



GUIDE DES SENIORS



VIVRE UNE RETRAITE ACTIVE ET SEREINE

- ◆ **FAIRE VALOIR SES DROITS**
 - Les aides complémentaires à la retraite4
 - Les avantages liés à l'âge.....5
- ◆ **PROFITER D'UNE GRANDE DIVERSITÉ DE LOISIRS**
 - Un patrimoine naturel exceptionnel.....6
 - Les services et la vie associative (culture, sports, loisirs seniors)6
- ◆ **PROFITER DE SERVICES SPÉCIFIQUES AUX SENIORS**
 - Le Centre Communal d'Action Sociale9
 - La Maison de la Métropole d'Écully 11
 - Les services d'aide à la personne..... 11
 - Les établissements d'hébergement 13
- ◆ **S'INFORMER ET METTRE EN PRATIQUE
LES CONSEILS POUR BIEN VIEILLIR**
 - Participer à des ateliers de prévention..... 15
 - S'impliquer dans une association..... 15

ACCOMPAGNER ET AIDER

- ◆ **DIFFICULTÉS FINANCIÈRES** 16
- ◆ **LOGEMENT**..... 18
- ◆ **ISOLEMENT**..... 22
- ◆ **SANTÉ** 24
- ◆ **DÉPENDANCE**.....27

- ◆ **INFOS PRATIQUES**35

LE MOT DU MAIRE

À Écully, chaque génération doit pouvoir s'épanouir en profitant pleinement de notre cadre de vie exceptionnel et des nombreux services qui nous sont offerts.

À travers ce guide, je souhaite apporter à nos Seniors ainsi qu'à leur famille un aperçu des activités et loisirs qui sont proposés par la Ville ou les associations, comme des idées de balades ou des aides de proximité.

Parce que nous sommes aussi parfois confrontés à des difficultés ou à l'isolement, la municipalité et ses partenaires œuvrent quotidiennement pour faciliter le lien social, le maintien à domicile de ceux qui le souhaitent ou proposer des structures d'hébergement diversifiées.

C'est dans cet esprit que la Ville vient d'adhérer au Réseau francophone des « Villes Amies des Aînés ».

Retraite active ou sereine, je souhaite à chacune et chacun de nos aînés, une retraite heureuse.



YVES-MARIE UHLRICH

MAIRE D'ÉCULLY

CONSEILLER RÉGIONAL AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

FAIRE VALOIR SES DROITS



AIDES COMPLÉMENTAIRES À LA RETRAITE

Certaines aides peuvent être attribuées, sous conditions, en complément d'une retraite. Elles permettent d'améliorer le niveau de revenu des assurés les plus modestes ou fragilisés. Celles-ci ne sont pas attribuées automatiquement : vous pouvez en faire la demande, au moment de votre passage à la retraite ou par la suite.

CONTACTS UTILES

CARSAT Rhône-Alpes

www.carsat-ra.fr

L'agence de secteur :

Agence Retraite de Vaise

Immeuble CAP 9

31, rue Gorge du Loup – Lyon 9^e

Tél. : 3960.

Pour tout renseignement
ou pour un rendez-vous, consulter
le site

www.lassuranceretraite.fr

Il existe d'autres caisses de
retraite (ex : MSA, RSI...) pour
certains régimes spécifiques.

+ ON DISTINGUE TROIS TYPES D'ALLOCATIONS :

- **L'allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) :** peut vous être attribuée si vous êtes retraité, âgé d'au moins 65 ans (ou d'au moins l'âge légal de départ à la retraite en cas d'inaptitude au travail), titulaire d'une retraite personnelle et/ou de réversion et que vous percevez de faibles ressources.
- **L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI) :** si vous n'avez pas encore l'âge requis pour bénéficier de l'ASPA et que vous êtes invalide.
- **La majoration tierce personne :** si vous avez besoin d'une aide constante pour effectuer les actes ordinaires de la vie.

AVANTAGES LIÉS À L'ÂGE

+ SNCF :

Dès 60 ans, voyagez aux tarifs Loisirs avec TGV et Intercités. Et pour des trajets à prix réduits garantis sur toutes les lignes, choisissez la carte Senior +.

www.sncf.com/fr/tarifs-reduits/seniors

+ TCL :

Abonnement annuel : 90 €/an.
Conditions : avoir plus de 65 ans et être non imposable.

www.tcl.fr > Tarifs > S'abonner

+ TRANSPORT ACCOMPAGNÉ : CHÈQUES « SORTIR PLUS »

Si vous êtes affilié aux caisses de retraite Agirc et Arrco, âgé de 80 ans ou plus et éprouvez des difficultés à vous déplacer, les chèques « Sortir plus » vous donnent la possibilité de vous faire accompagner, à pied ou en voiture, quand et où vous le souhaitez.

Tél. : 08 10 36 05 60.



+ SÉJOURS À PRIX RÉDUITS :

Depuis 2007, l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) dédie un programme « Seniors en vacances » aux personnes âgées à revenus modestes. Près de 160 séjours organisés sont ainsi destinés aux plus de 60 ans.

www.ancv.com/seniors-en-vacances

+ FISCALITÉ :

En matière d'impôt sur le revenu, les personnes âgées peuvent bénéficier d'un abattement spécifique en dessous d'un certain plafond de ressources.

www.impots.gouv.fr

PROFITER D'UNE GRANDE DIVERSITÉ DE LOISIRS



UN PATRIMOINE NATUREL EXCEPTIONNEL

La commune possède un riche patrimoine naturel et le label 4 fleurs depuis 1992. Profitez des différents parcs et jardins de la commune, ainsi que du Bois de Serres, pour vous promener.

Plusieurs circuits pédestres permettent également de découvrir le patrimoine naturel de la commune. Certains sont téléchargeables sur le site internet de la ville (rubrique Développement durable/patrimoine naturel).

SERVICES MUNICIPAUX ET VIE ASSOCIATIVE

CULTURE

+ LE CENTRE CULTUREL ET LE CINÉMA

21, avenue Édouard Aynard

Tél. : 04 78 33 64 33.

Mail : centre.culturel@ville-ecully.fr

Mail : cinema@ville-ecully.fr

Programmes des spectacles et du cinéma sur le site de la ville (rubrique Culture).

Ouvert : lundi, mercredi et jeudi de 14h à 18h et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

Ouvert les soirs et week-ends en fonction des animations.



+ LA MÉDIATHÈQUE

1, avenue Édouard Aynard

Tél. : 04 72 18 10 02.

Livres, magazines, CD, DVD, animations, expositions...

Portage des livres à domicile sur demande, livres en gros caractères, livres audio...

Ouverte : mardi de 10h à 13h et de 14h à 19h, mercredi de 10h à 19h, jeudi et samedi de 10h à 13h et vendredi de 14h à 19h.

Mail : mediatheque@ville-ecully.fr

+ BUREAU INFORMATIQUE ET EMPLOI

23, avenue Raymond de Veysseyère

Tél. : 04 78 64 17 04.

Ce service est un espace numérique ouvert à tous.

Ouvert : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h.

+ LA MAISON DU QUARTIER

18, avenue des Sources

Tél. : 04 78 35 44 01.

Elle propose différentes activités à caractère culturel : atelier d'arts, danses collectives...

+ LA BIBLIOTHÈQUE DES SOURCES

48, chemin de Montlouis

Tél. : 04 78 66 04 58.

Ouverte : lundi, mardi, jeudi de 16h à 18h30 et mercredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h30.

+ LES ASSOCIATIONS

De nombreuses associations proposent des activités dans le domaine des arts plastiques, musique, théâtre, visites culturelles, jeux, histoire... Retrouvez-les sur le site internet de la ville (rubrique Culture/activités culturelles).

SPORT

+ LA PISCINE MUNICIPALE

Rue Jean-Rigaud

Tél. : 04 78 35 10 22.

Natation, aquagym, aquabiking...

+ LES CLUBS SPORTIFS

La commune accueille 26 clubs sportifs et une quarantaine de disciplines. Il y en a pour tous les goûts ! Retrouvez-les sur le site internet de la ville (rubrique Sport/activités sportives).



LOISIRS SPÉCIFIQUES AUX SENIORS

+ LE CEDRE

Le Club des retraités et préretraités d'Écully (CEDRE) :

2, allée des Tullistes

Tél. : 04 78 33 32 37.

Il propose des jeux (cartes, jeux de société...), des activités manuelles et sportives (cartonnage, couture, peinture sur porcelaine, gym, marche, natation...), ainsi qu'un déjeuner mensuel, des sorties et un voyage annuel.

Accueil : du mardi au vendredi de 14h à 18h.



+ CENTRE SOCIAL D'ÉCULLY

31, avenue des Sources

Tél. : 04 78 33 12 73.

www.csecully.fr

Le centre social est une association d'animation de la vie sociale pluri-générationnelle. Il propose aux Seniors diverses activités : repas, yoga adapté, sorties culturelles, ateliers manuels, informatique...

PROFITER DE SERVICES SPÉCIFIQUES AUX SENIORS

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)



+ CCAS D'ÉCULLY

Maison de la Solidarité

23, avenue Raymond de Veysière

Tél. : 04 78 64 17 00.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public local rattaché à la ville d'Écully, qui assure pour elle différentes actions en direction des Seniors : accompagnement administratif et social, actions de lutte contre l'isolement, gestion du plan canicule...

Le CCAS propose de nombreuses animations et actions d'information tout au long de l'année.

► Semaine bleue

Différentes activités physiques et culturelles sont proposées chaque année en octobre à l'occasion de la semaine nationale des personnes âgées et des retraités.



► Déjeuner de Noël des aînés

Ce repas convivial, temps d'échanges et de partage, est offert par la Ville aux Seniors à partir de 70 ans et à leur conjoint.



► Forum des Seniors

Cet événement regroupe, en octobre à l'Espace Écully, un grand nombre de partenaires qui interviennent en faveur des Seniors, autour de stands d'information, d'ateliers et de mini-conférences. Entrée libre.

Si vous souhaitez être informé de toutes les animations à destination des Seniors, contactez le CCAS, Tél. : 04 78 64 17 00.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Comité Consultatif des Seniors

En 2013, la municipalité a mis en place un Comité consultatif des Seniors. Composé d'élu, d'experts et de professionnels, cette instance consultative est compétente pour aborder toutes questions relatives aux Seniors. N'hésitez pas à porter à leur connaissance, par l'intermédiaire du CCAS, certains sujets ou projets qui vous sembleraient intéressants !

Label « Villes Amies des Aînés »

En 2017, la municipalité a adhéré au Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés. Il rassemble une centaine de communes en France ayant la volonté d'améliorer le service rendu aux aînés dans une démarche globale, notamment grâce aux échanges d'informations et de bonnes pratiques.

LA MAISON DE LA MÉTROPOLE D'ÉCULLY

La Métropole de Lyon est le chef de file de l'action gérontologique sur le territoire. Elle coordonne les actions sociales en faveur des personnes âgées, en concertation avec les acteurs du secteur.

Les Maisons de la Métropole (MDM) constituent les portes d'entrées des services de la Métropole.

+ MAISON DE LA MÉTROPOLE D'ÉCULLY

10, chemin Jean-Marie Vianney

Tél. : 04 72 86 04 90.

Mail : mdm.ecully@grandlyon.com

www.grandlyon.com/services/les-maisons-de-la-metropole.html

La Maison de la Métropole d'Écully propose un grand nombre de services à destination des Seniors :

- Évaluation de la perte d'autonomie pour l'attribution de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ;
- Révision des plans d'aide APA si besoin ;
- Évaluation et accompagnement des personnes vulnérables connues par la MDM d'Écully.

LES SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

+ ADMR D'ÉCULLY

Maison de la Solidarité :

23, avenue Raymond de Veyssièrè

Tél. : 04 78 33 99 59.

www.admr-rhone.fr

L'ADMR d'Écully est une association qui a comme missions principales l'aide quotidienne à la personne, l'entretien courant du logement, l'entretien du linge, les courses, la préparation et l'aide aux repas, l'aide administrative et les accompagnements divers véhiculés.



+ ASSOCIATION ÉCULLOISE D'AIDE À LA PERSONNE (AEAP)

Maison de la Solidarité :

23, avenue Raymond de Veysseyre

Tél. : 04 78 33 49 36.

www.aeap-ecully.org

L'AEAP (ancien Service Mandataire Écullois) propose du personnel pour assurer les prestations comme le ménage, courses, préparation des repas et autres services nécessaires à la vie quotidienne, pour une aide ponctuelle ou régulière, à l'exception de soins relevant d'actes médicaux.

+ ACP VOUS

Bâtiment C - 20, chemin Louis Chirpaz

Tél. : 04 74 01 27 65.

www.acpvous-ecully.com

ACP vous est une agence indépendante de services à la personne basée à Écully et rayonnant sur l'Ouest lyonnais. Les services proposés sont variés : entretien du cadre de vie, courses, préparation et aide au repas, aide au lever et au coucher, aide à la toilette et à l'hygiène, accompagnement à la mobilité, promenades, accompagnement social, sollicitation cognitive, compagnie.

+ LA MAISON BLEUE

13, chemin de Charrière-Blanche

Tél. : 04 78 97 23 96.

www.alamaisonbleue.e-monsite.com

La Maison Bleue est un service d'aide et d'accompagnement à domicile (24h/24 et 7j/7), spécialisé dans la prise en charge de situations dites « lourdes » (personnes atteintes de maladies neuro-évolutives). Présence d'assistantes de soins en gérontologie pour l'accompagnement de fin de vie. Les prises en charge classiques sont aussi assurées.

LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT



+ CENTRE LOUISE COUCHEROUX

15, route de Champagne
(entrée au 34, chemin de
Villeneuve) **Tél.** : 04 78 33 56 42.

Mail : coucheroux@ville-ecully.fr
[www.ville-ecully.fr/
Structures-d-hebergement](http://www.ville-ecully.fr/Structures-d-hebergement)

Le centre Louise Coucheroux, géré par le CCAS d'Écully, se compose d'une résidence autonomie (nouvelle appellation des logements-foyers) de 78 studios, d'un Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées

Dépendantes (EHPAD) de 18 lits, ainsi que d'un Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de 12 places. Les trois structures fonctionnent en complémentarité.

+ EHPAD LOUISE THÉRÈSE

10, avenue Édouard Payen
Tél. : 04 72 86 15 86.

Mail : mdr.ltvp@ccass-sbe.org

Gérée par l'association Santé & Bien-Être, la maison de retraite accueille 103 résidents dont 6 en hébergement temporaire. Une unité de 14 places est spécialement conçue pour les résidents atteints de la maladie d'Alzheimer.



S'INFORMER ET METTRE EN PRATIQUE LES CONSEILS POUR BIEN VIEILLIR

Il est indispensable pour bien vieillir, de rester en contact avec les autres mais aussi de penser à soi, de veiller à sa santé...

Il est possible de prévenir le vieillissement en respectant quelques règles de vie simples.

Être bien dans son corps

- **L'activité physique, votre meilleure alliée**

Au moins trente minutes d'activité physique au moins cinq jours par semaine, c'est indispensable pour rester en forme plus longtemps et garder le moral. Sachant qu'activité physique ne rime pas forcément avec sport, tout exercice, qui met votre corps en mouvement et vous amène à dépenser de l'énergie, est à prendre en compte : jardiner, bricoler, monter des escaliers, faire les courses à pied ou promener son chien...

- **Soigner son alimentation**

Manger équilibré, c'est important. Il faut absolument éviter les carences, surtout avec l'âge. Quelques conseils peuvent vous aider à ne pas faire d'impairs :

- > Maintenir une alimentation diversifiée ;
- > Maintenir une bonne répartition des repas au long de la journée ;
- > Prévenir la déshydratation en buvant au moins un litre de liquide réparti sur la journée.

Être bien dans sa tête

En vieillissant, chacun se demande ce qu'il peut faire pour améliorer ou maintenir ses performances intellectuelles.

- **Quelques conseils pour entretenir sa mémoire :**

- > Stimuler sa mémoire par le biais de jeux en solo, de société ou en association ;
- > Rester actif ;
- > Garder une bonne hygiène de vie.

Découvrez tous les conseils utiles sur le site www.pourbienvieillir.fr



PARTICIPER À DES ATELIERS DE PRÉVENTION

Les caisses de retraite organisent, tout au long de l'année, des ateliers de prévention. Différentes thématiques sont abordées au cours des séances : débiter sa retraite du bon pied, adopter les bons gestes, entretenir sa mémoire, garder sa mobilité, préserver son équilibre alimentaire. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre organisme de retraite ou auprès du CCAS.

Vous pouvez également vous inscrire aux ateliers de prévention organisés par le CCAS d'Écully, **Tél. : 04 78 64 17 00.**



S'IMPLIQUER DANS UNE ASSOCIATION

De nombreuses associations éculloises recherchent des bénévoles désireux de s'investir dans la vie de la structure. Dans le domaine de la Solidarité, des activités d'accompagnement à la scolarité, des visites à domicile de personnes isolées... peuvent notamment vous être proposées.

La liste des associations éculloises figure sur le site de la ville. N'hésitez pas à contacter directement ces structures pour leur proposer votre aide !



Le traditionnel pot des bénévoles permet chaque année à la municipalité de remercier les nombreuses personnes qui s'investissent au sein des associations dans l'aide aux plus fragiles. Elles agissent au plus près du terrain et constituent un maillon essentiel dans la chaîne de solidarité.

ACCOMPAGNER ET AIDER

Vulnérabilité et dépendance sont deux concepts étroitement liés. C'est pourquoi il est important d'être vigilant à un certain nombre de signaux d'alerte et de changements des habitudes de vie, qui peuvent conduire à s'interroger sur une situation de vulnérabilité : isolement familial et social, épuisement des aidants, problèmes psychiques, etc.

Toutes situations de grande vulnérabilité ou de maltraitance peuvent être signalées sur la boîte mail suivante : alerte-vulnerabilite@grandlyon.com



DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

En cas de faibles ressources ou de difficultés financières, il est possible de bénéficier d'un accompagnement social et/ou de secours financiers.

SOLLICITER LES SERVICES SOCIAUX

Toute personne qui est confrontée à des difficultés financières pour assumer certaines charges peut prendre contact avec le CCAS d'Écully.

Tél. : 04 78 64 17 00 (cf p 9).

Si vous êtes bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (cf p 28) ou souhaitez l'être, vous devez prendre contact avec la Maison de la Métropole d'Écully (cf p 11).

SOLLICITER LES ORGANISMES D'ASSURANCE RETRAITE

Les demandes de secours exceptionnel CARSAT sont liées à des difficultés financières relatives au logement (dettes de loyer, chauffage), à un déménagement (en raison de l'état de santé et/ou de l'isolement) ou à des événements exceptionnels (dégâts des eaux, incendie...).

La demande peut être réalisée directement par le retraité.

Le dossier de demande d'aide est à retirer sur le site internet de la CARSAT (www.carsat-ra.fr) ou en contactant le 3960.

SOLLICITER LES CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE POUR L'OCTROI D'UN SECOURS

Certaines caisses de retraite complémentaire octroient également des secours exceptionnels. Les conditions sont variables selon les différents organismes.

SOLLICITER L'ASSURANCE MALADIE EN CAS DE FAIBLES RESSOURCES ET DE DIFFICULTÉS POUR PAYER LES DÉPENSES DE SANTÉ

Vous pouvez contacter les services de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) en cas de faibles ressources et de difficultés pour payer des dépenses de santé.

➕ ASSURANCE MALADIE SÉCURITÉ SOCIALE

Tél. : 36 46.

www.ameli.fr

L'agence CPAM la plus proche est située au 37, rue Diebold - Lyon 9^e.

Présence d'une borne multi-services accessible 24h/24, 7j/7.



DIFFICULTÉS À FINANCER VOS DÉPENSES LIÉES À LA DÉPENDANCE

Vous pouvez solliciter la mise en place d'un Plan d'Action Personnalisé ou le dépôt d'un dossier d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (cf p 28).

DIFFICULTÉS À FINANCER VOS FRAIS D'HÉBERGEMENT EN ÉTABLISSEMENT

Vous pouvez solliciter l'aide sociale légale de la Métropole de Lyon pour couvrir vos frais (en totalité ou en partie) de séjour en maison de retraite. Cette aide est accordée (sous conditions) aux personnes n'ayant pas les moyens de financer leur hébergement.

La demande d'aide sociale doit être déposée auprès du CCAS d'Écully.

LOGEMENT

De nombreuses personnes âgées souhaitent continuer à vivre chez elles. Des solutions existent pour les y aider : aménager son logement, changer de domicile, partager son logement, s'équiper de matériel adapté, être soigné à domicile.



VOTRE LOGEMENT EST TROP CHER ET/OU TROP GRAND

Votre logement est aujourd'hui trop grand et/ou trop cher. Il est peut-être temps de déménager dans un logement plus adapté.

+ VOUS HABITEZ DANS LE PARC SOCIAL OU SOUHAITEZ VOUS Y INSTALLER :

Pour obtenir un logement d'habitation à loyer modéré vous devez déposer une demande de logement social.

► Deux possibilités s'offrent à vous :

- S'inscrire auprès du CCAS d'Écully (**Tél.** : 04 78 64 17 00).
- S'inscrire en ligne : www.demande-logement-social.gouv.fr

+ VOUS HABITEZ DANS LE PARC PRIVÉ ET SOUHAITEZ CONTINUER À Y VIVRE :

Renseignez-vous auprès des agences immobilières.

+ VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE MAIS NE PARVEZ PLUS À FAIRE FACE À VOS DÉPENSES COURANTES MAIS SOUHAITEZ NÉANMOINS CONTINUER À VIVRE DANS VOTRE LOGEMENT :

La Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC) Les 3 Colonnes vous propose une solution : le viager solidaire. La coopérative devient propriétaire de votre logement, tout en vous laissant la possibilité de rester à votre domicile. Vous recevez un bouquet et une rente mensuelle, et pouvez être mis, le cas échéant, en relation avec des services d'aide à domicile.

SCIC Les 3 colonnes

1, chemin Jean-Marie Vianney

Tél. : 04 78 47 70 15.

www.viager-solidaire.fr

VOTRE LOGEMENT N'EST PAS ADAPTÉ À VOTRE ÉTAT DE SANTÉ OU À VOTRE HANDICAP

Vous avancez en âge et vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible. Des solutions existent pour améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant et plus adapté.



+ ADAPTER SON LOGEMENT

Il est possible de faire appel à un prestataire agréé et spécialisé dans l'accompagnement social, financier et technique de ce type de travaux. Il vous assiste tout au long de votre projet de travaux. Les aides financières sont soumises à conditions de ressources. Renseignez-vous avant de vous engager.

► **Pour la Métropole de Lyon, contactez :**

SOLIHA Rhône et Métropole

51, avenue Jean Jaurès - Lyon 7^e

Tél. : 04 37 28 70 20.

www.rhone.auvergnerhonealpes.soliha.fr

+ S'ÉQUIPER DE MATÉRIEL ADAPTÉ

Une gamme très variée d'aides et d'équipements existe pour continuer à vivre chez soi malgré les difficultés. Leur financement peut être pris en charge partiellement ou en totalité, par l'intermédiaire de l'assurance maladie, de l'APA, des caisses de retraite complémentaires et des mutuelles. Parlez-en à votre pharmacien. Celui-ci saura vous conseiller.

Pour tous renseignements complémentaires sur les aides techniques au logement, vous pouvez contacter le CRIAS Mieux Vivre et consulter le service ELSA.

Centre d'Information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT)

CRIAS Mieux Vivre

71, cours Albert Thomas - Lyon 3^e

Tél. : 04 72 77 76 25.

www.elsa.criasmieuxvivre.fr



VOUS NE POUVEZ PLUS VIVRE TOUT SEUL DANS VOTRE LOGEMENT

+ HÉBERGER UN ÉTUDIANT

Pour contribuer au maintien à domicile, à la lutte contre l'isolement et au développement du lien intergénérationnel, le CCAS d'Écully s'est engagé au côté de l'association lyonnaise « ESDES intergénération » qui met en relation des personnes âgées ou des familles désireuses d'héberger chez elles un étudiant, en échange d'une présence au domicile et de quelques menus services de la vie quotidienne.

Renseignement auprès du CCAS ou directement auprès de l'association.

ESDES INTERGÉNÉRATIONS

10, place des Archives - Lyon 2^e

Tél. : 04 26 84 49 36.

Mail : esdes.intergenerations@univ-catholyon.fr





+ VIVRE DANS UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE

Une résidence autonomie est située sur le territoire de la commune : la résidence Louise Coucheroux (cf p 13).

► Les critères d'admission sont les suivants :

- être encore autonome (GIR 5 ou 6. Il est parfois possible d'être admis en GIR 4).
- avoir plus de 60 ans.

La liste des résidences autonomie est consultable sur le site www.viatrajectoire.fr

+ VIVRE EN ÉTABLISSEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

► Deux établissements pour personnes âgées dépendantes sont situés sur le territoire de la commune :

- **L'EHPAD Louise Coucheroux.**
D'une capacité de 18 lits, il est géré par le CCAS d'Écully (cf p 13).
- **L'EHPAD Louise Thérèse.**
D'une capacité de 103 lits, il est géré par l'association Santé & Bien-Être (cf p 13).



EHPAD Louise Coucheroux

La liste des autres EHPAD est disponible sur le site www.viatrajectoire.fr

Ce site permet de remplir une demande d'inscription en ligne pour différentes structures d'accueil et de connaître ensuite le résultat de ses démarches.

ISOLEMENT

En 2016, la ville d'Écully, par le biais de son Centre Communal d'Action Sociale, a mis en place un plan local de lutte contre l'isolement. Différents partenaires sont associés à sa mise en œuvre (Métropole de Lyon, Petits Frères des Pauvres, Centre social d'Écully, Le Secours catholique, associations d'aide à la personne...).

Cette action vise à favoriser le repérage et l'accompagnement des personnes âgées isolées. Elle s'inscrit dans le cadre du plan MONALISA (Mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées) instauré en 2014.

SIGNALER UNE PERSONNE ISOLÉE

Toute personne qui vit coupée de communication et de liens avec l'extérieur, peut être considérée en situation d'isolement.

Si vous connaissez une personne qui vous paraît correspondre à ces critères, n'hésitez pas à contacter le CCAS d'Écully (**Tél.** : 04 78 64 17 00).

VOUS SOUFFREZ DE L'ISOLEMENT

+ SOLLICITER DES VISITES AUPRÈS DU CCAS

Une équipe locale de lutte contre l'isolement a été mise en place à Écully, en partenariat avec Les Petits Frères des Pauvres. Elle est constituée de bénévoles prêts à vous rendre visite.

Contactez le CCAS,
Tél. : 04 78 64 17 00.

Les Petits Frères des Pauvres
Tél. : 04 72 78 52 52.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous avez du temps à consacrer aux autres, l'équipe de lutte contre l'isolement accueille volontiers de nouveaux bénévoles pour faire des visites à domicile. Contactez le CCAS.



+ S'INSCRIRE SUR LE REGISTRE DU PLAN CANICULE

Le CCAS est chargé de tenir à jour le registre des personnes vulnérables de la commune afin de pouvoir informer et contacter celles-ci en cas de déclenchement du plan canicule.

► Peuvent s'inscrire :

- Les personnes âgées de plus de 65 ans résidant à leur domicile,
- Les personnes handicapées isolées à leur domicile.

Contactez le CCAS

Tél. : 04 78 64 17 00.



AGISSONS ENSEMBLE LA CANICULE C'EST QUOI ?
La santé de chacun nous concerne tous

PERSONNES ÂGÉES > Attention à l'hyperthermie

Mon corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37 °C.

La température de mon corps augmente : **je risque le coup de chaleur** (hyperthermie).

LES BONS RÉFLEXES

Je bois 1.5L d'eau par jour, et je ne consomme pas d'alcool.

Je mange normalement (fruits, légumes, pain, soupe...).

Je ne sors pas aux heures les plus chaudes.

Je passe plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.

Je maintiens ma maison au frais en fermant les volets le jour.

SE RAFFRAÎCHIR
 Je mouille ma peau régulièrement tout en assurant une légère ventilation.

Je donne de mes nouvelles à mon entourage.

Afin de bénéficier de conseils sur les conduites à tenir en cas de périodes de forte chaleur, vous pouvez contacter « **Canicule Info Service** » au 0 800 06 66 66. Ce service est accessible 24h/24, 7j/7 à partir du 1^{er} juin.

SANTÉ

En cas de problèmes de santé, il est important de consulter rapidement. Avant la survenue d'éventuels troubles, il est possible d'effectuer un certain nombre de consultations à titre préventif.

CONSULTER LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

La liste des médecins généralistes, des professionnels paramédicaux et pharmaciens d'Écully est consultable sur le site internet de la ville (rubrique Ma Ville/santé).

SE FAIRE VACCINER

Tout au long de l'année, il est important de surveiller son calendrier de vaccination pour être protégé en continu contre certaines maladies graves. Parlez-en à votre médecin et/ou à votre pharmacien.

Renseignements : L'assurance maladie / sécurité sociale
Tél. : 36 46 ou www.ameli.fr



EFFECTUER UN EXAMEN DE SANTÉ

Pour bénéficier d'un examen de santé gratuit, vous pouvez vous inscrire sur www.ameli.fr

► **Le centre d'examen de santé de la CPAM du Rhône le plus proche est le suivant :**

CES de Baraban

15, rue Baraban - Lyon 6^e, **Tél. : 04 72 65 16 16.**

EFFECTUER UN BILAN DENTAIRE

Le centre de santé dentaire de la CPAM du Rhône vous propose des consultations dentaires à tarifs conventionnels.

Centre de santé dentaire

76, rue de la Part-Dieu - Lyon 3^e, **Tél. : 04 72 60 26 80.**

CONTACTER LE CMP EN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE

Les centres médico-psychologiques (CMP) ont une mission d'accueil des personnes en souffrance psychique. Ils assurent des consultations, des visites à domicile....

CMP de secteur

1, avenue de Montlouis - Champagne-au-Mont-d'Or, **Tél.** : 04 78 35 00 43.

BÉNÉFICIER D'UNE CONSULTATION DE GÉRONTOLOGIE

Il s'agit d'une évaluation gérontologique pluridisciplinaire (gériatre, psychologue, infirmière, kinésithérapeute, ergothérapeute, assistante sociale...) qui s'adresse aux personnes âgées vivant à domicile en perte d'autonomie et souffrant d'un problème médical, psychologique ou social.

Parlez-en à votre médecin généraliste.

BÉNÉFICIER D'UNE CONSULTATION MÉMOIRE

Il s'agit d'un bilan qui permet de faire le diagnostic en cas de troubles de la mémoire. Elle se présente sous forme de consultation ou de journée d'hospitalisation en hôpital de jour.

Parlez-en à votre médecin généraliste.



PRÉPARER SON RETOUR À DOMICILE EN CAS D'HOSPITALISATION

Si vous êtes actuellement hospitalisé ou devez l'être prochainement, pensez à préparer votre retour à domicile.

Votre caisse de retraite peut vous aider à travers l'octroi de l'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH), qui permet de financer une aide à domicile, du portage de repas, de la téléassistance, l'installation de petit matériel chez vous...

ÊTRE SOIGNÉ À DOMICILE

+ LES SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Les services de soins infirmiers à domicile interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées ou handicapées. Leurs interventions se font sur prescription médicale et sont prises en charge par l'Assurance maladie.

► **SSIAD de référence sur le secteur :**

Service de Soins Infirmiers à Domicile ADMR de L'Arbresle-Écully

Route de la Tourette - Eveux, **Tél. :** 04 74 01 32 56.

www.admr.org/associations/ssiad-larbresle

+ LES INFIRMIERS LIBÉRAUX

Pour bénéficier des soins à domicile, il est possible de faire appel à un infirmier libéral. Les infirmiers dispensent des soins divers, permettant le maintien à domicile des personnes âgées.

Retrouvez la liste des infirmiers sur le site de la ville (rubrique Ma ville/santé).

+ L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'Hospitalisation à domicile est une forme d'hospitalisation qui permet d'assurer au domicile, certains soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral, même coordonné, n'est pas mesure de prendre en charge. Elle garantit la continuité des soins (24h/24 et 7j/7) dans un environnement familial.



Elle intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord du médecin traitant qui assure la prise en charge médicale tout au long du séjour. Elle est prise en charge par l'Assurance maladie.

Hospitalisation à domicile Soins et Santé

325 bis, rue Maryse Bastié
Rillieux-la-Pape

Tél. : 04 72 27 23 60.

www.soinsetsante.org

DÉPENDANCE

Une personne devient dépendante quand elle ne peut plus faire les gestes simples de la vie de manière autonome et sans assistance. Avec l'âge, les risques de dépendance augmentent.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Classement de la dépendance en GIR de 1 à 6

Les niveaux de dépendance sont classés en 6 groupes « iso-ressources » (Gir). À chaque Gir correspond un niveau de besoins d'aides pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne.

Exemple Gir 6 : personne n'ayant pas perdu son autonomie pour les actes essentiels de la vie courante, **Gir 1** : personne qui nécessite une présence indispensable et continue d'intervenants.

SOLLICITER UNE ALLOCATION POUR FINANCER LES DÉPENSES LIÉES À LA DÉPENDANCE



Pour financer vos dépenses liées à la dépendance, vous pouvez solliciter la mise en place d'un Plan d'Action Personnalisé ou le dépôt d'un dossier d'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Ces aides peuvent permettre de réduire votre « reste à charge ».

En fonction du degré de dépendance, le dossier administratif est géré par les caisses de retraite ou la Métropole de Lyon.

+ PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ (PAP) POUR LES PERSONNES EN GIR 5 ET 6

Dans le cadre d'une évaluation des besoins et si le besoin est avéré, un Plan d'Action Personnalisé peut être proposé (dans la limite de 3 000 €) en raison d'une situation d'isolement, de ressources, d'âge et/ou de santé. En complément de ce plan, un soutien en matière d'adaptation du logement peut être apporté.

Les aides de la Carsat sont attribuées, sous conditions, aux retraités relevant du groupe iso-ressources (GIR) 5 ou 6 de la grille AGGIR (échelle de mesure de l'autonomie).

**Formulaire de demande téléchargeable sur le site www.carsat-ra.fr.
Celui-ci est à compléter et à renvoyer à l'adresse suivante :**

CARSAT Rhône-Alpes

Direction de l'Action Sociale
Département Vie Autonome à Domicile
35, rue Maurice Flandin - 69436 Lyon Cedex 03

+ ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) POUR LES PERSONNES EN GIR 1 À 4

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est une aide financière attribuée aux personnes de plus de 60 ans en fonction de leur degré d'autonomie, sans condition de ressources. Elle permet de financer des prestations permettant de rester à domicile (aide à la personne, aide à l'aménagement du logement...) ou une partie des frais d'hébergement temporaire en établissement (par exemple en accueil de jour).

Le montant de l'allocation dépend du degré d'autonomie, du besoin d'aide à domicile ou du « tarif dépendance » de l'établissement d'accueil et du montant des ressources.

Maison de la Métropole d'Écully

Dossier à retirer sur place, à demander par courrier, par téléphone ou à télécharger (www.grandlyon.com/services/allocation-personnalisee-d-autonomie.html).

Le dossier comprend une partie administrative et un volet médical (celui-ci doit être complété par votre médecin traitant). Une fois rempli et signé, le dossier doit être déposé ou renvoyé à la Maison de la Métropole d'Écully (cf p 11).

FAIRE APPEL À UN SERVICE D'AIDE À DOMICILE

+ LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Plusieurs services d'aide à domicile sont présents sur Écully : ADMR, AEAP, ACP Vous, La Maison Bleue (cf p 12).

Vous pouvez également opter pour l'emploi direct.



+ LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Association Portage de Repas à Domicile

15, route de Champagne

Tél. : 04 37 49 99 32.

www.portage-repas.mozello.fr

Livraison de repas aux personnes âgées, handicapées ou en difficulté même passagère (accident, retour d'hospitalisation ou de convalescence...) qu'elles soient seules ou en couple, à Écully ou à Champagne-au-Mont-d'Or.

L'association est animée et gérée par des bénévoles qui assurent le service de portage.

Des sociétés privées proposent également ce type de prestations, dont des menus spéciaux. La liste est disponible à l'accueil du CCAS.

INFOS UTILES

Emploi direct (gré à gré)

Vous pouvez embaucher la personne de votre choix, à l'exception de votre conjoint, concubin ou partenaire d'un PACS. Pour faciliter vos démarches administratives, vous pouvez opter pour un paiement par Chèque Emploi Service Universel (CESU).

Information : Par téléphone au 3957 (service 0,12 € la minute + prix d'appel), du lundi au vendredi de 9 h à 17 h ou www.cesu.fr.

+ LA TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles. En cas de problèmes (chute, malaise...), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence.

La liste des organismes qui proposent ce type de prestations est disponible à l'accueil du CCAS.



METTRE EN PLACE UNE MESURE DE SAUVEGARDE

Vous avez l'impression qu'un de vos proches n'est plus en capacité de faire face à ses obligations quotidiennes. Celles-ci le mettent en difficulté, voire en danger. Il vous appartient de veiller à la protection de cette personne et de ses biens.

L'UDAF du Rhône peut vous aider à mettre en place une mesure de sauvegarde (tutelle, curatelle ou autres mesures de protection...).

UDAF du Rhône

12 bis, rue Jean-Marie Chavant - Lyon 7^e

Tél. : 04 72 76 12 12.

www.udaf69.fr

FAIRE APPEL À DES SERVICES SPÉCIALISÉS EN CAS DE MALADIE NEURODÉGÉNÉRATIVE

MALADIE D'ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

Pour permettre aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de continuer à vivre chez elles et pour aider leurs proches à mieux vivre la situation, il est possible de faire appel à différents services.



+ ACCUEIL DE JOUR

Vous pouvez contacter l'Accueil de jour du centre Louise Coucheroux, géré par le CCAS d'Écully. D'une capacité de 12 places, ce service propose des activités spécifiques qui préservent l'autonomie et recréent des liens sociaux afin de favoriser le maintien de la personne âgée au domicile. Accueil sur place une journée ou plus, du lundi au vendredi, de 9h à 17h. L'Accueil de jour propose également une aide aux familles et aux proches.

Accueil de jour Louise Coucheroux
entrée au 34, chemin de Villeneuve
Tél. : 04 78 33 56 68.

+ ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER

Une équipe spécialisée Alzheimer est présente sur le secteur d'Écully. Elle est gérée par le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) L'Arbresle - Écully. Sur prescription du médecin traitant ou spécialiste, l'équipe fait pratiquer chez le malade douze à quinze séances dites de "réhabilitation", prises en charge par l'Assurance maladie.

Service de Soins Infirmiers à Domicile ADMR de L'Arbresle-Écully

Route de la Tourette - Eveux

Tél. : 06 33 20 95 17.

www.admr.org/associations/ssiad-larbresle

+ LIEU DE RÉPIT

Les lieux de répit permettent aux malades et aux aidants de reprendre des forces physiques et morales, le temps d'un séjour de courte durée.

Lieu de répit « Essentiel »

77, boulevard Eugène Réguillon - Villeurbanne

Tél. : 04 78 03 82 22.

+ MAIA : UNE MÉTHODE D'ACTION POUR L'INTÉGRATION DES ACTEURS

Certaines personnes âgées peuvent faire l'objet d'un accompagnement de la part des Maia. Ces structures sont destinées à coordonner la prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées. L'orientation s'effectue toujours par le biais de professionnels médicaux et/ou sociaux.

MAIA Lyon Centre Ouest

8, place de l'Abbé Pierre - Lyon 9^e

Tél. : 04 28 67 11 61.

+ FRANCE ALZHEIMER RHÔNE

Association créée en décembre 1986, France Alzheimer apporte son soutien aux personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, ainsi qu'à leur famille.

France Alzheimer Rhône

6, place Carnot - Lyon 2^e

Tél. : 04 78 42 17 65.

www.francealzheimer-rhone.org

MALADIE DE PARKINSON

+ FRANCE PARKINSON

Association nationale d'utilité publique apporte soutien et information aux malades de Parkinson et à leurs proches.

Comité du Rhône

Chez Mme Christiane Gachet,

12, chemin des Bruyères

Tél. : 04 78 33 51 18.

www.franceparkinson.fr

VIVRE À DOMICILE AVEC UN HANDICAP

La Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes Handicapées (MDMPH) est un guichet unique pour accueillir les personnes handicapées et leur entourage, les informer et évaluer leurs besoins.

► Maison Départementale et Métropolitaine des Personnes Handicapées

Maison de la Métropole d'Écully

10, chemin Jean-Marie Vianney

Tél. : 04 72 86 04 90.

www.grandlyon.com/services/maison-departementale-et-metropolitaine-des-personnes-handicapees.html

⊕ FAIRE VALOIR SES DROITS

Les personnes en situation de handicap bénéficient de certains droits pour faciliter leur quotidien, et notamment leurs déplacements. Ces droits sont adossés à des cartes spécifiques.

- **La carte de priorité** : elle donne droit à une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente, dans les établissements et les manifestations accueillant du public, et à une priorité dans les files d'attente.
- **La carte d'invalidité** : elle donne droit au même avantage que la carte de priorité, plus les avantages fiscaux et diverses réductions tarifaires d'organismes.
- **La carte de stationnement** : elle donne droit aux places de stationnement réservées.



- **La carte mobilité inclusion** : elle a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie. Elle remplace progressivement depuis le 1^{er} janvier 2017, les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement.



ÊTRE AIDANT FAMILIAL

Vous êtes aidant si quel que soit votre âge, vous venez en aide à une personne de votre entourage (conjoint, parent, enfant...) à titre non professionnel pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut être quotidienne ou non, partielle ou totale.

+ S'INFORMER ET ÉCHANGER

► Vous pouvez trouver de l'aide auprès de plusieurs services :

- **La plateforme métropolitaine des aidants** est un lieu d'information, de conseil et de soutien pour les aidants. Une psychologue vous accompagne pour vous aider à prendre du recul sur la situation, vous apporter des conseils et vous orienter dans vos démarches. Pour toute demande d'informations ou pour prendre rendez-vous, **Tél. : 04 28 67 17 48**.
- **France Alzheimer Rhône** propose des séances de formation pour les aidants. Ce cycle de formation comprend six séances.
- **Le CCAS** accueille chaque année un cycle de formation à la Maison de la Solidarité. Si vous souhaitez participer à ces séances, il vous suffit de contacter le CCAS d'Écully.
- **L'Accueil de jour du centre Louise Coucheroux** propose des temps d'information et d'échanges à destination des aidants familiaux.

+ SE RÉSERVER DU TEMPS LIBRE

Le droit au répit a été instauré par la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, afin de permettre aux proches aidants de bénéficier de temps de repos. La situation et les besoins du proche aidant sont évalués à l'occasion d'une première demande d'APA, d'une demande de révision, ou lors d'un renouvellement du plan d'aide.

+ FAIRE APPEL À DES PROCHES POUR ÊTRE ASSISTÉ DANS LES TÂCHES QUOTIDIENNES

Afin de venir en aide à un membre de sa famille ou à un proche, il existe (sous conditions) le congé de proche aidant, le congé de soutien familial et la disponibilité.

Information : www.service-public.fr

NUMÉROS D'URGENCE

- **Pompiers** : 18
- **SAMU** : 15
- **Police** : 17
- **N° d'urgence européen unique** : 112
- **N° d'appel d'urgence pour personnes sourdes ou malentendantes** : 114
- **Maltraitance personnes âgées** : 3977
- **SOS médecins** :
04 78 83 51 51 ou 3624
- **Centre antipoison** :
04 72 11 69 11
- **SOS suicide** :
04 78 52 55 26

NUMÉROS UTILES

- **Allo service public** : 3939
- **Maison de la justice et du droit** : 04 72 85 67 90.
- **Maisons Médicales de garde Rhône-Alpes** :
04 72 33 00 33
- **Centre Médico-Psychologique de Champagne-au-Mont-d'Or** :
04 78 35 00 43

CONTACTS

+ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Maison de la Solidarité
23, avenue de Veyssière
Tél. : 04 78 64 17 00

Ouvert : du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

+ MAISON DE LA MÉTROPOLE

10, chemin Jean-Marie Vianney
Tél. : 04 72 86 04 90

Ouverte : du lundi au jeudi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.
Vendredi de 8h30 à 12h et de
13h30 à 16h30.

SITES INTERNET

- **Ville d'Écully** : www.ville-ecully.fr
- **Métropole de Lyon** : www.grandlyon.com
- **CARSAT Rhône-Alpes** : www.carsat-ra.fr
- **Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches** :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- **Services publics** : www.service-public.fr

