



SENIORS

BIEN VIVRE

À MILLAU

GUIDE PRATIQUE



MILLAU.FR



M
VILLE DE
MILLAU

ÉDITO

À Millau nous avons à cœur d'accompagner nos aînés au quotidien, veillant à leur bien-être et à leur qualité de vie. Parce que bien vieillir, c'est avant tout bien vivre, nous mettons en œuvre des politiques publiques qui s'engagent à favoriser l'autonomie, la solidarité intergénérationnelle et la proximité à chaque étape de la vie. Ce guide pratique est conçu pour vous informer sur les services, les dispositifs et les initiatives locales dédiées aux séniors. Qu'il s'agisse d'aides à domicile, de livraison de repas à domicile, d'activités culturelles et sportives, Millau met tout en œuvre pour que chacun trouve sa place et puisse s'épanouir pleinement.

Notre engagement repose sur une conviction forte : le lien social est essentiel. C'est ensemble, avec les associations, les professionnels de l'accompagnement, l'ensemble des acteurs locaux que nous construisons, avec vous, une ville solidaire et attentive à chacun.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et qu'il vous permettra de bien vivre votre ville.



**Emmanuelle
GAZEL**

Maire de Millau
Présidente de la Communauté de
communes Millau Grands Causses
Conseillère régionale
Occitanie / Pyrénées-Méditerranée



**Sylvie
MARTIN-DUMAZER**

Adjointe déléguée
à la petite enfance,
à la jeunesse et à la famille
Vice-présidente du CCAS



**Bouchra
EL MEROUANI**
Conseillère déléguée
aux jumelages et aux aînés

1

S'INFORMER

P. 4-5

2

SE CULTIVER

P. 6-9

3

FAIRE DU SPORT

P. 10-12

4

SE RENCONTRER
ET PARTAGER

P. 13-16

5

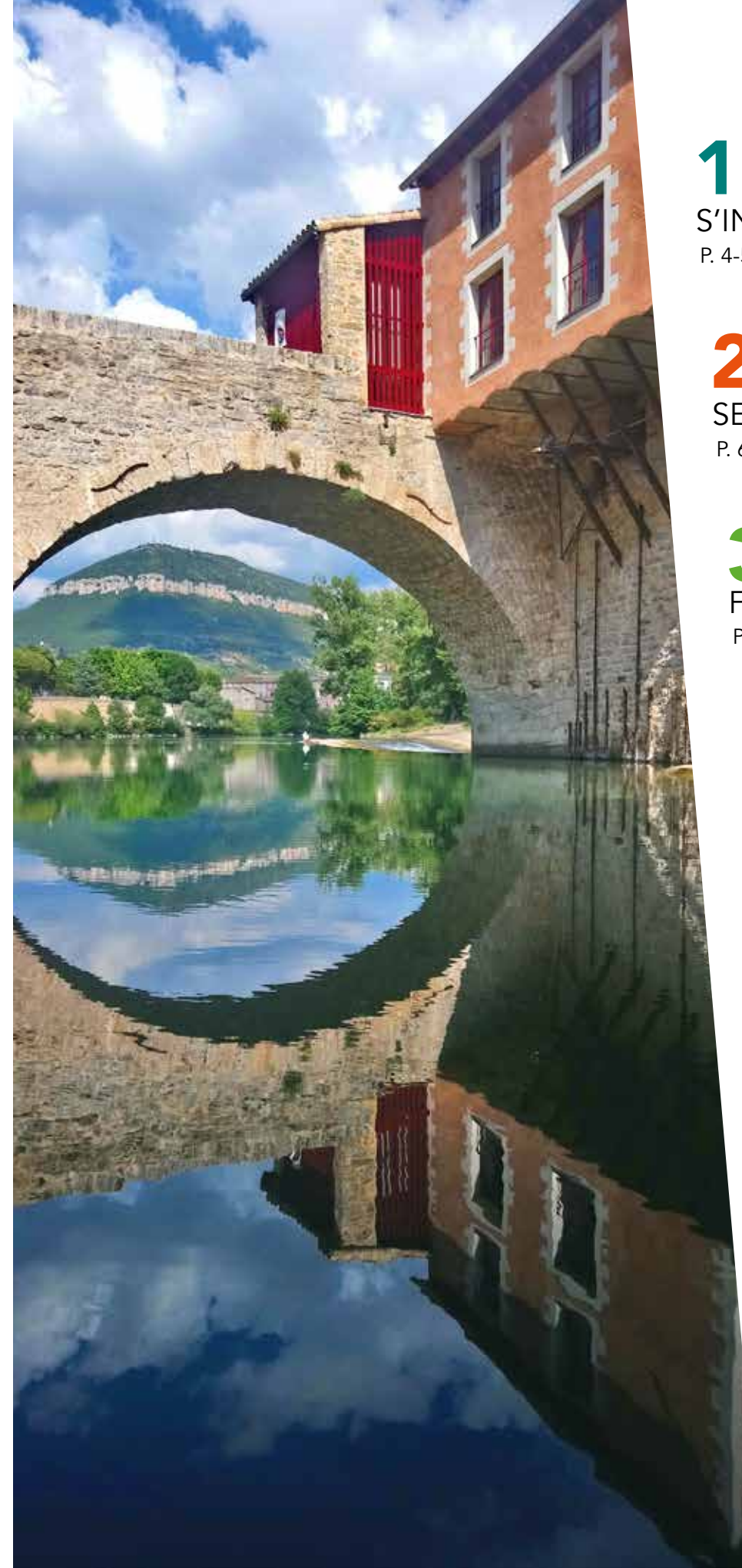
BIEN VIVRE CHEZ SOI

P. 17-21

6

BIEN VIEILLIR
ACCOMPAGNÉ

P. 22-23



1 [S'INFORMER]

LES STRUCTURES RÉFÉRENTES

LE POINT INFO SENIORS

Le Point Info Séniors est un service de proximité dédié aux personnes de plus de 60 ans, à leur entourage et aux professionnels. Il est situé au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) où une équipe de professionnels vous accompagne dans vos démarches administratives, vous oriente vers des organismes adaptés et vous soutient dans les situations complexes pour vous permettre d'accéder à vos droits, trouver vos aides à domicile, vous accompagner dans vos changements de situation ou intégrer une structure d'accueil.

☎ 07 89 65 26 73 - 07 89 65 31 05

📍 70, place des Consuls - Millau

LA MAISON FRANCE SERVICES MILLAU

En un lieu unique, les conseillers France services vous accompagnent dans vos démarches administratives.

☎ 05 65 61 58 00

✉ mfs.millau@famillesrurales.org

📍 39 avenue de la République - Millau

CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICES À LA MÉSA

Pour vous accompagner avec les outils numériques au quotidien : comment utiliser une tablette, chercher un appartement sur internet... Des ateliers de formations sont organisés gratuitement. Prenez contact avec la médiathèque sur place ou par téléphone.

☎ 05 65 61 17 19

🌐 <https://mediathequemillau.fr/>

📍 Esplanade François Mitterrand - Millau



2

[SE CULTIVER]

LA MÉDIATHÈQUE DU SUD AVEYRON (MESA)

ACCÈS GRATUIT

L'équipe de la médiathèque vous accueille, vous oriente et vous conseille pour vos loisirs, votre information ou pour assouvir votre curiosité. Vous trouverez un large choix de livres, bandes dessinées, films, musique, presse, livres audio, dans un cadre agréable et chaleureux idéalement situé en centre-ville.

Lieu d'échange également, la médiathèque organise des rencontres et des conférences.

C'est aussi un espace de service informatique où vous avez à votre disposition l'accès Wi-Fi, des ordinateurs et imprimantes.

☎ 05 65 61 17 19

✉ mesa@millau.fr

📍 Esplanade François Mitterrand - Millau



LIRE ET FAIRE LIRE

Le dispositif se développe dans le département depuis 2003 avec quelques 120 lecteurs, et à Millau depuis 2009. Pour permettre l'animation de cette activité, un partenariat a été mis en place entre l'association « Lire et faire lire » et la Ville de Millau, dans lequel la commune s'est engagée à mettre à disposition les locaux.

Régulièrement des bénévoles de « Lire et faire lire » profitent de la pause déjeuner dans les écoles de Millau pour donner le goût de la lecture aux plus jeunes.

✉ info@udaf12.fr

LE THÉÂTRE DE LA MAISON DU PEUPLE

Le théâtre de la Maison du Peuple, salle de spectacle de 500 places, est le lieu de l'imaginaire et de la création où se mêlent toutes les formes d'expression culturelles, danse, théâtre, musique, humour. Chacun peut trouver selon ses goûts et ses envies, le programme de son choix.

Retrouvez le programme sur leur site internet.

☎ 05 65 59 47 61

🌐 maisondupeuplemillau.fr

📍 Rue Pasteur - Millau

SCÈNE NATIONALE
CONVENTIONNÉE

LES GIVRÉES

Un festival de chansons françaises au cœur de l'hiver. Autour de concerts, le Collectif des Givrées vous concocte une série d'actions originales, conviviales qui font vivre Millau et le Sud-Aveyron tout au long du mois de janvier. Ces rendez-vous sont quasiment tous gratuits et ouverts à un large public, avec ou sans réservation.



LE MUSÉE DE MILLAU ET DES GRANDS CAUSSES

Le MUMIG, musée de Millau et des Grands Causse et le site archéologique de la Graufesenque, vous invite à voyager dans le temps au cœur d'une ville et d'un territoire singuliers, à travers des collections et des vestiges archéologiques exceptionnels (la paléontologie, la protohistoire, l'antiquité gallo-romaine, le Moyen-Age et l'époque Moderne, la mégisserie et la ganterie, Emma Calvé...).

☎ 05 65 59 01 08
✉ musee@millau.fr
🌐 www.museedemillau.fr
📍 Place Maréchal Foch - Millau

* hors Journées de l'Antique

ACCÈS GRATUIT

LES ARCHIVES MUNICIPALES

Les Archives municipales conservent la mémoire locale, depuis le Moyen Age, et gèrent l'ensemble des archives publiques.

La salle de lecture est ouverte du lundi au jeudi, de 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00 et le vendredi de 10h00 à 12h00.

☎ 05 65 67 04 63
✉ archives@millau.fr
🌐 www.millau-patrimoine.fr
📍 Maison des Entreprises
4bis, rue de la Mégisserie, 4^e étage - Millau



ACCÈS GRATUIT*

LE SITE ARCHÉOLOGIQUE DE LA GRAUFESENQUE

☎ 05 65 60 11 37
✉ graufesenque@millau.fr
🌐 www.graufesenque.fr
📍 Avenue Louis Balsan - Millau



Pour vous accompagner dans la découverte de l'histoire et du patrimoine du territoire, le label « Ville et Pays d'art et d'histoire » contribue à la qualité

architecturale et au cadre de vie tout en permettant le développement de l'éducation artistique et culturelle en faveur des jeunes.

LE SILEX

Un nouvel équipement ouvert en avril 2025 au sein du Créa avec des espaces dédiés à la création numérique, audio et vidéo, aux musiques actuelles, à la création au FabLab et à l'art avec la Micro Folie.

Pour plus d'informations sur l'ensemble des associations culturelles, rendez-vous au Service de la vie associative au CREA ou se rendre au forum des associations, le 1^{er} samedi de septembre.



CLUBS MJC

Vous souhaitez connaître l'histoire des religions, faire de la photo, parler anglais, portugais... les très nombreux clubs de la MJC sont prêts à vous accueillir !

🌐 www.mjcmillau.fr/

ET ENCORE...

CINÉMA DE MILLAU

Un cinéma de quartier avec une programmation de qualité, labellisé « Art et essai », et des animations tout au long de l'année.

☎ 05 65 74 28 39
✉ cinemasdemillau@yahoo.fr
📍 Rue de la Pépinière - Millau

FESTIVAL MILLAU EN JAZZ

Une semaine de festival de jazz en juillet depuis plus de 30 ans, des soirées avec les grands noms de la scène jazz internationale au sein des jardins de Sambucy et une programmation tout au long de l'année à la Maison du Peuple.

🌐 millaujazz.fr

Pour ceux qui aiment le théâtre, Millau est riche aussi de théâtres privés avec les scènes de La Doline (theatredeladoline.com) et La fabrick (creation-ephemere.com).

GÉNÉALOGIE ET SOCIÉTÉ D'ÉTUDES

Pour les amateurs de généalogie et les amateurs d'histoire, deux sociétés savantes incontournables :

- > la Société d'études millavoises 🌐 etudesmillavoises.so.free.fr
- > le Cercle généalogique 🌐 genealogie-aveyron.fr

ASSOCIATION CULTURELLE DU SUD-AVEYRON (ACSA)

Une association qui organise des sorties et des conférences tout au long de l'année.

✉ acsamillau@gmail.com



3 [FAIRE DU SPORT]



COMPLEXE SPORTIF DU SUD AVEYRON ALICE MILLIAT

Le complexe sportif est doté de divers équipements pouvant accueillir tous types de publics. Pour nager, pratiquer l'aquagym, l'aqua seniors ou l'aqua bike..., un bassin extérieur de 50 mètres, de type nordique, fonctionne toute l'année, ainsi que deux bassins couverts. Profitez également d'un espace bien-être et d'une salle artificielle d'escalade de 500 m² !

 www.complexesportifalicemilliat.fr/

OFFICE DE TOURISME ET SPORTS DE PLEINE NATURE

Millau et ses causses, les Gorges du Tarn, de la Jonte et de la Dourbie, sont le cadre idéal pour le sport et les activités de pleine nature :

canoë-kayak, rando aquatique, vélo, pêche, randonnée pédestre... Vous pouvez découvrir toutes ces activités et les réserver en ligne depuis le site internet de l'office du tourisme. Vous pourrez aussi prévoir de récupérer de vos efforts autour d'un petit déjeuner aux tripoux ou programmer une rando-aligot dans l'été !

 www.explore-millau.com/

SOLUTION SPORT

Une équipe d'experts qui propose de l'activité physique pour tous niveaux de pratique en cours collectifs, coachings individuels ou en groupe, bilans, espace en accès libre, ateliers, pour améliorer votre santé, limiter vos douleurs, retrouver l'énergie, vous muscler...

 www.solution-sport.com/

 **Maison sport santé 401 bd Georges Brassens - Millau**

LE LOCAL

Pour les seniors désireux de rester actifs et socialement connectés. Nos services adaptés favorisent le bien-être, la mobilité et la convivialité, tout en luttant contre l'isolement : des activités tous les après-midi, en intérieur ou en plein air selon la météo, avec un service de transport inclus.

 **07 82 83 38 57**

 www.lelocalmillau.fr/

 **Le Local - 18 bis Av. Alfred Merle - Millau**



FAIRE DU SPORT DANS UNE ASSOCIATION

RETRAITE SPORTIVE DU SUD AVEYRON

Destinée à un public de retraités de plus de 50 ans, l'association propose de nombreuses activités sportives permettant de conserver une bonne forme : randonnées pédestres, danse collective, gymnastique de mise en forme, marche nordique, swin-golf et pétanque. L'encadrement est composé de bénévoles brevetés et de professionnels.

✉ rsmillau@gmail.com

🌐 <https://retraitesportive2.wordpress.com/>

LO BARTHAS

Des randonnées, de la marche nordique, de la marche aquatique et des séjours de randonnée itinérante...

🌐 www.lobartas2.com/

LES JOURNÉES INTERGÉNÉRATIONNELLES DE L'ASSIETTE EN BASKET

Au printemps, lors de ces journées, divers ateliers liés à l'activité physique et à l'équilibre alimentaire sont proposés gratuitement pour mettre en avant les bienfaits de l'activité physique régulière à tout âge, sensibiliser à l'équilibre alimentaire, aux besoins nutritionnels mais aussi renforcer le lien intergénérationnel.

🌐 www.millau.fr/ma-mairie/

Pour plus d'informations sur
l'ensemble des associations sportives,
rendez-vous au Service de la vie
associative au CREA ou se rendre
au forum des associations,
le 1^{er} samedi de septembre.

CLUBS MJC

La Maison des Jeunes et de la Culture de Millau, c'est aussi du sport. En plus des très nombreux autres clubs, la MJC propose des activités adaptées aux seniors : aquagym, gym douce, gym équilibre, pilates, qi cong, motricité, mémoire et coordination...

🌐 www.mjcmillau.fr/



4

SE RENCONTRER ET PARTAGER

LE FOYER CAPELLE

RESTAURANT ET LIEU D'ANIMATIONS

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H00 À 16H00, SUR RÉSERVATION

Prendre le déjeuner du midi en commun, s'activer et se divertir dans le cadre d'animations, partager des moments conviviaux : le Foyer Capelle, géré par le CCAS de Millau, propose aux retraités et aux personnes en difficulté de rompre leur isolement et de se retrouver dans une ambiance chaleureuse.

Dès le matin, venez boire un café ou lire le journal dans un lieu calme qui vous est dédié !

Venez profiter du salon avec télévision pour être simplement entouré tout en restant dans une ambiance familiale. Vous pouvez également venir jouer entre amis à des jeux de société, discuter ou profiter des animations gratuites !

☎ 05 65 60 08 81 - ✉ foyer.capelle@ccas-millau.fr

📍 Place de la Capelle - Millau

LE CLUB DE L'AMITIÉ

Le club de l'amitié de Millau vous accueille tous les jours de l'année du lundi au vendredi de 14h à 18h pour des activités nombreuses et variées. Elles sont pratiquées dans un grand local climatisé au plateau de la gare et ouvertes à tous à partir de 50 ans.

☎ 05 65 60 39 79

✉ clubdelamitiemillau12@laposte.net

📍 Place de la Gare - Millau

LE FOYER SOLEIL

Le Foyer Soleil est une résidence autonomie gérée par une association. Elle est ouverte également aux non résidents pour la restauration du midi et les animations proposées tout au long de l'année.

☎ 05 65 60 39 52

🌐 foyersoleil-millau.fr

📍 3, rue Sainte Claire - Millau

Venez partager le repas de midi dans une ambiance chaleureuse !

Du lundi au vendredi, le Foyer Capelle vous propose des plats concoctés par la cuisine centrale de Millau avec des produits frais de saison et 61% de bio.

Chaque repas comprend un potage, une entrée, un plat, un légume ou féculent d'accompagnement, un produit laitier, un dessert, un verre de vin et un café.

Les tarifs sont calculés en fonction de vos revenus.

LE COMITÉ DE COORDINATION POUR LES ÂÎNÉS

Le CCPA organise de nombreuses animations tout au long de l'année.

La diversité des activités permet à chacun de s'impliquer à son rythme lors de temps forts ou d'activités tels que la galette des rois, la Semaine bleue, le concert de Sainte Cécile, des spectacles de chansons, des visites organisées, des sorties au cinéma...

☎ 05 65 60 01 02

✉ comite.personnes.agees@orange.fr

🌐 ccpa-millau.fr

📍 1 rue Saint Martin - Millau



PARTAGER SON JARDIN

Il y a des personnes désireuses de jardiner mais qui ne possèdent pas de parcelle à bêcher. Il y a aussi des propriétaires de potager qui, pour cause de vieillissement, de handicap, de manque de temps, ne sont plus en mesure de le cultiver. Pourquoi ne pas mettre les uns et les autres en relation ? La démarche peut produire du lien social et... de bons fruits et légumes bio répartis entre jardinier et propriétaire.

Association Pote âgé

☎ 06 78 79 69 07

✉ remi.boutonnet@gmail.com

LA SEMAINE BLEUE !

Durant le mois d'octobre

La semaine bleue est la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Elle se déroule chaque année en octobre. Durant cette semaine le CCPA met en place des activités. Cette semaine permet de créer des liens entre générations en invitant le public à prendre connaissance de la place et du rôle social que jouent les aînés dans notre société.

🌐 ccpa-millau.fr



LE REPAS DES ÂÎNÉS

Ce repas offert par le CCAS a lieu une fois par an en début d'année. C'est un moment convivial qui se déroule à la salle des fêtes de Millau en présence des élus de la commune. Après le repas, place à la musique et à la danse le tout dans une ambiance chaleureuse.





ASSOCIATION DES CENTRES SOCIAUX DE MILLAU GRANDS CAUSSES

L'association d'éducation populaire des centres sociaux apporte un accompagnement collectif aux habitants pour créer du « mieux vivre ensemble », tisser des liens et faciliter l'émancipation de chacun. L'association gère quatre lieux de rencontres, de loisirs, de découvertes et d'animations : le Centre Social Causse, à Malhourtet et Viastels, et le Centre Social Tarn, à Beauregard et rue Lucien-Costes. Venir aux centres sociaux, c'est participer à la vie de groupe, réaliser des projets, créer ensemble, se divertir, faire de nouvelles connaissances : ateliers couture, semaine du goût, vide-grenier, repas de quartier, activités manuelles, culturelles, sportives et de loisirs en famille... Vous souhaitez partager vos savoirs et donner de votre temps, devenez bénévole aux Centres Sociaux de Millau !

Centre social Causse

☎ 05 65 60 89 89 - 09 77 00 35 43

📍 Rue Paul Claudel - Millau

Centre social Tarn

☎ 05 65 60 70 22 - 09 77 02 94 54

🌐 www.centresocial-millaugrandscausses.fr/

📍 155, Rue du Rec - Millau

PARTICIPER À LA DYNAMIQUE ASSOCIATIVE

La vitalité associative est telle à Millau, qu'il est impossible de lister ici toutes les possibilités. Pour les découvrir, un rendez-vous incontournable : le Forum des Associations organisé par Grands Causses Bénévolat, le 1^{er} samedi de septembre, chaque année.

GRANDS CAUSSES BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous porter bénévole dans une association, ou vous êtes à la recherche de bénévoles pour votre association : Grands Causses Bénévolat peut vous aider en vous mettant en relation.

🌐 www.grandscaussesbenevolat.com/



5 BIEN VIVRE CHEZ SOI

LE PORTAGE DES REPAS À DOMICILE

Les personnes de plus de 65 ans, celles en situation de handicap ou qui rencontrent des difficultés temporaires (sortie d'hôpital, maladie, accident, etc. sur justificatif médical) peuvent bénéficier d'un service de repas à domicile dont la fabrication et le portage sont assurés par la cuisine centrale de Millau. Afin de bénéficier de ce service, il faut consommer 3 repas par semaine minimum.

Les repas de la cuisine centrale sont faits « maison », à partir de produits frais, de saison, bio, et provenant de circuits courts. Cette qualité a été reconnue par Ecocert et le label « Trois carottes » vient certifier les 61% de produits bios employés. Le prix des repas est calculé en fonction des ressources du foyer, de 6,25 à 14,29€.

Cuisine centrale de Millau
Du lundi au vendredi de 7h30 à 14h
 **06 30 64 11 24**
 **Parc d'Activité Millau Viaduc**
Les Fialets Saint-Germain - Millau



BILAN DE SANTÉ

Pensez à faire un bilan de prévention dédié aux 60/65 ans et aux 70/75 ans.

C'est un rendez-vous permettant aux patients et aux professionnels de santé d'aborder les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires...), réaliser des dépistages (cancers, IST...) et des rappels de vaccination. Les bilans de prévention peuvent être réalisés par différents professionnels de santé : les médecins, les infirmiers, les pharmaciens ou les sages-femmes.



PRENDRE SOIN DE SON ANIMAL

Cette carte est dédiée aux personnes vivant seules à domicile pour faciliter le placement d'un animal chez un tiers en cas d'hospitalisation imprévue. Elle s'accompagne d'un autocollant à placer sur un endroit visible qui indique la personne à contacter pour prendre soin de l'animal. Carte à récupérer en Mairie, chez les vétérinaires et à la SPA



ADAPTER OU RÉNOVER SON LOGEMENT

La Communauté de communes Millau Grands Causses aide les propriétaires à financer leurs travaux de rénovation pour améliorer la performance énergétique et pour faciliter l'adaptation des logements au vieillissement. Pour vous accompagner dans votre projet de rénovation et de constitution du dossier, vous pouvez vous rendre aux permanences, au siège de la Communauté de communes Millau Grands Causses, places des Consuls, les lundis et jeudis de 14h à 17h. Ces aides concernent les travaux d'amélioration thermiques (isolation des combles, plancher bas, changement de fenêtres, nouvelle chaudière, VMC) ; les travaux d'aide au maintien à domicile et d'adaptation du logement au handicap : monte escalier, salle de bain adaptée, WC surélevé... ou la réhabilitation complète (mise aux normes de l'électricité, des réseaux d'eau, remplacement de la toiture, système de chauffage).

Service habitat de la Communauté de communes Millau Grands Causses
 **05 65 61 40 20 - 07 63 76 60 84**

REGISTRE DES PERSONNES VULNÉRABLES

En cas de canicule, de grand froid, d'épidémie... le CCAS tient un registre des personnes vulnérables à contacter régulièrement. Il s'agit d'un dispositif de veille et d'alerte. L'inscription peut être effectuée par le représentant légal de la personne vulnérable ou par un tiers (famille, ami, service à domicile, médecin...) à condition de présenter une demande écrite de celle-ci à figurer sur le registre canicule. Des bulletins d'inscription sont disponibles dans les pharmacies millavoises.

Pour s'inscrire au registre, se rendre directement au CCAS
 **70 place des Consuls - Millau**
 **05 65 59 23 50**

PLATFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT AUX AIDANTS

Situé à la Résidence mutualiste Les Cheveux d'Ange, il s'agit d'un lieu proposant des solutions d'accompagnement personnalisé pour soutenir les aidants en proposant un temps libéré pour éviter l'épuisement et l'isolement. On y trouve de l'information, de l'écoute et du soutien, des conseils et diverses propositions de répit ou de soutien à la personne en difficultés et son aidant.

La Résidence mutualiste Les Cheveux d'Ange
 **26, rue Lucien Costes - Millau**
 **05 65 58 44 20**

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Les interventions des services d'aide et d'accompagnement à domicile permettent de continuer à vivre chez soi le plus longtemps possible. Les interventions concernent principalement :
l'aide à la toilette, l'aide aux courses, la préparation des repas, l'entretien du logement, l'accompagnement pour les démarches administratives, le lavage et le repassage du linge, l'accompagnement lors de sorties ou d'activités de loisirs permettant ainsi de maintenir sa vie sociale. Le pôle social du CCAS et le Point Info Séniors se tiennent à la disposition des habitants pour l'information et l'orientation.

Pour toute information, contactez le Point Info Séniors

☎ 07 89 65 26 73 - 07 89 65 31 05



FAMILLO SERVICES

Entreprise affiliée à la Fédération des Services à la Personne

☎ 06 12 88 18 56

🌐 www.seniors-et-autonomie.fr

📍 12 boulevard Emile Lauret - Millau

Seniors et autonomie

Services à la personne

ADMR CAUSSES ET VALLÉES

☎ 05 65 61 07 29

📍 Esplanade F. Mitterrand - Millau

EOP LA - SERVICES À DOMICILE

☎ 05 65 61 46 50

📍 5 rue C. de Coussergues - Millau

Aide au maintien à domicile

Aide aux personnes souffrant d'un handicap

Service de garde d'enfants à domicile

O2

☎ 05 65 67 17 20 - 06 69 53 30 75

📍 2 rue des Lilas - Millau

Liste non exhaustive

LE RÉSEAU DE BUS « MIO »

La Communauté de communes Millau Grands Causses propose à ses habitants un réseau de transports urbains qui dessert le centre-ville, les quartiers périphériques, ainsi que les équipements publics et de services.

Ce réseau de transports urbains « MIO » comprend 4 lignes régulières urbaines avec des fréquences adaptées aux besoins des plus jeunes et des plus âgés.

● Billet à l'unité (1€) - Carnet de 10 voyages (7€) - Abonnement mensuel (15€).



OÙ RECHARGER MA CARTE ?

📍 Gare routière - Place Francis Laborde - Millau

🌐 www.reseau-millau.fr



6

BIEN VIEILLIR ACCOMPAGNÉ

LES STRUCTURES D'ACCUEIL

LE FOYER SOLEIL

Résidence autonomie

☎ 05 65 60 39 52

🌐 www.foyersoleil-millau.fr

📍 3 rue Sainte-Claire - Millau

- 75 logements, de 3 types (du T1 au T3) pour personnes âgées valides.
- Restauration le midi, ouverte aux non-résidents
- Activités et sorties
- Garde assurée 24h/24

LES FLEURINES

Résidence mutualiste Altriane

Habitat inclusif

☎ 05 65 69 00 78

✉ residencelesfleurines@gmail.com

📍 18 avenue Jean-Jaurès - Millau

- 20 logements (studios de 30 m²) équipés d'une kitchenette
- Restauration midi et soir
- Activités et sorties

LES CHEVEUX D'ANGE

Résidence mutualiste Altriane

☎ 05 65 58 44 20

✉ cheveuxdange@altriane.fr

📍 26 rue Lucien Costes - Millau

- Hébergement permanent de 52 places
- Unité protégée de 11 places pour personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée
- Hébergement temporaire de 4 places
- Accueil de jour thérapeutique
- Restauration en pension complète
- Diverses animations

LES CHARMETTES

EHPAD associatif (Groupement Solea)

☎ 05 65 59 28 63

✉ ehpadsecretariat@charmettesmillau.com

📍 15 rue de Roquefort - Millau

- Hébergement permanent de 45 places
- Accueil de personnes âgées autonomes ou semi-autonomes
- Accueil de personnes âgées autonomes ou dépendantes porteuses d'un handicap
- Pension complète
- Animations et sorties

LES TERRASSES DES CAUSSES

EHPAD public

☎ 05 65 59 36 51

✉ accueil.ehpad@ch-millau.fr

📍 4 rue Jean Moulin - Millau

- Hébergement permanent avec 190 lits (186 chambres simples et 4 chambres doubles)
- Unité protégée de 14 places pour personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée
- Hébergement temporaire (5 lits)
- Pension complète

UNITÉ DE SOINS DE LONGUE DURÉE (USLD) DU CENTRE HOSPITALIER DE MILLAU

☎ 05 65 61 43 21

📍 Site Sainte-Anne - 2^e étage

2 avenue Pierre Semard - 12100 Millau

- 36 chambres pour l'accueil de patients âgés ayant perdu une partie de leur autonomie et présentant des pathologies.

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

L'association France Alzheimer accompagne les aidants en proposant des permanences, d'accueil, de conseils, d'écoute, le 1er jeudi du mois : 14h à 16h au CREA (boulevard Sadi Carnot). Des animations pour les malades et les aidants sont aussi proposées chaque mois, ainsi qu'une halte relais couple.

☎ 05 65 44 53 10 - ✉ contact12@francealzheimer.org



JUSQU'À
25%

D'ÉCONOMIE
SUR VOS
COTISATIONS

LA VILLE PREND SOIN DE VOUS AVEC LA CRÉATION D'UNE MUTUELLE COMMUNALE

Pour toute information, rendez-vous au
Refuge Mutualiste

Rue Clausel de Coussergues - Millau
Du lundi au vendredi,
de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h30
Tél. 05 65 60 11 08



Le Refuge Mutualiste
Mutuelle Santé Solidaire

