

GUIDE

Seniors



pour les
60 ans
et +

édito

(

Chères Saint-Égrévoises, chers Saint-Égrévois,



La rédaction de ce guide vous étant destiné nous a menés à nous réinterroger sur deux fondamentaux.

Qu'est-ce qu'un senior ?

Et pourquoi décider de leur dédier un guide communal spécifique ?

Victor Hugo écrivait que “*l'un des priviléges de la vieillesse était d'avoir tous les âges*”. S'il entendait par là que l'expérience constitue une force immense dont notre territoire doit savoir se nourrir, il rappelle également la diversité de cette catégorie de personnes que nous avions coutume d'appeler jadis : “*nos aînés*”.

Pour autant, il était important pour l'équipe municipale de pouvoir s'adresser à vous toutes et tous, dans toute votre pluralité, dans toute votre richesse. Ce petit guide se veut donc aussi divers que vous pour vous permettre d'identifier rapidement les grands équipements utiles, les moyens privilégiés d'accéder à vos droits, les services qui vous sont spécifiquement dédiés, les bonnes adresses ainsi que les grands rendez-vous prévus pour vous !

Un guide donc à la destination de tous les seniors, des plus jeunes au plus expérimentés, co-construit avec les membres de la commission bien-vieillir et intégrant certaines nouveautés : les actions de prévention d'aide aux aidants, le bus France services favorisant l'accès aux droits grâce à des médiateurs sociaux, ou encore la Résidence Espace et Vie qui devient un acteur incontournable de la commune.

Un document à conserver qui vous permettra, à vous aussi, de faire une rentrée sans encombre.



Laurent AMADIEU
maire de Saint-Égrève
président du CCAS



Priscille MOULIN
5^e adjointe en charge
des affaires sociales
et de l'accueil des
personnes âgées en
lien avec le CCAS
vice-présidente du CCAS

Sommaire

(Les équipements de proximité	6
↳	Le centre communal d'action sociale de Saint-Égrève.....	7
↳	Résidence Espace et Vie.....	8
↳	La Maison du lac	9
↳	Les structures de proximité.....	10
↳	La Maison des solidarités et des familles (MSF)	10
↳	La Maison des associations.....	11
↳	Les bibliothèques	12
↳	L'Unisson.....	14
↳	La Vence Scène.....	15

(Droits et démarches	16
↳	L'assistante sociale.....	17
↳	Le point information autonomie.....	18
↳	Les référentes sociales APA	18
↳	Des permanences pour vous aider dans vos démarches	19
↳	Le bus France service : Pimms médiation.....	19
↳	Permanence juridique	19
↳	Conciliateur de justice.....	20
↳	Permanence Carsat	20
↳	France victimes Grenoble	20
↳	Accès aux outils numériques.....	21
↳	En mairie.....	21
↳	Dans les bibliothèques.....	21
↳	La MEE-MIFE Isère	21

(Les services d'aide à domicile	22
↳	L'accompagnement aux déplacements	23
↳	L'assistance administrative à domicile.....	24
↳	Le portage de repas à domicile.....	25

(Prévention, lien social et loisirs.....	26
↳	Bien vieillir !	27
↳	Les ateliers remue-méninges	27
↳	L'activité physique adaptée.....	27
↳	Le Point d'écoute communal.....	28
↳	L'aide aux aidants.....	28
↳	Être ensemble !	29
↳	Les festivités de fin d'année	29
↳	Les Lundis cinéma	30
↳	Les sorties du CCAS.....	31
↳	Les Petits frères des pauvres	31
↳	Dimanche ensemble	32
↳	Le repas-partage du Secours catholique	32
↳	Le club de Fiancey-Prédieu	33
↳	Le club des Mails.....	33
↳	Le réseau d'échanges réciproques de savoirs (RERS)	34
↳	Se divertir !	35
↳	L'atelier informatique senior	35
↳	L'accueil ludothèque de l'Association Familiale.....	36
↳	Saint Egrève Accueil	36
↳	L'ASTA.....	37
↳	Accord'âges	37
↳	Envie de bénévolat.....	37
(Quelques adresses utiles.....	38
↳	L'Université interâges du Dauphiné	39
↳	Soliha Isère Savoie	39
↳	Le DIGI	39
↳	Le CPBVAA Auvergne RA	40
↳	Allô Maltraitance des Personnes Âgées (ALMA) Isère	40
↳	JALMALV	40
↳	France Alzheimer Isère	41
↳	Maison des aidants Denise Belot.....	41
↳	Allo Familles Isère	41
↳	Alertes 38	42
↳	CPAM	42
↳	À portée de clic	42

Les équipements de proximité

■ **Je suis Saint-Égrévois(e) âgé(e) de plus de 60 ans, quelles sont les structures mises à ma disposition sur ma commune ?**

Où puis-je me rendre pour obtenir des informations ?

Je suis en perte d'autonomie,

existe-t-il un Ehpad dans ma commune ?

Je suis un aidant familial, j'ai besoin de renseignements pour être accompagné, j'ai besoin de m'appuyer

sur une structure pour m'aider ?

Où puis-je rencontrer d'autres personnes dans un cadre convivial ?

Qui peut me renseigner pour la pratique d'activités ?

Je voudrais profiter de ma retraite pour me lancer dans l'associatif ?

Pour vous accompagner au quotidien plusieurs structures sont à votre service sur la commune.

Première adresse incontournable, le CCAS est l'interlocuteur privilégié des seniors saint-égrévois.

D'autre part, la Ville dispose de nombreux équipements de proximité ouverts à tous qu'il ne faut pas hésiter à fréquenter à tout âge !

Le centre communal d'action sociale de Saint-Égrève



Le centre communal d'action sociale (CCAS) est un établissement public administratif qui anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison avec les institutions publiques et privées. Il est un maillon important car il met en œuvre la politique d'action sociale de la commune.

Le CCAS est un lieu d'accueil de proximité qui vous informe sur vos droits et vous oriente vers les services compétents. Il propose aux personnes âgées et à leur famille une écoute, des conseils et de nombreux services visant à les soutenir dans leur vie quotidienne.

> Où se renseigner ?

Centre communal d'action sociale - CCAS

36 avenue Général de Gaulle
38120 Saint-Égrève

04 76 56 53 47

ccas@mairie-st-egreve.fr

> Accueil téléphonique :

du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h15
et de 13h30 à 17h15

> Accueil physique :

lundi, mardi et vendredi :
de 13h30 à 17h15
mercredi et jeudi :
de 8h30 à 12h15

La Résidence Espace et Vie



La résidence services seniors Espace et Vie de Saint-Égrève accueille des seniors autonomes ou semi-autonomes en GIR (groupe isoressources) 4 à 6, seuls ou en couple, à la recherche de sérénité au quotidien. Locataires d'un appartement privatif, les résidents vivent à leur rythme, de façon libre et indépendante (animaux de compagnie bienvenus). La présence d'une équipe de professionnels 24h/24 et 7J/7 assure une veille et des propositions d'animations variées. Possibilité de bénéficier de services payants supplémentaires tels que : la restauration préparée sur place, coiffeur... •

> Où se renseigner ?

Résidence services seniors Espace et Vie

15 ter rue de la Contamine à Saint-Égrève

04 76 97 46 00

accueil.stegreve@espaceetvie.fr

www.espaceetvie.fr

La Maison du Lac

Gérée par l'ACPPA, groupe associatif à but non lucratif, la Maison du Lac est un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) destiné aux personnes âgées ayant besoin d'un accompagnement quotidien. C'est une structure d'hébergement collective médicalisée qui accueille des personnes à partir de 60 ans, présentant une perte d'autonomie des GIR 1 à 4. Elle propose trois modalités d'accueil : un hébergement permanent (65 lits), un hébergement temporaire (10 lits) et un accueil de jour (10 places). Ce dernier type d'accueil permet de maintenir les capacités cognitives et de socialisation de personnes atteintes de pathologies neurologiques évolutives et d'offrir ainsi un relais pour les aidants. •



> Où se renseigner ?

Ehpad la Maison du Lac - groupe ACPPA

6 rue du Gymnase à Saint-Égrève

04 76 75 44 55

lamaisondulac@acppa.fr

À NOTER :

pour toute demande d'entrée en Ehpad, que ce soit pour de l'accueil permanent, temporaire ou de jour, les demandes se font en ligne à l'adresse suivante : trajectoire.sante-ra.fr

Les structures de proximité

(LA MAISON DES SOLIDARITÉS ET DES FAMILLES)

La Maison des solidarités et des familles (MSF) est un équipement municipal de proximité, agréé “centre social” par la Caisse d’allocations familiales.

Elle permet d'accueillir et de fédérer des initiatives locales afin de proposer des réponses à des besoins sociaux, lutter contre l'isolement et participer au développement de lien social sur la commune.

Différentes activités à destination des seniors, portées par des regroupements de bénévoles, des associations ou des professionnels sont proposées au sein de l'équipement. •



> Où se renseigner ?

Maison des solidarités et des familles

38 rue de la Gare à Saint-Égrève

04 76 56 05 40

centresocialmsf@mairie-st-egreve.fr

> Permanences

Lundi : 9h-12h / 14h-17h30

Mardi : 9h-12h / 14h-17h30

Mercredi : 9h-12h / 14h-17h30

Jeudi : 14h30-17h30

Vendredi : 9h-12h / 14h-17h30



(LA MAISON DES ASSOCIATIONS)

La Maison des associations vous informe sur l'offre associative locale et apporte aux bénévoles un soutien et un accompagnement pour la création et le développement d'une association. •

> Où se renseigner ?

Maison des associations

1 rue Casimir Brenier à Saint-Égrève

04 76 94 90 59

maisondesassociations@mairie-st-egreve.fr

> Accueil téléphonique :

lundi, mercredi, jeudi de 14h à 17h30

04 76 56 53 70

> Accueil téléphonique et physique :

le mardi de 9h à 12h et 14h-18h sans rendez-vous et le jeudi après-midi sur rendez-vous.

04 76 94 90 59

(LES BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES)

Les bibliothèques de la ville proposent des services et des collections accessibles gratuitement pour tous les Saint-Égrévois.

Des espaces confortables, chaleureux offrent des collections pour tous les goûts : livres, presse, livres audios, musiques, bande-dessinées, livres en grands caractères, liseuses. Chacun peut à loisir, lire, feuilleter, emprunter, écouter, découvrir, rêver, bavarder...

Un accès internet public est proposé dans les trois bibliothèques, des ateliers réguliers d'initiation et de perfectionnement aux outils numériques sont également dispensés à l'espace public numérique de la bibliothèque Barnave.

Expositions, animations, conférences, ateliers, concerts (...) de nombreux rendez-vous, réguliers et ponctuels, rythment l'année. •

> Où se renseigner ?

www.bibliotheque.saint-egreve.fr
bibliotheque@mairie-st-egreve.fr



■ Bibliothèque Barnave

1 rue Casimir Brenier

Horaires d'ouverture :

- mardi de 16h-19h,
- mercredi de 10h à 12h et de 14h à 19h,
- vendredi de 16h à 19h,
- samedi de 14h à 18h

04 76 75 40 63

■ Bibliothèque Rochepleine

Place Nelson Mandela

Horaires d'ouverture :

- mardi de 16h à 19h,
- mercredi de 10h à 12h,
- vendredi de 16h à 19h,
- samedi de 10h à 12h.

04 76 56 05 36

Attention, les horaires changent pendant les vacances scolaires !

■ Bibliothèque Fiancey

Place Salvador Allende

Horaires d'ouverture :

- mardi de 15h à 19h,
- mercredi de 10h à 12h et de 14h à 19h,
- vendredi de 15h à 18h,
- samedi de 10h à 12h

04 76 75 33 80

(L'UNISSON)

L'Unisson, le conservatoire de musique à rayonnement communal de Saint-Égrève, propose différents cours musicaux, individuels ou collectifs, pour tous niveaux, de l'éveil musical, la découverte au perfectionnement à de nombreux instruments et au chant.

Et pour celles et ceux qui préfèrent écouter plutôt que jouer, L'Unisson ouvre régulièrement ses portes pour assister aux auditions des élèves, et organisent de nombreux concerts en entrée libre à La Vence Scène ou à la chapelle du Centre hospitalier Alpes-Isère. •



> Où se renseigner ?

L'Unisson, conservatoire de musique

28 bis rue de la Gare à Saint-Égrève

04 76 75 48 63

ecolemusique@mairie-st-egreve.fr

www.saint-egreve.fr

Ouverture de mi-septembre à juin

> Permanences téléphoniques :

du lundi au jeudi, de 14h à 18h15 et vendredi de 9h30 à 12h30.

> Accueil physique :

lundi, mardi, jeudi de 14h à 18h15

et mercredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h15.

Fermé le vendredi et pendant les vacances scolaires



(LA VENCE SCÈNE)

La Vence Scène, c'est l'espace culturel municipal de la ville : une salle de spectacles à la programmation variée (théâtre, cirque, danse, concerts...) mais aussi une salle de cinéma à côté de chez soi !

Pour les amateurs de spectacles vivants et/ou du 7^e art, La Vence Scène propose de nombreux rendez-vous tout au long de l'année (rencontres cinématographiques, soirée ciné-échanges, avant-premières...), autant d'occasions de rencontres propices aux échanges. •

Bon plan !

À partir de trois spectacles dans une saison, vous profitez d'un tarif préférentiel abonné. Une raison de plus pour en profiter !

> Où se renseigner ?

La Vence Scène

1 avenue Général de Gaulle à Saint-Égrève

04 76 56 53 18 / Billetterie : 04 76 56 53 63

www.lavencescene.saint-egreve.fr

Droits et démarches

- **J'ai besoin d'aide, où puis-je me renseigner ?**
- J'ai des difficultés financières, je rencontre une perte d'autonomie dans la réalisation de mes actes du quotidien, j'ai besoin d'assistance et de soins où puis-je me renseigner ? Puis-je bénéficier de l'APA ?**
- Comment puis-je être aidée pour financer ma maison de retraite ? À quelles aides puis-je prétendre ?**

Le CCAS propose un lieu d'accès à l'information et aux droits pour tous (ex : calcul de quotient familial pour la tarification solidaire Tag...) et des accueils plus spécifiques.

L'assistante sociale



Elle reçoit les personnes âgées de plus de 60 ans domiciliées sur la commune. Elle les aide à faire le point sur leur situation, à accéder à leurs droits et les accompagne dans leurs démarches et dans leur projet de vie.

Elle peut orienter et proposer différentes mesures d'aide et d'accompagnement afin d'apporter une réponse au plus près des besoins. Elle reçoit sur rendez-vous pris auprès de l'accueil du CCAS. Des visites à domicile sont également possibles. •

> Où s'adresser ?

CCAS de Saint-Égrève

04 76 56 53 47 (voir horaires p.7)

Le point information autonomie

Le point information autonomie informe, conseille et propose de l'aide à la complétude des dossiers pour toutes les questions relatives à l'autonomie ou au soutien à domicile : allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestations relatives au handicap (PCH), aide sociale, services d'aides à domicile (associations d'aides à domicile, téléassistance...), établissement, etc. •

> Où s'adresser ?

CCAS de Saint-Égrève

04 76 56 53 47

(voir horaires p.7)



Les référentes sociales APA

Par délégation du département, le CCAS met en œuvre sur la commune le dispositif de l'Allocation personnalisé d'autonomie (APA) afin d'accompagner les Saint-Égrévois au plus près de leurs besoins relatifs à la perte d'autonomie. Les travailleurs sociaux du CCAS accompagnent ainsi les seniors bénéficiaires de l'APA dans leur maintien à domicile ainsi que leurs proches. •

> Où s'adresser ?

CCAS de Saint-Égrève

04 76 56 53 47 (voir horaires p.7)

Des permanences pour vous aider dans vos démarches

La Ville propose à ses usagers plusieurs permanences gratuites, sur ou sans rendez-vous, pour leur faciliter l'accès aux informations, démarches et droits.

(LE BUS FRANCE SERVICE : PIMMS MÉDIATION)

Vous souhaitez être aidé pour remplir un formulaire en ligne, compléter votre déclaration d'impôts, prendre un rendez-vous à la prochaine permanence de la caisse d'assurance retraite, contacter votre fournisseur d'énergie pour lui signaler un problème sur votre dernière facture ? Les médiateurs sociaux du Pimms (Point d'information médiation multi-services) sont à votre écoute pour faciliter vos démarches administratives et vous permettre un accès direct et de proximité à des opérateurs nationaux tels que : La Poste, la CNAV, la CNAM, la MSA, le service des impôts,... •

Permanences itinérantes sans rendez vous

tous les vendredi de 8h30 à 12h

- semaine paire, au marché de Prédieu/Fiancey

- semaine impaire, devant la Maison des solidarités et des familles

(PERMANENCE JURIDIQUE)

Un avocat apporte des conseils et des réponses à toutes questions juridiques lors de permanences gratuites. •

Permanence en mairie, les 3^e mercredi et 1^{er} jeudi de chaque mois, sur rendez-vous

04 76 56 53 00

(CONCILIATEUR DE JUSTICE)

Le conciliateur de justice permet de rechercher un accord amiable en cas de litige entre deux parties afin d'éviter d'engager des frais de justice et d'avocat. La procédure est gratuite. •

Permanence en mairie, sur rendez-vous

04 76 56 53 00

(PERMANENCE CARSAT)

Une assistante sociale de la Carsat informe et accompagne celles et ceux affiliées au régime général, qui rencontrent des difficultés liées à leur santé : vous éprouvez des difficultés à faire face aux conséquences de votre maladie (difficultés financières, méconnaissance de structures de soins adaptées...) ; vous êtes en arrêt de travail et votre état de santé rend difficile votre reprise d'activité ; quelles sont les démarches nécessaires pendant votre arrêt de travail pour une adaptation ou un aménagement de poste de travail ou une réorientation professionnelle ; vous êtes en arrêt maladie ou en situation d'invalidité mais bientôt à la retraite, comment procéder ? ...

L' assistante sociale vous aide dans vos accès aux droits. •

Permanence en mairie le vendredi de 13h45 à 16h45 sur rendez-vous uniquement auprès du service social de la CARSAT au **3646**

(FRANCE VICTIMES GRENOBLE)

France Victimes Grenoble (ex-AIV, aide et information aux victimes) est une association judiciaire nationale aux victimes qui accompagne toute personne qui s'estime victime et la conseille pour faire valoir ses droits. Les informations et conseils sont dispensés gratuitement par des professionnels dans le strict respect des règles déontologiques et de confidentialité. •

Gendarmerie de Saint-Égrève

Permanence sur rendez-vous le vendredi de 9h à 12h

04 76 46 27 37

Accès aux outils numériques

Besoin d'un accès à un poste informatique ou d'être accompagné dans l'usage de l'outil informatique, diverses solutions sont proposées à Saint-Égrève.

(EN MAIRIE)

Un ordinateur en libre service et une imprimante sont disponibles pour l'accès aux droits : démarches services publics et consultation des boîtes de messagerie. •

Aux horaires d'ouverture de la mairie

04 76 56 53 00

(DANS LES BIBLIOTHÈQUES)

Des ordinateurs sont en libre accès pour toute personne inscrite à la bibliothèque. Des ateliers collectifs d'1h30 (création de boîte mail, navigation sur internet, retouche d'image...) sont également proposés avec l'accompagnement d'un animateur numérique pour toute personne, débutante ou expérimentée. •

Aux horaires d'ouverture des bibliothèques (voir page 12)

04 76 75 40 63

bibliotheque@mairie-st-egreve.fr

(À LA MEE-MIFE ISÈRE)

Un espace public numérique, ouvert à tous et gratuit, met à disposition des ordinateurs en libre service et propose un soutien pour réaliser les démarches administratives dématérialisées (création de messagerie, Caf...). •

MEE-MIFE ISÈRE, 4 av. du Général de Gaulle.

En accès libre lundi de 14h à 17h, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h.

Rendez-vous individuel possible auprès du conseiller numérique

04 76 13 18 05

Les services d'aide à domicile

J'ai des difficultés à me déplacer, à confectionner mes repas, existe-t-il des services à domicile de portage de repas ? Comment puis-je être aidé dans mes déplacements notamment médicaux ou auprès des institutions ? Je souhaiterais qu'une personne m'aide dans mes démarches administratives à mon domicile ?

Le CCAS de Saint-Égrève développe de nombreux services visant à soutenir les seniors dans leur vie quotidienne. Les tarifs de ces prestations sont calculés en fonction des ressources. Le personnel assurant ces missions est recruté, encadré et formé par le CCAS. À ce titre, il peut être amené à signaler toute difficulté passagère survenant au domicile de la personne aidée et, au besoin, interroger les services compétents ou la famille.

L'accompagnement aux déplacements

Pour les personnes isolées, éprouvant des difficultés à se déplacer seules, le CCAS propose un accompagnement aux déplacements de proximité à l'extérieur du domicile (rendez-vous médicaux, administratifs, coiffeur...). Un agent d'accompagnement du CCAS vient chercher la personne à son domicile, l'accompagne jusqu'à sa destination, reste avec elle et la raccompagne à son logement. ●

> Où s'adresser ?

Informations et conditions d'accompagnement auprès du service soutien à domicile du CCAS.

04 76 56 53 47

À NOTER :
cette prestation s'effectue sur inscription et sur rendez-vous en fonction des possibilités du service.



L'assistance administrative à domicile

Le CCAS propose une aide aux formalités administratives à domicile pour les personnes isolées et ne pouvant se déplacer.

Remplir un formulaire, une déclaration d'impôts, comprendre le fonctionnement d'une procédure, archiver ses factures... un agent du CCAS se rend au domicile des usagers pour les aider et les accompagner. •

> Où s'adresser ?

Service soutien à domicile du CCAS

04 76 56 53 47



À NOTER :

cette prestation s'effectue sur inscription et sur rendez-vous en fonction des possibilités du service. Par ailleurs, l'assistante administrative ne remplace pas la personne qu'elle assiste, ni son entourage, elle n'endosse aucune responsabilité quant aux informations transmises.

Le portage de repas à domicile



Le CCAS propose un service de portage de repas destiné aux personnes fragilisées ou isolées, en difficulté temporaire ou permanente. Un agent du CCAS vient leur livrer un menu complet pour le midi. Possibilité de livrer 7j/7j avec un minimum de 3j/semaine. Livraison d'un potage ou d'un repas le soir à la demande. •

L'admission au portage est validée par le service après examen des demandes et dans la limite des places disponibles.

> Où s'adresser ?

Service soutien à domicile du CCAS

04 76 56 53 47

Prévention, lien social et loisirs

■

Je veux rester en forme mais à mon rythme...
Je voudrais travailler ma mémoire, maintenir mes capacités physiques ou bénéficier d'un soutien moral...
J'ai envie de rencontrer du monde, d'échanger, de sortir de chez moi...
J'ai envie de reprendre une activité ludique ou d'en découvrir une nouvelle... ?

La Ville, son CCAS ou encore les associations saint-égrévoises proposent et organisent diverses actions d'animation et de prévention pour permettre aux plus de 60 ans de rester en forme, de maintenir leurs capacités, de sortir, d'échanger, de créer du lien... bref de bien vieillir, être ensemble ou tout simplement se divertir !

■

Bien vieillir !

(LES ATELIERS REMUE-MÉNINGES)

Le CCAS propose aux personnes à partir de 60 ans domiciliées sur la commune, des séances pour exercer la mémoire et maintenir leurs capacités cognitives à l'aide d'exercices variés et ludiques, dans un cadre convivial. Un accompagnement est possible pour les personnes ayant des difficultés de mobilité. ●

> **Où ?**

Maison des solidarités et des familles

> **Quand ?**

Les séances ont lieu tous les mardis de 9h30 à 11h30

Renseignements et inscriptions auprès de l'animatrice prévention et lien social du CCAS. Tarifs en fonction des ressources.
Dans la limite des places disponibles.

04 76 56 53 05

(L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE)

Le CCAS, en partenariat avec l'association SIEL BLEU, propose une heure par semaine d'activité physique adaptée aux capacités de chacun. Les séances sont animées et encadrées par un professionnel. Un accompagnement est possible pour les personnes ayant des difficultés de mobilité. ●

Renseignements et inscriptions auprès de l'animatrice prévention et lien social du CCAS. Participation financière sollicitée. Dans la limite des places disponibles.

04 76 56 53 05



(LE POINT D'ÉCOUTE COMMUNAL)

Pour celles et ceux qui traversent une période difficile de la vie, une psychologue reçoit et propose une écoute et un soutien pendant des permanences confidentielles et gratuites, sur rendez-vous, à la Maison des solidarités et des familles. •

Renseignements et prise de rendez-vous, tous les jours sauf le mercredi 06 48 46 75 94

(L'AIDE AUX AIDANTS)

Le maintien à domicile des plus fragiles est le plus souvent rendu possible par l'aide apportée, parfois au quotidien, par un conjoint, un enfant ou une personne de l'entourage, ceci malgré l'aide de professionnels intervenant à domicile.

Aider un proche, c'est parfois difficile : questionnements, bouleversement familial, inversement des rôles, repli-sur soi, isolement, épuisement...

Le CCAS propose des actions de prévention afin de soutenir les Saint-Égrévois dans leur rôle d'aidant. •

Renseignements et inscriptions
auprès de l'animatrice prévention
et lien social du CCAS.

04 76 56 53 05



Être ensemble !

(LES FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE)

Les seniors saint-égrévois âgés de 70 ans et plus, sont invités pour les fêtes de fin d'année à partager un moment convivial autour d'un repas de Noël offert et organisé par la collectivité. •

À NOTER :

Un choix est proposé entre une participation au repas de Noël, l'obtention d'un colis de Noël ou un don de la valeur de celui-ci au profit d'une association caritative. Attention, pour bénéficier de l'une ou l'autre de ces prestations, il est impératif de se faire connaître auprès du CCAS pour une première inscription et de renvoyer le bulletin de participation avec le choix retenu qui sera envoyé à toute personne inscrite.

> Conditions d'inscription

- être âgé de 70 ans ou plus dans l'année des festivités
- être domicilié à Saint-Égrève

> Quand s'inscrire ?

L'inscription initiale s'effectue du 1^{er} février au 10 septembre. Elle est valable pour les années suivantes sous réserve de réponse aux courriers.

> Comment procéder ?

Sur inscription volontaire à l'accueil du CCAS en se munissant :

- d'une photocopie d'une pièce d'identité
- d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois

L'inscription est nominative. Les couples devront fournir un justificatif de domicile au nom de chacun et leur pièce d'identité.

Renseignements auprès de l'animatrice prévention
et lien social du CCAS.

04 76 56 53 05

(LES LUNDIS CINÉMA)

Une fois par mois, le CCAS organise une séance cinéma pour les personnes, à partir de 60 ans, domiciliées sur la commune. La projection est suivie d'une collation permettant de partager un moment convivial et propice aux échanges intergénérationnels.

La séance est ouverte à tous mais un tarif préférentiel est appliqué aux personnes inscrites dans le cadre des lundis cinéma. ●

> Où ?

La Vence Scène

> Quand ?

Un lundi après-midi par mois.

Renseignements et inscriptions auprès de l'animatrice prévention et lien social du CCAS.

04 76 56 53 05

Pour bénéficier d'un accompagnement : inscription dans la limite des places disponible auprès du service de soutien à domicile du CCAS

04 76 56 53 47

À NOTER :
un accompagnement est possible pour les personnes ayant des difficultés de mobilité ou isolées.



(LES SORTIES DU CCAS)

Le CCAS propose des sorties "visite du patrimoine régional" (musée, château...) et "restaurant" en petit groupe, pour les personnes âgées isolées de plus de 60 ans domiciliées sur la commune, afin de favoriser la rencontre avec d'autres seniors. ●

> Quand ?

Une sortie par mois de mai à octobre. Programme sur demande.

Renseignements et inscriptions auprès de l'animatrice prévention et lien social du CCAS. Tarifs en fonction des ressources.

Dans la limite des places disponibles.

04 76 56 53 05

(LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES)

L'association les "Petits frères des pauvres" propose un accompagnement individuel à domicile et/ou en établissement par des bénévoles, pour les personnes seules, âgées de plus de 50 ans, ayant de modestes ressources. Cet accompagnement est gratuit.

Une sortie collective par mois et des séjours vacances sont aussi proposés pour lesquels une participation financière est sollicitée. Toute demande d'accompagnement s'effectue auprès de l'association. Celle-ci est examinée par une commission qui décide de la mise en place de l'accompagnement. ●

Programme sur demande

Renseignements auprès d'Édith Carraz ou Edwige Homsi

06 46 90 38 96

chartreuse@petitsfreresdespauvres.fr



(DIMANCHE ENSEMBLE)

Des bénévoles du groupe solidarité de la paroisse Saint-Martin du Néron organisent une rencontre mensuelle afin de pouvoir échanger et ainsi rompre l'isolement. Ce moment convivial est ouvert à tous et pour tous les âges, gratuit et sans inscription. Un goûter, des jeux, des promenades sont proposés auxquels chacun est libre de participer. Des repas sont également mis en place dans l'année, avec inscription et participation financière. •

> Où ?

Salle Lucien Paillasson à l'église Saint Christophe-Prédieu
(2 place Saint Christophe à Saint-Égrève)

> Quand ?

Un dimanche par mois de 14h à 17h

Renseignements auprès de Jean-Marie Servand

06 04 18 34 30

jm.servand38@orange.fr

(LE REPAS-PARTAGE DU SECOURS CATHOLIQUE)

Le Secours catholique organise un moment de rencontre convivial autour d'un repas préparé par les participants qui le souhaitent, suivi d'un temps de jeux de société ou de temps d'échanges. Une participation financière minimum de 2 € est demandée. •

> Où ?

Maison des solidarités et des familles

> Quand ?

Les mercredis de 12h à 16h30

Toute inscription doit s'effectuer avant le lundi midi

Renseignements auprès de Geneviève Tezier

06 75 04 70 61

Inscription auprès de Josette Ferluc

04 76 75 34 74

(LE CLUB DE FIANCEY-PRÉDIEU)

L'association propose des rencontres deux après-midis par semaine, aux retraité(e)s saint-égrévois(es), pour échanger et jouer (cartes, scrabbles...). Des ateliers "lecture" et des temps festifs pour partager des anniversaires, et des repas dans une ambiance conviviale sont également organisés ainsi que des sorties.

Sur adhésion annuelle. •

> Où ?

Salle polyvalente Prédieu (48 ter route de Grenoble)

> Quand ?

Lundi et jeudi de 13h30 à 17h

Renseignements auprès de Christine Lazzarotto

06 74 37 07 07

(LE CLUB DES MAILS)

L'association propose aux retraité(e)s saint-égrévois(es) de partager des temps de détente et d'échanges deux après-midis par semaine. Des jeux, des sorties et des goûters sont organisés tout au long de l'année. Sur adhésion annuelle. •

> Où ?

Salle L'Orangerie - Espace Visancourt (rue des Mails)

> Quand ?

Mardi et vendredi de 14h à 17h

Renseignements auprès

de Jacques Fauche

(président)

ou Nicole Fauche

(secrétaire)

06 45 69 11 42



(LE RÉSEAU D'ÉCHANGES RÉCIPROQUES DE SAVOIRS)

Ce réseau, géré par un collectif d'habitants, initié et soutenu par la MSF, permet de mettre en relation des Saint-Égrévois de tous âges qui souhaitent transmettre et échanger des savoirs et des savoir-faire car tout un chacun sait faire quelque chose ! Par exemple, vous souhaitez apprendre l'anglais et vous savez cuisiner, vous souhaitez créer une page facebook et vous savez coudre un ourlet, ou vous souhaitez apprendre à tailler un arbre et vous savez peindre à l'aquarelle... •

> Où se renseigner ?

Maison des solidarités et des familles

04 76 56 05 40 (voir horaires p.10)



Se divertir !



(L'ATELIER INFORMATIQUE SENIOR)

Des bénévoles proposent des cours d'informatique individuels aux personnes âgées de plus de 60 ans domiciliées sur la commune. Ces ateliers s'adressent aussi bien aux débutants (apprentissage de l'utilisation d'une souris...) qu'aux personnes chevronnées qui ont besoin d'un perfectionnement pour des logiciels spécifiques ou pour un apprentissage d'internet (facebook, antivirus, classement de photos...). Session de quatre séances gratuites par participant. Possibilité de bénéficier d'une autre session dans l'année sous réserve des places disponibles. •

> Quand ?

Le lundi de 14h à 15h30, sur inscription

> Où se renseigner ?

Maison des solidarités et des familles

04 76 56 05 40 (voir horaires p.10)

(LA LUDOTHÈQUE DE L'ASSOCIATION FAMILIALE)

La ludothèque propose un espace de jeux pour tout public encadré par des bénévoles et un ludothécaire, afin de pouvoir se détendre, s'évader et découvrir dans un cadre convivial et intergénérationnel des jeux divers et variés (jeux de stratégies, jeux d'ambiance...). •

> Où ?

Pôle enfance "L'îlot des enfants"
1 chemin des Faux Sauniers à Saint-Égrève

> Quand ?

Mercredi de 14h à 18h30 et jeudi de 16h à 18h30

Des soirées jeux ouvertes à tous, avec repas partagé, sont organisées plusieurs fois par an de 18h30 à 21h30 dans différents lieux de la commune.

> Où se renseigner ?

Association Familiale
33 avenue de l'Europe à Saint-Égrève
04 76 75 27 57
www.af-st-egreve.org

(SAINT-ÉGRÈVE ACCUEIL)

L'association Saint-Égrève Accueil propose des activités sportives (randonnées pédestres, raquettes...) et de loisirs (jeux de cartes...), des voyages et des séjours pour tous les âges. •

> Quand ?

Mardi de 14h30 à 16h.

> Où se renseigner ?

Saint-Égrève Accueil, Maison des associations
1 rue Casimir Brenier à Saint-Égrève
04 76 88 86 75

(L'ASTA)

L'Association sportive des toujours actifs (ASTA) est une association grenobloise qui propose des activités sportives (randonnées, ski de fond, gymnastique...) et des séjours pour les personnes de plus de 50 ans. L'association propose une séance hebdomadaire de gymnastique sur Saint-Égrève. •

> Où ?

Gymnase du Pont de Vence

> Quand ?

Tous les mercredis de 10h à 11h

> Où se renseigner ?

Auprès d'Alice Ossart
06 78 07 23 52
www.asta.com



(ACCORD'ÂGES)

L'association locale Accord'âges tend à développer la communication intergénérationnelle et avec les professionnels pour permettre un mieux être de chacun dans ses relations, par la réalisation de films, de reportages traitant de sujets de société tels que le vieillissement, la transmission intergénérationnelle. Ces projections suivies de temps d'échanges permettent de créer des espaces de réflexion concernant la place et le rôle de chacun pour "un vivre ensemble". •

> Où se renseigner ?

Auprès de Brigitte Legal-Robinet
06 42 17 66 04
accordages.eklablog.com

ENVIE DE FAIRE DU BENEVOLAT ?

Si vous souhaitez donner de votre temps, apporter votre aide, rencontrer d'autres personnes et vous investir dans un projet associatif, faites-vous connaître !

**Contactez la MSF
au 04 76 56 05 40**

Quelques adresses utiles

■ **De nombreuses structures, associations sont également à votre service en dehors de Saint-Égrève. Ci-après une petite sélection de structures à connaître** ■

↳ **L'Université inter-âges du Dauphiné**

L'Université inter-âges du Dauphiné (UIAD) est une association qui tend à promouvoir l'épanouissement culturel et intellectuel par la proposition de nombreux cours sur des disciplines très variées (sciences, lettres, histoire de l'art, arts plastiques...). •

> **Où se renseigner ?**

UIAD, 2 square de Belmont à Grenoble
04 76 42 44 63 ▲ www.uiad.fr

↳ **Soliha Isère Savoie**

Des aides financières existent pour aménager son logement afin de prévenir des risques de chute ou pour faciliter son quotidien lorsqu'une perte d'autonomie survient. L'association Soliha Isère Savoie aide les propriétaires dans leurs démarches de demande de subventions pour adapter leur habitat. Les aides sont soumises à des conditions de ressources. •

> **Où se renseigner ?**

Soliha Isère Savoie, 37 rue de la Liberté à Fontaine
04 76 47 82 45 ▲ <https://iseresavoie.auvergnerhonealpes.soliha.fr>

↳ **Le DIGI**

Le Domicile inter-générations isérois (DIGI) est une association qui permet de proposer une cohabitation intergénérationnelle : une personne âgée accueille et offre un hébergement à titre gracieux à un étudiant ou à un jeune salarié, apprenti ou à la recherche d'un emploi. De son côté, celui-ci assure une compagnie et peut rendre certains services, sans se substituer toutefois à un service d'aide à domicile. Ce mode d'habitation génératrice d'échanges permet de rompre l'isolement et d'éviter la solitude. •

> **Où se renseigner ?**

DIGI, 2 boulevard Maréchal Joffre à Grenoble
04 76 03 24 18 ▲ <https://digi38.org>

↳ **CPVAA Auvergne RA**

Le centre de prévention bien vieillir AGIRC ARRCO Auvergne Rhône-Alpes (ex-CPA) centre pluridisciplinaire propose des bilans de santé préventifs et des bilans d'évaluation et d'orientation en cas d'une perte d'autonomie et d'une demande d'entrée en établissement pour les personnes à partir de 50 ans ressortissantes des caisses de retraites complémentaires AGIRC ARRCO. Des ateliers de prévention sont proposés (mémoire, équilibre...) à l'issue de ces bilans et des conférences sur des thématiques liées à la prévention du vieillissement sont aussi organisées. ●

Où se renseigner ?

- > **Centre de prévention bien vieillir**, 29 rue de Turenne à Grenoble
04 76 03 24 95
www.centredeprevention.com

↳ **Allô maltraitance des personnes âgées (ALMA) Isère**

Cette association propose une écoute et une aide pour toute situation de personne âgée victime de maltraitance. ●

Où se renseigner ?

- > **ALMA Isère**, 8 rue du Château à Eybens
04 76 84 06 05

↳ **JALMALV**

L'association JALMALV ("Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie") accompagne les personnes fragilisées par la maladie, en fin de vie ainsi que leurs proches. ●

Où se renseigner ?

- > **JALMALV**, 4 bis rue Hector Berlioz à Grenoble
04 76 51 08 51
www.jalmalv-federation.fr

↳ **France Alzheimer Isère**

Cette association propose une aide et un soutien pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ainsi que pour leur proches. Elle propose des formations et des groupes de parole pour les aidants, des séjours vacances constituant un temps de répit pour ces derniers. ●

Où se renseigner ?

- > **France Alzheimer Isère**, 18 allée de l'école Vaucanson à Grenoble
04 76 43 18 19
www.francealzheimer.org/isere

↳ **Maison des aidants Denise Belot**

Cette plate-forme propose une aide et un accompagnement pour l'entourage des personnes souffrant de maladies d'Alzheimer et apparentées. ●

Où se renseigner ?

- > **Maison des aidants Denise Belot**, 18 allée de l'école Vaucanson à Grenoble
04 76 70 16 28

↳ **Allô familles Isère**

Mise en place suite au confinement de mars 2020, le département de l'Isère propose une plate-forme d'écoute et un soutien à destination des familles, des jeunes, adolescents et aussi pour les personnes âgées ou isolées qui sont confrontés à des difficultés : détresse psychologique, tensions familiales, épuisement, solitude, repli sur soi, comportements addictifs... ●

Où se renseigner ?

- > **Permanence téléphonique ouverte 7j/7j de 9h à 17h**
0 800 00 38 38 (n°vert gratuit)

↳ **Alertes 38**

Cette association regroupe les différents acteurs des secteurs gérontologiques pour la défense des droits des personnes âgées. •

> **Où se renseigner ?**

Alertes 38, 11 avenue Paul Verlaine à Grenoble

Accueil téléphonique :

mardi de 9h à 12h et de 14h à 17h,
et du mercredi au vendredi de 9h à 12h

04 76 24 08 63

<https://alertes38.org>

↳ **CPAM**

Un conseiller de l'assurance maladie reçoit celles et ceux qui ont besoin d'une attestation de droits, d'envoyer une feuille de soins, de déclarer la perte de leur carte Vitale... •

> **Où se renseigner ?**

Exclusivement sur rendez-vous : en contactant le **36 46** du lundi au vendredi de 8h à 17h (0,06€/min + prix d'un appel)

ou sur www.ameli.fr



À portée de clic Petite sélection de liens Internet utiles

- ▶ **Le portail national d'information pour les personnes âgées et leur famille :** www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- ▶ **le site du département de l'Isère** (ex : demande d'APA, PCH...) : www.isere.fr
- ▶ **le site de la Caisse des Allocations Familiales** (ex : demande d'aide au logement...) : www.caf.fr
- ▶ **le site de la CARSAT Rhône-Alpes** (ex : se renseigner sur ses paiements, demande de financement d'une aide à domicile...) : www.carsat-ra.fr
- ▶ **le site de la sécurité sociale** (ex : se renseigner sur mes remboursements, télécharger mon attestation de droits...) : www.ameli.fr
- ▶ **le site gouvernemental qui permet d'estimer vos droits sociaux :** www.mesdroitssociaux.gouv.fr





Ville de Saint-Égrève

Hôtel de ville - 36 avenue du Général de Gaulle - 38120 Saint-Égrève

04 76 56 53 00
saint-egreve.fr

