caluire et cuire

Guide des aînés

www.ville-caluire.fr

ÉDITO

Caluire et Cuire sait ce qu'elle doit à ses aînés.

Avec mon adjointe déléguée à l'action sociale, Marie-Odile Carret, nous avons à cœur de favoriser votre épanouissement au sein d'une ville toujours plus à votre écoute.

Au terme de votre vie professionnelle, vous êtes nombreux à souhaiter vous lancer dans de nouveaux défis, vous consacrer à votre famille, vous engager pour les autres ou simplement prendre un peu de temps pour vous-mêmes.

La Ville de Caluire et Cuire s'engage à vos côtés pour concrétiser vos aspirations.

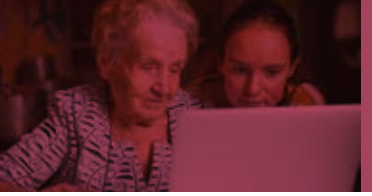
C'est pourquoi, depuis de nombreuses années, la Ville de Caluire et Cuire s'engage à vos côtés pour concrétiser vos aspirations, grâce une politique municipale volontaire et dynamique en direction des aînés, tant du côté des structures d'accueil que des services de proximité, ou encore des manifestations organisées par la Ville.

Avec les agents du Centre communal d'action sociale (CCAS), précieux partenaire des seniors et de leurs familles, nous sommes mobilisés tout au long de l'année pour vous écouter, vous orienter et vous épauler dans cette nouvelle vie.

Clair et pratique, le Guide des aînés de Caluire et Cuire a été conçu pour vous faciliter la vie dans une ville qui s'attache à répondre à vos besoins, mais aussi à vos envies. Il recense les activités et services qui vous sont proposés, afin de trouver une réponse adaptée à chaque situation. Il se révélera également très utile pour tous les Caluirards soucieux de connaître les solutions destinées à l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

Nous souhaitons que ce guide devienne l'allié idéal de votre épanouissement et vous accompagne pleinement dans le bel âge de la maturité. Profitez-en !

Philippe Cochet
Maire de Caluire et Cuire



M'informer 05

Me divertir 11

Me bouger 21

M'investir 27

Me loger 31

Me faire aider 39

Me déplacer 47

Me soigner 51

Annuaire utile 66

Carte 72 *Légende p.71*

Directeur de la publication :
Vincent Amoros-Bessède
Rédaction : Service communication
Photographies : Service communication - A. Ballet - S. Sang - S. Thabouret - Fotolia - Thinkstock
Création maquette et mise en page : Pagina
Impression : Imprimerie Sogessi-Silland
L'ensemble de la production de ce document respecte les règles écologiques PEFC et Imprim'vert.

Le Centre communal d'action sociale (CCAS).....p.6
Le Pôle seniors.....p.9
La Métropole – La Maison de la Métropole.....p.10
La Sécurité sociale.....p.10

M'INFORMER

Il n'est pas toujours facile de trouver l'information recherchée, encore moins d'identifier l'interlocuteur à privilégier parmi les nombreux organismes et structures publiques proches de votre domicile. Heureusement, la Ville de Caluire et Cuire est à votre service ! Toujours prête à vous informer, à vous orienter et à vous accompagner dans vos démarches, afin de vous faire bénéficier de l'ensemble de vos droits et de tous les conseils liés à votre situation.

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Le CCAS est un établissement public, rattaché à la commune, chargé de mettre en œuvre une grande partie de sa politique sociale, sous l'impulsion du Maire.

Premier guichet accessible à tout public en difficulté, aussi bien pour faciliter l'accès aux droits que pour fournir des informations relatives à l'organisation de la vie quotidienne à tous les âges de la vie, le CCAS est un service municipal qui possède un vrai savoir-faire et une grande expertise en matière d'accompagnement des aînés auxquels elle propose une offre de services très étendue.

Le CCAS est aussi conventionné par la Métropole de Lyon pour l'instruction des dossiers RSA (Revenu de solidarité active) des personnes isolées et l'accompagnement social des bénéficiaires.

↳ Vous recherchez un espace d'accueil et un lieu d'écoute ?
Vous avez besoin de conseils et d'orientations sur votre situation sociale ?
Vous traversez une période de difficultés familiales ou financières ?

Pour tous les âges de la vie, un seul numéro : 04 78 98 80 84

BON À SAVOIR

La Ville de Caluire et Cuire consacre plus de 850 000 € chaque année pour son CCAS.

À titre d'exemple, l'action du CCAS en 2016, a notamment représenté :

- ↳ **800** notifications d'aides financières
- ↳ **500** familles suivies pour près de **1400** interventions
- ↳ **110** personnes suivies pour la mise en place du RSA
- ↳ **60** demandes d'aides légales instruites
- ↳ **2850** entretiens auprès de personnes âgées et **580** demandes d'intervention.

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

Le CCAS, une structure paritaire

Géré par un Conseil d'administration présidé de droit par le Maire Philippe Cochet (en son absence par le vice-président), le CCAS est constitué paritairement d'élus, désignés par le Conseil municipal, et de personnes qualifiées, dans le secteur de l'action sociale, que le Maire nomme sur proposition des associations.

Notez…
Que les membres du Conseil d'administration et le personnel du CCAS sont tenus au secret professionnel.

2014-2020, quel Conseil d'administration ?

↳ Président

Philippe Cochet, Maire

↳ Les élus

Marie-Odile CARRET
Vice-présidente
Adjointe déléguée à l'action sociale

Isabelle MAINAND
Adjointe déléguée à la famille et à la vie associative

Damien COUTURIER
Adjoint délégué aux sports

Fabrice MATTEUCCI
Conseiller municipal

Marie-José BAJARD
Conseillère municipale

↳ Les représentants de la société civile

Jean-François ROUSSOT
Représentant des associations familiales

Jean-Marie DENAYER
Représentant des associations de personnes âgées

Pierre LABATIE
Représentant des associations de personnes handicapées

René CANO
Représentant des associations de lutte contre l'exclusion

Pierre GALAND
Personne qualifiée œuvrant dans le secteur social

Pourquoi cette composition ?

- La présence d'élus au sein du Conseil d'administration permet d'assurer la cohérence entre les choix opérés par le CCAS et le reste de l'action municipale.
- La présence de représentants d'associations donne au CCAS un rôle privilégié comme point de rencontres et d'échanges pour les acteurs sociaux de la commune.

Le saviez-vous ?

Financé à 70% par la Ville de Caluire et Cuire, le Centre communal d'action sociale fonctionne également grâce à la générosité des Caluirards.

POUR SOUTENIR VOTRE CCAS

Si vous souhaitez agir concrètement pour les publics fragiles ou en difficulté, au plus près de chez vous, vous pouvez faire un don au Centre communal d'action sociale .

Le CCAS est habilité, par la loi, à recevoir des dons et legs. 66 % de votre don est déductible des impôts (article L123-8 du Code de l'action sociale et des familles).

PETIT APERÇU DE PROJETS RÉALISÉS GRÂCE AUX DONS DES CALUIRARDS

⮡ Résidence Marie Lyan

- Aménagement d'un pavillon dans le parc pour les activités des résidents et création de deux studios pour accueillir les familles des résidents
- Participation aux travaux de réhabilitation de la résidence
- Rénovation de la chaufferie
- Réaménagement du parc

⮡ Maison d'accueil de la Rochette

- Aménagement d'une salle vidéo et acquisition d'un ensemble vidéo, ordinateur et mobilier

⮡ Le Manoir

- Acquisition d'une bibliothèque et de livres à gros caractères

⮡ Hôpital Dugoujon

- Participation à l'achat d'un minibus adapté pour le transport des personnes âgées dépendantes
- Équipement de la cafétéria (mobilier et petit matériel) destinée aux personnes âgées et à leurs familles

⮡ Opération été

- Financement du service d'accompagnement d'été en direction des personnes âgées
- Achat de 3 véhicules pour le Pôle seniors du CCAS

Centre communal d'action sociale

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

LE PÔLE SENIORS

Intégré au CCAS et gratuit, le Pôle seniors s'adresse aux personnes retraitées de plus de 60 ans domiciliées sur la commune, à leurs familles ainsi qu'à l'ensemble des professionnels de la gérontologie.
Il développe un réseau de partenaires dans les secteurs public et privé, dans tous les domaines : social, médical, culturel.

Ses missions

- L'accueil, l'écoute, le conseil, l'évaluation et l'orientation du public
- La promotion de l'offre de services disponibles, par la mise à jour d'une banque d'informations dans le secteur gérontologique
- L'évaluation et l'accompagnement personnalisés de chaque situation, en mobilisant les partenaires des secteurs sanitaire, médico-social et social
- La recherche de solutions adaptées pour continuer à bien vivre à domicile, faciliter un retour chez soi après une hospitalisation, ou encore élaborer un projet et faire une recherche d'établissements

EN BREF

Ce service vous renseigne et vous apporte des réponses sur :

- Les questions d'ordre administratif et juridique : l'accès aux droits et aux services, en étant l'interlocuteur relais entre l'usager et les différents services ou institutions compétents
- Les questions de prévention : alimentation, prévention des chutes, activités physiques
- Le maintien à domicile : constitution de dossiers, mise en place de services d'aide à domicile, de services de soins infirmiers à domicile, de téléassistance… ***(voir aussi p.32, 40, 41, 44 et 54)***
- Les dispositifs de l'amélioration de l'habitat : accessibilité, adaptation du logement… ***(voir aussi p.33 et 34)***
- Les établissements d'hébergement (résidence autonomie, EPHAD…) : conditions d'admission et simulation des financements ***(voir aussi p.36, 37 et 38)***

LA MÉTROPOLE DE LYON
LA MAISON DE LA MÉTROPOLE (MDM)

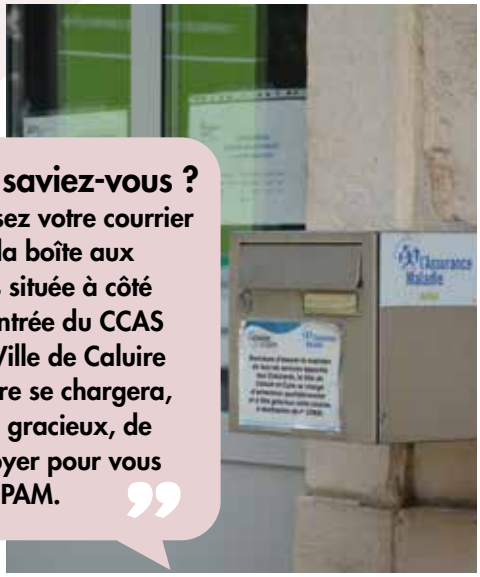
La Métropole de Lyon dispose de larges compétences et de nombreux dispositifs en matière d'action sociale. Les services s'organisent autour des Maisons de la Métropole (MDM). Les MDM regroupent les principaux interlocuteurs dont vous pouvez avoir besoin au quotidien et bénéficient du label CLIC (Centre local d'information et de coordination).

Maison de la Métropole de Caluire et Cuire

73, rue François Peissel
04 78 98 90 80
mdmcaluire@grandlyon.com
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

À noter
Maison de la Métropole **est le nouveau nom donné à la Maison du Rhône. Elle garde la même adresse et les mêmes équipes. À Caluire et Cuire, la MDM et le CCAS collaborent étroitement pour vous servir**

LA SÉCURITÉ SOCIALE



Le saviez-vous ?
Déposez votre courrier dans la boîte aux lettres située à côté de l'entrée du CCAS et la Ville de Caluire et Cuire se chargera, à titre gracieux, de l'envoyer pour vous à la CPAM.

PAR COURRIER

CPAM du RHONE
69907 LYON CEDEX 20

PAR TELEPHONE

3646
Des agents de la CPAM vous répondent du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h

SUR RENDEZ-VOUS

Les mardis et jeudis, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h
CPAM de Rillieux-la-Pape
62 bis, Avenue de l'Europe
69120 Rillieux-la-Pape
Avant de vous déplacer, pensez à prendre rendez-vous au 3646

Le Repas de l'amitié.....p.12
La Semaine bleue.....p.13
Les loisirs et équipements municipaux.....p.15
Tout près de chez vous.....p.18
Les maisons de quartier.....p.18
Les clubs de retraités.....p.18
Les associations.....p.19
Les marchés.....p.19
Les cinémas.....p. 20

ME DIVERTIR

Ah la belle vie ! Finie l'époque où les loisirs ne trouvaient pas leur place dans un agenda surchargé. Avec la retraite, c'est un nouvel espace-temps qui s'ouvre à vous. Désormais, un seul mot d'ordre : vous faire plaisir. Il est temps à présent de profiter des nombreux atouts de votre commune. Découvrez sans tarder la diversité des loisirs proposés par votre Ville, ainsi que la richesse de son tissu associatif.

LE REPAS DE L'AMITIÉ

Caluirards de plus 70 ans, vous qui nous enrichissez de votre expérience et de vos enseignements, ne manquez pas le prochain rendez-vous avec votre Maire et les élus du Conseil municipal.

« *Seniors, vous faites la richesse de notre ville !* », nous ne vous le répéterons jamais assez. Et comme les actes sont plus forts que les paroles, votre Municipalité continue, et continuera, à vous inviter chaque année au Repas de l'amitié. Depuis plus de 20 ans, les élus de la Ville de Caluire et Cuire en ont fait une tradition parce qu'il est important pour eux de rappeler tout l'attachement qu'ils ont pour vous, toute la reconnaissance qu'ils vous portent. **Dès les premiers jours du printemps,** à leur grande satisfaction, vous êtes présents sous le chapiteau, dressé à votre intention sur l'esplanade de l'Hôtel de Ville, le temps d'un repas, le temps d'une valse… le temps d'un moment fort en partage et en convivialité.

LA SEMAINE BLEUE

La Semaine bleue, c'est 365 jours pour agir et 7 jours pour le dire ! Elle se déroule chaque année, au niveau national, durant la première semaine d'octobre. Ces 7 jours constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur les questions du vieillissement et sur la contribution des retraités et personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle, ainsi que sur les réalisations et projets des associations et des collectivités locales.

La Semaine bleue à Caluire et Cuire, c'est…

En partenariat avec la Maison de la Métropole, l'hôpital gériatrique Dugoujon, le Centre médico-psychologique, le service de soins à domicile, le service d'aide à domicile, la résidence Marie Lyan, L'EHPAD de la Rochette, l'EHPAD des Canuts, Seniors Compagnie, la Maison Bleue, et tous les partenaires œuvrant auprès de et pour les seniors, **le Centre communal d'action sociale** organise, chaque année, dans le cadre de la Semaine bleue, de nombreuses activités (voir encadré) spécialement conçues pour vous.

À SAVOIR

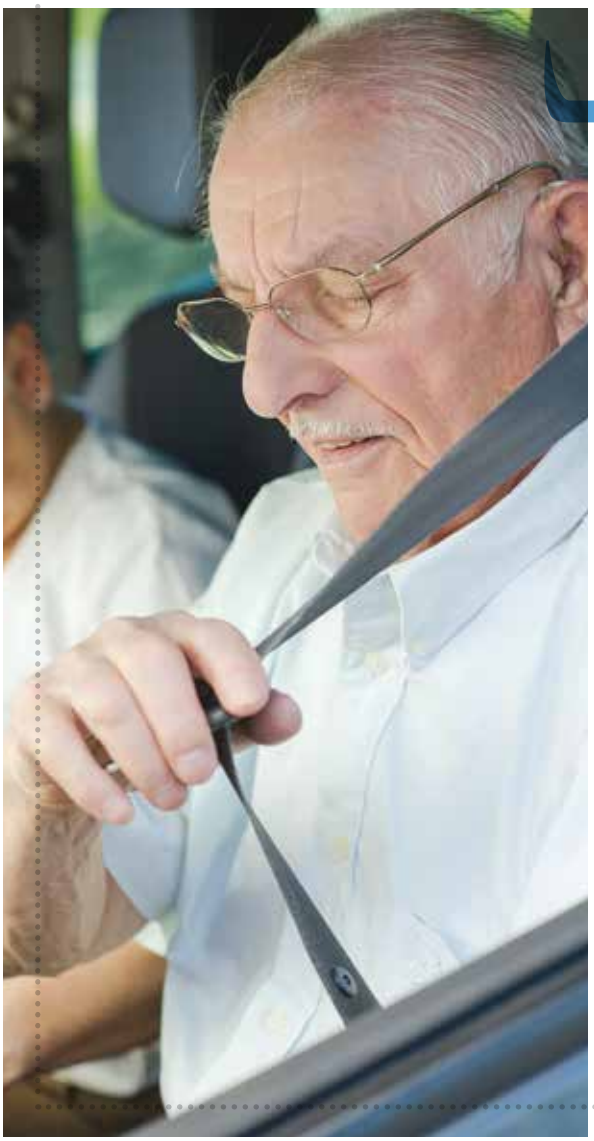
Le programme détaillé de la Semaine bleue est publié dans le numéro de septembre du magazine Rythmes.

Caluire et Cuire propose un programme se déclinant selon 3 axes :

- Une journée thématique avec, le matin, conférence-débat, témoignages liés à un aspect particulier (l'alimentation, le numérique…) suivis, l'après-midi, de la projection d'un film en lien avec le thème.
- Deux marches d'une matinée, organisées afin de (re)découvrir notre ville.
- L'intervention, en deux parties, de l'association AGIRabcd, dans le cadre de son programme AGIROUTE Seniors, prévention routière (***voir aussi encadré p.14***).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2016, la Semaine bleue se situe dans la continuité de la Journée internationale des personnes âgées qui a été fixée au 1er octobre. Cette journée, placée sous l'égide de l'Organisation des Nations Unies (ONU) et suivie depuis 1990 au niveau mondial, permet de porter d'une seule voix les problématiques de vieillissement au sein de toutes les sociétés.



ASTUCE

Quelques conseils pour continuer à conduire...

Lorsque nous avançons en âge, notre vision, notre ouïe, notre capacité à évaluer la vitesse et les distances, ainsi que nos réflexes diminuent. Ces changements se produisent si graduellement qu'il peut être difficile de les déceler avant qu'un accident n'ait lieu. Toutes les auto-écoles proposent des cours de perfectionnement sur route, avec rappel des connaissances du Code de la route.

La Ville de Caluire et Cuire, en partenariat avec l'association AGIRabcd, organise, à l'occasion de la Semaine bleue, des séances de sensibilisation aux risques de la conduite automobile et des sessions de remise à niveau.

LES LOISIRS ET ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

La Bibliothèque municipale

Le saviez-vous ?
La Bibliothèque municipale propose des formations Internet et multimédia ainsi que des lectures/spectacles pour les seniors.

Située dans l'aile Nord de l'Hôtel de Ville, la Bibliothèque municipale propose, d'une part, un large choix de documents, en prêt ou à la consultation (livres, magazines…), CD et DVD (documentaires ou musicaux) et, d'autre part, de nombreuses activités permettant l'ouverture à toute forme de culture (expositions, spectacles, conférences, cercle de lecture…).

LE « + ACCESSIBILITÉ » :
La bibliothèque dispose de portes motorisées à l'entrée et d'un ascenseur donnant accès, aux personnes à mobilité réduite, à tous les étages et à toutes ses collections. Elle propose également des livres en gros caractères et des livres CD à écouter.

BON À SAVOIR

Votre plaisir de lire se voit réduit par des difficultés, voire une impossibilité à vous déplacer ?
Sachez que la bibliothèque peut venir à vous. Le réseau de bénévoles du CCAS se propose de vous accompagner pour consulter des ouvrages, ou encore d'aller les chercher et de vous les porter à domicile.
Pour cela, un appel suffit !
Service de soutien à domicile
04 78 98 80 84

Bibliothèque municipale

Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 81 00
bibliotheque@ville-caluire.fr
bm.ville-caluire.fr

Mardi, jeudi et vendredi, de 15h à 19h
Mercredi, de 10h à 12h et de 14h à 19h
Samedi, de 10h à 16h

Le Radiant-Bellevue

Le Radiant-Bellevue est l'un des lieux culturels incontournables de l'agglomération. Sa réputation dépasse largement les frontières de notre commune. La programmation, éclectique et ouverte à tous, offre au public un large choix de manifestations pleines de richesse et d'originalité.

Le Radiant-Bellevue

1, rue jean moulin
04 72 10 22 19
www.radiant-bellevue.fr
Billetterie : du mardi au vendredi, de 11h30 à 17h, et 1h avant le début des spectacles.

Les visites de la Chapelle Saint Joseph

Au cœur de l'Hôtel de Ville, se niche une ancienne chapelle des frères des écoles chrétiennes.
Des visites guidées de La Chapelle Saint Joseph sont régulièrement proposées par la Ville au tarif de 2€ par personne.
Surveillez votre magazine municipal Rythmes ou les panneaux lumineux situés dans la ville, pour connaître les dates des prochaines visites.

Renseignements :
Service des politiques culturelles
04 78 98 80 66

Les exposition de l'Atrium de l'Hôtel de Ville

Pour encourager les artistes, amateurs ou professionnels, la Municipalité leur propose, tout au long de l'année, d'exposer leurs œuvres dans l'Atrium de l'Hôtel de Ville.

Renseignements
Service des affaires culturelles :
04 78 98 80 66
Entrée libre et gratuite

Le Mémorial Jean Moulin

C'est dans cette bâtisse, l'ancienne maison du Docteur Dugoujon, que Jean Moulin a été arrêté par la Gestapo le 21 juin 1943, avec sept autres résistants. La maison est aujourd'hui devenue un mémorial ouvert au public.

Les visites guidées, d'une durée d'une heure, animées par des médiatrices culturelles, retracent le déroulement de cette journée tragique et les parcours des personnes présentes. Elles ont lieu sur rendez-vous.

- Les groupes peuvent être accueillis les lundis, mardis, mercredis et vendredis toute la journée et les jeudis après-midis (réservation obligatoire).
- Les visites pour les individuels ont lieu les jeudis matins, à 9h, 10h, 11h et 12h, et les samedis, à 13h, 14h, 15h et 16h (réservation conseillée).

Mémorial Jean Moulin
Place Gouailhardou
Renseignements et réservations :
04 78 98 85 26
m.jeanmoulin@ville-caluire.fr
Tarifs : 2€
Gratuité pour les moins de 18 ans, les anciens combattants et les habitants de Caluire et Cuire

TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS

Les maisons de quartier

Maison de quartier Bissardon
15, rue Bissardon
04 78 29 25 64

Maison des Hauts de Cuire
51 bis, rue Coste
04 78 30 38 00
vie-associative@ville-caluire.fr

Maison de quartier de Saint-Clair
82 bis, Grande rue de Saint-Clair
(entrée par la place Demonchy)
04 78 27 11 02
maisonquartier@orange.fr

À noter :
Il existe de nombreuses associations de quartiers dont vous trouverez les coordonnées dans votre guide Caluire en poche.

Les clubs de retraités

Association des clubs de retraités de Caluire et Cuire
606, avenue du 8 mai 1945
06 68 43 78 99 ou 04 78 23 20 62
clubs-de-retraites-de-caluire@orange.fr

Club des Cèdres
3, impasse du Collège
04 78 08 00 21

Club de Montessuy
21, rue Paul Painlevé

Club du Bon accueil
17, rue Pierre Brunier

Club de l'Amitié
1, bis rue Jean Moulin
04 78 23 55 60

Club de la Griffone
37, avenue du Général de Gaulle

Club de Bissardon
25, rue Royet
04 78 28 90 51

Club de Vassieux
37, chemin de Vassieux

Pour toute information sur les activités des clubs, vous pouvez également contacter l'Association des clubs de retraités de Caluire et Cuire.

Les associations

BON À SAVOIR

Le service municipal Vie associative et sportive, installé à la Maison Ferber, reste à votre disposition tout au long de l'année pour vous conseiller et vous orienter vers la structure la plus adaptée à votre besoin. N'hésitez plus à prendre contact avec eux !

À Caluire et Cuire, nombreuses sont les associations qui proposent des activités aux personnes disposant de temps libre. Chacun, selon ses goûts et aptitudes, devrait pouvoir trouver son bonheur dans le répertoire associatif caluirard. Alors, sans plus attendre, retrouvez la liste de vos associations en consultant votre guide **Caluire en poche !**

Service Vie associative et sportive

Maison Ferber

14, rue du Capitaine Ferber

04 78 30 38 00

Les marchés

Faire ses courses en plein air, flâner d'un étal à l'autre, se mettre en quête de produits frais et de qualité… le plaisir du marché ne se dément pas !

Marché de Montessuy

Les jeudis et samedis, de 7h30 à 13h

Allée de la Jeunesse

Accessible en voiture, en bus et trolleybus, ou à pied en empruntant la Voie verte

Marché de Saint-Clair

Les mardis, de 7h30 à 12h30

Place des Moulins du Rhône

Marché du soir en centre-ville

Les mardis, de 16h à 20h

À l'angle de l'avenue Pierre Terrasse et de la rue des Anciens combattants d'Afrique du Nord

Accès piéton depuis la Voie verte

MARCHÉ PLUS

↳ Le traditionnel Marché aux fleurs,
organisé, chaque année au cours du mois de mai, par l'association Caluire et Cuire en fleurs.

Les cinémas

À Caluire et Cuire, 2 salles de cinéma vous proposent une programmation riche et variée.

Ciné Caluire

36, avenue du Général de Gaulle
04 78 98 89 86
www.cinecaluire.org

Cinéma Le Méliès

67, chemin de Vassieux
04 72 27 02 07
www.lemelies.org

LE SAVIEZ-VOUS ?

↳ Ciné Caluire

Le Ciné Caluire vous propose régulièrement des séances « Temps libre » (renseignements • tarifs et horaires • sur place ou sur le programme à télécharger sur leur site internet). Pour toutes les autres séances, les seniors retraités bénéficient d'un tarif réduit à 6€ la séance.

↳ Cinéma Le Méliès

Vous avez plus de 60 ans ?
Le cinéma Le Méliès vous réserve un tarif préférentiel à 6€ pour toutes les séances, 4,80€ pour les « Ciné Café » et 4€ pour les « P'tit Ciné ».
Les après midi « Ciné Café » vous permettront de partager un moment de convivialité autour d'un café avant la projection d'un film sélectionné par les bénévoles du cinéma.
Le « P'tit Ciné » et son p'tit goûter feront de vos petits enfants nos jeunes cinéphiles du mercredi.

Cap Senior.....p.22
La marche.....p.23
La piscine municipale Isabelle Jouffroy.....p.24
Les autres activités sportives.....p.26

ME BOUGER

L'activité physique aide à prévenir les effets du vieillissement et à lutter contre la perte d'autonomie et la dépendance. Pratiquée de manière régulière et adaptée, elle permet d'entretenir les systèmes cardiovasculaire et respiratoire tout en participant au bien-être et à l'épanouissement de la personne. Offrez-vous, dès à présent, une chance d'aborder votre quotidien avec plus de confort et de sécurité en fréquentant les nombreux équipements sportifs de la commune ou en participant aux multiples activités sportives proposées. Tenue décontractée de rigueur !

CAP SENIOR

Un programme innovant spécialement conçu par la Ville de Caluire et Cuire pour ses aînés. Un cours dispensé par un animateur sportif qualifié. Des activités physiques adaptées. Des ateliers pour travailler la mémoire. Cap senior s'inscrit parfaitement dans le Plan national de prévention par l'activité physique et sportive et la campagne « *Bouger, c'est la santé* ».

DES COURS POUR FAIRE QUOI ?

- De la gymnastique d'entretien : basée sur des étirements et du renforcement musculaire, les exercices proposés sont simples et adaptés
- Des loisirs collectifs (jeux d'adresse, de raquette, etc.)
- De la marche : idéale pour travailler à la fois l'endurance (fréquence cardiaque, souffle…) et le tonus musculaire, les sorties pédestres permettent de passer un moment convivial et agréable au grand air, tout en se dépensant.

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

CLIN D'ŒIL

Cap senior est avant tout un lieu de convivialité où des relations se nouent entre participants, une manière de créer ou de recréer du lien social. Un dialogue et un café, c'est ainsi que débute chaque cours pour la plus grande satisfaction de tous.
Vraiment ! N'hésitez plus et passez le Cap !

Cap senior

111, chemin de Crépieux
Parc des sports de la Terre des Lièvres

Les mardis, jeudis et vendredis matins, accueil à partir de 8h30, activités de 9h à 11h
Le mardi après-midi, accueil à partir de 13h30, activités de 14h à 16h

Conseils

Pratiquez régulièrement une activité physique. Consultez un médecin au préalable, si vous n'en avez pas l'habitude. Faites-vous plaisir !

LA MARCHE

Ses effets sur le système cardio-vasculaire et ses bénéfices respiratoires et musculaires ne sont plus à démontrer. Lorsqu'elle permet en plus d'aller à la rencontre de paysages remarquables, la marche a tous les arguments pour vous convaincre. Surtout lorsque les beaux jours reviennent !

Flâner sur la Voie verte

Véritable poumon vert, la Voie de la Dombes (également appelée Voie verte) traverse tout le territoire de Caluire et Cuire. Aménagé en lieu et place de l'ancien chemin de fer où passait la Galoche, ce cheminement, agréable et ombragé, est aujourd'hui entièrement dédié aux piétons et aux cyclistes, qui peuvent ainsi se rendre de la Croix-Rousse à Sathonay Camp.

Emprunter les sentiers

Quelle autre ville peut se prévaloir de bénéficier d'autant de panoramas exceptionnels ? Les vues (côté Saône comme Rhône) se multiplient pour le plaisir de nos yeux. Consciente de l'importance de ce patrimoine naturel et soucieuse de le préserver et de le valoriser, la Ville de Caluire et Cuire a aménagé un parcours baptisé « *Sentiers et belvédères* ». Ce sont 26 km de sentiers piétonniers, au départ de la Voie verte, qui sont balisés et aménagés pour vous permettre de (re) découvrir les richesses naturelles et le patrimoine remarquable de notre belle cité.

BON À SAVOIR

Si vous aimez marcher et que vous souhaitez tenter l'expérience du groupe, sachez qu'il existe plusieurs clubs de randonnée sur la commune. Le service municipal Vie associative et sportive reste à votre disposition pour vous fournir la liste détaillée des associations existantes. N'hésitez plus à prendre contact avec eux !

Service Vie associative et sportive

Maison Ferber

14, rue du Capitaine Ferber

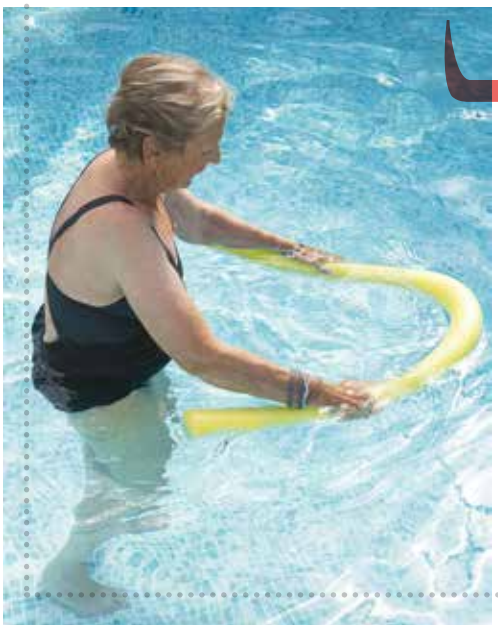
04 78 30 38 00

Liste des associations également disponible dans votre guide Caluire en poche.

Guide des Sentiers et belvédères disponible à la mairie

LA PISCINE MUNICIPALE ISABELLE JOUFFROY

Entièrement rénové en 2008, cet équipement, totalement accessible aux personnes à mobilité réduite, est doté d'un bassin sportif, d'un bassin ludique et d'un espace de détente comprenant un hammam et deux saunas. Outre les brasses que vous pourriez faire dans ses eaux chauffées, les nombreuses activités et animations proposées par la piscine municipale peuvent aussi vous intéresser.



Saviez-vous que l'aquagym et l'aquabike sont des sports adaptés aux aînés ?

L'aquabike et l'aquagym permettent d'allier détente et plaisir.

En sollicitant de nombreux groupes musculaires (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules), les deux activités sont complémentaires et permettent de se maintenir en forme.

La piscine municipale propose deux niveaux d'intensité, douce ou tonique, permettant à chacun, quelle que soit sa condition physique, de pratiquer ces activités aquatiques. Elles s'exercent en musique et de façon conviviale.

Accessibilité pour tous !

Dotée d'un fauteuil roulant, votre piscine municipale possède également un ascenseur permettant aux personnes à mobilité réduite d'accéder aux bassins.

BON À SAVOIR

Pour les entrées piscine, comme pour une inscription aux activités et animations, un tarif réduit est réservé aux adultes de plus de 60 ans, aux personnes en situation de handicap et aux Caluirards.

Piscine Isabelle Jouffroy

310, Avenue Elie Vignal
04 37 26 00 20
Horaires d'ouverture, variables selon la saison, disponibles sur le site internet de la Ville.
www.ville-caluire.fr

LES AUTRES ACTIVITÉS SPORTIVES

Gymnastique volontaire : préserver sa santé après 50 ans

Si vous n'avez jamais pratiqué de sport, sachez qu'il est encore temps de vous y mettre. La pratique régulière d'exercices physiques à partir de 50 ans, même de manière modérée, a des effets bénéfiques sur la santé. La Fédération française de gymnastique volontaire (FFEPGV) met en place, dans toute la France, des cours adaptés aux quinquas et plus. Les 7 700 clubs français proposent des séances adaptées à chaque âge, avec notamment une approche particulière pour les sportifs de plus de 55 ans.

Gymnastique douce

L'Association des centres socio-culturels de Caluire et Cuire vous propose une activité gymnastique dite « douce », avec des séances qui vous sont réservées pour entretenir votre forme en toute convivialité.

La gymnastique volontaire sur Caluire et Cuire

Gymnastique volontaire 3C (Cuire, Centre, Saint-Clair)
04 27 13 04 20
gvcaluire3c@hotmail.fr
www.gvcaluire3c.fr

Gymnastique volontaire Vernay
04 78 08 77 17 / 07 86 41 22 06
gymnastiquevolontairevernay@gmail.com

Gymnastique volontaire du plateau de Montessuy
04 78 08 90 45
nicoleretif@orange.fr

Association des centres socio-culturel

18, rue Paul Painlevé
04 72 27 44 10

Liste des associations également disponible dans votre guide Caluire en poche.

Le Réseau de bénévoles du CCAS.....p.28
S'engager en faveur du lien intergénérationnel.....p.29

M'INVESTIR

La retraite... C'est un moment privilégié de la vie où l'on peut enfin prendre le temps. Le temps de s'occuper de soi, celui de veiller sur les autres. Vous souhaitez rester actif, transmettre votre expérience et vos savoir-faire à d'autres générations, vous impliquer dans la vie citoyenne, vous engager pour ceux qui en ont besoin... Devenez bénévole ! Pour choisir l'association dans laquelle vous investir, un rendez-vous à ne pas manquer : le Forum des associations de la Ville de Caluire et Cuire qui a lieu chaque année au début du mois de septembre.

LE RÉSEAU DE BÉNÉVOLES DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Vous disposez de temps et vous choisissez de l'offrir régulièrement ?
Vous êtes prêt à participer à une action d'intérêt général et à respecter votre engagement ?
Vous vous sentez concerné par les problèmes de la vie actuelle et par la détresse des autres ?

Le Centre communal d'action sociale vous propose de rejoindre le Réseau de bénévoles du Pôle seniors.

Contact
Pôle seniors du CCAS
04 78 98 80 84

⮡ Pourquoi ?

- Répondre à un besoin de déplacement de proximité
- Assurer des visites conviviales
- Créer un réseau de solidarité
- Accomplir des petits travaux de bricolage

⮡ Les objectifs

- Reconstruire le lien social par les rencontres et les contacts, favoriser la solidarité entre les générations
- Assurer une vigilance toute particulière en direction des aînés les plus fragiles
- Lutter contre le sentiment de solitude souvent présent avec le vieillissement
- Redonner leur place aux aînés, rendre confiance et éviter l'exclusion de personnes à mobilité très réduite par l'âge ou le handicap

Le Réseau de bénévoles du CCAS

À titre d'exemple, en 2016, l'équipe comptait 19 personnes :

- ⮡ **10** pour l'accompagnement
- ⮡ **7** pour les visites de courtoisie
- ⮡ **2** pour le bricolage

584 missions ont été effectuées :

- ⮡ **249** accompagnements
- ⮡ **19** missions de bricolage
- ⮡ **316** visites

Sur l'année, 1000 appels téléphoniques ont été reçus, 4280 ordres de mission rédigés et 70 personnes âgées ont bénéficié du service.

VOTRE VILLE S'ENGAGE À FAVORISER LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL... ET VOUS ?

Vos élus sont particulièrement soucieux de favoriser les échanges entre générations. Dans les faits, cette volonté politique forte se traduit par la mise en place de rencontres entre les enfants des crèches, du centre de loisirs Caluire Juniors, du Conseil municipal d'enfants ou les jeunes du Service civique communal, et les personnes âgées habitant en résidence. Chaque moment d'échange et de partage fait naître une belle histoire, celle du croisement entre deux âges de la vie qui se nourrissent mutuellement de leurs forces.

Vous engager en faveur des enfants ?

Vous êtes retraité(e) ou vous avez plus de 50 ans, vous souhaitez offrir une part de votre temps libre aux jeunes Caluirards ?

Rejoignez l'association « Lire et faire lire » pour partager avec eux le plaisir de la lecture. Lire et faire lire est un programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle.

L'association recherche régulièrement des bénévoles âgés de plus de 50 ans pour lire des histoires à des groupes de 3 à 6 enfants, une fois par semaine. Une merveilleuse façon de transmettre aux plus jeunes l'amour des livres et le plaisir de lire en favorisant le lien entre les générations !

↳ À Caluire et Cuire, des séances de lecture sont organisées, en petit groupe, au sein des crèches et des écoles, durant toute l'année scolaire.

Lire et faire lire

04 72 60 04 78
Permanences les mardis et jeudis, de 14h à 17h
lireetfairelire@laligue69.org
www.lireetfairelire.org

Rejoignez l'Association des centres socio-culturels de Caluire et Cuire pour assurer à ses côtés un accompagnement éducatif à la scolarité pour des élèves en difficulté, de l'école primaire au lycée. Une activité « jeux » vient compléter ces ateliers, pour que le plaisir accompagne l'apprentissage.

Association des centres socio-culturels

18, rue Paul Painlevé
04 72 27 44 10
csc.parcdelajeunesse@gmail.com
www.csccaluire.fr

Vieillir chez soi, c'est possible ! p.32
Une aide à domicile p.32
Un logement adapté p.33
Des aides pour adapter son logement p.34
Vieillir accompagné p.35
Vivre en établissement p.36
La résidence autonomie Marie Lyan p.36
Les maisons de retraite / EHPAD p.37

ME LOGER

Continuer à vivre chez soi ou envisager de vivre ailleurs ? La question devient essentielle quand des difficultés apparaissent dans la vie quotidienne. Quelle que soit l'option privilégiée, bien vieillir réclame de disposer d'un logement de qualité où être heureux se conjugue au présent. Pour certains, il suffit d'adapter sa maison. Pour d'autres, l'heure est au choix d'un nouveau lieu de vie. Parce qu'ils font de votre bien-être et de votre confort une priorité, des professionnels vous aident à préparer ces changements. Tour d'horizon pour une transition en douceur.

VIEILLIR CHEZ SOI, C'EST POSSIBLE !

Chaque année, plusieurs centenaires nous le prouvent en nous recevant chez eux pour une fête d'anniversaire exceptionnelle. Pour autant, cela suppose de bien évaluer ses besoins, de s'interroger sur son état de santé, sur les aménagements du domicile à prévoir et de se renseigner sur les services disponibles.

BON À SAVOIR

Sous certaines conditions de ressources et pour un nombre d'heures défini, le coût d'une aide à domicile peut être pris en charge par l'aide sociale ou les caisses de retraite. Si vous avez plus de 70 ans, vous pouvez également bénéficier de l'exonération des charges patronales (à l'exclusion des cotisations chômage et retraite).

↳ N'hésitez pas à vous adresser au Centre communal d'action sociale qui vous orientera et vous apportera les solutions les plus adaptées à votre situation.

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

Le saviez-vous ?

Des aides financières spécifiques sont prévues pour les personnes qui veulent rester chez elles, notamment dans le cadre de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie).

Plus de détails page 42, rubrique « Les aides financières »

Une aide à domicile

Du personnel compétent peut intervenir chez vous pour vous aider dans vos tâches quotidiennes. Si vous êtes intéressé, vous pouvez faire appel à une association de services ou à une société dite mandataire qui assurera pour vous le recrutement et les tâches administratives. ***(voir aussi p.44, rubrique « Le service des bénévoles à domicile »)***

Un logement adapté

Il est aujourd'hui possible de vivre chez soi de façon autonome et dans de bonnes conditions en procédant à quelques aménagements de son domicile. Vous pouvez, sur simple appel téléphonique, faire évaluer votre logement par un ergothérapeute qui saura vous guider afin de réduire les obstacles et de mieux identifier vos besoins.

CRIAS Mieux Vivre
1, cours Albert Thomas
69416 Lyon Cedex 03
04 78 62 98 24
Ouvert au public du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Des aides pour adapter son logement

L'ANAH (Agence nationale de l'habitat), établissement public dont l'un des axes d'intervention est l'adaptation du logement aux besoins des personnes âgées, vous permettra de rénover votre logement en l'adaptant à vos contraintes de vie.

L'aide à l'adaptation personnalisée au logement (AAPL) permet d'aménager votre lieu de vie en fonction des difficultés que pose votre état de santé.

Cette aide est allouée pour des travaux concernant la rénovation de l'habitation principale, à l'exception des papiers peints et peintures. Un dossier doit être rempli afin de connaître le montant de la subvention, qui est évalué en fonction des ressources.

Votre demande doit être déposée à la CARSAT Rhône-Alpes de votre domicile.
Retrouvez l'adresse dans l'annuaire utile p.67

BON À SAVOIR

Depuis plusieurs années, le CCAS s'est engagé dans un partenariat avec le mouvement SOLIHA Rhône et Grand Lyon, visant à améliorer les conditions de vie des personnes âgées et handicapées dans le cadre de leur maintien à domicile.

Cette association intervient notamment dans l'élaboration des dossiers d'amélioration, de rénovation et d'adaptation de l'habitat

SOLIHA Rhône et Grand Lyon se charge de requérir le meilleur financement pour votre projet. Toutefois, sachez que chaque montage financier est individuel. En effet, les financeurs sollicités ont leurs propres règles et critères de recevabilité liés aux ressources des personnes.

Dans tous les cas, les travaux doivent être réalisés par des artisans et ne doivent pas être commencés avant l'accord formel des financeurs et du mouvement SOLIHA Rhône et Grand Lyon.

SOLIHA RHÔNE ET GRAND LYON

51, avenue Jean Jaurès
BP 7114
69301 Lyon Cedex 07
04 37 28 70 20
http://rhone.auvergnerhonealpes.soliha.fr/

VIEILLIR ACCOMPAGNÉ

Se loger autrement grâce à des solutions innovantes… L'une d'elles, qui consiste à accueillir un étudiant à votre domicile, vous offre l'opportunité de partager votre quotidien avec un jeune, l'occasion de vous sentir moins seul.

Le logement intergénérations : une porte entre les âges

Deux associations lyonnaises peuvent vous mettre en relation avec des étudiants en recherche de logement. L'objectif est de faire le lien entre les personnes âgées, désireuses d'héberger chez elles un étudiant en échange d'une présence au domicile et de quelques services de la vie quotidienne, et l'étudiant lui-même.

Le Pari Solidaire Lyon

59, rue Antoine Charial
69003 Lyon
04 78 83 54 42
Corinne Pasquer-Belot :
06 88 20 77 05
Marie Gourion :
06 10 33 15 49
www.leparisolidairelyon.org

ESDES – Service inter-générations

(Université Catholique de Lyon)
10, place des Archives
69286 LYON Cedex 02
04 26 84 49 36 ou 06 81 14 82 65
esdes.intergeneration@univ-catholyon.fr
www.esdes-intergenerations.net

VIVRE EN ÉTABLISSEMENT

La résidence autonomie

La ville de Caluire et Cuire gère un établissement. Cette formule d'hébergement s'adresse aux personnes valides pour qui le maintien à domicile n'est plus totalement satisfaisant.
À taille humaine, la résidence autonomie permet à ses habitants de se connaître facilement. L'ouverture sur le quartier, la sécurité, la possibilité de garder son médecin ou son infirmière, de choisir son mobilier, la proximité des commerces sont également des atouts essentiels.

↳ LA RÉSIDENCE MARIE LYAN

Au cœur de la ville, à proximité des commerces et des administrations, cette résidence bénéficie d'une situation privilégiée. Marie Lyan est implantée au milieu d'un vaste parc aménagé, où les résidents peuvent trouver calme et repos.
Ouverte en 1975 avec 75 logements, réhabilitée et agrandie en 1999 avec la construction de 6 logements supplémentaires, la résidence Marie Lyan dispose d'une capacité d'accueil de 81 logements, de deux logements dédiés à l'accueil des proches des résidents et d'un logement d'accueil temporaire.

Sur réservation 48h à l'avance !

Le saviez-vous ?

La résidence Marie Lyan ouvre les portes de son restaurant chaque midi, du lundi au samedi, à toutes personnes désireuses de venir y déjeuner. Les repas sont préparés par le service de la Restauration de la Ville. Venez vous régaler, seul ou entre amis, dans ce lieu paisible et convivial !
Notez aussi que, chaque année au mois de décembre, un repas de Noël est organisé à la résidence.

Pour réserver, contactez le service de la Restauration municipale 48h avant
04 78 23 19 09

Résidence Marie Lyan

3, impasse du collège
04 78 08 00 21

Les maisons de retraite / EHPAD (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes)

« Liste des établissements caluirards : p38 »

Si des gestes de la vie courante sont devenus difficiles (prise de médicaments, toilette, repas…), peut-être éprouvez-vous le besoin de vous sentir sécurisé ?

De nombreux établissements, sur la commune ou à l'extérieur, proposent différentes formules d'accueil, permanentes ou temporaires, selon votre état de santé et votre degré d'autonomie.

Comment choisir sa maison ?

- Rechercher un conseil personnalisé
- Vous procurer la liste des établissements de la Métropole
- Vous informer sur vos frais d'hébergement

Tous vos besoins mènent au point info seniors du CCAS !

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

Les établissements sur Caluire et Cuire

Les Canuts
22, rue Pasteur
04 37 40 01 00

La Carette
3, montée de la Sœur Vially
04 72 27 28 29

Le Manoir
19, rue du Capitaine Ferber
04 78 29 34 98

La Rochette
71, rue de la Saône
04 78 29 35 21
accueil@ehpadlarochette.com

Comment financer son hébergement ?

La personne accueillie en établissement peut solliciter plusieurs aides financières.

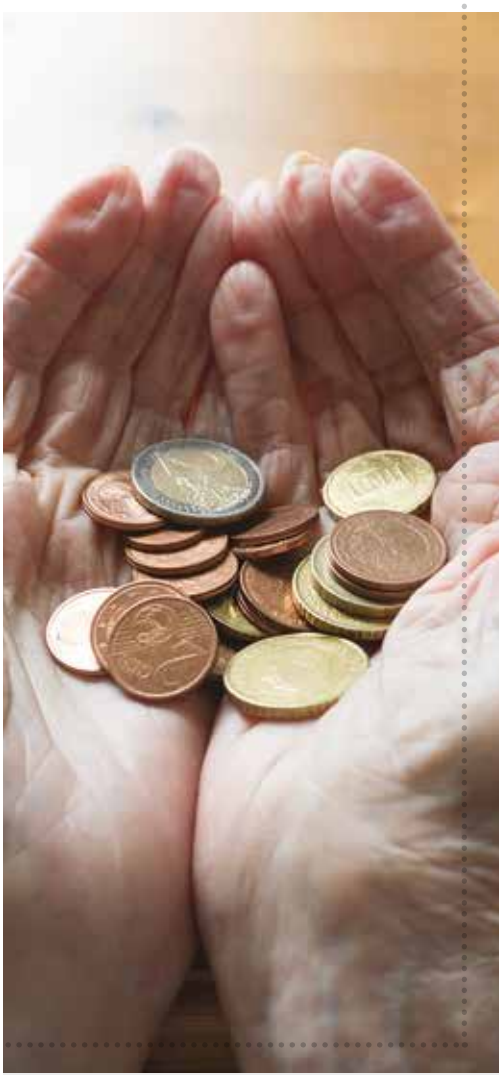
Concernant le tarif hébergement, l'aide au logement peut être sollicitée dans la plupart des établissements. Dans les établissements agréés, l'aide sociale peut être demandée auprès de la Métropole.

Concernant le tarif dépendance, un transfert des financements, dont vous avez bénéficié pour le maintien à domicile, sera effectué par l'établissement, en lien avec la Métropole.

Concernant le tarif soins, l'assurance maladie prend en charge directement les soins relevant de la compétence de l'établissement. Pour les autres soins, les dépenses sont directement remboursées à l'assuré.

L'ensemble de ces aides est soumis à des conditions de ressources.

Voir aussi p.42 et 43



Les services d'aide à domicile....p.40
Le portage de repas à domicile....p.40
Le dispositif de téléassistance....p.41
Les aides financières....p.42
Le service des bénévoles à domicile du CCAS....p.44
Les services de prévention et de sécurité....p.45
La médiation familiale....p.46
Les permanences juridiques....p.46

ME FAIRE AIDER AU QUOTIDIEN

Comment ignorer votre premier souhait, le plus cher d'entre tous, celui de rester chez vous autant que possible ? Vieillir tout en gardant son autonomie, en conservant son environnement et son réseau social, quelle plus belle façon de prendre de l'âge ? Tout le sens de l'action municipale est contenu dans cet objectif : soutenir votre maintien à domicile en mettant à votre disposition tout un ensemble de services. Afin de vous faciliter le quotidien et vous aider à préserver une qualité et un confort de vie suffisants, notre offre mérite toute votre attention.

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Voir page 32

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le service municipal de la restauration vous propose la livraison de repas complets, équilibrés et adaptés à domicile, du lundi au samedi.
Avant d'en profiter, sachez que tous les menus sont préparés par une diététicienne, pour votre bien-être !
De plus, si vous souhaitez prendre vos repas dans un cadre agréable et convivial, vous pouvez vous rendre à la résidence Marie Lyan, en réservant votre repas au moins 48h à l'avance **(voir aussi page 62).**

Plus d'infos :
Service municipal de la restauration
04 78 23 19 09

Vous avez la possibilité de faire financer le coût de la livraison de vos repas. Pour connaître les conditions d'aide, prenez contact avec le CCAS.

ASTUCE

« Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement. Ce que l'on mange avec goût se digère aisément » **Georges Courteline.**
L'alimentation est le premier des médicaments. Profitez des bienfaits des fruits et légumes de saison proposés par les producteurs sur les marchés de notre ville (p.19) et prenez le temps de les préparer à votre goût.

LE DISPOSITIF DE TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance contribue à sécuriser le maintien à domicile et à lutter contre l'isolement. C'est un système (pendentif ou bracelet) permettant de se mettre en contact avec une centrale d'écoute et d'orientation, active 24h/24 et 7j/7, qui, après évaluation, pourra contacter la personne ou le service adéquat.

Plus d'infos où ? Auprès de qui ?

N'hésitez pas à vous adresser au Centre communal d'action sociale qui vous orientera et vous apportera les solutions les plus adaptées à votre situation.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sous conditions de ressources, des aides peuvent vous être apportées pour financer l'abonnement mensuel à votre système de téléassistance (CCAS, caisses de retraite, Métropole dans le cadre de l'APA.)

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

LES AIDES FINANCIÈRES

L'aide sociale du CCAS

Le Centre communal d'action sociale de la Ville de Caluire et Cuire est amené à verser des prestations de secours aux personnes les plus fragiles.
Ces prestations sont un levier d'intervention rapide, souple et adapté, pour faire face aux difficultés passagères ou aux situations d'urgence.
Elles permettent de couvrir des besoins vitaux de la famille, d'intervenir pour pallier une rupture de droits, un accident de parcours, ou pour répondre à des situations de précarité.

À SAVOIR

Après vérification de l'ouverture des droits et évaluation de la situation par un travailleur social ou application d'un quotient familial, les prestations sont débloquées, selon l'urgence, de façon immédiate ou sous 48 heures.

L'APA (Allocation personnalisée d'autonomie)

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) s'adresse à l'ensemble des personnes âgées en perte d'autonomie nécessitant un soutien de la collectivité.
Principalement financée par la Métropole, avec une contribution de l'État, l'APA est une prestation en nature personnalisée. Elle est donc affectée à des dépenses relatives aux besoins particuliers de chaque allocataire. Elle est adaptée à chaque situation, que la personne âgée vive à son domicile, dans une famille d'accueil agréée ou en établissement.

À qui vous adresser pour bénéficier de l'APA ?

Les professionnels de la Maison de la Métropole de Caluire et Cuire sont vos interlocuteurs privilégiés pour vous donner toutes les informations pratiques concernant vos droits, vous aider à constituer votre dossier et vous proposer un suivi personnalisé de votre situation.

Maison de la Métropole
73 rue François Peissel,
en face de l'Hôtel de Ville
04 78 98 90 80

EN BREF

Que permet de financer l'APA ?

- Des heures d'intervention d'auxiliaire de vie sociale à domicile, pour réaliser des heures d'intervention d'aide à domicile, et d'auxiliaire de vie, pour réaliser l'entretien du logement ou de l'aide à la personne (toilette, repas, habillage ...).
- Les frais de livraison des repas à domicile
- Une partie des frais de téléassistance
- L'achat de protection à usage unique en cas d'incontinence
- L'APA peut aussi partiellement couvrir les frais engagés pour l'hébergement temporaire ou l'accueil de jour, mais aussi pour l'adaptation du logement : installation de barres d'appui, équipement d'un rehausseur de toilette ou d'un siège de bain…

Les aides en matière fiscale

Vous pouvez, dans certains cas, bénéficier de réductions d'impôts, liées à votre situation ou à vos revenus. D'autres aides et secours exceptionnels existent.
N'hésitez pas à vous adresser au Centre communal d'action sociale ou à la Maison de la Métropole, afin de trouver la solution la plus adaptée à votre situation.

CCAS
Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84
Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

Maison de la Métropole
73 rue François Peissel,
en face de l'Hôtel de Ville
04 78 98 90 80

LE SERVICE DES BÉNÉVOLES À DOMICILE DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le service de soutien à domicile a pour vocation de lutter contre l'isolement et de sécuriser les déplacements des seniors caluirards.

**« Vous craignez de sortir seul(e) ?
Vous vous sentez trop seul(e) ?
Vous avez besoin d'aide ? »**

Le service vous propose l'intervention de bénévoles accrédités à votre domicile :

- pour vous accompagner ponctuellement à un rendez-vous, aller à la banque, faire des achats…
- pour passer un moment de convivialité : partager des jeux, une lecture ou simplement un échange
- pour accomplir des petits travaux de bricolage

⮡ Vous avez besoin d'aide ?

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches, constitution de dossiers administratifs, rédaction de courriers ?
Un agent du CCAS peut se rendre à votre domicile pour vous conseiller et vous aider.

Comment bénéficier de ce service et à quel prix ?

Il convient de prendre contact avec le Pôle seniors du CCAS
✆ 04 78 98 80 84.
Ces interventions sont gratuites, seule l'acquisition des fournitures dans le cas de petits travaux de bricolage sera à votre charge.

LES SERVICES DE PRÉVENTION ET DE SÉCURITÉ

Une question relative à la sécurité et à l'hygiène publique ? Le secrétariat de la Police municipale est à votre disposition du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h.

Un seul numéro :
Police municipale
04 78 98 81 47

Quelques conseils :

Ne restez pas seul. Gardez le contact et participez à la vie de votre quartier.

Privilégiez vos déplacements (commerces, banque…) en vous faisant accompagner.

Les forces de l'ordre sont à votre service, demandez leur conseil, signalez tout fait suspect.

Ayez un téléphone à portée de main et, en cas d'urgence, composez le 17. Votre appel sera immédiatement pris en compte.

Protégez votre domicile par un système de fermetures fiables, un viseur optique et un entrebâilleur à votre porte d'entrée.

N'ouvrez jamais à un inconnu. Si une personne se présente sans rendez-vous, comme un professionnel (plombier, électricien…), vérifiez sa qualité auprès de son entreprise avant de lui ouvrir.

Sur Internet, ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par e-mail. Pour vos transactions commerciales, vérifiez que vous êtes sur un site sécurisé (« https »).

Cette liste est loin d'être exhaustive ! Pour en savoir plus, procurez-vous et consultez le guide complet «*Les clés de votre sécurité*» disponible à la mairie de Caluire et Cuire.

Opération « Tranquillité vacances »

La Ville de Caluire et Cuire a mis en place l'opération « Tranquillité vacances ». Durant toutes les périodes de congés scolaires, les services de la Police municipale et de la Police nationale assurent, en étroite collaboration, une surveillance de votre habitation.

Profitez-en et faites votre demande au Commissariat de Police !
Place du Docteur Dugoujon
04 72 27 06 14 ou composez le 17

LA MÉDIATION FAMILIALE

La Ville a intègré, en 2017, le dispositif départemental et métropolitain de médiation familiale, cofinancé par la CAF (Caisse d'allocations familiales), la MSA (Mutualité sociale agricole), le Ministère de la Justice et les communes adhérentes.

Qu'est-ce que la médiation familiale ?

La médiation familiale, contrairement aux idées reçues, n'est pas réservée aux couples séparés. Elle offre la possibilité à des personnes âgées et à leur entourage de restaurer la communication lorsque le dialogue devient difficile.
Il arrive aussi, parfois, que les décisions à prendre concernant les aînés génèrent des tensions que la médiation familiale peut aider à surmonter, dans un cadre apaisé, afin de préserver les liens entre les membres de la famille.

Les séances se déroulent, sur RDV, à la Maison de la Parentalité (19, montée des Forts)

Infos et prises de rendez-vous :

UDAF 69
04 72 76 12 25
du lundi au vendredi, de 9h à 17h
mediationfamiliale@udaf-rhone.fr

LES PERMANENCES JURIDIQUES

En cas de litiges ou à titre de prévention, un avocat conseil et un conciliateur de justice assurent des permanences au sein de l'Hôtel de Ville de Caluire et Cuire.
Ils sont à votre disposition pour vous aider à résoudre un différend de la vie quotidienne : trouble de voisinage, nuisances, relations propriétaires/locataires…

À qui vous adresser ?

Le conciliateur de justice
(Sur rendez-vous)
Il a vocation à chercher une solution amiable et équitable à vos différends.
04 78 98 80 80

L'avocat-conseil
(Sur rendez-vous)
Il intervient plus particulièrement sur les litiges et les questions liées au droit familial (divorce, succession…)
04 78 98 80 80

Les réseaux de transports....p.48
La carte d'invalidité.....p.49
La carte européenne de stationnement.....p.49
L'accompagnement à la demande.....p.50

ME DÉPLACER

Combattre l'isolement, favoriser l'autonomie, le lien social, réduire les distances entre les générations... des dispositifs existent pour faciliter vos déplacements en ville et dans l'agglomération.

LES RÉSEAUX DE TRANSPORTS

Le réseau TCL

Les Transports en commun lyonnais présentent l'avantage d'être respectueux de l'environnement et économiques. Bus, trolleybus et métro : ils desservent Caluire et Cuire et l'ensemble de l'agglomération.

Pour en savoir plus

ALLO TCL :
04 26 10 12 12
(prix d'un appel local)

Agence TCL Bellecour :
6, Place Bellecour 69002 Lyon
Du lundi au vendredi, de 7h30 à 19h, et le samedi, de 9h à 18h

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les TCL proposent des tarifs adaptés pour les seniors.
Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, non imposables et domiciliées dans le Rhône, il existe la formule Senior avantage, valable 12 mois, qui permet de voyager en illimité sur tout le réseau.
Tarifs : 9€/mois ou 90€/an.

Le réseau Optibus

Il s'agit d'un service de transport à la demande, de porte à porte, pour les personnes ayant un handicap moteur ou visuel.
L'accès au service OPTIBUS est obligatoirement soumis au passage devant une commission.

Plus d'infos :
Optibus
04 37 25 24 24

Le réseau GIHP

L'objectif de ce service est de permettre aux personnes, qui vivent seules chez elles, de faire des courses, aller chez le médecin... ou tout simplement sortir de l'enfermement quotidien.

130 rue de la Poudrette
69100 Villeurbanne
04 37 72 30 30

LA CARTE D'INVALIDITÉ

La carte d'invalidité donne droit :

- À une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, espaces et salles d'attente, ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public (pour le titulaire et la personne qui l'accompagne)
- À une priorité dans les files d'attente des lieux publics
- À des avantages fiscaux
- À une exonération éventuelle de la contribution à l'audiovisuel public
- À diverses réductions tarifaires librement déterminées par les organismes exerçant une activité commerciale

↳ Pour qui ?

Cette carte est délivrée, sur demande, à toute personne :

- Dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%
- Bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3e catégorie par la Sécurité sociale

Pour en savoir plus
Maison de la Métropole
04 78 98 90 80

LA CARTE EUROPÉENNE DE STATIONNEMENT

Elle permet à son titulaire, ou à la personne qui l'accompagne, de stationner sur les places réservées aux personnes en situation de handicap

↳ Pour qui ?

Cette carte peut être attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied.
Elle peut aussi être délivrée à une personne contrainte d'être aidée dans tous ses déplacements.

Pour en savoir plus
Maison de la Métropole
04 78 98 90 80

À noter
Depuis le 1er janvier 2017 les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement sont progressivement remplacées par la Carte mobilité inclusion (CMI). Renseignez-vous auprès de la Maison de la Métropole.

L'ACCOMPAGNEMENT À LA DEMANDE

Certaines associations sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande, afin de vous permettre d'aller à un rendez-vous, de faire une course...

↳ Le Service d'aide à domicile
606, avenue du 8 mai 1945
04 78 08 97 19

↳ Le réseau de bénévoles du CCAS
Sur réservation, 48h au minimum à l'avance, et pour un déplacement occasionnel, le CCAS peut organiser un rendez-vous avec un bénévole qui vous accompagnera dans votre sortie.
04 78 98 80 87

↳ D'autres associations
peuvent vous accompagner dans vos déplacements. Pour les connaître, contactez le CCAS
04 78 98 80 84

SORTIR PLUS

SORTIR PLUS facilite vos déplacements utilitaires (visite chez le médecin, analyses médicales, démarches administratives, courses, coiffeur...) ou de loisirs (promenade, spectacles, visite à des amis...) lorsqu'ils deviennent difficiles ou lorsque vos proches sont momentanément indisponibles.
SORTIR PLUS met en place un accompagnement par des professionnels de l'aide à domicile, employés par des structures agréées (il peut s'agir de votre aide à domicile, si vous en avez une).

↳ Ce dispositif s'adresse à tous les bénéficiaires d'une retraite complémentaire des caisses Arrco (non cadres) ou Agirc (cadres), sans conditions de ressources et à partir de 80 ans.

Comment obtenir vos chèques SORTIR PLUS ?

Par téléphone au **0810 360 560***, du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30.
**Numéro Azur : prix d'un appel local depuis un poste fixe.*
En composant ce numéro, vous serez mis en relation avec un conseiller :

- qui répondra à l'ensemble de vos questions sur le service SORTIR PLUS
- qui vous permettra de commander vos chèques SORTIR PLUS
- qui organisera chacune de vos sorties, dès la réception du chéquier à votre domicile

L'évaluation gériatrique à l'Hôpital Dugoujon....p.52
Le bilan de santé....p.53
Les soins infirmiers à domicile..p.54
Le vaccin contre la grippe saisonnière....p.55
La prévention des événements climatiques....p.56
La mémoire....p.62
Le soutien psychologique....p.64
La maltraitance....p.65

ME SOIGNER

Bien vieillir, c'est concevoir le prolongement de la vie comme un projet, pouvoir prendre soin de soi, prévenir les risques... Soucieuse de votre santé, la Ville de Caluire et Cuire met à votre disposition, en lien avec d'autres partenaires, la meilleure offre santé possible. Structures, actions de prévention... tout est consigné dans les quelques pages à venir.

ASTUCE

« *On ne s'improvise pas médecin !* »
Ne prenez pas de médicaments sans avoir consulté votre médecin traitant au préalable.
Demandez à votre pharmacien de noter sur les boîtes de médicament le rythme de chaque prise et la durée du traitement.
Retrouvez la liste des pharmacies caluirardes dans l'« Annuaire utile » à la fin de ce guide, ou dans votre guide Caluire en poche.

L'ÉVALUATION GÉRIATRIQUE À L'HÔPITAL DUGOUJON

À l'hôpital de jour, une équipe pluridisciplinaire vous propose une évaluation des pathologies du vieillissement. D'autres professionnels interviennent, en fonction des besoins, pour organiser avec vous votre maintien à domicile dans les meilleures conditions.

↳ La demande d'hospitalisation est faite sur avis de votre médecin traitant qui fera lui même les démarches pour vous auprès de l'hôpital Dugoujon.

Hôpital de jour
Bâtiment de l'hôpital Dugoujon
14, rue Pasteur

LE BILAN DE SANTÉ

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, vous informer ?

Le bilan de santé est un examen médical préventif dont le contenu est adapté à chaque personne en fonction de son âge, de son sexe, des facteurs de risques, liés à son environnement social et professionnel, et à ses habitudes de vie.
C'est aussi un moment d'échange avec des professionnels de santé, une écoute et, si nécessaire, un accompagnement dans la démarche d'accès aux soins et à la santé.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'Assurance maladie offre à chaque assuré un bilan de santé. Au programme, un examen clinique effectué par un médecin, suivi d'une batterie de tests.
Pour en bénéficier, contactez la caisse d'Assurance maladie au 36 46, qui vous adressera une demande à retourner dûment remplie. Une convocation vous précisera la date, le lieu et l'heure de l'examen (prévoir 2 h 30).

↳ LE CENTRE LOCAL D'EXAMEN DE SANTÉ DE L'ASSURANCE MALADIE DU RHÔNE :

L'examen de santé vous permet de mieux gérer votre capital santé pour profiter pleinement de la vie et de vos proches.
Grâce à des conseils personnalisés et adaptés à votre situation, vous pouvez prendre en main votre santé aujourd'hui et surtout pour demain !

Bon à savoir
Le Centre d'examen de santé de Rillieux-la-Pape propose des bilans dentaires.

Pour prendre rendez-vous
Centre d'examens de santé de Rillieux-la -Pape
62 bis, avenue de l'Europe
69140 Rillieux-la-Pape
04 37 59 83 10

LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

SSIAD
04 78 23 36 36

Les services de soins infirmiers à domicile assurent, sur prescription médicale, des soins infirmiers et d'hygiène générale. La prise en charge de ces prestations est couverte à 100 % par la Sécurité sociale. Vous pouvez faire appel à une infirmière libérale ou contacter **le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).**

↳ Retrouvez la liste des professionnels de santé dans votre guide Caluire en poche, ou au près du CCAS (04 78 98 80 84).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe une aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. L'état accorde, sous conditions de ressources, un crédit d'impôts aux personnes âgées de plus de 60 ans pouvant être reversé à une mutuelle.

LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Facultatif, le vaccin contre la grippe est néanmoins conseillé, après avis du médecin traitant.

Il est recommandé de se faire vacciner avant l'arrivée du virus saisonnier, dès que le vaccin est disponible dans les pharmacies, généralement à la fin du mois de septembre. Mais il faut compter environ 15 jours pour que le vaccin vous protège.

EN PRATIQUE

Si vous avez plus de 65 ans ou que vous êtes atteint de certaines affections chroniques, l'Assurance maladie vous envoie une invitation et un bon de prise en charge dans le courant du mois de septembre. Ce bon vous permet de bénéficier gratuitement du vaccin antigrippal.

- **Vous vous êtes déjà fait vacciner :** si vous avez déjà bénéficié d'une prise en charge de l'Assurance maladie pour la vaccination antigrippale, vos démarches sont simplifiées.
- **Vous vous faites vacciner pour la première fois :** vous devez d'abord consulter votre médecin traitant en lui apportant votre bon de prise en charge. Il vous prescrira le vaccin antigrippal, s'il l'estime nécessaire.

ASTUCE

Vaccins : rappel !

Quel que soit votre âge, pensez à vous tenir à jour dans vos vaccins. Parlez-en à votre médecin traitant.

À partir de 65 ans :

- **vaccin antigrippal,** tous les ans Jusqu'à 70 ans,
- **vaccin contre le tétanos et la polio**, rappel à 65 ans puis tous les 10 ans.

Recommandations

Pensez aussi aux enfants de votre famille ou de votre entourage en faisant des rappels du **vaccin contre la coqueluche**…une recrudescence de cette maladie, mortelle pour un nourrisson, est signalée par les professionnels de santé.

LA PRÉVENTION DES ÉVÉNEMENTS CLIMATIQUES

Le Centre communal d'action sociale est au côté des personnes les plus fragiles tout au long de l'année et plus particulièrement lors des périodes de chaleur ou de grand froid.

↳ N'hésitez pas à le contacter si vous êtes inquiet pour un proche, un voisin ou vous-même.

CCAS

Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84

Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

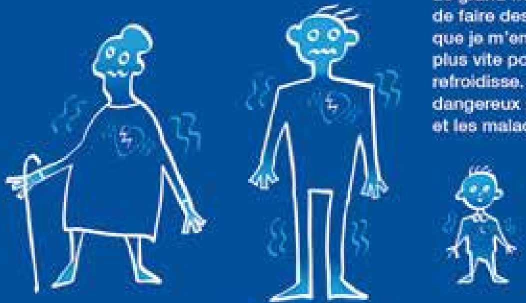
Le plan Grand froid

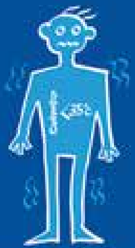
Le grand froid peut s'avérer particulièrement dangereux pour les personnes les plus fragiles. Vous devez rester vigilants pour vous protéger et protéger les autres. Durant toute la période hivernale, le CCAS reste à votre écoute pour vous conseiller et intervenir.

En période de grand froid

GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.





Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.

Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.

Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.

Je suis prudent et je pense aux autres.

- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.

Je chauffe sans surchauffer.

Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le « 115 »

Pour plus d'informations :

www.meteo.fr ou 32 50 (0,34€/minute) • www.bison-fute.equipement.gouv.fr • social-sante.gouv.fr • www.santepubliquefrance.fr

Ministère chargé de la santé
Santé publique France

Pôle seniors - Prévention canicule été

Fortes chaleurs, pourquoi un risque ?
En plus de la fragilité liée aux maladies chroniques, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une faible capacité d'adaptation à la chaleur, caractérisée par une réduction de la perception de la chaleur, des capacités de transpiration, de la sensation de soif.

Fortes chaleurs et canicule

Que risquent les personnes âgées ?

Passé un certain âge, le corps transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. Sa température peut alors augmenter. On risque un coup de chaleur.

Quelles précautions prendre ?

Se mouiller la peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation.

Boire normalement (environ 1,5 litre d'eau par jour) car le corps transpire peu.

Ne pas sortir aux heures les plus chaudes.

Passer plusieurs heures dans un endroit frais ou climatisé.

Donner de mes nouvelles à mon entourage.

Manger normalement (fruits, légumes, pain, soupe…).

Ne pas consommer d'alcool.

Demander conseil à son pharmacien ou à son médecin si l'on prend des médicaments.

En cas de malaise ou de coup de chaleur, appeler le 15.

Pour plus d'informations : 0 800 06 66 66 (Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes • www.meteo.fr

Ministère chargé de la Santé

inpes
institut national de prévention et d'éducation pour la santé

Le Registre des personnes vulnérables

L'épisode caniculaire de l'été 2003 a mis en évidence l'isolement et la grande vulnérabilité d'un nombre important de personnes âgées.
Afin de prévenir les conséquences d'un événement exceptionnel (canicules, grands froids, épidémies…), la loi du 30 juin 2004 et son décret d'application du 1er septembre 2004 instaurent dans chaque département un plan d'alerte et d'urgence.

Déclenché par le Préfet, ce plan vise à apporter un soutien et une assistance rapide aux personnes les plus vulnérables.
↳ **À Caluire et Cuire,** le CCAS est chargé de recenser les personnes âgées et les personnes en situation de handicap isolées à leur domicile et de tenir à jour, tout au long de l'année, un registre nominatif confidentiel.

Qui peut figurer sur le registre ?

- Les personnes âgées de 65 ans et + et volontaires
- Les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail et volontaires
- Les personnes adultes handicapées, en invalidité et volontaires

Qui peut procéder à l'inscription sur le registre ?

- La personne elle-même
- Son représentant légal
- Un tiers (ami ou proche, médecin, services d'aide à domicile…)

Comment s'inscrire sur le registre ?

- **Sur simple appel téléphonique** 04 78 98 80 84, les lundis, mardis, mercredis et vendredis, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h et les jeudis, de 15h à 17h
- **Par courrier adressé au CCAS** place du Dr Frédéric Dugoujon BP 79 - 69642 Caluire et Cuire Cedex
- **En téléchargeant la demande d'inscription** sur le site Internet de la Ville www.ville-caluire.fr

Notez que les personnes, figurant sur le registre, disposent d'un droit d'accès et de rectification sur les informations les concernant.

Le dispositif, mis en place par le CCAS, s'articule autour de trois axes :
↳ **une campagne d'information et de communication** pour repérer les personnes isolées et apporter conseils et services

↳ **une veille sociale téléphonique durant les périodes critiques :** le CCAS appelle à domicile les personnes qui se sont signalées, ou qu'un proche à signalé, pour prendre de ses nouvelles.
↳ **des visites à domicile** pour les personnes les plus exposées

Le registre des personnes vulnérables permet de remédier à l'isolement temporaire d'une personne et de lui apporter un réconfort moral.
Sur un créneau horaire défini ensemble, la personne âgée qui le souhaite peut appeler le CCAS quotidiennement. Si la personne n'appelle pas, c'est le CCAS, qui appelle afin de s'assurer que tout va bien.

Pour bénéficier des services du registre des personnes vulnérables, ainsi que du dispositif de soutien à domicile pendant la période estivale, inscrivez-vous dès le mois de juin auprès du CCAS.

CCAS
Hôtel de Ville
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84
Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

Le dispositif de soutien à domicile pendant la période estivale

Le CCAS propose un dispositif de veille sociale et de soutien à domicile pour les personnes âgées. Ce service fonctionne du 1er juillet au 31 août, du lundi au vendredi. Renseignez vous auprès du CCAS.

Ce service gratuit est assuré par des étudiants dans le secteur médico-social qui interviennent uniquement sur rendez-vous.
Il doit vous permettre de faire face :

- aux situations de solitude liées aux vacances
- à la fermeture des commerces de proximité
- au départ en vacances des proches, de la famille

Un service, des objectifs

Ce dispositif consiste à repérer les personnes isolées, à les accompagner pour des démarches administratives, des courses de proximité, des rendez-vous, à favoriser les contacts lors de visites et sorties et à faire le lien, en cas de besoin, avec les services compétents.

ASTUCE

Un lieu climatisé à votre disposition…

Durant tout l'été, le CCAS vous ouvre en journée la Résidence Marie Lyan, afin que vous puissiez passer 1 ou 2 heures dans cet établissement climatisé.

Résidence Marie Lyan

3, impasse du Collège
04 78 08 00 21
Notez que sur simple réservation au 04 78 98 80 84, il est possible d'organiser le transport vers cet espace rafraîchi.

LA MÉMOIRE

Continuer à apprendre, à s'ouvrir à tout…

Votre mémoire vous joue des tours et commence à vous inquiéter ? Pas de panique !
Se rappeler d'événements anciens mais avoir des difficultés à se souvenir de faits récents, reconnaître quelqu'un mais ne pas retrouver son nom, chercher ses clés, oublier certaines de vos courses… Tout cela fait partie du vieillissement normal et n'empêche pas de vivre de façon autonome, l'inattention étant souvent la cause de ces difficultés.

CONSEIL

Exercer sa mémoire

Accepter que votre mémoire ne soit pas infaillible est un bon début.
Faites fonctionner votre mémoire au quotidien par des exercices simples.
Demeurer actif, avoir des projets, rencontrer d'autres personnes, s'impliquer dans son milieu et se sentir utile, contribue aussi à maintenir une bonne mémoire.

↳ Si vous avez des craintes, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.
Il existe également des consultations mémoire à l'hôpital Dugoujon, où un diagnostic sera établi.
Rendez-vous à prendre sur orientation du médecin :
04 72 07 18 15

Association France Alzheimer Rhône
04 78 42 76 51

Alzheimer

Les symptômes de la maladie sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, certaines difficultés à reconnaître des objets, ainsi que des troubles du langage.

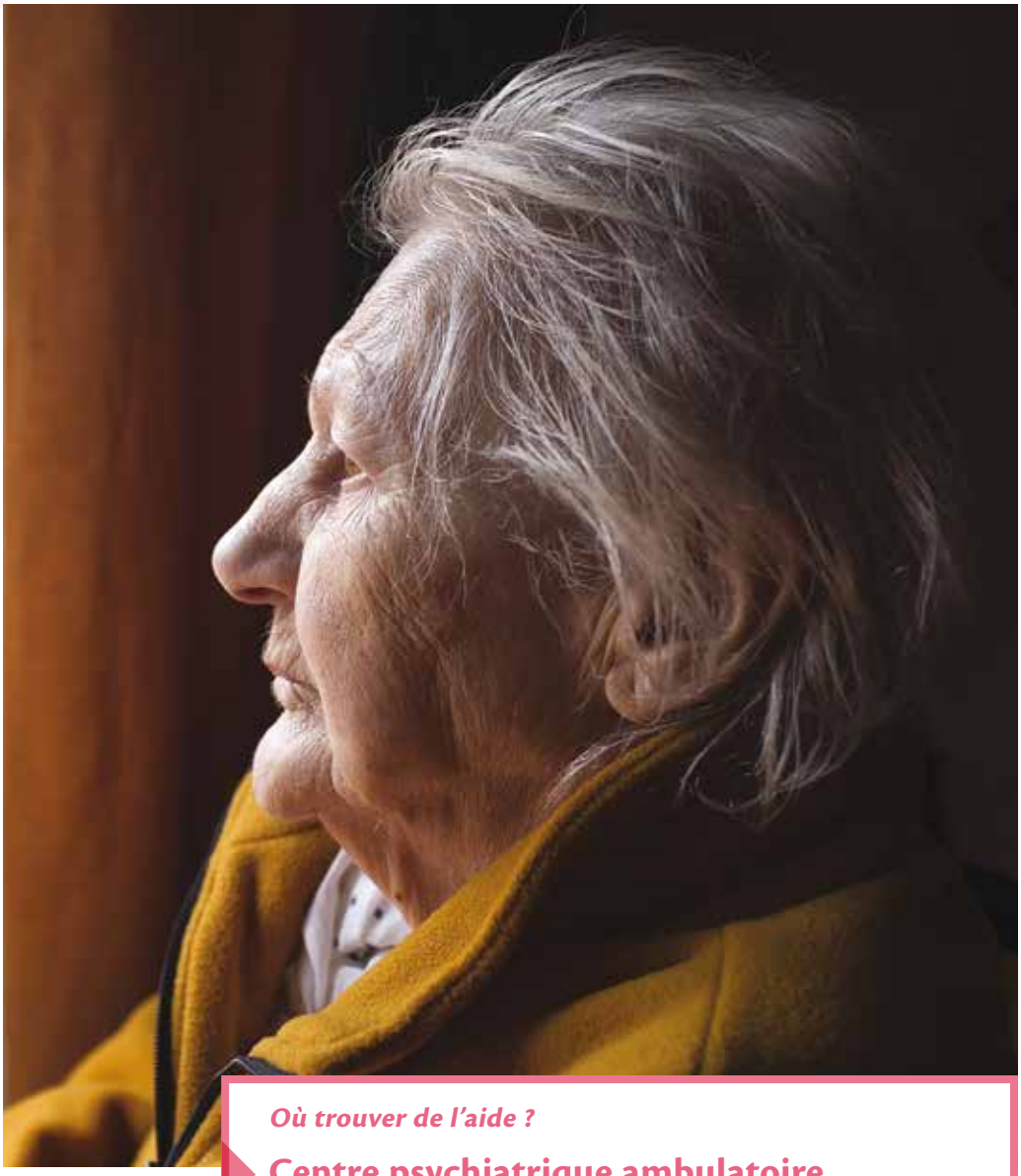
↳ Un dépistage précoce permet d'améliorer la qualité de vie du malade et de ralentir l'évolution de la maladie. En cas de doutes, il est donc important de faire établir au plus vite un diagnostic.

LE SAVIEZ-VOUS ?

France Alzheimer est une association reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées, maladies qui touchent près d'un million de personnes en France.
France Alzheimer informe les malades et leurs familles sur la maladie, son évolution, ses conséquences et les avancées de la recherche scientifique et médicale.
Elle informe les familles sur les conditions de prise en charge et d'aide aux malades, ainsi que sur leurs droits. Elle les renseigne notamment sur les structures d'accueil existantes et les organismes adaptés.

LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Baisse de vitalité, douleur morale, troubles du sommeil, sentiment de solitude… autant de raisons d'accepter d'en parler.



Où trouver de l'aide ?

Centre psychiatrique ambulatoire

Ex-CMP ou Centre médico-psychologique

109, rue des Mercières, 69140 Rillieux-la-Pape

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h

04 26 73 85 88

Accès en TCL : C2, arrêt Périca-Mercières

LA MALTRAITANCE

... parlons-en !

Parce que le vieillissement nous rend plus vulnérable, des dispositifs de protection existent. Vous subissez, vous constatez, vous avez des doutes...des antennes téléphoniques permettent de briser le tabou de la maltraitance.

RHÔNE ALMA 69

04 72 61 87 12

Vous pouvez aussi appeler le 3577 du lundi au vendredi, de 9h à 19h.

BON À SAVOIR

L'association en réseau ALMA France fait appel à des bénévoles formés à l'écoute et aux différents aspects de la maltraitance.
Toutes les situations sont étudiées, conseillées et suivies dans la plus stricte confidentialité.

ANNUAIRE UTILE

Retrouvez de nombreuses autres coordonnées utiles dans votre guide Caluire en poche !

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Hôtel de Ville de Caluire et Cuire
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 84
www.ville-caluire.fr
Lundi, mardi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
Jeudi, de 8h30 à 12h15 et de 15h à 17h

ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

Bibliothèque municipale

Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 81 00
bibliotheque@ville-caluire.fr
bm.ville-caluire.fr
Ouverte les mardis, jeudis et vendredis, de 15h à 19h, le mercredi, de 10h à 12h et de 14h à 19h, et le samedi, de 10h à 16h

Le Radiant-Bellevue

1, rue Jean Moulin
04 72 10 22 19
Billetterie : du mardi au vendredi, de 11h30 à 17h, et 1h avant le début des spectacles
www.radiant-bellevue.fr

Piscine Isabelle Jouffroy

310, avenue Elie Vignal
04 37 26 00 20
Horaires d'ouverture, variables selon la saison, disponibles sur www.ville-caluire.fr

Mémorial Jean Moulin

Place Gouailhardou
Renseignements et réservations :
04 78 98 85 26
m.jeanmoulin@ville-caluire.fr

SERVICES MUNICIPAUX

Service des politiques culturelles

Hôtel de Ville de Caluire et Cuire
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 80 66
www.ville-caluire.fr

Service vie associative et sportive

Maison Ferber
14, rue du Capitaine Ferber
04 78 30 38 00
www.ville-caluire.fr

Police municipale

Hôtel de Ville de Caluire et Cuire
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 78 98 81 47
Secrétariat du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h
www.ville-caluire.fr

Service de la restauration

Portage de repas à domicile
04 78 23 19 09
www.ville-caluire.fr

ORGANISMES PUBLICS

Maison de la Métropole de Caluire et Cuire

73 rue François Peissel
(en face de l'Hôtel de Ville)
04 78 98 90 80
Ouverte du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Sécurité Sociale

CPAM de Rillieux-la-Pape
62 bis, avenue de l'Europe
69120 Rillieux-la-Pape
Pour prendre rendez-vous, composez le 36 46

Les courriers sont à adresser à :
CPAM du Rhône 69907 Lyon Cedex 20
ou à déposer dans la boîte aux lettres du CCAS

CARSAT Rhône-Alpes (Ex Caisse régionale d'assurance maladie)

Hôtel de Ville de Caluire et Cuire,
1er étage (entrée du CCAS)
Place du Dr Frédéric Dugoujon
Tel. 39 60
www.carsat-ra.fr

CRIAS Mieux Vivre

1 cours Albert Thomas
69416 Lyon cedex 03
04 78 62 98 24
Ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

Centre des finances publiques

1, rue Claude Baudrand BP 236
04 72 10 44 50

LOISIRS/CULTURE

Ciné Caluire

36, avenue du Général de Gaulle
04 78 98 89 86
www.cinecaluire.org

Cinéma Le Méliès

67, chemin de Vassieux
04 72 27 02 07
www.lemelies.org

Association des centres socio-culturels

18, rue Paul Painlevé
04 72 27 44 10
csc.parcdelajeunesse@gmail.com
www.csccaluire.fr

Maison de quartier Bissardon
15, rue Bissardon
04 78 29 25 64

Maison des Hauts de Cuire
51 bis, rue Coste
04 78 30 38 00
vie-associative@ville-caluire.fr

Maison de quartier de Saint-Clair
82 bis, Grande rue de Saint-Clair
(entrée par la place Demonchy)
04 78 27 11 02
maisonquartier@orange.fr

Association des clubs de retraités de Caluire et Cuire
606, avenue du 8 mai 1945
06 68 43 78 99 ou 04 78 23 20 62
club-de-retraite-de-caluire@orange.fr

Gymnastique volontaire 3C (Cuire, Centre, Saint-Clair)
04 27 13 04 20
gvcaluire3c@hotmail.fr
www.gvcaluire3c.fr

Gymnastique volontaire du Vernay
04 78 08 77 17 / 07 86 41 22 06
gymnastiquevolontairevernay@gmail.com

Gymnastique volontaire du plateau de Montessuy
04 78 08 90 45
nicoleretif@orange.fr

LOGEMENTS

Résidence Marie Lyan
3, impasse du collège
04 78 08 00 21

La Carette
3, montée de la Sœur Vially
04 72 27 28 29

Les Canuts
22, rue Pasteur
04 37 40 01 00

La Rochette
71, rue de la Saône
04 78 29 35 21
accueil@ehpadlarochette.com

Le Manoir
19, rue du Capitaine Ferber
04 78 29 34 98

MÉDIATION FAMILIALE

UDAF 69
04 72 76 12 25
mediationfamiliale@udaf-rhone.fr

PERMANENCES JURIDIQUES

Sur rendez-vous
Avocat-conseil : **04 78 98 80 80**
Conciliateur de justice : **04 78 98 80 80**
Hôtel de Ville de Caluire et Cuire
Place du Dr Frédéric Dugoujon

SANTÉ/PRÉVENTION

Commissariat de Police
Place du Dr Frédéric Dugoujon
04 72 27 06 14 ou composez le 17

Hôpital gériatrique Frédéric Dugoujon
Hôpital de jour
14, rue Pasteur

Centre local d'examen de santé de l'assurance maladie
Centre d'examen de Rillieux-la-Pape
62 bis, avenue de l'Europe
69140 Rillieux-la-Pape
04 37 59 83 10

Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
04 78 23 36 36

Association France Alzheimer Rhône
04 78 42 76 51

Centre psychiatrique ambulatoire
04 26 73 85 88
109, rue des Mercières
69140 Rillieux-la-Pape

Rhône Allô maltraitance des personnes âgées (ALMA)
04 72 61 87 12

DÉPLACEMENTS

Agence TCL Bellecour
6, place Bellecour
ALLO TCL : 04 26 10 12 12

Réseau Optibus
04 37 25 24 24

Réseau GIHP
130, rue de la Poudrette
69100 Villeurbanne
04 37 72 30 30

SORTIR PLUS
0810 360 560

ASSOCIATIONS AU SERVICE DE L'HABITAT

Le Pari Solidaire Lyon
59, rue Antoine Charial
69003 Lyon
04 78 83 54 42 / 06 88 20 77 05 / 06 10 33 15 49
www.leparisolidairelyon.org

ESDES – Service inter-générations (Université Catholique de Lyon)
10, place des Archives
69286 Lyon Cedex 02
04 26 84 49 36 / 06 81 14 82 65
www.esdes-intergenerations.net

SOLIHA Rhône et Grand Lyon
51, avenue Jean Jaurès – BP 7114
69301 Lyon Cedex 07
04 37 28 70 20
http://rhone.auvergnerhonealpes.soliha.fr/

SANTÉ/PRÉVENTION (suite)

Pharmacies

Pour connaître la pharmacie de garde (dimanche et jours fériés) : composez le 3237 sur votre téléphone (0,34cts la minute depuis un poste fixe) ou rendez-vous sur www.3237.fr. La pharmacie de garde est également indiquée sur la devanture de chacune des pharmacies.

PHARMACIE DU VIEUX CRÉPIEUX
109, route de Strasbourg
04 78 08 17 02

PHARMACIE JEAN MOULIN
37 bis, rue Jean Moulin
04 78 23 20 96

PHARMACIE DE LA SAÔNE
17, quai Clémenceau
04 78 29 35 00

PHARMACIE DE LA MONTÉE DES SOLDATS
13, avenue Pierre Terrasse
04 78 23 24 52

PHARMACIE PASTEUR
74, rue Pasteur
04 78 23 27 92

PHARMACIE SAINT-CLAIR
77, Grande rue de Saint-Clair
04 78 08 21 95

PHARMACIE BELLEVUE
1, Grande rue de Saint-Clair
07 78 08 01 45

PHARMACIE CALUIRE 2
10, chemin Jean Petit
04 78 23 60 91

PHARMACIE CRETIN
22, rue Pierre Brunier
04 78 30 75 80

PHARMACIE DE LA VOIE VERTE
85, rue Pasteur
04 72 27 48 50

PHARMACIE DE MARGNOLLES
28, rue de Margnolles
04 78 29 25 04

PHARMACIE DE MONTESSUY
1, place Louis Braille
04 78 23 14 69

PHARMACIE DU CLOS BISSARDON
2, rue Royet
04 78 29 40 29

PHARMACIE DU RADIANT
4, rue François Peissel
04 78 23 14 53

PHARMACIE DU VERNAY
73, avenue Général de Gaulle
04 78 23 23 67

Carte p.72

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

1 **Centre communal d'action sociale (CCAS),** Hôtel de Ville de Caluire et Cuire, Place du Dr Frédéric Dugoujon

ÉQUIPEMENTS MUNICIPAUX

2 **Bibliothèque municipale,** Place du Dr Frédéric Dugoujon

3 **Le Radiant-Bellevue,** 1 rue Jean Moulin

4 **Piscine Isabelle Jouffroy,** 310 avenue Elie Vignal

5 **Mémorial Jean Moulin,** Place Gouailhardou

SERVICES MUNICIPAUX

6 **Service des politiques culturelles,** Hôtel de Ville de Caluire et Cuire, Place du Dr Frédéric Dugoujon

7 **Service Vie associative et sportive,** Maison Ferber, 14 rue du Capitaine Ferber

8 **Police Municipale,** Hôtel de Ville de Caluire et Cuire, Place du Dr Frédéric Dugoujon

9 **Maison de la Métropole de Caluire et Cuire,** 73 rue François Peissel

10 **CARSAT Rhône-Alpes (Ex-caisse régionale d'assurance maladie),** Hôtel de Ville de Caluire et Cuire, Place du Dr Frédéric Dugoujon

11 **Centre des finances publiques,** 1 rue Claude Baudrand

LOISIRS/CULTURE

12 **Ciné Caluire,** 36 avenue du Général de Gaulle

13 **Cinéma Le Méliès,** 67 chemin de Vassieux

14 **Association des centres socio-culturels,** 18 rue Paul Painlevé

15 **Maison de quartier Bissardon,** 15 rue Bissardon

16 **Maison de quartier de Saint-Clair,** 82 bis Grande rue de Saint-Clair

17 **Association des clubs de retraités de Caluire et Cuire,** 606 avenue du 8 mai 1945

LOGEMENTS

18 **Résidence Marie Lyan,** 3 impasse du collège

19 **La Carette,** 3 montée de la Sœur Vially

20 **Les Canuts,** 22 rue Pasteur

21 **La Rochette,** 71 rue de la Saône

22 **Le Manoir,** 19 rue du Capitaine Ferber

SANTÉ/PRÉVENTION

23 **Commissariat de Police,** Place du Dr Frédéric Dugoujon

24 **Hôpital gériatrique Frédéric Dugoujon,** 14 rue Pasteur

PHARMACIES

25 **Pharmacie du Vieux Crépieux,** 109 route de Strasbourg

26 **Pharmacie Jean Moulin,** 37 bis rue Jean Moulin

27 **Pharmacie de la Saône**, 17 quai Clémenceau

28 **Pharmacie de la Montée des Soldats,** 13 avenue Pierre Terrasse

29 **Pharmacie Pasteur,** 74 rue Pasteur

30 **Pharmacie Saint-Clair,** 77 Grande rue de Saint-Clair

31 **Pharmacie Bellevue,** 1 Grande rue de Saint-Clair

32 **Pharmacie Caluire 2,** 10 chemin Jean Petit

33 **Pharmacie Cretin,** 22 rue Pierre Brunier

34 **Pharmacie de la Voie Verte,** 85 rue Pasteur

35 **Pharmacie de Margnolles,** 28 rue de Margnolles

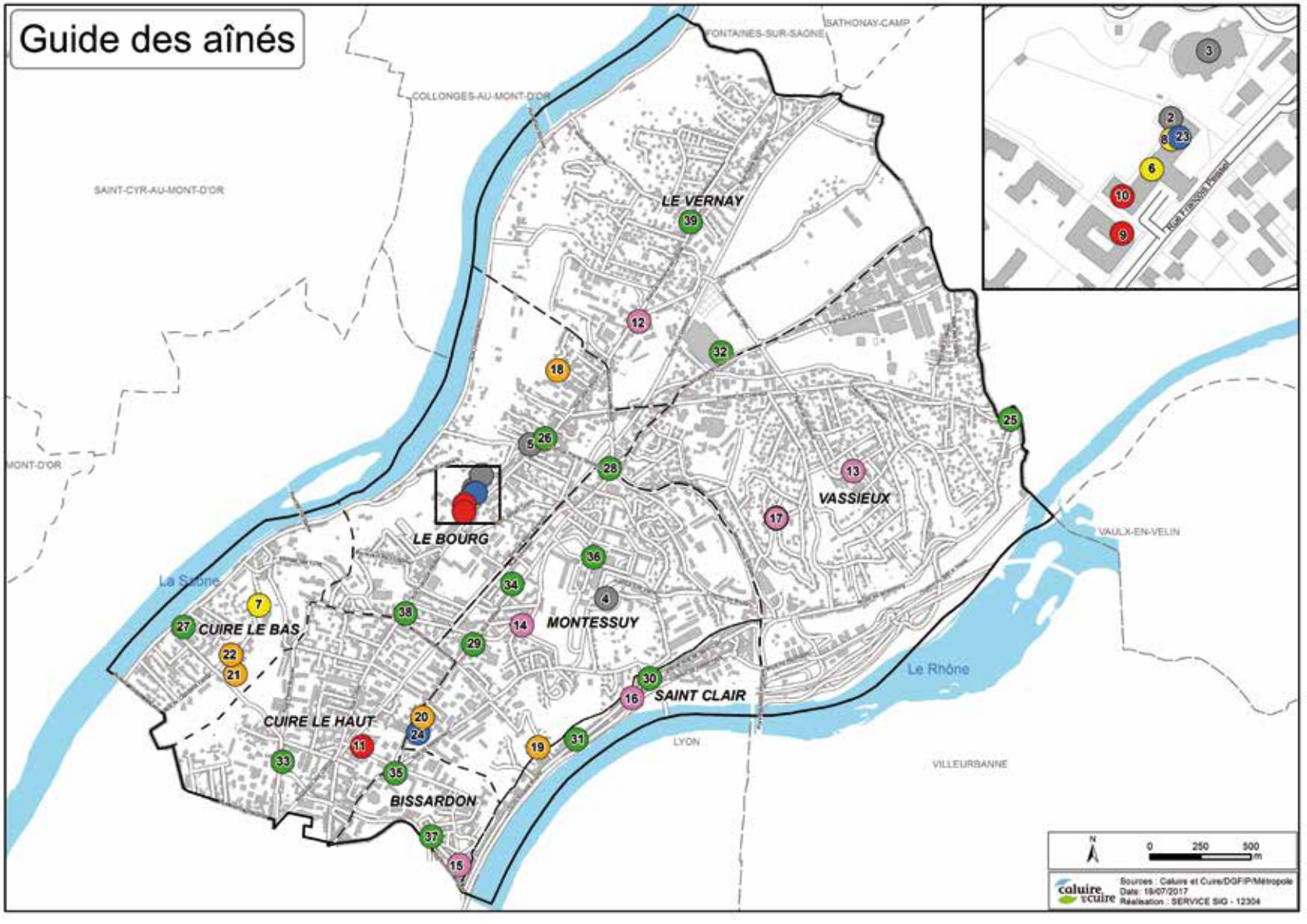
36 **Pharmacie de Montessuy,** 1 place Louis Braille

38 **Pharmacie du Clos Bissardon,** 2 rue Royet

39 **Pharmacie du Radiant,** 4 rue François Peissel

40 **Pharmacie du Vernay,** 7 3 avenue Général de Gaulle

Guide des aînés



Légende p.71