



# BIEN VIVRE

À EYBENS



LE  
GUIDE  
POUR

Les 60 ans et +



# Édito



**“Seniors aimeraient faire de nouvelles rencontres, échanger, sortir, apprendre, transmettre, danser et croquer la vie à pleines dents !”**

Directeur de publication :

Nicolas Richard

Rédaction : Virginie Stinco,  
Karine Braconnier

Mise en page : Ludovic Chabert

Ce document est mis à jour  
annuellement sur le site de la ville :

[eybens.fr](http://eybens.fr)

Comme partout en France, Eybens connaît un vieillissement progressif de sa population. Une réalité démographique que nous devons anticiper et accompagner au mieux, en adaptant notre offre de services aux besoins des personnes. Notre priorité est de veiller à ce que le grand âge ne soit pas un frein à la citoyenneté ou un facteur d'exclusion mais, bien au contraire, que nos aînés soient pleinement intégrés à la cité et acteurs dans la société. Notre politique communale vise à leur permettre de bien vivre au quotidien et répondre à leurs aspirations légitimes. Dans ce guide, vous trouverez l'ensemble des informations utiles pour vous orienter dans vos choix et démarches. Il témoigne de l'engagement qui est le nôtre de donner sens à cette société solidaire et du partage à laquelle nous tenons.

**NICOLAS RICHARD,**  
maire d'Eybens

Être senior, c'est profiter d'une nouvelle tranche de vie et découvrir d'autres horizons. Que vous soyez actif, à la retraite, débordant d'énergie, fragile ou dépendant, la ville d'Eybens est à votre écoute pour vous informer, vous orienter, vous accompagner et répondre à vos attentes ou celles de vos proches. Je tiens à remercier les habitants et les agents de la ville et du CCAS qui ont œuvré pour la création et la rédaction de ce guide qui ressemble à notre ville : dynamique et novateur ! Et comme le disait Lester Brown : *“Personne n'est jamais trop vieux pour se fixer un nouvel objectif ou réaliser de nouveaux rêves”*.

**JULIE MONTAGNIER,**  
adjointe à la  
cohésion sociale  
et aux solidarités

## ... EYBENS ON VA BIEN ?!

- 5 Eybens tu es **bénévole** ?
- 6 Eybens tu es **dans une association** ?
- 9 Eybens on fait **la fête** ?
- 10 Eybens on reste **en lien** !
- 13 Eybens **plus loin** !

## ... EYBENS ET SI ÇA VA MOINS BIEN ?

- 16 Eybens **ça se trouve où** ?
- 18 Eybens **comment on fait** ?
- 21 Eybens tu as **besoin d'aide** ?
- 24 Eybens tu es **bien chez toi** ?
- 28 Eybens et vous, **les aidants**
- 32 **Réseaux et structures** facilitatrices dans le parcours de soin
- 34 **Sites internet** utiles

## POURQUOI CE GUIDE ?

**P**lus qu'une accroche incisive, c'est l'état d'esprit qui a animé le Forum des aînés et l'équipe municipale tout au long de la conception de ce support. Dénoncer le décalage qui existe entre l'image attachée aux seniors et la réalité s'est révélé être une évidence pour le groupe de travail. Vous trouverez donc, dans les pages qui suivront, des retraités grands-parents, nounous, aidants, bénévoles... au service du bien commun et de la ville d'Eybens. Des retraités bien dans leur peau, qui, même lorsque le corps faiblit, gardent leur liberté de penser. Des retraités qui ont leur place dans la commune et à qui ce monde appartient aussi !



# Eybens on va bien ?!

Dans une société où l'on est assailli de publicités antirides mais également d'injonctions au bien vieillir, où l'on oppose performance et vieillissement, tout en alliant jeunesse et modernité, difficile de trouver sa place.



Heureusement, les retraités, investis dans la vie de la cité, l'associatif et l'entraide, ravaudent le tissu social et familial et constituent un trait d'union affectif ou apportent une aide financière aux plus jeunes générations. Ils sont les principaux pourvoyeurs d'aide informelle à la garde d'enfants, des entraîneurs expérimentés, dévoués à leur sport et à leurs clubs, et s'engagent massivement dans les associations caritatives ou en soutien des politiques publiques.

Vous êtes investis dans la vie eybinoise ? Eybens merci !

Sinon, vous trouverez ci-dessous de nombreuses opportunités de mettre vos compétences au profit du collectif, ou de créer du lien au sein de la commune.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Sorties d'école, vacances scolaires, mercredis : 7 jeunes enfants sur 10 sont gardés par un membre de leur famille, majoritairement un grand-parent.**

# ∴ EYBENS TU ES BÉNÉVOLE ?



**Profitable pour la société, les études montrent que le bénévolat l'est également pour les personnes qui s'y consacrent. Il permet de se sentir utile, mais aussi de sortir de chez soi, de faire des rencontres, de s'épanouir dans de nouveaux projets et, plus globalement, de rester en bonne santé.**

Pour autant, le bénévolat doit aussi s'adapter au mode de vie et aux souhaits de chacun. Il peut être ponctuel ou régulier, l'engagement peut varier de quelques minutes à quelques heures par semaine et intervenir dans de nombreux domaines.

À Eybens, le bénévolat permet d'étoffer l'offre de service aux habitants et apporte une réelle plus-value aux associations et structures qui y ont recours. Les réseaux de bénévoles sont nombreux et divers. Ils sont investis dans la vie de la commune et du CCAS, celle des Maisons des habitants, dans l'économie sociale et solidaire, l'aide alimentaire, l'accompagnement des réfugiés, l'apprentissage du français, l'accompagnement à la scolarité, la ludothèque... et les structures associatives.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Selon une enquête Ifop pour France Bénévolat publiée en 2022, 35 % des Français de 65 ans à 85 ans sont investis dans du bénévolat associatif.**

Si on y ajoute ceux qui œuvrent dans d'autres structures, notamment les conseils municipaux et ceux qui s'impliquent dans l'entraide directe de proximité (sans passer par une organisation quelle qu'elle soit), ce pourcentage avoisine alors les 50 %. Des chiffres qui donnent toute la mesure du niveau d'engagement des retraités.

### **📍 Pour trouver les coordonnées des associations eybinoises :**

- **Site de la Ville :** [eybens.fr](http://eybens.fr)
- **CCAS :** tél. 04 76 60 76 07 ou [accueilmdh@eybens.fr](mailto:accueilmdh@eybens.fr)

# : EYBENS TU ES DANS UNE ASSOCIATION ?

Avec une centaine d'associations dynamiques, il est facile de trouver une activité ou un projet qui convient, que l'on soit adhérent ou bénévole. Que ce soit dans le domaine culturel, sportif ou de loisirs, les possibilités de s'épanouir au travers d'une activité ou d'un projet sont nombreuses. Quelques idées pour partager, bouger ou s'enrichir de nouvelles expériences !

## Clubs sportifs

- **La Gymnastique volontaire (GV) tout comme l'Athlétic Club Eybens (ACE)** proposent des cours de gymnastique douce, de musculation ou de renforcement musculaire adaptés aux capacités physiques de chacun.
- **De nombreux Eybinois sont aussi licenciés** au club de pétanque ou à la boule lyonnaise.

### 📍 Gymnastique volontaire

- **Tél.** : 06 63 88 25 96
- **Courriel** : gymvolontaire.eybens@gmail.com
- **Site internet** : gymvolontaire-eybens.jimdo.free.com

### 📍 La joyeuse boule

- **Tél.** : 04 76 24 04 14
- **Courriel** : bruno.galland@numericable.fr

### 📍 Athlétic Club Eybens

- **Tél.** : 04 57 93 04 90
- **Courriel** : athletic.club.eybens@hotmail.fr
- **Site internet** : ac-eybens.fr

## Prescri'bouge

À la suite de problème de santé ou pour les prévenir, le sport est un bon médicament. Pour se remettre ou débiter un sport, "Prescri'bouge", dispositif d'accompagnement porté par le Comité départemental olympique et sportif de l'Isère (CDOS 38), est fait pour vous. Contactez-les pour vous orienter vers la pratique la plus adaptée, faciliter votre reprise en accédant à des séances d'essais ou bénéficier d'un accompagnement plus poussé selon vos besoins.

### 📍 Prescri'bouge • 7 rue de l'Industrie, Eybens

- **Tél.** : 06 03 93 60 69 • **Courriel** : info@prescribouge.fr

## Cirque

**Vous avez envie d'acquérir un peu plus de souplesse et de travailler vos réflexes ?**

L'école du cirque vous permet de suivre des cours doux adaptés aux capacités physiques et aux motivations de chacun et de chacune.

### 📍 À la découverte du cirque Eybens

- **Tél.** : 04 76 25 51 40
- **Courriel** : contact@cirque-eybens.org

## LES EYBINOIS TÉMOIGNENT

*"J'ai commencé le judo à l'âge de 68 ans en 2017. Depuis je me suis pris au jeu et en plus de ma propre pratique, je suis bénévole au sein du club. J'entraîne les petits et je les coache lors des compétitions."*

**Daniel**, judoka

## Clubs de retraités

Pour celles et ceux qui préfèrent les thématiques culturelles ou de loisirs, les possibilités offertes par les associations sont tout aussi vastes.

### • Deux clubs présents sur la commune s'adressent aux plus de 60 ans :

le club des Gentianes vous accueille pour passer un moment convivial autour de jeux de société et de temps festifs et l'Office municipal des retraités propose des sorties et conférences. Une chorale, du nom de "Fasila chanter" accueille les chanteurs toute l'année et se produit régulièrement en public.

#### **i OMR (dont Fasila chanter)**

- Tél. : 04 76 25 48 58, 06 07 46 90 23
- Courriel : derrasmaurice@gmail.com

#### **i Les Gentianes**

- Tél. : 06 62 24 68 26

## Centre loisirs et culture (CLC)

Envie de s'ouvrir l'esprit ou de bouger son corps ? Le Centre loisirs et culture vous propose un large choix d'activités culturelles et artistiques, le tout dans une ambiance conviviale qui se prête à l'échange et la rencontre. Eh oui, le CLC à Eybens, ce n'est pas que pour les enfants !

### **i Centre loisirs et culture • 27 rue Victor Hugo 38320 Eybens**

- Tél. : 04 76 24 22 32 • Courriel : accueil@clc-asso.fr • Site internet : centreloisirsetculture-eybens.fr



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Faire travailler ses méninges et aiguïser sa curiosité est hautement recommandé à tout âge !

Mais c'est encore plus bénéfique en avançant en âge. Excellentes pour la mémoire, souveraines contre le repli sur soi, la culture et la connaissance constituent de vrais remèdes.

## LES EYBINOIS TÊMOIGNENT

*"J'ai découvert la musique et le chant en prenant ma retraite. Arrivé depuis peu à Eybens, je fais partie de la chorale «Fasila chanter» et je suis des cours de guitare au CRC. En plus de l'aspect artistique, une pratique musicale oblige à faire travailler sa mémoire."*

*François,  
Fasila chanter*

Eybens  
on va  
bien ?!

## Pastel en Dauphiné

**Le pastel mérite que l'on s'intéresse aux différentes techniques avant de plonger dans la création d'œuvres nouvelles.**

Pour vous former à cet art riche et créatif, vous pouvez en toute convivialité suivre les enseignements, ateliers et stages proposés par Pastel en Dauphiné.

### 📍 Claudette Allosio

- Tél. : 06 83 45 88 05
- Courriel : pastelendauphine@gmail.com

## Question pour un champion

**Vous aimez l'émission télé ?** Venez la vivre chaque semaine en retrouvant le club d'Eybens-Grenoble pour stimuler votre mémoire et développer votre culture générale.

### 📍 Question pour un champion

- Tél. : 06 70 67 56 75 ou 04 76 25 31 97
- Courriel : qp1cgrenoble@wanadoo.fr

## UIAD - Université Inter âges du Dauphiné

**Vous avez toujours rêvé d'apprendre le chinois ou l'anglais ?** Ou de suivre des cycles de conférences pour vous cultiver et réfléchir sur le monde et ses évolutions ? L'Université inter-âges dispose d'un catalogue riche et varié de cours, conférences, sorties et ateliers : art, informatique, lettres et langues étrangères, sciences humaines et sociales, sciences technologie et santé, vie pratique et jeux pour votre culture générale.

### 📍 UIAD • Hôtel Belmont, 2 square Belmont - 38000 Grenoble

- Tél. : 04 76 42 44 63
- Site internet : uiad.fr



# ! EYBENS ON FAIT LA FÊTE ?

**Tout au long de l'année, différentes manifestations sont organisées pour les personnes retraitées de la Ville. Ces temps forts permettent de se retrouver, de danser, d'assister à un spectacle, de partager un repas et des moments festifs et conviviaux.**

Une partie de ces événements nécessite une inscription préalable (pour tout savoir regardez le tableau ci-dessous). Prêts à nous retrouver pour faire la fête et vous amuser?!



| FESTIVITÉS OU TEMPS FORTS               | CONDITIONS D'ACCÈS  | DATE LIMITE D'INSCRIPTION (POUR L'ANNÉE EN COURS) |
|---|---|---|
| VŒUX DU MAIRE, GALETTE DES ROIS         | Les Eybinoises et Eybinois de plus de 70 ans à domicile et maximum deux accompagnants sans critère d'âge ni de résidence. | 31 décembre                                       |
| REPAS DE PRINTEMPS                      | Toute personne qui s'inscrit et s'acquitte du règlement.  | 15 jours avant la date du repas                   |
| INVITATIONS AUX SPECTACLES DE L'ODYSSÉE | Tous les Eybinoises et Eybinois de plus de 65 ans.  | 2 mai   |
| COLIS OU CHOCOLATS DE FIN D'ANNÉE       | Les Eybinoises et Eybinois de plus de 70 ans à domicile (colis) ou à l'EHPAD Claudette Chesne (chocolats).                | 15 octobre  |
| THÉS DANSANTS                           | Inscription conseillée, pas de conditions d'accès.  |   |
| AUTRES MOMENTS FORTS, SEMAINE BLEUE...  | Conditions d'accès définies au moment de la mise en place de l'action.  |   |

! **Inscriptions : CCAS • Tél. : 04 76 60 76 07 • Courriel : [accueilmdh@eybens.fr](mailto:accueilmdh@eybens.fr)**



## ! LE SAVIEZ-VOUS ?

**C'est entre 65 et 79 ans qu'on se sent le mieux dans sa vie !**

C'est l'un des enseignements de l'Enquête "Indice du Vieillir heureux" menée par l'Agirc-Arrco en partenariat avec la Fabrique Spinoza et l'institut Think.

## : EYBENS, ON RESTE EN LIEN !

La Ville regorge de possibilités de sorties, d'activités ponctuelles ou plus régulières. Il n'y a que l'embarras du choix :

### ✔ L'Odysée, la culture sous toutes ses coutures

Novice ou mordu, l'Odysée vous ouvre grand les portes de la culture.

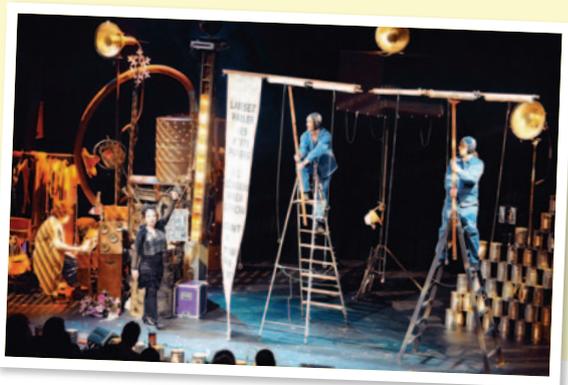
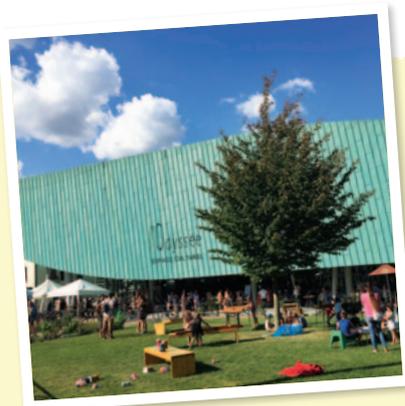
Que ce soit pour le spectacle vivant, les concerts, les expositions ou la lecture, les trois équipements culturels (salles de spectacle, médiathèque, école de musique) regroupés au sein de l'Odysée et de l'Autre rive vous attendent !

❶ L'autre rive • 27 rue Victor Hugo, Eybens

• Tél. : 04 76 24 22 32

❷ Espace culturel Odysée • 89 avenue Jean Jaurès, Eybens

• Tél. : 04 76 62 02 14



### LES EYBINOIS TÉMOIGNENT

*“Je profite des deux salles de spectacles d'Eybens à l'Odysée et l'Autre rive qui me permettent de découvrir des pièces de théâtre ou des concerts de musique de qualité tout en étant accessibles à tous. C'est d'autant plus agréable que la configuration des lieux permet d'échanger, se retrouver avant et après les spectacles.”*

**Martine**

## ✓ Maison des habitants (MDH) - activités pour les aînés

Organisées par les MDH ou par les Eybinois, c'est un foisonnement d'activités proposé au sein de ces deux lieux de vie eybinois.

### Ateliers des MDH

Mercredis créatifs, ateliers mémo, yoga sur chaise, ateliers numériques, ateliers intergénérationnels, permanences du centre de prévention Agirc-Arrco...

### Groupes autonomes

Marche conviviale, tarot, scrabble, patchwork, groupe "Jouons avec les mots" et tricot. Une cotisation de 10 euros vous sera demandée pour adhérer à l'un ou à l'ensemble des groupes.



*NB : renseignez-vous auprès du CCAS pour connaître les modalités précises de fonctionnement de ces activités car elles évoluent au gré des besoins et envies des Eybinoises et Eybinois et au fil des saisons.*

• **MDH les Coulmes • 10 place des Coulmes, Eybens**

• Tél. : 04 76 60 76 07

• **MDH l'Illiad • 10 place Condorcet, Eybens**

• Tél. : 04 76 60 76 07

## ✓ Forum des aînés

**Vous avez envie de vous investir dans la vie communale, de faire part de vos besoins et préoccupations aux élus et participer à la mise en place d'un ou plusieurs projets ?** Inscrivez-vous au Forum des aînés en contactant le CCAS. Par exemple, c'est grâce à cette instance que ce livret a vu le jour.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**L'âgisme est le fait d'avoir des discours, des stéréotypes, des préjugés négatifs ou des comportements discriminatoires envers une personne en raison de son âge. Tout le monde sera victime d'âgisme au moins une fois dans sa vie !**

Quand vous refusez de prêter un livre à votre petite nièce parce que vous craignez qu'elle n'en prenne pas soin, quand vous pensez que les personnes âgées sont dangereuses au volant ou que l'on ne vous recrute pas sur un poste parce que vous êtes trop jeune, c'est de l'âgisme !

Eybens  
on va  
bien ?!

## ✓ Eybens part'âge

**Pour permettre de tisser des liens et d'apporter une aide aux personnes pouvant moins facilement se déplacer ou réaliser certaines activités du quotidien, la Ville a ouvert le site: [eybenspartage.fr](http://eybenspartage.fr)**

Vous avez besoin d'aide ? Vous avez envie de participer à la vie eybinoise en tant que bénévole - ou vous envisagez d'être tantôt l'un, tantôt l'autre ?

Venez découvrir cette plateforme d'entraide. Le CCAS se tient à votre disposition pour répondre à toutes vos questions et accompagner les bénévoles tout comme les bénéficiaires.

Et si l'utilisation d'un site internet vous fait peur, pas de panique ! Le CCAS se charge de relayer vos demandes.

### ❗ Eybens part'âge

• **Site internet :** [eybenspartage.fr](http://eybenspartage.fr)

### ❗ Maisons des habitants

• **Tél. :** 04 76 60 76 07

## ✓ Consol - coup de pouce pour le quotidien

**Vous en avez assez de repasser et vous souhaitez vous dégager de cette corvée ?**

**Vous avez besoin d'un petit coup de main pour des travaux à votre domicile (jardinage, petit bricolage, aide au rangement, lavage de vitres, etc.) ?**

La conciergerie solidaire est là pour vous. Elle propose différents services aux Eybinoises et Eybinois tout en permettant à des personnes de retrouver une activité professionnelle.

### ❗ Consol • 8 rue Pierre Mendès France

• **Tél. :** 07 68 36 39 19

• **Site internet :** [consoleybens.fr](http://consoleybens.fr)

## LES EYBINOIS TEMOIGNENT

*“Le contact humain et la vie sociale c'est essentiel. Que ce soit en pratiquant la gymnastique, en jouant aux cartes ou en étant bénévole, il faut avoir du lien social.”*

*Léna*





## ∴ EYBENS PLUS LOIN !

Avec plusieurs lignes de bus (C4, C6, C7, C8, C10, 18, 65, 67, 68) et la proximité de la gare d'Échirolles, la ville d'Eybens dispose d'une offre de transports en commun importante. Pour se déplacer, il existe, par ailleurs, une multitude de possibilités à découvrir !

### Flexo tag

Des lignes de bus "Flexo" desservent les zones les moins denses de l'agglomération. Il est nécessaire de contacter la Tag pour réserver sa place au moins 40 min à 2 heures avant votre déplacement en fonction de l'horaire de passage du bus choisi.

#### ∴ i Tag

- **Site internet :** [tag.fr/80-flexo.htm](http://tag.fr/80-flexo.htm)

### Flexo + PMR

Il existe aussi des lignes Flexo + PMR pour les personnes en situation de handicap (personnes malvoyantes, en fauteuil roulant, ou rencontrant des difficultés pour se déplacer) et leurs accompagnants. Il est obligatoire de constituer un dossier d'inscription auprès de la Tag avant de pouvoir bénéficier de ce service et ensuite faire des réservations à chaque fois que nécessaire.

#### ∴ i Tag

- **Site internet :** [tag.fr/81-flexo-pmr.htm](http://tag.fr/81-flexo-pmr.htm)

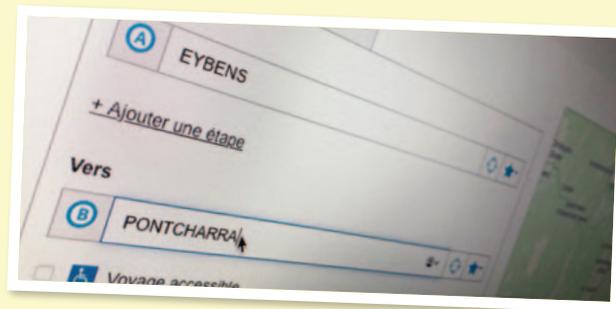
*NB : l'ensemble de ces offres de services est accessible avec un ticket de bus.*

### Pour sortir de l'agglomération

La région Auvergne Rhône-Alpes propose une offre de transports en commun (bus) hors agglomération grenobloise. Vous pouvez retrouver l'ensemble des lignes proposées dans la région en consultant le site.

#### ∴ i Cars Région

- **Site internet :** [carsisere.auvergnerhonealpes.fr](http://carsisere.auvergnerhonealpes.fr)



## À bicyclette !

Le vélo c'est la santé ! Envie de renforcer le cardio ? D'avoir des articulations souples ? De mieux dormir et d'être moins anxieux ? La pratique de la petite reine est la solution. La Ville bénéficie d'un large réseau de pistes cyclables qui s'agrandit régulièrement grâce à Grenoble Alpes Métropole. Et si cela vous fait un peu peur, des cours de remise en selle sont proposés par Métro vélo, du premier coup de pédale à la circulation en ville.

### ! M vélo

- **Site internet :** [veloplus-m.fr/1180-inscription-cours-remise-en-selle.htm](http://veloplus-m.fr/1180-inscription-cours-remise-en-selle.htm)

*NB : si vous n'avez pas de vélo, pas de panique, vous pouvez en louer, soit à la Métro, soit en utilisant les flottes comme Dott stockées sur les sites prévus à cet effet à Eybens.*



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Selon une enquête anglaise, la pratique régulière du vélo augmente la durée de vie de 2,5 ans !**



## En triporteur

Vous avez un abonnement annuel 75 ans et plus, cela tombe bien ! La Tag vous propose un moyen original et gratuit de vous déplacer au centre-ville de Grenoble : le triporteur. Rassurez-vous, un chauffeur se charge de pédaler pour vous amener à votre destination.

### ! Tag

- **Site internet :** [tag.fr/354-triporteur-a-assistance-electrique.htm](http://tag.fr/354-triporteur-a-assistance-electrique.htm)

## Citiz

Si le vélo n'est pas possible et pour aller beaucoup plus loin de chez soi, il y a toujours la possibilité de louer un véhicule Citiz. Il existe à Eybens 4 sites où sont garées les voitures Citiz (à la mairie, à l'Odysée – la Poste, au parking relais du Verderet et aux Maisons Neuves).

### 📍 Citiz Alpes-Loire

- **Site internet :** [alpes-loire.citiz.coop](http://alpes-loire.citiz.coop)

## Sortir plus

Comme la plupart des retraités vous recevez une pension de l'AGIRC-ARCCO, vous pouvez donc bénéficier de la prestation "Sortir plus". Après inscription, la caisse vous crédite 450 euros pour financer des déplacements tout au long de l'année (courses, coiffeur, rendez-vous médicaux, sorties, visites à votre famille). Il ne vous reste plus qu'à réserver !

### 📍 Agirc-arrco

- **Tél. :** 09 71 09 09 71
- **Site internet :** [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

## Eybens part'âge

Vous avez épuisé toutes les solutions possibles ou vous n'avez pas accès à ces modes de transports alternatifs ? Contactez Eybens part'âge pour vous aider dans votre quotidien. Pour découvrir ce dispositif animé par la Ville, rendez-vous page 12.

## Mais en plus !

Vous avez des soucis de mobilité, et pourtant vous avez envie de participer à la galette des rois ? Au repas de printemps ? Qu'à cela ne tienne, on peut vous proposer une solution pour vous amener à votre rendez-vous festif.

### 📍 Maisons des habitants (Coulmes et Iliade)

- **Tél. :** 04 76 60 76 07

### LES EYBINOIS TEMOIGNENT

*"Jeune retraitée moi-même, je voulais m'investir auprès des personnes âgées car j'étais il y a encore peu infirmière en gériatrie, travail qui me passionnait. Avec Eybens part'âge, j'ai trouvé l'activité bénévole qui répond à toutes mes attentes. Je suis au contact de personnes âgées et je module mon investissement en fonction de mes contraintes personnelles."*

**Claire**, bénévole

# Eybens et si ça va moins bien ?

Si la perte d'autonomie s'insinue dans votre quotidien, il devient nécessaire de s'adapter ainsi que de repenser votre environnement pour poursuivre une vie qui continue à vous correspondre.

À ce moment-là, vous pouvez vous sentir seul ou démuné et rencontrer des difficultés pour trouver la bonne information ou une personne de confiance pour vous épauler tout en respectant vos choix de vie.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Contrairement aux idées reçues, la majeure partie des personnes vieillissent sans avoir besoin d'aide pour se préparer les repas ou se rendre à un rendez-vous.**

Seulement 8 % des plus de 60 ans et 1 personne de plus de 85 ans sur 5 deviendront dépendants.

 [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)

## ⋮ EYBENS ÇA SE TROUVE OÙ ?

**Structuré au sein de 2 pôles - le service Centre social et le service Solidarités - le CCAS, riche d'une vingtaine d'agents, met en œuvre au quotidien les différents politiques sociales de la Ville.**

Retrouvez ces agents au sein des deux Maisons des habitants de l'Iliade et les Coulmes. Qui fait quoi ?

 **Voir l'organisation du CCAS d'Eybens**

• **Site internet :** [eybens.fr](http://eybens.fr), rubrique CCAS





## ✓ Service Centre social

**Le Centre social, en tant que pilote de la vie sociale et locale, propose un large éventail d'activités pour tous les âges, ainsi que pour les personnes âgées.**

Colis de Noël, thés dansants, repas de printemps... Tous ces temps forts qui rythment vos vies sont concoctés par les agents de la Ville. Et tout au long de l'année, les Maisons des habitants organisent également ateliers et animations (ateliers numériques, mercredis créatifs, yoga sur chaise...). Vous pourrez retrouver plus de détails dans les pages 9 et 11 de ce livret.

❗ **Maisons des habitants (Coulmes et Iliade)**

• Tél. : 04 76 60 76 07 • Courriel : [accueilmdh@eybens.fr](mailto:accueilmdh@eybens.fr)

## ✓ Point info autonomie

**Au sein du service Solidarité du Centre communal d'action sociale (CCAS), le Point info autonomie accueille, oriente et informe les personnes sur la mise en place des services à domicile (exemple : la téléalarme).**

Il renseigne sur les financements possibles et les services existants.

❗ **Maisons des habitants (Coulmes et Iliade)**

• Tél. : 04 76 60 76 07 • Courriel : [autonomie@eybens.fr](mailto:autonomie@eybens.fr)



# : EYBENS COMMENT ON FAIT ?

**Vous avez des questions sur la vie quotidienne, les aides auxquelles vous pouvez prétendre, les interlocuteurs vers qui s'orienter.** Retrouvez quelques informations utiles pour accéder à vos droits ci-dessous.

## Plan canicule

Depuis la canicule de 2003, l'Etat a mis en place le dispositif "Plan canicule" pour apporter une attention toute particulière aux personnes âgées et vulnérables pendant les épisodes de chaleur intense. Le CCAS s'occupe de ce dispositif et tient à jour le registre sur lequel il s'appuie pour contacter les personnes en cas de déclenchement des alertes. Si ce n'est pas déjà fait, pensez à vous inscrire ou à inscrire une personne proche qui en a besoin. Des salles fraîcheurs sont aussi ouvertes dans les équipements eybinois lors des pics de chaleur (l'accueil de l'hôtel de ville, la salle côté jardin de l'Odysée et la Maison des habitants les Coulmes).

## Caisses de retraites et mutuelles

On pense rarement à elles, mais les caisses de retraites principales ou complémentaires (CARSAT, AGIRC-ARRCO, MSA...) ainsi que les mutuelles proposent, selon l'organisme, des aides ponctuelles ou régulières pour vous apporter un coup de pouce à domicile (courses, transports, visioconférences etc.). N'hésitez pas à vous renseigner !

## Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Quand les gestes du quotidien deviennent plus difficiles et qu'il est nécessaire d'être aidé plus régulièrement, vous pouvez vous orienter vers les aides proposées par le Département de l'Isère dans le cadre de l'APA (aide-ménagère, à la toilette, aux transferts, accompagnement pendant les repas, télé assistance, etc.). Le dossier peut être retiré au CCAS ou être constitué en ligne.

### 📍 Département de l'Isère

#### • Site internet :

[isere.fr/mda38/particulier/pa/apa-en-ligne](http://isere.fr/mda38/particulier/pa/apa-en-ligne)



## Aides sociales

Vos revenus sont modestes (inférieur au barème du Département de l'Isère) et ne vous permettent pas de financer seul certaines dépenses (aide-ménagère, portage de repas, Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Prenez rendez-vous avec le CCAS pour déposer votre demande.

## Service local de solidarité (SLS)

Si malgré ces conseils, vous rencontrez des difficultés financières ou avez besoin d'aide dans la gestion de votre budget, les assistants sociaux du SLS d'Échirolles proposent des rendez-vous dans leurs locaux ou des permanences sur rendez-vous à la Maison des habitants les Coulmes.

• **SLS d'Échirolles • 31 rue Normandie Niemen, Échirolles**

• **Tél. : 04 76 20 54 00**

## Accès aux outils numériques

L'informatique, ce n'est pas votre tasse de thé ! Pas de panique, grâce au CCAS et ses partenaires, des ateliers et permanences sont ouvertes pour vous faire changer d'avis !

## PENSEZ-Y !

**Vous avez la possibilité, lors de votre déclaration d'impôt, de bénéficier de réductions ou crédits d'impôt** pour une partie de l'emploi à domicile, de la mise en place d'équipement ou de l'hébergement en EHPAD.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**8 seniors sur 10 estiment qu'internet améliore leur quotidien.**

En 2023, 64 % des personnes âgées de 70 ans ou plus sont internautes selon le baromètre du numérique.

• **societenumerique.gouv.fr**



### Maison de l'Emploi et l'Entreprise- MIFE Isère

Les démarches administratives sur internet se multiplient et vous ne vous sentez pas de vous engager seul ? Prenez rendez-vous à la médiathèque ou à la Maison des habitants l'Iliade avec un conseiller numérique de la MEE-MIFE pour vous épauler.

**📍 Maison de l'Emploi et de l'Entreprise - MIFE Isère**

- **Tél. :** 04 76 13 18 05
- **Courriel :** [contac@mee-mife.fr](mailto:contac@mee-mife.fr)

### Ateliers numériques

Vous avez envie d'utiliser Whatsapp pour dialoguer avec vos petits-enfants, trouver l'application qui vous manque au quotidien, ou imprimer vos photos, les retoucher ou maîtriser certains logiciels ? Alors inscrivez-vous aux ateliers numériques de l'Âge d'Or au sein de la MDH les Coulmes ou d'Emmaüs Connect.

### Entrée en structure sur le site Viatrajectoire

Si vous avez besoin d'aide spécifiquement pour constituer votre dossier d'entrée en structure, contactez le CCAS d'Eybens. Il vous aidera à accéder au site internet viatrajectoire qui vous permet de créer un dossier unique envoyé à tous les EHPAD ou résidences autonomes de votre choix.



| ORGANISME             | ACTIVITÉ PROPOSÉE   | INFOS ET CONTACTS  |
|-----------------------|---|--|
| <b>ÂGE D'OR</b>       | <b>Cours d'informatique sur ordinateur (possibilité d'utiliser le matériel à disposition ou de venir avec son matériel). Ouvert aux plus de 55 ans.</b><br>Niveau perfectionnement : pour les personnes qui ont des bases et souhaitent approfondir leurs connaissances.<br>Rendez-vous le mercredi après-midi. | Adhésion de 15 € à l'association (dont 10 € pris en charge par le CCAS pour les Eybinois) pour 30h de cours gratuits à raison de 2h par semaine.<br><b>Inscriptions : 04 76 09 54 86</b> |
| <b>EMMAÛS CONNECT</b> | <b>Ateliers pour se former de l'initiation au perfectionnement aux logiciels informatiques sur ordinateur, tablette ou smartphone.</b><br>Conseil pour choisir le bon abonnement ou le matériel adapté à vos pratiques.<br>Apprendre à se servir du numérique de façon sécurisée.                               | <b>Renseignements<br/>accueil des MDH :<br/>04 76 60 76 07</b>   |

## Happy Visio

Maintenant que vous êtes un as de l'informatique, vous pouvez élargir vos horizons grâce à Happy Visio ! Ce sont des centaines de web conférences qui vous attendent, en direct ou en visionnage à la demande, sur des sujets aussi variés que l'accès aux droits, la culture, les loisirs... Cette plateforme financée par plusieurs institutions est accessible gratuitement grâce à un code partenaire qui peut vous être transmis par le CCAS.

### ! Happy Visio

- **Site internet** : [happyvisio.com](http://happyvisio.com)

## : EYBENS TU AS BESOIN D'AIDE ?

**Vous avez passé l'âge de faire le ménage et vous avez envie de vous reposer sur des personnes compétentes pour gérer certains aspects de votre vie quotidienne ?**

Vous souhaitez être acteur de votre parcours de santé ? Éviter une chute qui vous empêcherait de rester à domicile ? Retrouvez les différentes aides possibles ci-dessous.

### La téléalarme

Ce service permet aux personnes dont l'autonomie est fragilisée de disposer d'un dispositif d'alerte en cas d'incident (chute, malaise etc.). La personne est équipée d'un pendentif ou d'un bracelet lui permettant d'alerter sans composer de numéro. La mise en place du système se fait directement auprès d'entreprises de téléassistance.

### Le portage de repas

Les personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente peuvent bénéficier de la livraison de repas à domicile proposée par plusieurs prestataires. Selon les formules, il est possible de disposer de repas la semaine ainsi que le week-end.





## ✓ Les aides à domicile

Lorsqu'il devient difficile de s'occuper de son logement ou de réaliser certains actes de la vie quotidienne, il est possible de faire appel à des aides ponctuelles ou permanentes (tâches ménagères, courses, sorties, aide à la personne).

Plusieurs organismes prestataires interviennent sur le territoire communal.

### Le Chèque Emploi Service Universel / la Fédération du Particulier Employeur

Le chèque emploi service universel (CESU) permet également de salarier directement une personne pour exercer ces missions. Pour vous aider dans vos démarches, la Fédération du particulier employeur (FEPEM) vous propose différents niveaux d'accompagnements dans votre nouveau statut de particulier-employeur.

#### ❗ Cesu

- **Site internet :** [cesu.urssaf.fr](http://cesu.urssaf.fr)

#### ❗ FEPEM

- **Site internet :** [franceemploiadomicile.fr/qui-sommes-nous/fepem/](http://franceemploiadomicile.fr/qui-sommes-nous/fepem/)

### Le service de soins à domicile

Lorsque l'aide à la personne nécessite l'intervention d'aides-soignantes (surveillance des constantes, toilettes, changes, etc.), le service de soins de l'association Afiph à dom' répond aux besoins de soins à domicile des Eybinois. Ce service est pris en charge intégralement par l'assurance maladie sur prescription médicale.

#### ❗ Afiphadom

- **Site internet :** [afiphadom.org/nos-services/soins-a-domicile](http://afiphadom.org/nos-services/soins-a-domicile)



## ✓ Trouver une aide en matière de soin (infirmiers, médecins)

Lorsque vous avez besoin de trouver un médecin ou de recourir à des infirmiers pour des soins à domicile, vous pouvez prendre contact avec les professionnels qui vous suivent déjà ou contacter le CCAS qui vous fournira une liste de professionnels de santé.

### Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS)

La CPTS peut vous soutenir dans votre recherche lorsque vous rencontrez des difficultés à trouver un professionnel de santé. Elle propose aussi des ateliers pour avoir une action bénéfique sur votre santé physique et mentale.

📍 **CPTS** • Tél. : 04 76 59 34 52 • **Site internet** : [cpts-seg.fr/actions/acces-a-un-medecin-traitant](https://cpts-seg.fr/actions/acces-a-un-medecin-traitant)

### Bilans de prévention Agirc-Arrco

Au-delà de votre suivi régulier avec votre médecin traitant, vous éprouvez le besoin de poser certaines questions à des professionnels de santé et ou de faire un bilan plus approfondi. Si vous êtes retraité de l'Agirc-Arrco ou de ses partenaires, vous pouvez bénéficier d'un bilan de prévention composé d'1h de consultation avec un médecin gériatre et d'1h de consultation psychologique. À l'issue de ce bilan, des conseils personnalisés vous seront transmis ainsi qu'à votre médecin traitant et un accompagnement peut vous être proposé si des fragilités sont repérées. Votre proche de plus de 50 ans, votre conjoint ou votre aidant familial peuvent également en bénéficier.

📍 **Prenez rendez-vous tous les 2<sup>e</sup> mercredis du mois** • **Centre de prévention, tél.** : 04 76 03 24 95

### Les accueils de jour

Lorsque votre proche est en perte d'autonomie (perte cognitive, troubles psychiques), vous pouvez lui proposer de participer à des activités pour maintenir ou améliorer son état de santé au sein d'un accueil de jour. Ce dispositif permet de rencontrer, partager des moments conviviaux tout en offrant une respiration à l'entourage de la personne. Les Eybinois peuvent être accueillis :

| LIEU                      | ADRESSE   | CONTACTS              |
|---------------------------|---|-----------------------|
| AUX ALPINS                | 5 Chemin des Alpes 38100 Grenoble                 | Tél. : 04 76 23 11 16 |
| CCAS SAINT-MARTIN D'HÈRES | 16 rue Pierre Brossolette 38400 St-Martin-d'Hères | Tél. : 04 76 63 11 20 |

*NB : une convention a été signée avec le CCAS de Saint-Martin-d'Hères permettant aux Eybinois de bénéficier de tarifs plus avantageux. Renseignez-vous auprès du centre de jour.*

Eybens  
et si ça  
va moins  
bien ?

## : EYBENS TU ES BIEN CHEZ TOI ?

**Avec la retraite, c'est une autre vie qui commence. Libéré de toute contrainte professionnelle, le quotidien est repensé et le lieu de vie peut être occupé 24h/24. C'est parfois le moment où l'ancienne chambre d'enfant est transformée en bureau et où l'envie se manifeste de changer de région pour assouvir une envie de vivre à la montagne ou en bord de mer. Quels que soient les projets, le lieu de vie se doit d'être le havre de paix au sein duquel vous pouvez vous ressourcer et partager des moments heureux en famille ou entre amis. Le CCAS se propose de vous accompagner dans les différentes démarches et de vous informer sur les différentes possibilités concernant le logement à Eybens.**



### Aide pour trouver un logement social

Si votre logement est devenu trop grand, qu'il est trop loin des transports en commun ou que vous souhaitez simplement en changer, vous pouvez retirer auprès du CCAS les documents nécessaires au dépôt d'une demande de logement social ou prendre rendez-vous auprès du service pour vous accompagner dans vos démarches.

• **CCAS d'Eybens**

• **Tél. : 04 76 60 76 33**

## ✓ Adapter son logement

**La retraite peut également être le moment de réfléchir à l'aménagement du logement afin de gagner en confort et sécurité. Et si des problèmes de santé s'invitent, des solutions existent pour vous permettre de vivre à domicile le plus longtemps possible et surtout dans de bonnes conditions !**

Les caisses de retraites Carsat et Agirc-Arrco vous proposent de vous accompagner dans le diagnostic grâce à la venue d'un ergothérapeute à votre domicile qui vous aidera à identifier vos besoins. Fort de ces conseils, vous pourrez mettre en œuvre les aménagements nécessaires pour votre logement.

### ! Agric-Arrco

- **Site internet** : [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

## Aménager son logement

Si à l'issue du diagnostic des travaux d'aménagements sont nécessaires (exemple : refaire sa salle de bain, installer un monte-escaliers), vous pouvez vous appuyer sur l'expertise de l'association SOLIHA Isère Savoie (Solidaires pour l'Habitat). Cette association de l'économie sociale et solidaire informe, écoute votre demande, bâtit un projet personnalisé adapté à vos besoins, définit les travaux à réaliser et recherche les financements possibles. Elle vous accompagne gratuitement jusqu'au règlement des travaux et au versement des subventions.

### ! SOLIHA Isère Savoie • 37 rue de la Liberté, Fontaine

- **Tél.** : 04 76 47 82 45
- **Site internet** : [iseresavoie.auvergnerhonealpes.soliha.fr](http://iseresavoie.auvergnerhonealpes.soliha.fr)

## Appartement témoin "Unapparté"

Si vous avez besoin de voir tous ces équipements de vos propres yeux, de les toucher et de les tester en conditions réelles, c'est tout ce que vous propose "Unapparté" ! En effet, cet appartement témoin met en scène les différentes aides existantes et les innovations sociales et technologiques. Des ateliers y sont également programmés tout au long de l'année (adaptation de la salle de bain mais aussi utilisation d'un smartphone, sensibilisation aux arnaques sur internet, décryptage des étiquettes alimentaires...). Les ateliers et visites sont accessibles gratuitement sur inscription.

### ! Unapparté • 48 rue Felix Esclangon, Grenoble

- **Tél.** : 04 38 42 93 64
- **Site internet** : [unapparte.com/decouvrez-unapparte](http://unapparte.com/decouvrez-unapparte)

## ✓ Envie d'habiter autrement ? Vivre chez soi, tout près des autres

### Habitat intergénérationnel

Si à l'issue du diagnostic des travaux d'aménagements sont nécessaires (exemple : refaire sa salle de bain, installer un monte-escaliers), vous pouvez vous appuyer sur l'expertise de l'association SOLIHA Isère Savoie (Solidaires pour l'Habitat). Cette association de l'économie sociale et solidaire informe, écoute votre demande, bâtit un projet personnalisé adapté à vos besoins, définit les travaux à réaliser et recherche les financements possibles. Elle vous accompagne gratuitement jusqu'au règlement des travaux et au versement des subventions.

- **SOLIHA Isère Savoie** • 37 rue de la Liberté, Fontaine
- **Tél.** : 04 76 47 82 45 • **Site internet** : iseresavoie.auvergnhonealpes.soliha.fr

### Les différentes formes d'habitats pour les personnes âgées

Vous ne souhaitez plus vivre chez vous pour une durée limitée ou de façon permanente, différentes possibilités s'offrent à vous.

#### • Résidences seniors

Ce type d'habitat propose des appartements de taille différentes à la location ou à l'achat. Au sein de ces collectifs, les habitants bénéficient de services qui varient selon les résidences (venue d'une infirmière, téléassistance, aide à domicile, etc.).

Sur notre territoire, il existe une résidence, Les Girandières, à Echirolles, et une autre qui sera ouverte prochainement au sein de l'écoquartier du Val à Eybens. Pour cette nouvelle résidence, le Jade, la Ville a fait le choix d'un bailleur social (SDH) pour porter ce projet, afin de permettre à tous de pouvoir intégrer la résidence.



| RÉSIDENCE       | ADRESSE                                     | CONTACTS               |
|-----------------|---|------------------------|
| LES GIRANDIÈRES | 60 avenue Frédéric Joliot Curie, Échirolles | Tél. : 0 8 00 96 99 96 |
| LE JADE         | Écoquartier du Val                          | sdaccess.fr            |

## • Résidences autonomes

Vous ne voulez plus rester seul chez vous mais souhaitez garder votre indépendance ? Ces établissements vous donnent la possibilité de disposer de votre logement tout en bénéficiant de lieux communs favorisant le maintien de l'autonomie sociale, physique et psychique. Par ailleurs, une présence est assurée 24h/24 pour assurer votre sécurité et vous porter assistance si besoin.



## • Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes - EPHAD

Vous avez besoin d'un lieu de vie médicalisé, les EPHAD vous permettent de disposer des soins quotidiens nécessaires grâce à la présence constante d'équipes médicales et paramédicales.

Pour choisir votre résidence et constituer un dossier en résidence autonomie comme en EPHAD :

- **SOLIHA Isère Savoie • 37 rue de la Liberté, Fontaine**
- **Site internet :** [trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx](http://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx)
- **EPHAD Claudette Chesne • 4 place Michel de Montaigne, Eybens**
- **Site internet :** [mutualiteisere.org/etablissement/residence-mutualiste-claudette-chesne](http://mutualiteisere.org/etablissement/residence-mutualiste-claudette-chesne)

## • Accueil familial

Les structures ci-dessus ne vous conviennent pas et vous aspirez à garder un lieu de vie à taille humaine ? Vous avez envie de continuer à vivre comme à la maison ? Rapprochez-vous de l'association Sainte Agnès qui recense les familles d'accueil agréées par le Département de l'Isère et vous aidera à trouver le cadre de vie qui vous convient le mieux.

### • Association Sainte Agnès

- **Tél. :** 04 76 26 90 55
- **Site internet :** [accueil-familial.org](http://accueil-familial.org)
- **Site internet :** [ste-agnes.fr](http://ste-agnes.fr)



Eybens  
et si ça  
va moins  
bien ?

## : EYBENS ET VOUS LES AIDANTS ?

**Vous accompagnez votre père, votre mère, votre enfant, un ami, un voisin pour des courses, des rendez-vous médicaux...** Vous êtes présent dans leur quotidien de façon occasionnelle ou régulière et vous vous posez des questions : pourquoi refusent-ils de l'aide extérieure ? J'essaie de bien faire, mais parfois il y a des tensions ! Comment faire lorsque je vais m'absenter, partir en vacances ? Vous trouverez ci-dessous des pistes pour trouver des solutions qui répondent au besoin de votre proche tout en respectant vos envies.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

**En France, 9,3 millions de personnes soutiennent au quotidien un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.**

Parmi eux, 23,5 % sont des personnes âgées entre 60 et 65 ans (source : Drees, Études et Résultats n° 1255). Ces aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement et d'un manque de reconnaissance.

### ✓ Maison des aidants

**En tant qu'aidant d'un proche souffrant d'une pathologie neurodégénérative, si vous sentez le besoin de prendre du temps pour vous ou de trouver un espace de conseil et de soutien, la maison des aidants est là pour vous.**

Vous pouvez vous y rendre pour prendre soin de vous (atelier sophrologie, gym douce etc.), ou avec votre proche pour qu'il soit accueilli pour vous permettre de souffler. La maison des aidants pourra vous donner de plus amples informations sur les dispositifs que vous trouverez dans la suite de la plaquette.

• **Maison des aidants Denise Belot • 18 allée de l'école Vaucanson, Grenoble**

• **Tél. :** 04 76 70 16 28

• **Courriel :** maison.aidants@ccas-grenoble.fr

## Café des aidants

Parmi les possibilités proposées pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant, vous pouvez participer une fois par mois à un "café des aidants", dont le plus proche est à Gières dans les locaux du CCAS. Ce lieu de rencontre animé par des professionnels (psychologues, ergothérapeutes, travailleurs sociaux...) vous permet d'échanger sur votre quotidien, de partager des conseils et ressources et d'avoir une respiration avant de retrouver votre proche qui a besoin de vous.

- **CCAS de Gières • 5 rue du platane, Gières**
- **Tél.** : 04 76 89 69 40
- **Site internet** : [ville-gieres.fr/solidarites](http://ville-gieres.fr/solidarites)

## Le congé du proche aidant

Vous arrêtez votre activité professionnelle pour vous occuper de votre proche ? Vous pouvez demander de plein droit un congé d'une durée variable en fonction des accords passés dans votre branche professionnelle. Ce congé ne peut pas être refusé par votre employeur, mais il n'est pas rémunéré. Pour disposer d'un revenu, vous pouvez demander l'allocation journalière du proche aidant auprès de la Caisse d'allocations familiales.

## Bulle d'air

Venu tout droit du Canada, le "balluchonnage" offre la possibilité de faire venir quelqu'un chez vous pour prendre soin de votre proche en votre absence. Pour quelques heures, pour un week-end ou des vacances, l'association Bulle d'air vous permet de bénéficier d'un relais à domicile ne perturbant pas les habitudes de votre proche.

- **Bulle d'air • 20 avenue des Chevaliers, Chambéry**
- **Tél.** : 04 79 62 87 38
- **Site internet** : [repit-bulledair.fr](http://repit-bulledair.fr)
- **Courriel** : [contact@repitbulledair-ra.fr](mailto:contact@repitbulledair-ra.fr)



Eybens  
et si ça  
va moins  
bien ?

## Pour les proches

Votre emploi du temps ne vous permet pas de vous rendre disponible pour participer à des activités pour les aidants et vous êtes à l'aise avec l'informatique ? Alors n'hésitez pas à trouver toutes les ressources qu'il vous faut sur le site : vidéos, articles, infos pratiques, webinaires avec des professionnels qualifiés.

### ! Pour les proches

- **Site internet** : pourlesproches.fr

## France Alzheimer

Vous êtes le proche d'une personne atteinte de cette maladie ? L'association France Alzheimer est là pour vous soutenir, prodiguer des conseils et même vous former pour vous aider dans votre quotidien. La ville d'Eybens a signé la charte "Ville aidante Alzheimer" pour s'engager auprès de l'association. Cette charte comporte trois axes principaux : l'orientation, la sensibilisation des personnes et l'inclusivité des malades dans la cité.

### ! France Alzheimer • 34 Av. Marcelin Berthelot, Grenoble

- **Tél.** : 04 76 43 18 19
- **Site internet** : francealzheimer.org/lisere



## France Parkinson

L'association France Parkinson propose sur son site, tout comme France Alzheimer, des ressources (actualités, informations pratiques) pour accompagner et épauler les proches de personnes atteintes de cette maladie. Une attention toute particulière est accordée par l'association pour les personnes venant d'apprendre qu'ils sont touchés par la maladie.

### ! France Parkinson

- **Tél.** : 01 45 20 98 96
- **Site internet** : franceparkinson.fr
- **Courriel** : soutien@franceparkinson.fr

## Les mesures de protection

Parfois, il est des situations où aider ne suffit plus et où il faut protéger son proche de personnes malintentionnées ou de lui-même. Si ses capacités sont altérées par l'âge, la maladie ou le handicap et l'empêche de prendre des décisions dans son intérêt, ou s'il souffre d'une maladie qui va évoluer et ne lui permettra plus de le faire, des solutions existent.

### • Le mandat de protection future

C'est un moyen pour la personne en perte d'autonomie de désigner la personne qui pourra gérer ses affaires lorsqu'elle n'aura plus ses facultés. Le mandat peut confier des pouvoirs plus ou moins étendus à la personne choisie. Il peut se faire sous seing privé ou par acte notarié.

### • L'habilitation familiale

Lorsqu'une personne n'a plus la capacité de manifester sa volonté et qu'elle n'a pas établi de mandat de protection future, ses proches, s'ils sont d'accord entre eux, peuvent demander au juge de la protection judiciaire à être habilités à la représenter et à agir en son nom. Cette mesure est moins contraignante qu'une tutelle ou curatelle pour la personne qui en a la charge (moins de contrôles de la part du juge).

Pour cela, une expertise médicale payante devra être réalisée auprès d'un médecin expert du tribunal judiciaire afin d'attester de la vulnérabilité de la personne.

Le certificat médical sera ensuite adressé avec le formulaire de demande au tribunal judiciaire.

• **Site internet** : [justice.fr/fiche/habilitation-familiale](http://justice.fr/fiche/habilitation-familiale)

### • Les mesures de protection juridiques des majeurs

Lorsque les mesures précédemment citées ne suffisent pas, qu'il n'y a pas d'accord trouvé au sein de la famille ou que celle-ci ne souhaite pas s'engager dans ces formalités, il existe des mesures de protection juridique (sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle). Elles permettent d'assister temporairement ou à plus long terme une personne vulnérable, voire de la représenter pour toutes ses démarches.

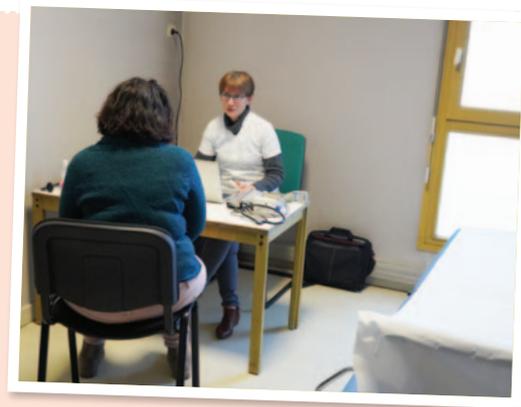
Comme pour l'habilitation familiale, il est nécessaire de faire réaliser une expertise médicale et de l'adresser au tribunal judiciaire afin que le juge des contentieux de la protection puisse décider du niveau de protection le plus adapté et de sa durée.

La mesure peut être portée par un membre de la famille ou une personne extérieure. Dans ce dernier cas, la mesure est payante, selon les revenus de la personne à protéger.

• **Site internet** : [cours-appel.justice.fr/grenoble/la-protection-des-majeurs](http://cours-appel.justice.fr/grenoble/la-protection-des-majeurs)

Eybens  
et si ça  
va moins  
bien ?

- RÉSEAUX ET STRUCTURES
- FACILITATRICES DANS LE
- **PARCOURS DE SOIN,**
- **CONTACTS UTILES**



## ✔ Défense des droits

| STRUCTURE   | ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ   | CONTACTS  |
|---|--|---|
| <b>CONSOMMATION<br/>LOGEMENT ET<br/>CADRE DE VIE<br/>(CLCV)</b> | Pour défendre vos droits en tant que locataire ou propriétaire, ou connaître vos recours en tant que consommateurs.    | <b>Permanences au sein des<br/>deux Maisons des habitants<br/>TÉL. : 04 76 23 50 15</b>   |
| <b>MAISON DE LA<br/>JUSTICE ET DU<br/>DROIT DE<br/>GRENOBLE</b> | Conseils gratuits pour l'accès aux droits, la résolution amiable des litiges et l'aide aux victimes.                   | <b>25 avenue de Constantine - Grenoble<br/>TÉL. : 04 38 49 91 50</b>  |
| <b>ALERTES 38</b>   | Association qui regroupe les différents acteurs du secteur gériatrique pour la défense des droits des personnes âgées. | <b>11 avenue Paul Verlaine - Grenoble<br/>TÉL. : 04 76 24 08 63<br/>Courriel : <a href="mailto:contact@alertes38.org">contact@alertes38.org</a></b> |

## ✓ Aide aux victimes

| STRUCTURE   | ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ   | CONTACTS   |
|---|--|--|
| <b>FRANCE VICTIMES GRENOBLE</b>   | Écoute, accompagnement judiciaire et accès aux droits des personnes victimes de violence.  | <b>26 Rue Colonel Dumont - Grenoble</b><br>Différents lieux de permanence dont la gendarmerie d'Eybens<br><b>Tél. : 04 76 46 27 37</b><br><b>Courriel : contact@francevictimes-grenoble.fr</b> |
| <b>ALMA ISÈRE : ALLO MALTRAITANCE PERSONNES ÂGÉES ET / OU HANDICAPÉES</b> | Écoute, conseils, orientation autour de la maltraitance des personnes âgées et/ou en situation de handicap (personnes concernées, famille, amis, professionnels...). | <b>8 rue du Château - Eybens</b><br><b>Tél. : 04 76 84 06 05</b><br><b>Courriel : alma.isere@gmail.com</b><br><b>Site internet : alma-isere.blogspot.com</b>                                   |
| <b>PLURI-ELLES</b>  | Écoute, conseil, protection et accompagnement des personnes victimes de violences intra-familiales.  | <b>2 Rue des Bergeronnettes - Grenoble</b><br><b>Tél. : 04 76 40 50 10</b><br><b>Site internet : pluri-elles.fondation-boissel.fr</b><br><b>Courriel : contact@alertes38.org</b>               |

## ✓ Divers

| STRUCTURE  | ACCOMPAGNEMENT PROPOSÉ   | CONTACTS  |
|--|--|---|
| <b>MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE</b>      | Lieu unique pour les personnes âgées et en situation de handicap d'accès aux informations et dispositifs les concernant.               | <b>15 avenue Doyen Louis Weil - Grenoble</b><br><b>Tél. : 04 38 12 48 48</b>  |
| <b>LA MAISON RESSOURCE SANTÉ EN ISÈRE (MRSI)</b> | Amélioration des parcours de santé des Isérois en situation complexe notamment grâce à son dispositif d'appui à la coordination (DAC). | <b>16 rue du Tour de l'Eau - Saint-Martin-d'Hères</b><br><b>Tél. : 04 76 24 90 30</b><br><b>Courriel : dac-sudisere@mrsi.fr</b> |



## UNE SÉLECTION DE SITES INTERNET UTILES

| STRUCTURE   | SITE INTERNET   |
|---|---|
| LE PORTAIL NATIONAL D'INFORMATION POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET LEUR FAMILLE  | <a href="http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr">pour-les-personnes-agees.gouv.fr</a>  |
| LE SITE DU DÉPARTEMENT DE L'ISÈRE (DEMANDE D'APA, PCH...)   | <a href="http://isere.fr">isere.fr</a>  |
| CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (DEMANDE D'AIDE AU LOGEMENT...)   | <a href="http://caf.fr">caf.fr</a>  |
| CARSAT RHÔNE-ALPES (SE RENSEIGNER SUR SES PAIEMENTS, DEMANDE DE FINANCEMENT D'UNE AIDE À DOMICILE...)   | <a href="http://carsat-ra.fr">carsat-ra.fr</a>  |
| AGIRC-ARRCO (SE RENSEIGNER SUR SA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE ET TOUTES LES ACTIONS DE PRÉVENTION ET LES PRESTATIONS SOCIALES)                        | <a href="http://agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/">agirc-arrco.fr/<br/>mes-services-particuliers/retraites/</a>                               |
| SÉCURITÉ SOCIALE (SE RENSEIGNER SUR MES REMBOURSEMENTS, TÉLÉCHARGER MON ATTESTATION DE DROITS...)   | <a href="http://ameli.fr">ameli.fr</a>  |
| TASDA (ASSOCIATION DU BIEN VIEILLIR AVEC NOTAMMENT DOM'INNO, CATALOGUE EN LIGNE DES AIDES TECHNOLOGIQUES ET NUMÉRIQUES POUR LE SOUTIEN À DOMICILE | <a href="http://dominno.tasda.fr">dominno.tasda.fr</a><br>et pour les proches aidants :<br><a href="http://tasda.fr/pourlesproches">tasda.fr/pourlesproches</a> |



## ⋮ MES NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ⋮ MON AGENDA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**La Ville remercie chaleureusement  
les bénévoles du Forum des aînés**  
pour leur investissement, leur bonne  
humeur et leurs idées qui ont permis  
à la création de ce guide.

