

## 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](http://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
<b>Ecoute et Soutien psychologique</b>				
<b>ALMA 34</b> 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	<b>04 67 04 28 50</b> tous les jeudis de 14h00 à 17h00 (répondeur 24h/ 24h). <b>39 77</b> du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00		Hérault
<b>ASTREE</b> Montpellier	Rompre la solitude et recréer du lien social. Ligne d'écoute	<b>04 67 03 28 53</b>		Hérault
<b>Brain'Up</b> Délégation Occitanie	Pour les aînés isolés, possibilité d'orientation vers des écoutants psychologues ou des ateliers de prévention par téléphone. <i>(gratuit)</i>	<b>06 15 41 23 08</b> Maxime CATTEZ		Hérault
<b>Ichnos La Trace Covid19</b>	Psychologues et psychothérapeutes disponibles par téléphone, à l'écoute pour toute personne qui en exprime le besoin. Gratuit.	<b>06 85 02 23 22</b> Bernard BRUNEL lundi au vendredi 8h-20h	<a href="mailto:ichnoslatrace@gmail.com">ichnoslatrace@gmail.com</a>	Hérault

<b>Cellule nationale de soutien psychologique COVID-19</b>	Aide pour la population française en détresse psychologique pendant l'épidémie	<b>0 800 130 000</b> <i>(7j/7 24h/24)</i>	<a href="https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus">https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus</a>	National
<b>Numéro unique d'appui dans le cadre de la crise pour les personnes handicapées et les proches aidants</b>	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	<b>0 800 360 360</b>	<a href="https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360">https://handicap.gouv.fr/les-aides-et-les-prestations/numeros-de-telephone-utiles/360</a>	National
<b>Plateforme SOS Confinement</b> 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.	<b>0 800 190 000</b> <i>(7j/7 9h-21h)</i>	<a href="https://sos-confinement.fr/">https://sos-confinement.fr/</a>	National
<b>Croix-Rouge Ecoute</b>	Service de soutien par téléphone à toute personne ressentant le besoin de parler, (solitude, dépression, conflit relationnel, violence physique ou morale, addictions, etc...)	<b>0 800 858 858</b> <i>7j/7 - 8h à 20h numéro vert gratuit</i>	<a href="https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone">https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone</a>	National
<b>Solitud'écoute Petits Frères des Pauvres</b>	Ecoute anonyme Offrir le temps d'un appel, un espace d'écoute bienveillante et anonyme aux plus de 50 ans	<b>0 800 47 47 88</b> <i>(7j/7 15h-20h)</i>	<a href="https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/la-ligne-d-ecoute-telephonique-solitud-ecoute-renforcee-pour-le-coronavirus">https://www.petitsfreresdespauvres.fr/informer/nos-actualites/la-ligne-d-ecoute-telephonique-solitud-ecoute-renforcee-pour-le-coronavirus</a>	National
<b>Agri'Ecoute</b>	Ligne d'écoute, à destination des agriculteurs en souffrance psychologique et leur entourage	<b>0 969 392 919</b> <i>(7j/7 24h/24)</i>	<a href="https://agriculture.gouv.fr/agriecoute-mal-etre-solitude-idees-suicidaires-parlez-en">https://agriculture.gouv.fr/agriecoute-mal-etre-solitude-idees-suicidaires-parlez-en</a>	National
<b>SOS Amitié</b>	Accueil et écoute des personnes en détresse et de leur entourage	<b>0 972 394 050 ou</b> <i>(7j/7 24h/24)</i>	<b>01 46 21 46 46</b> (langue anglaise)	National
<b>Au bout du Fil</b>	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.	<b>09 72 63 56 25</b>		National
<b>Lignes d'écoute et de prévention suicide</b>	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...	<b>Voir la liste des contacts en ligne</b>	<a href="https://mieux-traverser-le-deuil.fr/se-faire-aider/lignes-decoute-et-de-prevention-suicide/">https://mieux-traverser-le-deuil.fr/se-faire-aider/lignes-decoute-et-de-prevention-suicide/</a>	National

## Lien social et visites de convivialité – Personnes vulnérables isolées

<b>Croix rouge chez vous</b>	Maintenir le lien social des personnes vulnérables isolées. Ecoute et livraisons solidaire - portage repas - courses	<b>0 970 283 000</b> <i>lundi au samedi : 9h-19 h</i>	<a href="https://croixrougechezvous.fr">https://croixrougechezvous.fr</a>	National et local
<b>Petits frères des pauvres</b>	Accompagnement de personnes âgées Visites de convivialités  Antenne de Béziers  Antenne de Montpellier	<b>04 67 80 20 76</b> <b>04 67 60 49 88</b>	<a href="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-beziers</a> <a href="https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-montpellier">https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/les-petits-freres-des-pauvres-de-montpellier</a>	Biterrois Montpel- liérain
<b>MONALISA Hérault MOobilisation NAationale de Lutte contre l'ISolement des Ainés</b>	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	<a href="https://www.equipecitoyenne.com/">https://www.equipecitoyenne.com/</a>	Hérault
<b>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 ....</b>				
<b>Secours Populaire</b>	Fédération départementale de l'Hérault <a href="mailto:contact@spf34.org">contact@spf34.org</a>  Où les trouver dans l'Hérault ?	<b>04 99 74 23 80</b>	<a href="https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115">https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115</a> <a href="https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115#infos-structure-10982">https://www.secourspopulaire.fr/34/secours-populaire/115#infos-structure-10982</a>	Hérault
<b>Secours Catholique</b>	Délégation de l'Hérault <a href="mailto:herault@secours-catholique.org">herault@secours-catholique.org</a>  Où les trouver dans l'Hérault ?	<b>04 99 13 61 13</b>	<a href="http://herault.secours-catholique.org/">http://herault.secours-catholique.org/</a>  <a href="http://herault.secours-catholique.org/nous-trouver153">http://herault.secours-catholique.org/nous-trouver153</a>	Hérault
<b>Les restos du cœur</b>	Siège social 34 – Vendargues <a href="mailto:ad34.siege@restosducoeur.org">ad34.siege@restosducoeur.org</a>  Où les trouver dans l'Hérault ?	<b>04 67 40 52 37</b>	<a href="https://restosducoeur34.fr/">https://restosducoeur34.fr/</a>  <a href="https://restosducoeur34.fr/nous-trouver">https://restosducoeur34.fr/nous-trouver</a>	Hérault
<b>Familles Rurales</b>	Fédération Départementale de l'Hérault <a href="mailto:fd.herault@famillesrurales.org">fd.herault@famillesrurales.org</a>  Où les trouver dans l'Hérault ?	<b>04 67 79 35 93</b>	<a href="https://www.famillesrurales.org/herault/localisation.php">https://www.famillesrurales.org/herault/localisation.php</a>	Hérault
<b>Soins palliatifs – Fin de vie</b>				
<b>Réseau de soutien palliatif</b>	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.	<b>04 67 35 97 90</b>	<a href="https://www.soins-palliatifs-beziers.org/">https://www.soins-palliatifs-beziers.org/</a>	Béziers Agde Hauts Cantons
<b>ASP Ouest Hérault</b>	Accompagnants bénévoles à domicile, dans les établissements de santé et les établissements médico-sociaux publics et privés	<b>06 99 65 36 66</b>	<a href="http://asp-ouest-herault.fr/">http://asp-ouest-herault.fr/</a>	Béziers Agde Hauts Cantons

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