

L'ÉCLAIR' ÂGE

*Bien vieillir
à
Seyssins*



ÉDITO

Bien vieillir à Seyssins.

Aujourd'hui nous avons la chance de pouvoir vivre plus longtemps et en meilleure santé. La retraite est désormais synonyme de nouvelle vie et de nouveaux horizons pour se distraire, faire du sport, partager des rencontres avec grands et petits, aider les autres.

Être senior, c'est donc être porteur d'énergies nouvelles, d'idées, de projets. C'est aussi avoir des besoins nouveaux. La loi relative à l'adaptation de la société française au vieillissement du 28 décembre 2015 traduit d'ailleurs le changement de regard porté sur la personne âgée, envisagée désormais dans sa diversité et la pluralité des parcours de vie.

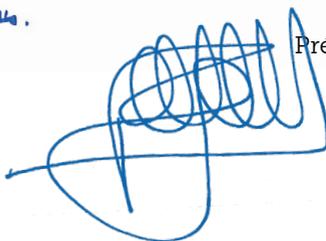
Bien vieillir est une priorité pour notre équipe municipale. Beaucoup d'actions existent déjà dans notre commune. C'est pour mieux les faire connaître et simplifier votre quotidien que nous vous proposons le guide « l'Éclair'Âge ».

Ce guide recense l'ensemble des services utiles, les aides et institutions qui accompagnent les personnes concernées par l'avancée en âge, leurs familles et leurs aidants. Il présente aussi les animations proposées par la ville, le CCAS et les associations seyssinoises.

La commune, le Centre Communal d'Action Sociale et ses partenaires se mobilisent au quotidien pour que chacun se sente bien à Seyssins et vive sereinement quel que soit son âge, ses passions, son parcours de vie et ses besoins. Nous souhaitons offrir à nos aîné.es la vie la plus heureuse et la plus douce possible. Ce guide est un modeste témoignage de cette attention sincère et profonde.

Bonne lecture.

Bien sûr, je reste, ainsi que
tous les membres de l'équipe municipale,
à votre écoute et à votre service.
Bien à vous.



Le Maire
Président du CCAS
Fabrice Hugelé

SOMMAIRE

| | |
|---|-----|
| ■ BIEN PRÉPARER SA RETRAITE ANTICIPER, ORGANISER SON TEMPS, POUR BIEN VIVRE ET BIEN VIEILLIR | p4 |
| ■ HABITAT POUR BIEN SE LOGER ET MIEUX VIVRE CHEZ SOI ! | p5 |
| ■ ALIMENTATION MANGER ÉQUILIBRÉ, GAGE DE BONNE SANTÉ ! | p9 |
| ■ SANTÉ PRENDRE SOIN DE SOI | p10 |
| ■ ACTION SOCIALE PARCE QU'ON PEUT TOUJOURS AVOIR BESOIN D'UN COUP DE POUCE | p12 |
| ■ MOBILITÉ ET DÉPLACEMENTS SE DÉPLACER POUR RÉPONDRE À SES BESOINS | p14 |
| ■ CULTURE ET LIEN SOCIAL CRÉER DES LIENS, RESTER DANS UNE DYNAMIQUE, C'EST PRÉVENIR LES TROUBLES DU VIEILLISSEMENT | p16 |
| ■ ACTIVITÉS ET DÉCOUVERTES BOUGER POUR RESTER EN FORME | p19 |
| ■ S'ENGAGER DANS LA VIE DE LA CITÉ S'ÉPANOUIR AVEC LA CITOYENNETÉ | p21 |
| ■ LE SERVICE D'AIDE A DOMICILE POUR MIEUX VIEILLIR CHEZ SOI | p22 |
| ■ DISPOSITIF DE SÉCURITÉ ET DE PROTECTION POUR VIVRE SEREINEMENT | p24 |
| ■ LE SOUTIEN AUX AIDANTS LES AIDANTS ONT AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENUS | p25 |
| ■ CONTACTS ET NUMÉROS UTILES | p27 |

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

ANTICIPER, ORGANISER SON TEMPS, POUR BIEN VIVRE ET BIEN VIEILLIR

Au passage à la retraite une nouvelle étape de vie s'engage. Il est important d'être bien accompagné. Pour cela, des organismes proposent des accompagnements.

LA CARSAT

La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail (Carsat) propose, aux assurés du régime général :

> **des sessions collectives d'information et de conseil pour les nouveaux retraités** : les ateliers « Bienvenue à la retraite ».

> **des ateliers de prévention** : mémoire, nutrition, gestion du stress, sommeil, préservation de l'équilibre et prévention des chutes.

> **des conférences** sur le thème du bien-vieillir.

Elle met également à disposition des assurés, des questionnaires « bilan de prévention santé ».

+ D'INFOS

09 71 10 39 60

➔ carsat-ra.fr

➔ lassuranceretraite.fr

INFO RETRAITE

Les organismes de retraite obligatoire, de base et complémentaire, sont regroupés au sein d'un groupe d'intérêt public baptisé « Union Retraite », ayant pour objet de rendre plus simple et plus compréhensible le système de retraites pour les usagers.

Cet organisme propose une information générale et individuelle sur la retraite.

Il permet aux assurés de :

> retracer l'ensemble de leur carrière,

> vérifier les informations les concernant,

> connaître le montant approximatif de leur future retraite selon leur âge de départ à la retraite.

+ D'INFOS

➔ info-retraite.fr

CONSEIL
D'autres caisses
de retraites
(fonctionnaires,
SNCF, mines, BTP...)
proposent des
accompagnements.
Pensez à les
consulter !

HABITAT

POUR BIEN SE LOGER ET MIEUX VIVRE CHEZ SOI !

Pour être bien chez soi, les gestes de la vie quotidienne doivent être accomplis de manière autonome et dans de bonnes conditions de sécurité. L'adaptation du logement, la cohabitation ou les établissements spécialisés participent à garantir l'autonomie des personnes.

ADAPTER SON LOGEMENT

AIDES AUX PROPRIÉTAIRES OCCUPANTS

Les propriétaires-occupants âgés ou en situation de handicap peuvent bénéficier d'aides techniques et financières pour adapter leur habitat. Il peut s'agir de dispositif de prévention des risques domestiques ou qui facilite la réalisation des actes de la vie quotidienne : élargissement de porte ou de couloir, installation de douche, de cuvette de toilette, d'un monte-escalier, d'un chemin lumineux, de siège de lit, etc. Les aides sont soumises à des conditions de ressources.

Attention : il faut impérativement obtenir l'accord de l'aide avant de débiter les travaux.

+ D'INFOS

Fédération SOLiHA
(Solidaires pour l'habitat)
04 76 47 82 45
➔ soliha.fr

Des travaux d'économies d'énergie, d'optimisation des systèmes de chauffage et de réduction des coûts énergétiques peuvent aussi bénéficier de déductions fiscales ou de crédits d'impôt.

En complément d'autres organismes, la Carsat conseille et subventionne certains travaux d'aménagement ou d'adaptation du logement.
09 71 10 39 60 - carsat-ra.fr

AIDE AUX LOCATAIRES ET PROPRIÉTAIRES BAILLEURS

Les locataires du secteur privé et les propriétaires bailleurs (les propriétaires-occupants, sous conditions de ressources) peuvent aussi être accompagnés dans la réalisation d'un projet de travaux pour améliorer la sécurité, la salubrité, l'équipement, l'accessibilité et l'adaptation de leur logement avec le programme « Habiter mieux ».

+ D'INFOS

Agence Nationale de l'Habitat
04 56 59 46 49
➔ anah.fr

CONSEIL
Faites réaliser un diagnostic par un ergothérapeute.
+ d'infos soliha.fr

ARCHITECTE CONSEIL

La ville de Seyssins vous propose les services d'un architecte. Il reçoit sur rendez-vous, et peut dispenser de précieuses recommandations sur l'aménagement ou la rénovation du logement. Le rendez-vous peut être complété par un conseiller énergie de l'Alec (Agence Locale de l'Énergie et du Climat).
04 76 70 39 02 - seyssins.fr

COHABITER

DOMICILE INTER GÉNÉRATIONS ISÉROIS - DIGI

Le Digi, domicile partagé, permet à une personne vieillissante et à un jeune de se rencontrer en vivant sous le même toit. L'un offre le gîte gratuitement, l'autre, au-delà de sa présence, rend quelques services, sans remplacer pour autant un service d'aide à domicile. Une façon de reculer l'entrée en établissement, de ne plus vivre seul et isolé. Plusieurs Digi ont déjà été mis en place à Seyssins.

+ D'INFOS

04 76 03 24 18

➔ digi38.org

MUR MUR 2

Le dispositif Mur Mur 2 a pour objectif d'améliorer l'isolation et le confort des copropriétés privées et des maisons individuelles. Il offre un accompagnement technique et administratif, tout au long du projet, par des professionnels de l'Alec et du Pact de l'Isère. Des aides financières exceptionnelles sont versées par la Métro et ses partenaires.

+ D'INFOS

04 76 14 00 10

➔ alec-grenoble.org

ACCUEIL FAMILIAL

Des familles d'accueil agréées proposent, contre rémunération, une ou deux places au sein de leur propre habitat, pour l'hébergement, temporaire ou non, de personnes âgées ou d'adultes handicapés. La famille d'accueil est l'employée de la personne accueillie.

+ D'INFOS

Association Sainte-Agnès

04 76 26 90 55

➔ asmi.asso.fr

Maison Départementale de l'Autonomie de l'Isère

04 56 80 17 04

ENTRER EN ÉTABLISSEMENT SPÉCIALISÉ

Si le projet de vie s'oriente vers une entrée en établissement, ou que la dépendance risque de s'installer, il est toujours prudent d'établir au plus tôt un dossier de précaution.

Celui-ci évite d'agir en urgence et d'être confronté à des choix d'hébergement par défaut, souvent éloigné de sa région ou de sa famille.

Il s'agit, selon la situation et l'état de santé, d'une demande d'entrée en Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées (Ehpa), appelé aussi foyer logement ou maison de retraite, ou en Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (Ehpad), appelé aussi maison de retraite médicalisée.

À noter : si la personne n'éprouve pas encore le besoin d'être hébergée, elle peut la refuser provisoirement mais maintenir sa place sur la liste de précaution.



CONSEIL
Chaque famille
doit régulièrement
actualiser les
éléments de
la demande
d'entrée
en établissement.

DES LOGEMENTS SOCIAUX ADAPTÉS

Quel que soit son âge, il est possible de constituer une demande de logement auprès des bailleurs sociaux présents sur la commune.

À Seyssins, les programmes immobiliers « Cœur de Plaine » (Pluralis) et « l'Eau vive » (SDH) ont pour vocation de lutter contre l'isolement de chacun et de faciliter la vie quotidienne des plus âgés. Dans un même immeuble, des appartements adaptés sont réservés à des personnes âgées et d'autres à des familles. Par la signature d'une charte

de « bon voisinage », chaque locataire s'engage à promouvoir et vivre l'entraide entre voisins.

Pour l'habitat intergénérationnel et les demandes de logement social, le retrait et le dépôt des dossiers peuvent s'effectuer au CCAS de Seyssins.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr

EHPAD « LES ORCHIDÉES »

L'Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes « Les Orchidées », géré par la Mutualité Française de l'Isère, propose 80 lits avec 26 lits en Unités Psycho Gériatriques, 2 places en accueil temporaire et un Pôle d'Animations et de Soins Adaptés (accueil de jour de 9 places). Pour les plus démunis, une aide sociale peut être accordée par la Mutuelle Française de l'Isère. Un partenariat avec l'équipe gérontologique du CCAS favorise (dans la limite des places disponibles), les admissions des Seyssinois âgés ou des personnes âgées souhaitant se rapprocher de leur famille. Une convention de partenariat lie le CCAS de Seyssins à la résidence autonomie et à cet établissement.

À noter : l'établissement propose un accueil de jour pour les personnes âgées présentant une maladie d'Alzheimer ou apparentée.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins
04 76 96 03 25
➔ seyssins.fr

RÉSIDENCE AUTONOMIE

La résidence autonomie « Le Belvédère » dans le quartier du Centre de Seyssins accueille 21 personnes retraitées, à partir de 60 ans et non dépendantes.

Elles sont locataires de leur logement. Les loyers, encadrés par le Conseil départemental, dépendent de la taille du logement, auxquels il faut rajouter les charges d'eau et d'électricité. Un service de restauration est proposé du lundi au samedi pour les résidents qui le souhaitent et éventuellement aux familles.

Des animations, des ateliers mémoire, de la gymnastique douce et des sorties sont proposés aux résidents. Aussi, une fois par mois, des lectures sont organisées par l'atelier d'écriture du CCAS. Des agents sociaux sont présents du lundi au vendredi (8h-17h30) et le samedi (10h-14h).

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins
04 76 96 03 25
➔ seyssins.fr

CONSEIL

Faites des « demandes de précaution » dans plusieurs établissements afin de pouvoir, en cas d'urgence, être rapidement admis dans un établissement.

La résidence autonomie est en cours de réhabilitation. Nouvelles salles de bain, cuisines et isolation thermique... offrant aux résidents une meilleure qualité de vie. Des jardins partagés ont également été créés à proximité.

La liste de l'ensemble des établissements est disponible sur le site du Conseil départemental, isere.fr ou auprès du CCAS de Seyssins.

ALIMENTATION

MANGER ÉQUILIBRÉ, GAGE DE BONNE SANTÉ !

Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge et les carences peuvent être causes de fragilité fréquente chez les personnes âgées. C'est pourquoi une alimentation saine et équilibrée est essentielle : elle peut retarder l'apparition de certains troubles et permettre de garder une « forme olympique ».



RESTAURANT DU BELVÉDÈRE

Le restaurant de la résidence autonomie est ouvert aux résidents ainsi qu'aux retraités Seyssinois dans la limite des places disponibles et sous réserve d'inscription au moins 48h à l'avance auprès du CCAS.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins
04 76 96 03 25
➔ seyssins.fr

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Toute personne rencontrant des difficultés dans la réalisation de ses repas, quel que soit son âge, peut demander la livraison de repas à domicile du lundi au vendredi.

Ce service est un vecteur de lien social et favorise le maintien à domicile.

À noter : les repas du samedi et du dimanche sont livrés le vendredi.

Inscription au moins 48h à l'avance auprès du CCAS.



Les repas, préparés par un prestataire extérieur sont portés au domicile des personnes par le personnel communal.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins
04 76 96 03 25
➔ seyssins.fr

SANTÉ

PRENDRE SOIN DE SOI

Rester en forme c'est l'assurance de continuer à faire ce que l'on a toujours aimé... être en bonne santé c'est être bien dans son corps et dans sa tête.

DES PROFESSIONNELS SUR VOTRE COMMUNE

De nombreux professionnels de santé sont installés sur la commune : pharmaciens, médecins généralistes, chirurgiens-dentistes, infirmières, kinésithérapeutes, ostéopathes. Vous trouverez également des diététiciens, orthophonistes, podologues, psychologues et psychothérapeutes, des réflexologues et des rééducateurs en psychomotricité.

LE CENTRE DE PRÉVENTION DES ALPES - CPA

Ce centre propose gratuitement, tous les deux ans, un bilan de santé médico-psycho-social individualisé. Une convention avec de nombreuses caisses de retraite existe. Pour des bilans plus spécialisés (mémoire, alimentation, équilibre...), des ordonnances peuvent être délivrées. Le CPA propose également des activités spécialisées, personnalisées, ou des conférences à thèmes.

LE CENTRE MÉMOIRE RESSOURCES ET RECHERCHE - CMRR

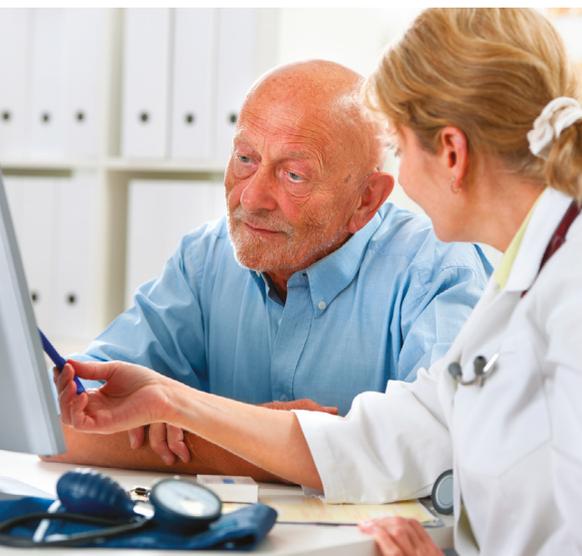
Le CMRR concerne toute personne nécessitant un diagnostic, mais également leur famille ou les aidants. Il faut être adressé par un médecin traitant, qui prescrit une consultation mémoire ou la consultation d'un spécialiste pour les cas particuliers. Le CMRR réalise un bilan complet comportant notamment des tests de mémoire, un examen clinique et un examen psychique. Ils peuvent se réaliser lors d'une simple consultation sur rendez-vous ou lors de journées d'hospitalisation, en hôpital de jour d'évaluation.

La consultation est prise en charge par le régime de sécurité sociale, l'organisme complémentaire ou la Couverture Maladie Universelle (CMU).

+ D'INFOS

CMRR
Centre Mémoire de Ressources
et de Recherche
04 76 76 57 90

CONSEIL
Vaccinations :
contre la grippe ou
le tétanos...
Êtes-vous à jour ?
Pensez à en parler
avec votre médecin
traitant.



La clinique neuropsychiatrique
du Dauphiné prend en charge
différentes pathologies
(dépressions, troubles bipolaires,
psychotiques, du comportement
alimentaire aux addictions).
+ d'infos : 04 76 98 98 98

AIDES TECHNIQUES, SE FACILITER LA VIE QUOTIDIENNE

Les pharmacies et de nombreuses sociétés louent ou vendent : fauteuil, canne, déambulateur, lit médicalisé... La recherche peut se faire via les rubriques, « Matériel médico-chirurgical » ou « Matériel pour le maintien à domicile » dans les pages jaunes. Un professionnel de la santé ou du médico-social, partenaire du Technopôle Alpes Santé à Domicile et Autonomie (TASDA), peut se déplacer à domicile, pour accompagner les personnes et étudier avec elles les solutions ou les aides techniques qui contribuent au « Bien Vivre son Autonomie Chez Soi » (démarche BIVACS).

+ D'INFOS

TASDA
04 76 70 57 80



ACTION SOCIALE

PARCE QU'ON PEUT TOUJOURS AVOIR BESOIN D'UN COUP DE POUCE

Aides sociales, aide au maintien à domicile, activités...
Le Centre Communal d'Action Sociale, le Conseil départemental, la Caf sont là pour vous informer

LE SERVICE LOCAL DE SOLIDARITÉ

Les assistants sociaux du SLS du Conseil départemental interviennent auprès de toute personne quel que soit son âge. Ils accompagnent les demandeurs dans leur projet de vie et l'accès à leurs droits. Ils œuvrent pour l'instruction de demande d'aide financière, mais peuvent également orienter vers des organismes ou des professionnels spécialisés.

+ D'INFOS

04 57 42 50 00

➔ isere.fr

CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

Pour ses assurés, au travers des Plans d'Actions Personnalisés (PAP), les retraités les plus fragilisés peuvent bénéficier de services tels que l'aide à domicile, le portage de repas, l'aide à l'adaptation du logement pour favoriser le retour à domicile après une hospitalisation.

+ D'INFOS

À l'accueil du service social au sein des Caisses Primaires d'Assurance Maladie et autres lieux de proximité
ou au 36 46

➔ carsat-sudest.fr

ALLOCATION PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE (APA)

Le dispositif APA s'adresse aux personnes de 60 ans et plus.

Son montant est variable selon les ressources. L'APA ne fait pas l'objet d'un recouvrement sur succession. La remise de dossier, l'aide à sa constitution, et l'envoi au Conseil départemental peuvent être réalisés par le CCAS. Un travailleur social référent APA du Conseil départemental prendra ensuite contact pour une visite à domicile qui permettra d'évaluer le degré d'autonomie de la personne concernée.

En cas de difficulté financière et en fonction de la situation, le Service Local de Solidarité du Conseil départemental de l'Isère oriente les demandeurs vers la distribution alimentaire organisée par le CCAS. Une convention entre le CCAS et la Banque Alimentaire de l'Isère propose une distribution tous les vendredis matin au Patio.

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Selon les situations, des aides financières exceptionnelles peuvent être accordées. Des demandes d'Allocation Personnalisée au Logement (APL) peuvent être sollicitées pour soulager la charge locative selon les situations, les ressources du demandeur et le type de logement.

+ D'INFOS

08 20 25 38 10

➔ caf.fr

CCAS DE SEYSSINS

L'aide sociale

Elle se fait sous forme de contribution au règlement des factures d'eau, d'électricité, de loyer, de mutuelle, dans certaines conditions de ressources et de situations. Les demandes sont à faire auprès du Service Local de Solidarité, elles sont traitées au sein d'une commission du CCAS de Seyssins.

Le CCAS
recherche des
bénévoles pour
accomplir
ponctuellement
des actions de solidarité
+d'infos
04 76 96 03 25

CONSEIL

Les mutuelles et
caisses de retraites
complémentaires
peuvent être sollicitées
pour des aides
financières ponctuelles
accordées aux
personnes en grande
difficulté.

L'allocation de fin d'année

Elle est allouée par la commune de Seyssins et est destinée aux personnes âgées de 70 ans et plus, titulaires d'une allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ou dont les ressources mensuelles, tous revenus confondus, sont inférieures au seuil fixé chaque année. Les demandes sont à faire au cours du mois de novembre de chaque année. Justificatifs d'identité, de non imposition, et RIB ou RIP sont demandés.

Le repas des seniors

Un temps convivial de fin d'année est organisé par le maire et son conseil municipal pour les personnes âgées de plus de 70 ans. Il se déroule le premier dimanche de décembre.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➔ seyssins.fr

MOBILITÉ ET DÉPLACEMENTS

SE DÉPLACER POUR RÉPONDRE À SES BESOINS

La commune de Seyssins bénéficie d'une situation géographique privilégiée, à quelques minutes de la capitale des Alpes... que ce soit en voiture, en bus, en tramway, de nombreuses solutions de transports s'offrent à vous. À vous de choisir !

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Tram C

Seyssins « Le Prisme » >
Saint-Martin-d'Hères « Condillac
Universités »

De 4h30 à 1h - passage toutes les 4 à 9 minutes entre 7h et 19h (heures de pointe).

Chrono C6

Grenoble « Presqu'île » >
Saint-Martin-d'Hères « Henri-Wallon »
De 5h à 1h - passage toutes les 4 à 10 minutes entre 7h et 19h (heures de pointe).

Proximo 21

Seyssins « Le Prisme » >
Claix « Pont Rouge »

De 5h30 à 20h30 - passage toutes les 30 minutes entre 7h et 19h.

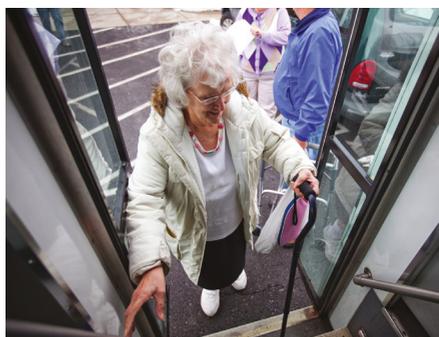
Flexo 49

Seyssins « Clinique du Dauphiné » >
Seyssinet-Pariset « Cimetière »
En services réguliers ou sur réservation le week-end au 04 38 70 38 70.

+ D'INFOS

Agences de Mobilité sur Grenoble
15 boulevard Joseph-Vallier
ou 49, avenue Alsace Lorraine.
Allo Tag : 04 38 70 38 70
➔ tag.fr

**Un parking-relais
est à disposition au Prisme.
Il permet de continuer votre trajet
en transport en commun
avec à proximité la ligne 21, 49, C6
et le tramway C.
Ouvert du lundi au samedi
de 7h à 20h.
Il est gratuit avec votre titre
de transport valide.**



AUTRES MOYENS DE TRANSPORT

CITIZ

Un abonnement permet d'emprunter 24h/24, via une carte d'accès, un véhicule électrique de 3 ou 4 roues pour des déplacements courts ou occasionnels.

Station la plus proche au parking-relais du Prisme.

+ D'INFOS

Citiz

04 76 24 57 25

➔ citiz.coop

Agence de Mobilité

04 76 20 36 36

TARIFICATION SOLIDAIRE

La tarification solidaire est à destination des personnes de 65 ans et plus. Elle prend en compte le niveau de revenus des personnes et repose sur l'application de niveau de réduction en fonction du quotient familial. Pour le calcul de celui-ci, rendez-vous au CCAS de Seyssins avec justificatif d'identité, de revenus (dernier avis d'imposition) et de domicile. Après examen des ressources, une attestation sera remise au demandeur à destination de la Tag.

+ D'INFOS

08 20 25 38 10

➔ caf.fr

➔ tag.fr

MINIBUS

En complément du réseau de transport en commun Tag, la ville de Seyssins propose des navettes gratuites en minibus (9 places) pour rejoindre le club Moucherotte et participer aux activités.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➔ seyssins.fr

SORTIR PLUS

Ce dispositif permet aux personnes allocataires AGIRC et ou ARRCO, âgées de 80 ans et plus, isolées ou éprouvant un sentiment de solitude, de bénéficier d'un service de déplacement (véhiculé ou à pied et accompagné) via une plateforme de services.

+ D'INFOS

0810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

AMBULANCES

Permet un déplacement accompagné, en position « allongée », ou en véhicule sanitaire léger (VSL) pour les personnes autonomes.

À noter : vous pouvez contacter le CCAS pour obtenir la liste des ambulances du secteur.

CULTURE ET LIEN SOCIAL

CRÉER DES LIENS, RESTER DANS UNE DYNAMIQUE, C'EST PRÉVENIR LES TROUBLES DU VIEILLISSEMENT

UNION D'ASSOCIATIONS SEYSSINOISES

L'UAS regroupe une cinquantaine d'associations qui proposent des activités musicales, artistiques, photo, langues, théâtre, peinture, couture, bridge, scrabble.

+ D'INFOS

04 76 96 70 31

➤ sites.google.com/site/unionassociationsseyssinoises

CLUB MOUCHEROTTE

L'association propose :

Des rencontres conviviales, jeux, le vendredi de 14h à 16h30 - Salle Simone-Veil - 63, avenue de Claix.

Des sorties en mai, juin et octobre et des cours de gymnastique adaptée aux seniors le lundi de 14h à 15h au Patio.

+ D'INFOS

04 76 96 14 76

ATELIERS MÉMOIRE

Deux ateliers sont proposés.

L'un se déroule à la résidence autonomie « Le Belvédère », l'autre au « Patio ». Attention, nombre de places limitées.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr

ACTIVITÉS ET JEUX

Des activités et jeux pour les seniors se déroulent les mercredis après-midi à la salle Marius-Roche du « Patio ». Accès libre.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr

ATELIERS ÉCRITURE

Deux ateliers existent à Seyssins.

L'un est organisé par le CCAS (les places sont limitées), l'autre se déroule dans le cadre du Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs, organisation de citoyens désireux d'apprendre et de transmettre à d'autres les connaissances acquises tout au long de la vie sociale, professionnelle ou familiale.



+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr

LECTURES

La bibliothèque municipale Lucie-Aubrac est ouverte à tous. Dans ses locaux, il est possible de consulter gratuitement les ouvrages ou d'effectuer des emprunts de livres, CD de musique et des films en DVD avec une carte d'abonnement.

La bibliothèque propose également un portage à domicile de livres classiques ou en gros caractères, de CD ou de livres à écouter.

Elle organise, une fois par mois à la résidence autonomie « Le Belvédère », des présentations, des lectures et des prêts d'ouvrages.

+ D'INFOS

Bibliothèque municipale Lucie-Aubrac

04 76 21 48 47

CCAS de Seyssins

07 76 96 03 25

➔ seyssins.fr

VIE CULTURELLE

La ville de Seyssins, en partenariat avec Seyssinet-Pariset et de nombreuses associations culturelles seyssinoises, propose une programmation culturelle riche et variée.

Vous y retrouverez un large panel de spectacles, d'expositions, de conférences ou d'activités.

Certaines salles communales, comme le Prisme, l'espace Victor-Schoelcher, ou la salle Simone-Veil, sont facilement accessibles et équipées d'une boucle audio pour les personnes malentendantes

CHORALE

La chorale adulte « La Clé des chants » est intégrée au Centre d'Éducation Musicale. Il est possible d'apprendre ou de pratiquer un instrument sous forme de cours individuels ou de groupe, d'orchestre.

+ D'INFOS

04 76 48 07 96

➔ cemseyssins.org



CONSEIL

Retrouvez toutes les dates des rencontres culturelles organisées par la commune ou les associations seyssinoises sur seyssins.fr ou dans le journal municipal Info Seyssins.

L'UNIVERSITÉ INTER-ÂGES DU DAUPHINÉ - UIAD

L'UIAD est une association de promotion de la culture et de l'épanouissement intellectuel qui propose, sur l'ensemble de l'agglomération grenobloise, des cours dans 180 disciplines

+ D'INFOS

04 76 42 44 63

ATELIER INFORMATIQUE

Dans le cadre de son projet intergénérationnel, le CCAS propose des ateliers « initiation à l'informatique » à la résidence autonomie « le Belvédère ».

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➔ seyssins.fr

ESPACE DÉTENTE

La bibliothèque dispose d'un espace
pour surfer librement sur internet
pour toutes vos recherches.

LIRE AU PAYS DES VERMEILLES



Pour améliorer l'accès à la lecture et lutter contre l'isolement des personnes âgées, le CCAS et la bibliothèque municipale Lucie-Aubrac proposent un moment convivial à destination exclusive des seniors.

Un transport est mis en place un jeudi après-midi par mois jusqu'à la bibliothèque pour « Une heure du thé ».

À cette occasion, chacun peut choisir livres, CD et DVD tout en profitant de conseils de lectures, en partageant quelques gourmandises*.

Cette « Heure du thé au pays des vermeilles » est également ouverte aux seniors pouvant se déplacer par leurs propres moyens.

Programme

15h : départ du CCAS

15h30-16h30 : « Heure du thé »

17h : retour au CCAS

*Inscription obligatoire

+ D'INFOS

04 76 96 03 25 ou 04 76 21 48 47

ACTIVITÉS ET DÉCOUVERTES

BOUGER POUR RESTER EN FORME

PARCS ET ESPACES NATURELS PUBLICS

Propices à la rencontre d'autres Seyssinois, à la distraction, à la promenade, à la stimulation des sens et à l'oxygénation, trois parcs publics et de plusieurs espaces naturels vous accueillent sur la commune de Seyssins.

LE PARC FRANÇOIS-MITERRAND

Situé au centre de Seyssins, le parc François-Mitterrand est un espace prisé des habitants de la commune et de la Métropole grenobloise. Constitué d'une grande pelouse ceinturée de grands arbres, dont certains classés arbres remarquables, le parc offre un panorama sur la vallée et les massifs environnant.

LE PARC RAYMOND-AUBRAC

Situé à proximité de la ligne C de tramway, de l'espace sportif Jean-Beauvallet et du CCAS, il est le poumon vert de la Plaine de Seyssins. Ancienne friche, cet espace public a été entièrement aménagé en 2010, tout en répondant aux contraintes techniques liées à la bonne gestion des eaux pluviales, pour donner plus de place à la nature en ville et favoriser le vivre ensemble dans ce secteur.



LE PARC DE PRÉ NOUVEL

Au cœur de l'EcoQuartier de Pré Nouvel, sur les hauteurs de Seyssins, ce parc naturaliste de 6 hectares offre des vues remarquables sur les sommets avoisinants, notamment le Vercors. Inauguré en fin d'année 2013, le parc est aujourd'hui un lieu de convivialité, de détente et un réservoir de biodiversité, réel support pédagogique pour les enseignants de la commune !



JARDINS FAMILIAUX
Des parcelles cultivables situées
dans la frange verte peuvent être
attribuées aux Seyssinois
résidant en immeuble.
Les jardins sont gérés par
l'association Seyssins Jardins.
+ d'infos : UAS - 04 76 96 70 31

LES FRANGES VERTES

Les franges vertes de Seyssins s'étendent sur environ 10 hectares, entre le parc François-Mitterrand et le rocher de Comboire. Elles se caractérisent par des espaces présentant des équipements de loisirs, et des espaces plus naturels, des prairies sauvages offrant un panorama remarquable sur les massifs de la Chartreuse et de Belledonne.

AUTRES ESPACES NATURELS

Des chemins et sentiers de promenades sillonnent la commune. Par exemple, les rives du Drac, l'ancienne voie du tram, les sentiers entre les Nalletes et les Garlettes.

ACTIVITÉS SPORTIVES

De nombreuses associations seyssinoises proposent des activités sportives : gymnastique volontaire, sports collectifs, golf, cyclotourisme, montagne, marche, course à pieds, pétanque, danses de salon, ski de fond, tennis, tennis de table, danse country, yoga.

+ D'INFOS

UAS

04 76 96 70 31

➤ [sites.google.com/site/
unionassociationsseyssinoises](https://sites.google.com/site/unionassociationsseyssinoises)

**Le club Moucherotte propose
des séances de gymnastique
adaptée aux seniors tous les
lundis de 14h à 15h.
+ d'infos : 04 76 96 70 35**

BALADE À LA DÉCOUVERTE DE LA PLAINE

En 2016, la ville de Seyssins a inauguré un premier parcours patrimonial balisé et ouvert à tous, sur le thème « Histoire de la Plaine ». Ce dernier permet de découvrir ce secteur de la ville, son histoire, ses paysages et quelques bâtiments emblématiques qui jonchent le parcours.

À terme, d'autres parcours seront mis en place sur l'ensemble des secteurs de la commune, pour le plus grand plaisir des promeneurs.



S'ENGAGER DANS LA VIE DE LA CITÉ

S'ÉPANOUIR AVEC LA CITOYENNETÉ

CONSEIL DES SAGES

Le conseil des Sages est une instance consultative, de concertation, de réflexion et de proposition, qui éclaire le conseil municipal sur tous les sujets relatifs à la vie de la commune et qui œuvre dans le cadre d'une démarche de démocratie locale.

Il est composé de Seyssinois de 60 ans et plus, choisis pour leur expérience au cours de leur vie personnelle et professionnelle.

+ D'INFOS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

📍 seyssins.fr

UN ENGAGEMENT DANS LA VIE ASSOCIATIVE !

Vous en avez envie, vous avez du temps, vous avez des idées, des connaissances à partager, le désir de rendre service aux autres... proposez vos services directement à l'association qui vous intéresse.

+ D'INFOS

UAS

04 76 96 70 31

📍 [sites.google.com/site/
unionassociationsseyssinoises](https://sites.google.com/site/unionassociationsseyssinoises)

En fonction
de vos envies,
et hors cadre associatif,
il est toujours possible
de se rendre utile avec des
services, comme le font par
exemple les bénévoles de la
résidence autonomie,
de la banque alimentaire,
de la ludothèque,
de l'atelier
mémoire.

LE SERVICE D'AIDE A DOMICILE POUR MIEUX VIEILLIR CHEZ SOI



Des services d'aide à domicile peuvent, grâce à l'intervention d'auxiliaires de vie, d'aides soignantes ou d'aides à domicile, accompagner ou soutenir la réalisation des actes de la vie quotidienne (aide pour la toilette, les soins de confort, la préparation des repas, les courses, l'entretien de la maison...) Ils contribuent aussi à stimuler les capacités, à créer un lien social et à lutter contre l'isolement.

Ces services, qui peuvent être en partie financés dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie), sont assurés par des :

> Associations prestataires

Les personnes qui interviennent à domicile sont salariées de l'association. Cette dernière assume toutes les obligations et les responsabilités d'un employeur. Elle assure les remplacements en cas de congés de l'intervenant à domicile.

> Associations mandataires

La personne aidée est l'employeur de l'aide à domicile. L'association décharge le bénéficiaire des formalités de recrutement, de contrat de travail, de bulletin de salaire et des déclarations à l'Urssaf (Union de Recouvrement des Cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales).

LES PRINCIPALES ASSOCIATIONS QUI INTERVIENNENT SUR LA COMMUNE

ADPA

17, avenue Salvador-Allende BP 468
Immeuble Le Stratège
38436 Échirrolles
04 76 40 05 58
➔ adpa38.fr

Intérâges 38

11, rue Doudart de Lagrée
38000 Grenoble
➔ 04 76 85 39 14 ou 06 98 53 56 20

Cassiopée

8, avenue Pierre de Coubertin
38170 Seyssinet-Pariset
04 76 70 08 08
➔ cassiopee.asso.fr

ADOM pour vous

17, avenue Rhin et Danube
38100 Grenoble
04 76 48 55 55 ou 06 70 90 90 49
➔ contact@adompourvous.fr

+ D'INFOS

04 38 12 48 48
➔ isere.fr

CONSEIL

Des sociétés d'aide
à domicile privées
interviennent aussi
sur ce champ.
Leurs coordonnées
sont consultables sur
les pages jaunes
ou sur Internet.

Selon votre choix, d'autres
associations d'aide à domicile
existent et le Conseil
départemental peut
fournir la liste.
+ d'infos : isere.fr

GRÉ À GRÉ

La personne aidée est l'employeur direct de l'aide à domicile. Il en assume le recrutement, l'élaboration du contrat de travail, le règlement des heures, les déclarations à l'Urssaf dans le cadre du Chèque Emploi Service Universel (Cesu). Il est possible d'utiliser ce mode d'aide dans le cadre d'un plan APA.

+ D'INFOS

➔ urssaf.fr

DISPOSITIF DE SÉCURITÉ ET DE PROTECTION POUR VIVRE SEREINEMENT

Deux dispositifs existant pour veiller sur nos aînés :
la téléalarme et le registre du plan canicule

TÉLÉALARME

L'association Sud Isère Téléalarme est liée par une convention au CCAS de Seyssins. Le service fonctionne 24h/24 et 365 jours par an. Ce service d'entraide et de secours s'adresse à des personnes de tout âge dont l'état de santé, la situation de handicap ou d'isolement nécessitent un soutien à domicile dans la sécurité. Grâce à un bracelet, un pendentif d'alarme, ou un détecteur de chute, un opérateur entre en contact avec la personne et, suivant la situation, alerte au plus vite les pompiers, les voisins, et/ou la famille. Les personnes imposables peuvent bénéficier d'une déduction d'impôt de 50% sur la redevance téléalarme.

Dossier de demande et renseignements auprès du CCAS de Seyssins.

À noter : il existe d'autres prestataires dont la liste est disponible sur les pages jaunes.

+ D'INFOS

04 76 29 48 12

➤ teleassistance-sudisere.fr

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr



PLAN CANICULE

Le plan canicule, conduit par le CCAS de Seyssins, s'inscrit dans un plan canicule national. Lorsque le plan est déclenché, le Préfet organise les services sanitaires et sociaux pour venir en aide aux personnes fragiles inscrites un registre confidentiel auprès du CCAS. Ces services peuvent alerter les services d'urgence pour une intervention à domicile si nécessaire. Si on est isolé, âgé, en situation de handicap, il est important de se faire inscrire sur ce registre. Ainsi, lorsque les fortes chaleurs d'été sévissent, les agents de la ville ou des élus vous contactent pour prendre des nouvelles et vous conseillent en matière d'hydratation.

+ D'INFOS ET INSCRIPTIONS

CCAS de Seyssins

04 76 96 03 25

➤ seyssins.fr

LE SOUTIEN AUX AIDANTS

LES AIDANTS ONT AUSSI BESOIN D'ÊTRE SOUTENUS

Le rôle et la place des aidants familiaux sont primordiaux. Ils sont acteurs de première ligne dans l'accompagnement réalisé auprès de leurs proches. De ce fait ils sont plus exposés aux risques d'épuisement, d'isolement et de solitude.

MAISON DES AIDANTS

L'équipe « Bulle d'air » permet aux aidants de s'absenter ou de s'accorder un répit. Une équipe mobile Alzheimer peut intervenir auprès des malades et de leur famille.

+ D'INFOS

04 76 70 16 28

LE CENTRE DE JOUR DES ALPINS

Ce centre est un équipement d'accueil, à la journée, de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Il propose des activités thérapeutiques.

+ D'INFOS

04 76 23 11 16

LE CAFÉ DES AIDANTS

Il est dédié aux parents, frères, sœurs, proches, qui accompagnent une personne âgée ou dépendante. C'est un espace d'échanges et d'information entre aidants.

Un café des aidants est organisé tous les mois en partenariat avec Seysinet-Pariset et co-financé par le Conseil départemental

+ D'INFOS

04 76 96 03 25



HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

La plupart des Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées proposent des places en hébergement temporaire pour personnes dépendantes, qui permettent aux aidants un temps de respiration.

Il est prudent de déposer une demande suffisamment tôt.

L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil familial permet le répit des aidants familiaux. Des familles d'accueil agréées proposent une ou deux places au sein de leur propre habitat, contre rémunération, pour l'hébergement, temporaire ou non, de personnes âgées ou d'adultes handicapés. La famille d'accueil est l'employée de la personne accueillie.

+ D'INFOS

Association Sainte Agnès
04 76 26 90 55

➔ asmi.asso.fr

Maison Départementale de l'Autonomie de l'Isère
04 56 80 17 04

BULLE D'AIR

Service de garde à domicile 24h/24, mobilisable ponctuellement par les aidants familiaux pour leur permettre de s'absenter ou se reposer quelques heures, une nuit ou plusieurs jours consécutifs.

+ D'INFOS

04 79 62 87 38

➔ repit-bulledair.fr

CONSEIL

Il existe des associations spécialisées par pathologie. Se renseigner auprès de son médecin, de son spécialiste, ou de la Maison des Associations de Grenoble.
+ d'infos : 04 76 87 91 90
association.grenoble.fr

AIDE AUX AIDANTS

Pour plus d'informations et pour connaître les aides et soutiens proposés aux personnes âgées et à leurs aidants, rendez-vous sur le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

+ d'infos :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
Rubrique «Aider un proche»

CONTACTS UTILES

> **Allo maltraitance personnes âgées**

04 76 84 06 05 ou 39 77

alma.isere@gmail.com

> **Association de conjoints survivants**

04 76 87 36 84

> **Association France Alzheimer Isère**

04 76 43 18 19

alzheimer.isere@wanadoo.fr

> **Association de Réadaptation et Défense des Devenus-Sourds**

ARDDS - 04 76 49 79 20

> **Association Valentin Haüy**

Déficients visuels - 04 76 87 83 82

> **Centre de lutte contre l'isolement**

04 76 87 90 45

> **Centre de Prévention des Alpes**

Prise en charge médico-psycho-sociale des personnes actives de + de 50 ans ou retraitées.

04 76 03 24 95

accueil@cpagrenoble.fr

> **Conseil départemental de l'Isère**

isere.fr/autonomie

> **Écoute deuil**

04 76 03 13 11

> **France AVC 38**

04 74 21 94 58 - franceavc.com

> **JALMALV**

Accompagnement des personnes en fin de vie et de leur famille.

04 76 51 08 51 - jalmalv.fr

> **Plateforme CPS**

Plateforme Coordination Proximité Santé - 04 76 24 90 38

> **Solitud'écoute**

08 00 47 47 88

(appel gratuit depuis un poste fixe).

> **SOS Amitié**

04 76 87 22 22 (écoute 24/24 7j/7)

NUMÉROS UTILES

Pompiers : 18

Police nationale : 17

Police municipale de Seyssins/Seyssinet-Pariset :

04 76 70 39 19

Gendarmerie : 04 76 21 55 22

Médiation sociale de nuit :

entre 21h et 1h du matin

06 80 33 48 06

Samu et urgences vitales : 15

SOS médecin : 04 38 701 701

Conseil médical et visites à domicile de 18h à 8h : 08 10 15 33 33

Centre antipoison : 04 76 42 42 42

Numéro d'urgence européen : 112

Portail national
d'information
pour l'autonomie
des personnes âgées
et l'accompagnement
de leurs proches.

[www.pour-les-personnes-
agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

CONTACTS

CCAS « le Patio »

40, rue de la Liberté

38180 Seyssins

04 76 96 03 25

ccas@mairie-seyssins.fr

Ouvert du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 17h

Mairie de Seyssins

Parc François-Mitterrand

38180 Seyssins

04 76 70 39 00 - seyssins.fr

