



**GUIDE**  
DES SENIORS





Le Centre Communal d'Action Sociale de la mairie de Jarrie est un lieu d'accueil, de conseils, d'écoute et d'orientation pour tous les Jarrois(e)s. Le CCAS peut vous orienter sur vos droits, sur les services qu'il gère, vous aider à rester le plus longtemps chez vous ou poursuivre une vie sociale riche à Jarrie.

Sylvie Henry - adjointe à l'action sociale et moi-même en tant que Maire et Président du CCAS, développons depuis 2008, avec le soutien des élus de la commune, des actions afin d'offrir les meilleures conditions de vie aux Seniors résidants dans la commune. Les activités proposées se sont multipliées en six années. C'est pour cette raison que nous avons décidé de rééditer et compléter le « Guide Seniors ».

Ce guide créé pour vous concentrer l'essentiel des informations vous permettant de bien vivre à Jarrie !



**Raphaël GUERRERO**

*Maire de Jarrie*



**Sylvie HENRY**

*Adjointe à l'action sociale*



## ● Présentation des membres du personnel du CCAS de Jarrie



**Françoise Bottala**

*directrice*



**Aude Genin-Lomier**

*conseillère en économie sociale et familiale  
responsable de l'épicerie sociale*



**Rachel Sanchez**

*assistante de direction*



**Marie M'Po**

*gestionnaire des achats et de l'épicerie sociale  
« Coup de pouce » et assure les remplacements sur le service de portage des repas*



**Sylvie Meister**

*transport accompagné et Trait d'union*

**Pour en savoir plus [www.ville-jarrie.fr](http://www.ville-jarrie.fr)**

Le CCAS vous propose de vous informer directement sur son actualité en vous inscrivant à un « e-mailing » ou lettre d'information électronique. Pour vous inscrire il vous suffit d'envoyer un courriel à [karine.braconnier@mairie-jarrie.fr](mailto:karine.braconnier@mairie-jarrie.fr)

page 4 → **Bien vivre sa retraite**

- *Trait d'Union*
- *La gymnastique adaptée*
- *Le Centre Socioculturel*
- *Le club des Jonquilles*
- *La bibliothèque Yvette Viro*
- *Le musée de la chimie*
- *Le club informatique de Champ sur Drac*
- *L'ANCV - départ en vacances des Seniors*

page 8 → **Bien vivre ses déplacements**

- *Se déplacer rester autonome*
- *Le service de transports personnalisé*
- *Les autres modes de transports*
- *Le chèque sortir plus*

page 10 → **Bien vivre chez soi**

- *Les services gérés par le CCAS*
- *Le portage des repas*
- *Les autres services*
- *Les associations d'aide à domicile*
- *La télé-alarme*
- *L'amélioration de l'habitat*
- *Les soins infirmiers*
- *Le café des aidants*
- *La colocation inter-âges*

page 14 → **Bien vivre ses dépenses**

- *L'aide pour le maintien des personnes à leur domicile*
- *Les aides pour les personnes séjournant dans un EHPAD*
- *L'allocation pour accompagner un proche en fin de vie*
- *Jarrie Pass*

page 18 → **Bien vivre son entrée en établissement**

- *Le Foyer logement*
- *Le centre d'accueil de jour*
- *L'EHPAD*

page 20 → **Adresses utiles**



## Bien vivre sa retraite

*Le Centre Communal d'Action Sociale met en œuvre des activités pour permettre aux Seniors de sortir de chez eux, faire des rencontres, etc. Voici le programme !*

## Le Trait d'Union

Tous les lundis après-midi les Seniors isolés et/ou en perte d'autonomie ont rendez-vous à partir de 14h. Chaque semaine une nouvelle activité ! Un programme est construit tous les trimestres en concertation avec les Seniors et le CCAS. À découvrir ensemble : atelier cuisine, sorties au cinéma ou au musée, activités manuelles, rencontres à la bibliothèque, etc. Une équipe de bénévoles co-animent avec le personnel du CCAS ces ateliers.

**À NOTER :** *Pour les personnes ne pouvant pas se déplacer seules, elles peuvent bénéficier d'un service de transport en commun entre leur domicile et le lieu de l'activité, mis en place par le CCAS.*

## La gymnastique adaptée

Depuis 2014, un atelier hebdomadaire de gymnastique douce est proposé aux Seniors. Ces séances sont animées par un professionnel spécialisé et ont pour objectifs de vous maintenir en forme en travaillant votre souplesse et votre tonicité musculaire.

Pour l'ensemble de ces activités, les renseignements et inscriptions se font auprès du CCAS de Jarrie au 04 76 68 88 01 ou [ccas@mairie-jarrie.fr](mailto:ccas@mairie-jarrie.fr)



# Bien vivre sa retraite

*À Jarrie de nombreuses associations très actives proposent aux Seniors une grande variété d'activités sportives, culturelles ou de loisirs. Elles sont pour certaines subventionnées en partie par le CCAS et la mairie de Jarrie. Certaines associations sont créées et animées par et pour des Seniors actifs :*

## **Le Centre Socioculturel Malraux**

Le Centre Socioculturel Malraux organise des ateliers ouverts à tous. Des bénévoles ont aussi créé des activités telles que la randonnée pédestre au sein de l'association. L'ensemble des activités du Centre Socioculturel Malraux sont présentées dans le guide pratique de la commune de Jarrie ou sur le site de l'association : [www.cscmalraux.org](http://www.cscmalraux.org)

**À NOTER :** *Vous avez le sens du contact, vous aimez transmettre aux autres : devenez bénévole au Centre Socioculturel Malraux ! L'association a besoin de vous pour animer ou créer des ateliers pour les enfants comme les adultes.*

Contact

**Centre Socioculturel Malraux**

1 Montée des Clares

Tél. : 04 76 78 00 10

[contact.cscmalraux@gmail.com](mailto:contact.cscmalraux@gmail.com)

ou [www.cscmalraux.org](http://www.cscmalraux.org)

## **Le club des Jonquilles**

Cette association créée et animée par des Seniors proposent deux rendez-vous hebdomadaires (mardi et jeudi après-midi). Les activités et animations proposées sont variées : jeux de cartes, sorties à la journée, manifestations, thé dansant, lotos, etc.

Contact

**Centre Socioculturel Malraux**

Tél. : 04 76 78 00 10

Salle des Jonquilles

Centre Socioculturel Malraux

## Bibliothèque Yvette Virot

Riche d'un fonds de 28 000 documents, la bibliothèque Yvette Virot offre une large variété d'ouvrages adaptés à tout âge (fiction, revues, BD, etc.). Elle dispose aussi d'un fonds d'ouvrages en gros caractères et de livres audio.

Contact

**Directrice : Estelle Mondin**

239 avenue Général Delestraint

Tél. : 04 76 78 64 99

Courriel : bibliotheque@mairie-jarrie.fr

## Musée de la chimie

Ce musée municipal retrace l'histoire de la chimie et de son implantation locale. Le musée organise de nombreuses manifestations : ateliers, conférences-débats, expositions temporaires, etc.

Contact

**Directrice : Caroline Guérin**

**Musée de la Chimie**

100, Montée de la Creuse

Tél. : 04 76 68 62 18

Courriel : musee.chimie@mairie-jarrie.fr

## Club informatique de Champ sur Drac

Cette association dynamique offre aux personnes âgées la possibilité de s'initier à l'informatique ou de se perfectionner sur certains logiciels.

Contact :

**Bernard Barnel**

Tél. : 04 76 68 88 84

ou [cicd38@wanadoo.fr](mailto:cicd38@wanadoo.fr)

Salle Navarre (Champ sur Drac)

## Mais aussi

## ANCV - départ en vacances des Seniors

Financé par l'ANCV et soutenu par le Secrétariat d'Etat au Tourisme, le programme permet aux Seniors de partir en vacances. Dédié aux personnes de plus de 60 ans, résidant en France retraitées ou sans activité professionnelle, ce programme propose des séjours de vacances à prix réduits.

Pour tous renseignements concernant des départs pour les particuliers appelez le 32 40 (prix d'un appel local) et dites «Seniors en Vacances».



## Bien vivre ses déplacements

### Se déplacer - Rester autonome

*Différents services existent du réseau SNCF en passant par les transports de bus (réseau Tag, Trans'Isère) pour faciliter les déplacements. Le CCAS met en œuvre depuis 2010 un service adapté pour les personnes les plus fragiles en complément de l'offre existante.*



## Service de transports personnalisé

### POUR LES COURSES

Tous les mardis matins, le CCAS met un transport collectif à disposition des Seniors qui souhaitent se rendre, soit au supermarché, soit au marché de Vizille. Un agent social du CCAS accompagne les personnes. Le service de transport vient chercher et ramène chaque Senior à son domicile.

### POUR LES AUTRES RENDEZ-VOUS

Lorsque se déplacer devient problématique, le CCAS offre aux Seniors un service personnalisé de transport sur inscription. Ce service est ouvert le mardi et le jeudi après-midi.

Contact  
et renseignements

#### CCAS

100 Montée de la Creuse  
38 560 Jarrie  
Tél. : 04 76 68 88 01  
ccas@mairie-jarrie.fr

## Les autres modes de transports

### LE TRAIN

Gare SNCF de Jarrie-Vizille - Tél. : 04 76 68 88 00

### LE RÉSEAU DE BUS

Le réseau TAG (service de transports en bus ou tramways dans la Métropole grenobloise)

**À SAVOIR :** *Le réseau TAG propose une tarification solidaire (tarifs réduits pour les personnes à faibles revenus). La Tag propose aussi des transports à la demande sur certaines lignes de son réseau.*

Le réseau Trans'Isère (pour les déplacements en bus en dehors de la Métropole grenobloise)

### LE COVOITURAGE

Renseignements voyageurs  
Tél. : 3635 (tarif spécial)

Pour en savoir plus

Tél. : 0 820 48 60 00 (tarif spécial)  
ou consulter le site internet :  
[www.tag.fr](http://www.tag.fr)

Pour en savoir plus

Trans'isère, Tél. : 0820 08 38 38  
(tarif spécial) ou [www.transisere.fr](http://www.transisere.fr)

Voir le site internet

du covoiturage en Isère :  
[www.ecovoiturage.itinistere.fr](http://www.ecovoiturage.itinistere.fr)

## Chèque sortir plus

Service financé par certaines caisses de retraites permettant aux personnes âgées de bénéficier de sorties accompagnées (ex. rendez-vous médical, coiffeur, etc.). Ce service est réservé aux personnes de plus de 80 ans ayant cotisé au régime général.

Contact et renseignements

#### Plateforme Vivial

Tél. : 04 76 17 17 17  
[www.vivial.net](http://www.vivial.net)



## Bien vivre chez soi

### 1- Les services gérés par le CCAS

*Comme la majorité des Seniors en France, vous êtes nombreux à être propriétaire de votre logement, souvent une maison individuelle et vous souhaitez pouvoir y vivre le plus longtemps possible. Le maintien dans son cadre de vie est donc un enjeu important pour les plus de 65 ans. De nombreux services vous permettent aujourd'hui de rester chez vous dans de bonnes conditions.*



## Le portage de repas

Les repas sont livrés le matin du lundi au vendredi. Le vendredi les repas sont livrés pour tout le week-end. Les Seniors disposent d'un menu complet pour le midi et d'un potage pour le soir. Le coût du transport des repas (coût du véhicule, personnel etc.) est pris en charge par le CCAS.

**À NOTER :** *L'APA peut prendre en charge, sous condition de revenus et de dépendance, une partie du coût du portage de repas pour la personne âgée.*

Contact  
et renseignements  
**CCAS**

100 Montée de la Creuse  
38 560 Jarrie  
Tél. : 04 76 68 88 01  
ccas@mairie-jarrie.fr



## 2- les autres services

### ● Les associations d'aide à domicile

Aujourd'hui plusieurs associations agréées par le département de l'Isère proposent des services spécifiques aux personnes âgées vivant encore dans leur domicile. Ces aides variées : ménages, jardinage, aide à la personne, déplacements, aide aux démarches administratives etc.

*La liste des associations est disponible auprès du CCAS.*

### ● Le téléalarme

Ce système de télé-assistante vous permet de demander de l'aide 24/24h sans avoir à composer de numéro de téléphone.

**À NOTER :** *L'APA, certaines caisses de retraites et mutuelles peuvent prendre en charge, sous condition de revenus et de dépendance, une partie du coût de l'abonnement mensuel à ce service.*

### ● L'amélioration de l'habitat

Vous souhaitez adapter votre habitat à votre condition physique, il existe des aides vous permettant de réaliser vos projets et de rester autonome chez vous. Par exemple aménager une chambre ou créer une salle de bain au rez-de-chaussée. Il existe des aides vous permettant de réaliser votre projet.



Contact  
et renseignements  
**CCAS**  
100 Montée de la Creuse  
38 560 Jarrie  
Tél. : 04 76 68 88 01  
ccas@mairie-jarrie.fr



## Soins infirmiers

Vous avez besoin de soins à domicile.

Vous pouvez contacter

**ADPA soins** Vizille (SSIAD)

Tél. : 04 76 40 00 79

**Cabinet d'infirmières Jarrie-Champ**

Tél. : 06 78 18 01 09

## Le café des aidants

Les proches de certains Seniors souhaitent échanger et partager leur expérience, quand ils deviennent des aidants ! Un café des aidants s'est ouvert avec le soutien du département de l'Isère pour offrir un lieu de soutien.

Renseignements

**Maison du Conseil départemental  
de l'agglomération grenobloise**

32, rue de New-York CS 60097

38024 Grenoble cedex 1

Tél. : 04 57 38 44 00

[www.isere.fr](http://www.isere.fr)

## La colocation inter-âges

L'association le DIGI (Domicile Inter-Génération Isérois) propose une solution originale pour les personnes âgées seules : loger un étudiant à votre domicile. Pas de loyer, mais en contrepartie l'étudiant s'engage à rendre des petits services au propriétaire ... mais surtout créer du lien et assurer une présence au quotidien !

Renseignements

**DIGI**

1, place de Metz

38 000 Grenoble

Tél. / Fax : 04 76 03 24 18

E-mail : [digi-gre@wanadoo.fr](mailto:digi-gre@wanadoo.fr)

ou [www.digi38.org](http://www.digi38.org)





# Bien vivre ses dépenses

## Les aides possibles

*Plusieurs dispositifs existent pour aider financièrement les personnes âgées dans plusieurs domaines.*



## Aides pour le maintien des personnes à leur domicile

En fonction de votre autonomie vous pouvez demander une aide à l'une ou l'autre des deux organismes suivants. Le CCAS peut vous aider à gérer votre dossier.

### Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail Rhône-Alpes (CARSAT)

Elle offre différentes formes d'aide : l'aide au retour d'hospitalisation, l'aide au maintien à domicile. Vous trouverez un complément d'information et vous pouvez télécharger les dossiers à remplir sur [www.carsat-ra.fr](http://www.carsat-ra.fr).

### Département de l'Isère

C'est le département qui instruit et gère l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Elle permet d'aider les personnes à financer les services nécessaires à leur maintien à domicile. (ce dossier est constitué auprès du CCAS de Jarrie)



# Bien vivre ses dépenses

## Aides pour les personnes séjournant dans un EHPAD

Les personnes âgées résidants dans un Etablissement d'Hébergement pour personnes Agées Dépendantes peuvent demander les aides suivantes :

### APA

Cette aide peut prendre en charge tout ou partie du tarif dépendance de l'établissement. (cf page p 15)

### L'aide sociale à l'hébergement

Pour les Seniors ne disposant pas de ressources suffisantes pour payer les frais d'hébergement, cette aide prend en charge tout ou partie de ces frais.

**À NOTER :** *cette aide est une avance récupérée par le département lors de la succession de la personne. Ce dossier est constitué par le Centre Communal d'Action Sociale.*

**À NOTER :** *Certains établissements sont éligibles à l'Aide Personnalisée au Logement (APL). Dans ce cas le directeur de l'EHPAD vous aidera dans vos démarches auprès de la Caisse d'Allocation Familiale. La CAF octroie aussi cette aide, sous conditions, aux personnes résidant à leur domicile. Pour toute information complémentaire contactez le CCAS de Jarrie.*





Par ailleurs il existe une aide pour les aidants.

## L'allocation pour accompagner un proche en fin de vie

Toute personne, souhaitant bénéficier d'un congé de solidarité familiale pour s'occuper d'un parent ou d'un proche en fin de vie, peut demander à bénéficier de cette allocation. Ce dispositif est limité dans le temps à 21 jours consécutifs maximum. Cette allocation est financée et versée par la sécurité sociale.



Contact  
**CPAM de Vizille**  
1249 av. Venaria  
38 220 VIZILLE  
Tél. : 36 46

## Et aussi

### Le Jarrie Pass

C'est une carte unique délivrée par le CCAS sous condition de ressources (RSA, quotient familial inférieur ou égal à 750). Elle donne droit à des tarifs réduits dans des équipements communaux (piscine, bibliothèque, musée) et l'accès à un spectacle de la programmation culturelle.

Contact et renseignements  
**CCAS**  
100 Montée de la Creuse  
38 560 Jarrie  
Tél. : 04 76 68 88 01  
[ccas@mairie-jarrie.fr](mailto:ccas@mairie-jarrie.fr)





## Bien vivre son entrée en établissement

### **Bien se préparer à entrer en établissement**

*Parfois il devient nécessaire pour des raisons de santé de quitter son domicile et faire le choix d'entrer en foyer logement ou en EHPAD. Il est important de bien préparer son entrée en établissement. Les listes d'attentes étant importantes, cette étape de préparation ne doit pas trop être repoussée.*



## Foyer logement

Ces établissements sont réservés aux personnes ne bénéficiant pas de l'APA, mais qui connaissent un problème de santé léger ou de solitude. Dans ces foyers les personnes disposent d'un logement indépendant et de services ou d'animations collectifs à la carte ouvrant à une nouvelle vie sociale.

## Centre d'accueil de jour

Afin de soulager le travail quotidien des aidants mais aussi pour préparer la personne âgée à un accueil dans une structure collective des centres d'accueil de jour existent.

## EHPAD

Ces établissements accueillent des personnes âgées dépendantes de façon permanente ou temporaire. Le CCAS peut aider les familles à constituer les dossiers.

La liste des établissements du département est disponible sur :  
[www.isere.fr](http://www.isere.fr)





## Les professions médicales

### DENTISTES

**Guyot-Diebolt Isabelle**  
**Merlin-Romand Claire**  
1074 route du Général de  
Gaulle  
Tél. : 04 76 72 05 10

### INFIRMIÈRES LIBÉRALES JARRIE-CHAMP

Tél. : 06 78 18 01 29

### KINÉSITHÉRA- PEUTES

**Avenier Frédéric,**  
**Melot Serge,**  
**Bidaux Guillaume**  
Les Platrières  
20 avenue de la Gare  
Tél. : 04 76 68 72 29

**Picco Francine**  
Tél. : 06 63 23 33 64

**Baret Céline**  
Tél. : 07 82 66 56 81

### MÉDECINS

**Blanckemane Maiha**  
**Delepoule Claire**  
Les Platrières  
20 avenue de la Gare  
Tél. : 04 76 68 67 97

**Carré Philippe**  
1074 route du Général  
de Gaulle  
Tél. : 04 76 72 04 87

**Sibon Saadia**  
Les Platrières  
20 avenue de la Gare  
Tél. : 04 76 68 83 94

### PHARMACIE BONNET

1 avenue Georges  
Clémenceau  
Tél. : 04 76 68 87 32

### PHARMACIE DE L'ENCLOS

1074 route du Général  
de Gaulle  
Tél. : 04 76 72 06 36

### ADPA SOIN

Tél. : 04 76 40 00 79

