

Les aides et soutiens pour les aidant(e)s

Vous accompagnez un proche âgé, malade, ou en situation de handicap ? Des ressources existent pour vous aider à souffler et à vous sentir moins seul(e) :

- **Les Cafés des aidants®** sont des lieux d'échange et d'information destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche. Ils ont lieu une fois par mois et sont animés par des professionnels. Des cafés ont lieu régulièrement à Froges et Meylan.
- **Bulle d'air est un service de répit à domicile, appelé également « relayage ».** Ce dispositif permet à un aidant d'être temporairement remplacé par un « relayeur » formé, qui accompagne la personne aidée dans son propre environnement.
- **Des aides financières** existent pour les proches aidants (Allocation journalière du proche aidant, aide au répit dans le cadre de l'APA, aides fiscales...)

Pour en savoir + : www.saint-ismier.fr → Rubrique "Ressources pour les aidants"

Les activités et animations séniors



LES ATELIERS MÉMOIRE

Des exercices ludiques pour faire travailler ses méninges dans la bonne humeur et la convivialité !

1 vendredis sur 2 (hors vacances scolaires), de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45

Sur inscription auprès du C.C.A.S. en fonction des places disponibles



LA CAUSETTE

Un rendez-vous hebdomadaire pour papoter et faire des rencontres autour d'un café, au bar *Chez Martinet* (Place de l'église) **Tous les mardis matin (hors vacances scolaires) entre 9h30 et 11h**

Pas besoin de s'inscrire, on vient et on part quand on veut !



LES CINÉ SÉNIORS

Un lundi par mois, vous avez la possibilité d'aller voir un film à l'espace Aragon de Villard Bonnot. Le CCAS prend en charge le coût du bus. Vous ne payez que votre place de cinéma ! **Prix de la séance : 6€.**

Sur inscription auprès du C.C.A.S.



LES CAFÉS LECTURE

Un rendez-vous proposé par la médiathèque **les mardis après-midi** pour découvrir des œuvres et des auteurs. Renseignements auprès de la médiathèque :

04 76 52 92 76

mediatheque@saint-ismier.fr

Pour plus d'informations, contacter le C.C.A.S. : 04 76 52 52 25 / social@saint-ismier.fr



Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) de SAINT-ISMIER accompagne les séniors et les aidants

Mairie de Saint-Ismier - Le Clos Faure

Ouvert du lundi au vendredi

de 9h à 12h et de 14h à 17h (prise de RDV conseillée)

04 76 52 52 25 - social@saint-ismier.fr



Qu'est-ce que le C.C.A.S. ?

C'est un service social municipal qui a pour missions de vous

ACCUEILLIR - INFORMER - ORIENTER - SOUTENIR - AIDER

dans diverses situations (séparation, maladie, perte d'autonomie, accompagnement d'un proche malade, difficultés financières...) et vous ACCOMPAGNER dans vos démarches (recherche d'aide à domicile, dossier APA, CARSAT, logement social, dossiers d'entrée en EHPAD...)

Une équipe à votre écoute pour vous accompagner



Fabienne SIMON,
responsable du C.C.A.S.



Emilie SURAN,
agent de lien social



Cécile LELARGE,
médiatrice numérique

Les services proposés par votre CCAS



UN ACCUEIL DU LUNDI AU VENDREDI

Fabienne SIMON et Emilie SURAN vous accueillent au C.C.A.S. pour répondre à vos demandes. **Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de prendre rendez-vous.**



ATELIERS NUMÉRIQUES POUR VOUS INITIER OU VOUS PERFECTIONNER dans l'utilisation des outils informatiques : gérer ses dossiers, créer un album photo, utiliser des applications sur smartphones...

**Les jeudis, sur inscription auprès de la médiathèque
04 76 52 92 76 - mediatheque@saint-ismier.fr**



SERVICE DE PORTAGE DE LIVRES À DOMICILE

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La médiathèque vous propose un service gratuit de portage de documents à domicile (livres, audio, revues, CD, DVD...) **Pour plus d'information, contacter la médiathèque : 04 76 52 92 76**



SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Vous êtes fatigué(e) de faire les courses et de faire à manger tous les jours ? Pourquoi ne pas essayer le portage de repas à domicile ? Ce service, proposé en lien avec le traiteur Trait'Alpes, vous permet de commander de 1 à 7 repas par semaine, toute l'année. Les repas sont apportés à votre domicile et vous avez le choix entre deux menus élaborés par une diététicienne.

Prix du repas : 12,22 € avec possibilité d'une collation le soir. Possibilité d'aides financières du C.C.A.S. si votre revenu de référence < 19 999 € / an.



TELEASSISTANCE (OU TELEALARME)

La téléassistance est un service d'assistance et de secours destiné aux personnes dont l'autonomie est fragilisée en raison de l'âge, de l'état de santé, d'un handicap ou d'un isolement social. L'utilisateur porte sur lui un dispositif sous forme de médaillasson ou de bracelet, équipé d'un bouton d'appel. En cas de besoin, chute, malaise ou toute autre urgence, une simple pression sur ce bouton permet de signaler une alerte. De nombreuses structures existent.

Le CCAS peut vous conseiller et vous aider à faire votre choix.



NAVETTE HEBDOMADAIRE POUR ALLER FAIRE LES COURSES

Vous avez plus de 65 ans et vous êtes en difficulté pour vous déplacer ? Le C.C.A.S. vous propose une navette hebdomadaire **le vendredi matin** pour aller faire vos courses. Coût du trajet aller-retour : 5€
Service sur inscription et réservation, auprès du C.C.A.S.



PERMANENCES NUMÉRIQUES POUR VOS DÉMARCHES EN LIGNE

Cécile LELARGE, médiatrice numérique, vous reçoit **sur rendez-vous le jeudi matin en mairie** pour vous aider à réaliser vos démarches en ligne : dossier de demande d'entrée en EHPAD, demande en ligne pour les permis de conduire, cartes grises, titres d'identité, réclamations ou rectifications auprès des services des impôts... Elle peut aussi vous dépanner ponctuellement pour des problèmes techniques rencontrés sur tablette ou ordinateur.

Le registre communal des personnes vulnérables



Vous avez 65 ans ou plus et vous êtes une personne fragile, isolée ou en situation de handicap ? Un de vos proches est dans une de ces situations ? Vous pouvez vous inscrire sur le registre communal des personnes vulnérables et ainsi bénéficier de l'accompagnement des agents du CCAS en cas d'événement majeur (canicule, plan grand froid, crise sanitaire...). C'est une démarche gratuite. **Inscription sur : www.saint-ismier.fr**

Des sites internet pour vous aider



[www.saint-ismier.fr/ Rubriques SENIORS](http://www.saint-ismier.fr/)

Pour tout savoir sur les activités et services proposés par la commune pour les personnes âgées et leurs proches (services d'aide à domicile, téléassistance, portage de repas à domicile... etc.)



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches. Une mine d'informations pour connaître toutes les aides possibles pour vous faciliter la vie (aide à domicile, aménagement du logement, entrée en EHPAD...).



<https://trajectoire.sante-ra.fr/>

Le site de référence pour vous aider à trouver un établissement (EHPAD, accueil de jour, résidence autonomie...) et faire votre dossier d'entrée en ligne.

You souhaitez recevoir la newsletter du CCAS ?

Faites nous un mail à social@saint-ismier.fr