur34.fr/ https://restosducoeur34.fr/nous-trouver	Hérault
Familles Rurales	Fédération Départementale de l'Hérault fd.herault@famillesrurales.org Où les trouver dans l'Hérault ?	04 67 79 35 93	https://www.famillesrurales.org/herault/localisation.php	Hérault
Soins palliatifs – Fin de vie				
Réseau de soutien palliatif	Il propose un soutien psychologique et social du patient, ainsi que l'aide et l'accompagnement des proches pendant et après la prise en charge.	04 67 35 97 90	https://www.soins-palliatifs-beziers.org/	Béziers Agde Hauts Cantons
ASP Ouest Hérault	Accompagnants bénévoles à domicile, dans les établissements de santé et les établissements médico-sociaux publics et privés	06 99 65 36 66	http://asp-ouest-herault.fr/	Béziers Agde Hauts Cantons

Plateforme nationale “Besoin d’écoute”	Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie	01 53 72 33 04 <i>lundi au vendredi 10h-13h 14h-17h</i>	https://www.parlons-fin-de-vie.fr/je-suis-un-proche/	National
Plateforme Nationale Mieux traverser le deuil	Plateforme d’écoute pour les personnes endeuillées	tchat en cliquant sur l’icône en page d’accueil en bas à gauche (7j/7 24h/24)	https://mieux-traverser-le-deuil.fr/actualite/soutien-des-personnes-endeuilles-par-chat-et-ecoute-en-ligne-audio-et-ou-video/	National
Aides aux victimes - Droits et signalements				
En cas de danger grave et immédiat, appelez la police ou la gendarmerie (17) ou le numéro européen (112), les pompiers (18), le SAMU (15). Pour les personnes ayant du mal à entendre ou à parler numéro d’urgence (114)				
France Victimes Aide aux victimes	Informations et écoute par des professionnels pour les victimes d’agression, vol, harcèlement, accident de la circulation, catastrophe naturelle, etc.	116 006 <i>(7j/7, 9h-19h)</i> ou par mail : victimes@france-victimes.fr	https://www.france-victimes.fr/	National
Santé info droits (France Assos Santé)	Ligne d’informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.	01 53 62 40 30 <i>Lundi, mercredi et vendredi 14h-18h Mardi, jeudi 14h-20h</i> ou par formulaire en ligne	https://www.france-assos-sante.org/sante-info-droits/	National
Fédération 3977 ALMA	Lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap	39 77 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00	https://3977.fr/notre-reseau-national/	National
Arrêtons les violences faites aux femmes	Plateforme de signalement des violences faites aux femmes, permet aux victimes ou aux témoins de signaler de manière anonyme et de bénéficier d’assistance	39 19 <i>(7j/7 24h/24)</i> Formulaire de Signalement en ligne	Secrétariat d’Etat égalité femmes hommes https://arretonslesviolences.gouv.fr/	National
Allô Enfance en danger	Écoute, assistance et orientation des personnes confrontées à des situations de maltraitance à enfants, appel anonyme	119 <i>(7j/7 24h/24)</i> Formulaire de signalement en ligne	https://www.allo119.gouv.fr/	National