



> DROITS / PRESTATIONS / ADRESSES UTILES

Informations / Contacts :

CLIC DU BASSIN ROMANS ROYANS VERCORS
Centre municipal des Dauphins - 31 rue du Docteur Eynard
26300 Bourg de Péage
04 75 47 50 64 / clicbassindeviederomans@ladrome.fr

- GUIDE DES SERVICES AUX SENIORS

CLIC DU BASSIN ROMANS ROYANS VERCORS > 04 75 47 50 64

- LE DÉPARTEMENT DE LA DRÔME

HÔTEL DU DÉPARTEMENT 26 AVENUE DU PRÉSIDENT HERRIOT, 26026 VALENCE CEDEX 9
www.ladrome.fr

- LA
D R O
M E -

LE DÉPARTEMENT



- 02** Le CLIC du bassin Romans Royans Vercors
- 04** **L'information**
lieux d'information ; droits et protection juridique ;
vulnérabilité et maltraitance de l'adulte ; mesures de
protection ; ressources et aides financières
- 14** **L'aide à la vie quotidienne**
aide à domicile ; téléassistance ; accueil de jour ;
multiservices ; transport
- 20** **La santé**
prévention : comment bien vieillir ; prise en charge
des dépenses médicales ; service de soins infirmiers
à domicile (ssiad) ; hospitalisation à domicile ;
aide au retour à domicile ; aide aux familles et aux
personnes âgées
- 29** **L'alimentation**
portage de repas ; repas à l'extérieur de chez soi
- 34** **Les loisirs**
clubs sportifs ; offices du tourisme ; médiathèques
clubs et animations destinés aux retraités
- 39** **Le logement**
aménagement ; entretien ; logements sociaux ;
établissements d'accueil ; accueillants familiaux
- 46** **Les coordonnées des mairies**
- 51** **Des numéros d'urgence**



Les informations concernant uniquement :

- *Le secteur du Royans et du Vercors sont en rose*
- *Le secteur de Romans/Bourg-de-Péage et Saint Donat sont en bleu*
- *Les informations communes à tous sont en noir*

Les informations mentionnées dans ce document proviennent des prestataires. Elles n'ont aucun caractère publicitaire et peuvent évoluer dans le temps. Si malgré nos efforts, certains éléments n'étaient plus à jour, nous vous serions reconnaissants de ne pas nous en tenir rigueur. Par ailleurs, ce guide n'est pas exhaustif.

Maquette : Pascal Challier
Photos : couverture (haut), Éric Minodier
couverture (bas), François Crignon
page1 Claire Matras
pages 4/14/20/29/34/39 François Crignon
Impression : Impression Despesse-Valence
Édition : édition juillet 2008

VIEILLIR AUJOURD'HUI – DANS LA DRÔME

Aujourd'hui, 100 000 drômois ont plus de 60 ans. Les seniors représentent 22% de la population, alors que la moyenne nationale est de 21.3% et que la moyenne de Rhône-Alpes est de 20%. Parce qu'il fait bon vieillir dans la Drôme. Avec l'allongement de la durée de vie, ils devraient être 150 000 en 2030 ! C'est un véritable progrès et nous devons nous en réjouir. C'est aussi un défi que le Département de la Drôme a décidé de relever. Avec un mot d'ordre : solidarité et proximité.

Notre priorité est d'aider les personnes âgées à vieillir dignement, en restant autant que possible chez elles, dans leur domicile. Une action volontaire est menée au quotidien. Pour améliorer la coordination des soins et de la prise en charge. Pour soutenir les associations et assurer la qualité des services à domicile. Pour créer et réhabiliter les structures d'hébergement et garantir le meilleur accueil possible.

Ce défi doit être relevé collectivement. Avec l'ensemble des acteurs concernés : les communes, les communautés de communes, les associations, le CODERPA, les organismes de sécurité sociale qu'il s'agisse de la CRAM ou de la MSA... Ce nécessaire travail en commun s'organise dans les 8 Centres locaux d'information et de coordination gérontologique drômois (CLIC), pour informer les seniors et leurs familles. Les équipes des CLIC sont à votre écoute et à votre service pour construire, avec vous, des solutions adaptées à vos besoins. Alors, n'hésitez pas à venir à leur rencontre.



Alain GENTHON

Vice-président chargé des affaires sociales,
des solidarités et de la santé



Didier GUILLAUME

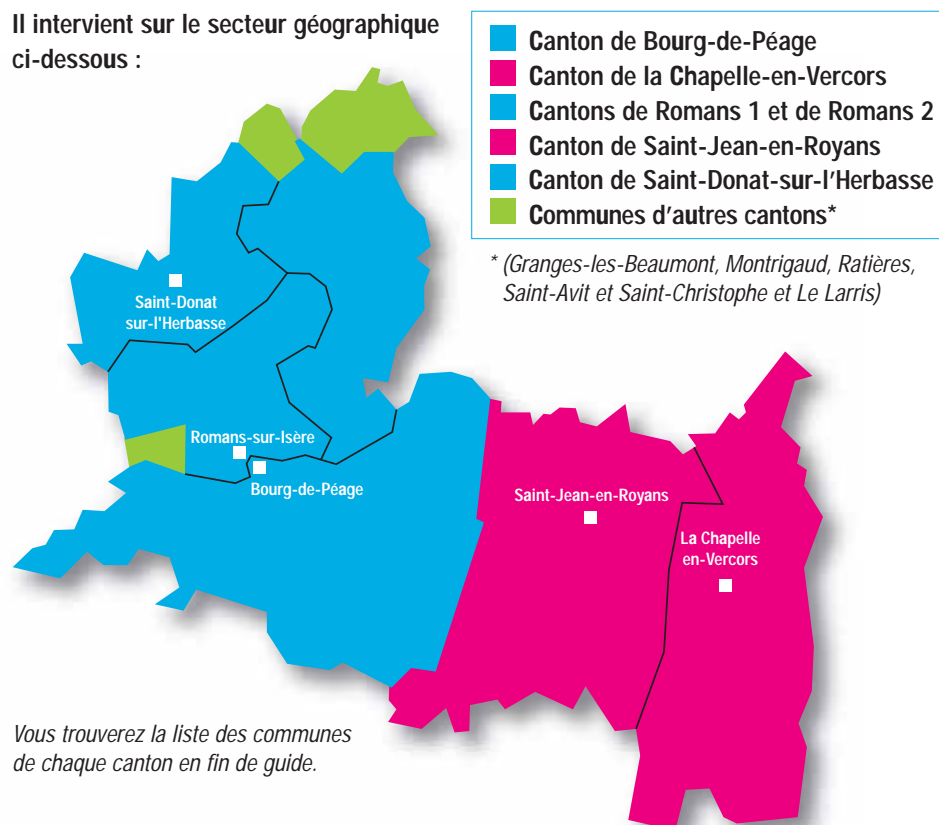
Président du Conseil général

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE DU BASSIN ROMANS ROYANS VERCORS (CLIC)

– AU SERVICE DES HABITANTS

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) est un lieu de ressources, d'accueil et d'information, un guichet de proximité à disposition des personnes âgées de plus de 60 ans, de leurs familles et des professionnels. Lieu de dialogue et d'écoute, il propose à chacun un accueil personnalisé et gratuit. Disposant d'une base de données sur l'offre de service du territoire, il constitue une véritable structure de communication et d'aide à la décision.

Il intervient sur le secteur géographique ci-dessous :



Vous trouverez la liste des communes de chaque canton en fin de guide.

Ce guide a été élaboré par le Centre d'information et de coordination gérontologique pour les personnes âgées, leur entourage et les professionnels, avec le soutien du Fond de modernisation de l'aide à domicile.

Nous avons à cœur de simplifier vos démarches en vous proposant ce répertoire d'organismes et de services pour un maintien à domicile dans les meilleures conditions.

Renseignements :

CLIC (Centre local d'information et de coordination gérontologique)

Centre municipal des Dauphins
31 rue du Docteur Eynard
26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 47 50 64
Fax : 04 75 05 20 61

Courriel : clicbassindeviederomans@ladrome.fr ou cturc-bournac@ladrome.fr

Président : **Pierre PIENIEK**
Coordinatrice : **Corinne TURC-BOURNAC**
Secrétaire : **Céline CABANETOS**

– L'INFORMATION

– LES LIEUX D'INFORMATIONS

● Les services du Conseil général

■ Le CLIC

Si vous avez plus de 60 ans ou que vous souffrez d'un handicap, pour une première évaluation de votre situation, pour une information ou pour une orientation, le Département a mis en place sur chaque territoire des

CLIC (Centre local d'information et de coordination gérontologique)

31 rue du Docteur Eynard

26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 47 50 64

Le CLIC est un lieu d'écoute d'information et d'orientation du public

Horaires d'ouverture au public : du Lundi au jeudi de 9h à 12h

et sur rendez-vous du Lundi au Vendredi de 9h à 18h

Le Conseil général est un des principaux acteurs de l'action auprès des seniors. De ce fait, plusieurs services départementaux existent en complément des CLIC :

■ A Valence : Direction des solidarités

Direction Personnes âgées-personnes handicapées

13 av. Maurice Faure

26000 Valence

Tél : 04 75 79 70 91

■ A Bourg-de-Péage : Territoire Drôme des Collines / Royans / Vercors

Service promotion de l'autonomie

14 rue du Cheval Blanc

26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 79 88 58

■ Sur les cantons : les Centre médico-sociaux (CMS)

Les CMS sont composés d'équipes médico-sociales (travailleurs sociaux, infirmières...) qui peuvent proposer un accompagnement adapté à la personne âgée, handicapée et à sa famille.

CMS Pavigne, Immeuble Pavigne, place de la Pavigne

26100 Romans-sur-Isère - Tél : 04 75 05 82 19

CMS Monnaie, 37 rue Seignobos, 26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 70 89 01

CMS Bourg-de-Péage, 12 rue du cheval Blanc, 26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 70 88 30

CMS St Donat, av. Raymond Pavon, 26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse

Tél : 04 75 45 14 42

CMS Saint-Jean-en-Royans, av. Maréchal Leclerc, 26190 Saint-Jean-en-Royans

Tél : 04 75 48 64 99

■ **Les mairies et Centres communaux d'action sociale (CCAS)**

Situés au cœur de votre commune, ils peuvent vous donner une première information ou vous orienter (coordonnées voir p. 47 à 50)

■ **La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)**

Plateau de Lautagne

42 C avenue des Langories

26000 Valence

Tél : 04 75 85 88 90

- LES DROITS ET LA PROTECTION JURIDIQUE

■ **Maison de la justice et du droit**

Située à Romans-sur-Isère, elle a pour mission principale d'assurer l'accès aux droits pour tous et notamment aux plus démunis. Des consultations gratuites d'avocats vous permettent de mieux connaître et faire valoir vos droits. Elle propose en outre, une aide aux victimes à travers une écoute et une prise en charge globale des difficultés des victimes : soutien psychologique, informations sur les droits, les procédures, ...

Maison de la justice et du droit

5 bd Gabriel Péri

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 70 68 00

■ **Le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDF)**

Il a pour vocation d'informer et d'accompagner les femmes et les familles dans

les domaines juridiques (divorce, violences conjugales, filiation, succession, logement, fiscalité, législation sociale ...)

Les informations sont gratuites et anonymes.

CIDF

36 B rue Biberach

26000 Valence

Tél : 04 75 82 06 10

❖❖❖ **Permanences :**

du lundi au jeudi de 13h30 à 17h

à la Maison de la justice et du droit

5 rue Gabriel Péri à Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 70 68 00

le jeudi de 9h à 12h

au Centre social municipal

quartier de la Monnaie à Romans-sur-Isère

le vendredi de 9h à 12h

au commissariat de police à Romans-sur-Isère

le mercredi de 10 h à 12 h

au CCAS

31 rue du docteur Eynard à Bourg-de-Péage

les 2^{ème} jeudi de chaque mois de 14h à 16h30

à la salle du conseil municipal à Saint-Donat

■ **Le conciliateur de justice**

Bénévole il a pour mission de favoriser et de constater le règlement à l'amiable des conflits qui lui sont soumis .

❖❖❖ **Permanences :**

à Romans-sur-Isère

À la Maison de la justice et du droit

Les premiers et troisièmes vendredi du mois de 10h à 12h et de 14h à 16h

à Bourg-de-Péage

Les lundi après midi de 15h à 18h au CCAS

à Saint-Donat

à la salle du conseil municipal

le matin de 9h à 12h

pour les jours de présence joindre la mairie au 04 75 45 10 32

à Saint Jean-en-Royans

à l'hôtel de ville

le vendredi de 15h30 à 16h30

à la Chapelle-en-Vercors

téléphoner au 04 75 47 77 13 pour prendre rendez-vous avec la personne

– VULNÉRABILITE ET MALTRAITANCE DE L'ADULTE

■ Allo maltraitance personnes âgées (ALMA)

Est un réseau d'écoute, dont l'objectif est de prévenir ou de tenter de résoudre les situations de maltraitance.

ALMA 26

24 rue du Jeu de Paume

Tél : 04 75 86 10 10

– LES MESURES DE PROTECTION

Certaines personnes majeures, du fait de l'altération de leurs facultés physiques ou mentales, ne peuvent plus gérer correctement leur patrimoine et ne sont plus en mesure de préserver leurs intérêts et ceux de leurs ayants droit. Afin de palier de ces difficultés il existe trois mesures de protections :

La sauvegarde de justice :

Instituée à titre provisoire préalablement à l'organisation d'un régime de protection durable ou mise en œuvre pour le majeur atteint d'une altération provisoire de ses facultés personnelles.

La curatelle :

Pour le majeur qui a seulement besoin d'être assisté et contrôlé dans les actes les plus importants de la vie civile.

La tutelle :

Pour le majeur qui doit être représenté de façon continue dans la plupart des actes de la vie civile.

La tutelle aux prestations sociales adultes :

Est une mesure qui complète les régimes de protection civile (tutelle et curatelle). Dans ce cas ce sont les prestations qui sont placées sous tutelle et non l'adulte.

La demande de protection doit être présentée au juge des tutelles du domicile (ou du lieu d'hospitalisation).

La saisine peut être faite par l'intéressé lui-même, son conjoint, un membre de sa famille ou le procureur de la république.

Tribunal d'instance de Romans

2 rue Sabaton

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 02 09 17

Il est à noter qu'une réforme des mesures de protection est en cours.

Pour exercer ces mesures, le juge peut désigner soit une personne de la famille, soit un tiers digne de confiance, soit une association titulaire :

ATMP Association tutélaire des majeurs protégés

44 rue Palestro

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 70 30 40

Association Pari

4 rue Poncet

26000 Valence

Tél : 04 75 80 23 85

UDAF Union départementale des associations familiales
2 rue La Pérouse
26000 Valence
Tél : 04 75 78 20 00

– LES RESSOURCES ET AIDES FINANCIÈRES

● Pour les personnes âgées :

■ Auprès du Département

L'aide sociale

L'aide sociale est une aide destinée aux personnes qui ne peuvent pas subvenir seules, à un moment donné, à certaines dépenses (aides à domicile et frais de séjour en établissement ou en famille d'accueil). Elle n'est jamais attribuée à titre définitif puisqu'elle dépend de la situation de la personne. Elle revêt également un caractère subsidiaire. Cela signifie qu'elle intervient en dernier lieu, après examen ou épuisement des autres droits de la personne et après mise en jeu de la solidarité familiale au titre de l'obligation alimentaire. Elle peut également donner lieu à des récupérations sur les successions et donations.

A domicile :

L'aide sociale permet de financer une partie des frais d'aide à domicile ou de portage de repas.

En établissement ou en famille d'accueil :

Elle contribue au financement des dépenses d'hébergement.

❖ pour faire une demande, adressez-vous à la mairie de votre commune
(Voir pages 47 à 50).

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'APA est une aide attribuée et financée par le Département qui doit vous permettre d'accomplir les gestes essentiels de la vie quotidienne selon que vous êtes à domicile ou en établissement.

Le versement de cette allocation ne met en jeu ni l'obligation alimentaire ni la récupération sur succession.

A domicile :

L'APA finance un plan d'aide élaboré avec vous. Ce plan définit les différents services et aides qui favoriseront votre maintien à domicile. Grâce à l'APA, vous pourrez ainsi faire appel aux services d'associations « agréées qualité » ou rémunérer des personnes pour vous aider à domicile.

❖ pour faire une demande, adressez-vous à la mairie de votre commune
(Voir pages 47 à 50).

En établissement :

Elle contribue au financement des dépenses liées à la prise en charge de la dépendance (tarif dépendance).

❖ pour faire une demande, adressez-vous à l'établissement qui vous héberge

■ Auprès des caisses de retraite principales et complémentaires

Les caisses de retraite, dans le cadre de leur budget d'action sociale, peuvent accorder des aides financières pour favoriser le maintien à domicile de leurs adhérents. Sachez que chaque caisse a une politique d'aide qui lui est propre et que le nombre et la nature des prestations accordées varient selon les régimes.

❖ Coordonnées des différentes caisses :

● Pour les salariés du régime général

CRAM Caisse régional d'assurance maladie
19 av. Victor Hugo
26000 Valence
Tél : 04 75 74 10 40

❖ Permanences :

à **Romans-sur-Isère** - 44 rue Palestro
sur rendez-vous

Prendre RDV le mardi entre 10h et 12h30 et 13h30 et 17h
au 04 75 74 10 67

à **Saint-Jean-en-Royans**

les 2^{ème} et 3^{ème} vendredis de chaque mois de 9h à 12h

Tél : 04 75 74 10 67

- **Pour les ressortissants agricoles**

MSA Mutualité sociale agricole
29 rue Frédéric Chopin
26000 Valence
Tél : 04 75 75 68 68

…❖ Permanences :

- **à Romans-sur-Isère**

les lundis après-midi de 14h à 16h30
du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30
4 bd Marx-Dormoy
Tél : 04 75 05 39 10

- **à Saint-Donat-sur-l'Herbasse**

des permanences existent. Pour connaître les dates, téléphoner à la MSA de Valence
au 04 75 75 68 68

- **à Saint-Jean-en-Royans**

les 3^{ème} mardi de chaque mois de 9h à 12h
av. du Maréchal Leclerc

- **à la Chapelle-en-Vercors**

les 3^{ème} mardi de chaque mois de 14h à 16h
à la mairie

- **Pour les artisans**

AVA Assurance vieillesse des artisans
Tél : 04 76 20 49 14

- **Instruction des dossiers de retraites complémentaires :**

CICAS : Centre d'information et de coordination de l'action sociale
ARRCO, AGIR, IRCANTEC
50 rue Denis Papin
26000 Valence
Tél : 04 75 40 86 61

APICIL
23 bd Alsace
26000 Valence
Tél : 04 75 82 43 53

- **Pour les employés du bâtiment et des travaux publics**

BTP retraite
14 rue Louvois
26000 valence
Tél : 04 75 40 70 10

PRO BTP
71 avenue Sadi-Carnot
26000 Valence
Tél : 04 75 82 07 20

- **Pour les personnes handicapées**

La Prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide attribuée et financée par le Conseil général. C'est une prestation affectée à la prise en charge des surcoûts liés au handicap. Elle peut être attribuée jusqu'à 65 ans si la personne exerce une activité professionnelle.

Elle s'adresse aux personnes de 60 à 75 ans seulement si la situation de handicap de la personne avant 60 ans répond aux critères d'incapacité ouvrant droit à la PCH.

Pour être informé et déposer une demande d'allocation ou d'aide adressez-vous à la :

MDPH (Maison départementale de la personne handicapée).
parc de Lautagne
42 C avenue des Langories
26000 Valence
Tél : 04 75 85 88 90



– L'AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

– L'AIDE À DOMICILE

Les aides à domicile interviennent à des jours et horaires prédéfinis. Elles peuvent assurer des prestations ménagères (entretien du logement, repassage, courses, ...) mais également vous apporter une aide plus personnelle : aide au lever, aux soins d'hygiène, aux déplacements, à la préparation des repas, aider aux tâches administratives simples, présence...

L'emploi d'une aide à domicile peut se faire par l'intermédiaire d'un service prestataire, mandataire ou d'un emploi direct.

● Service prestataire :

L'association ou le service par lequel vous passez est l'employeur de votre aide à domicile. Vous n'avez aucune formalité à effectuer hormis la demande auprès du service. Ce dernier organise le travail (jours et horaires des interventions) en fonction de vos besoins.

● Service mandataire :

Vous êtes l'employeur de votre aide à domicile mais vous déléguez les tâches et formalités administratives (contrat de travail, bulletins de salaire, ...) à un service, en contrepartie de frais de gestion.

● Emploi direct :

Vous êtes l'employeur de votre aide à domicile et vous avez la charge des tâches administratives (déclaration URSSAF, bulletin de paye, ...). Il vous appartient de recruter votre personnel et d'organiser le travail.

■ Pour vous aider dans vos procédures d'embauche :

Fédération nationale des particuliers employeurs (FEP-EM)

4 avenue Victor Hugo

26 000 Valence

Tél : 0820 821 012

www.fepem.fr

Noms Adresse Téléphone	Secteur géographique d'intervention	Particularités	Aides à domicile	Auxiliaires de vie sociale
ADMR CHATEAUNEUF-SUR-ISERE rue des écoles 26300 Chateauneuf-sur-Isère Tél : 04 75 48 58 50	Alixan, Beaumont Monteux, Chateauneuf sur Isère, Granges les Beaumont	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
ADMR CHATUZANGE-LE-GOUBET 27 rue des Monts du Matin 26300 Chatuzange-Le-Goubet Tél : 04 75 47 20 50	Barbières, Beaugerard Barret, Besayes, Bourg-de-Péage, Chatuzanges Le Goubet, Eymeux, Hostun, Jaillans, La Beaume d'Hostun, Marches, Pizançon, Rochefort Samson,	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
ADMR MONTELIER BP14 26120 Montelier Tél : 04 75 59 94 55	St Mamans Chabeuil, Charpey, Fauconnières, Montelier, St Vincent la Commanderie	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
ADMR PEYRINS ancienne école primaire place de la mairie 26380 Peyrins Tél : 04 75 02 31 75	Arthemonay, Charmes sur l'Herbasse, Chatillon St Jean, Crepol, Génissieux, Geysans, Le Chalon, Marges, Miribel, Montchenu, Montmirail, Montrigaud, Mours St Eusèbe, Parnans, Peyrins, St Donat, St Bonnet de Valclerieux, St Christophe le Laris, St Laurent d'Onay, St Michel sur Savasse, Triors	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
ADMR ST-LAURENT-EN-ROYANS place de l'Eglise 26190 St-Laurent-en-Royans Tél : 04 75 47 50 24	Bouvante, Echevis, La Motte Fanjas, Leoncel, Oriol en Royans, Rochechinard, St Eulalie en Royans, St Nazaire en Royans, St Thomas en Royans	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕

Noms Adresse Téléphone	Secteur géographique d'intervention	Particularités	Aides à domicile	Auxiliaires de vie sociale
ARCHER impasse Alfred Nobel 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 02 07 68	Romans et les alentours	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
AVS 9 rue de la république 26300 Bourg-de-Péage Tél : 04 75 47 11 31	Département de la Drôme	Prestataire week-end		✕
EOVI services et soins LA-CHAPELLE-EN-VERCORS Les campanules avenue des acacias 26 420 La Chapelle en Vercors Tél : 04 75 48 18 28	Canton de La Chapelle	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	
EOVI services et soins ROMANS-SUR-ISÈRE 1 rue Capitaine Bozambo parvis des droits de l'homme 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 05 85 61	Cantons de Romans 1 et 2 Canton de Bourg-de-Péage	Prestataire Nuit/week-end	✕	✕
EOVI services et soins ST-DONAT-SUR-L'HERBASSE 26 avenue Georges Bert 26260 St Donat sur Herbasse Tél : 04 75 45 19 21	Communes de Bathernay Bren Charmes Chavannes Crepol Clerieux Marges Marsaz St Bardoux	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
EOVI services et soins SAINT-JEAN-EN-ROYANS square 29 Juin 26190 Saint-Jean-en-Royans Tél : 04 75 47 58 87	Canton de Saint-Jean- en-Royans	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕
Familles Rurales 15 rue de l'Isle 26500 Bourg-les-Valence Tél : 04 75 55 80 70	Département de la Drôme	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	
LaPaz rue des Écoles 26190 Saint-Jean-en-Royans Tél : 04 75 47 76 55	Canton de Saint en Royans et de la Chapelle en Vercors	Mandataire Nuit/week-end		✕
Vivre chez Soi 1 rue Docq 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 05 03 14	Département de la Drôme	Prestataire Mandataire Nuit/week-end	✕	✕

- LA TÉLÉASSISTANCE

Pour votre confort et votre sécurité, le système de téléassistance vous relie à une centrale d'écoute où des salariés assurent une permanence 24h/24h. Un simple geste (pression sur le boîtier) vous permet d'obtenir, selon la situation et votre demande, et selon le prestataire, l'intervention :

- d'un parent ou d'un proche dont vous aurez préalablement transmis les coordonnées
- si nécessaire des services de secours
- de services de proximité (petit dépannage, livraison de courses, coiffure à domicile, ...)

■ Drôme téléassistance / GTS téléassistance

N° indigo : 0 825 062 646 (environ 0,15€ TTC par minute)

❖ Pour d'autres sociétés de téléassistance vous pouvez vous renseigner auprès du CLIC.

- ACCUEIL DE JOUR

C'est un lieu de vie, de rencontres, de création et d'activités pour les personnes et un moment de répit pour les familles.

Établissements	Adresses	Téléphones
EHPAD ⁽¹⁾ "Les Monts du Matin"	26300 Besayes	09 54 49 75 70
EHPAD ⁽¹⁾ des Hôpitaux Drôme Nord "Clairefond"	route de Tain 26100 Romans-sur-Isère	04 75 05 75 05
EHPAD ⁽¹⁾ Émile Peysson Le Clos des Tanneurs et Jardin des Bottiers	square Emile Peysson 26100 Romans-sur-Isère	04 75 05 94 20

⁽¹⁾ EHPAD : Établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes

Projets d'ouverture en 2009 :

Établissements	Adresses	Téléphones
CCAS	26300 Bourg-de-Péage	04 75 72 74 74
Lieu d'être	26100 Romans-sur-Isère	06 30 92 24 56
La Matinière	26190 Saint-Jean-en-Royans	04 75 47 72 00

- TRANSPORT

Transport à la demande

■ Chèques domicile liberté (France)

Certaines caisses de retraite complémentaires ont choisi de faire bénéficier leur retraité d'une aide financière pour accompagner tout type de sorties

Conditions d'attributions et informations 04 26 23 82 44

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30)

■ Cité + (Romans/Bourg-de-Péage)

Un service à la demande proposé par le réseau de transport Citébus.

Tél (numéro vert) : 0800 95 25 65

■ Drôme transport handicap (département de la Drôme)

Zone industrielle, allée du Limousin - 26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 70 68 25

■ Service d'accompagnement du service retraités et personnes âgées de la ville (Romans)

Un service d'accompagnement qui vous permet de vous rendre gratuitement et en toute sécurité à la banque, à la Poste, à la Trésorerie ou au Foyer Restaurant Jacquemart.

44 rue Palestro - Tél : 04 75 70 82 79

■ Le service Transdrôme (Vercors)

Un service de transport à la demande sur réservation préalable, proposé par le Département. Transdrôme assure deux types de mission :

- un service de « rabatement », ouvert à tous, et qui permet d'assurer les déplacements entre votre domicile et le lieu de passage le plus proche des lignes d'autocars,
- un service de commodité, réservé aux personnes âgées de plus de 65 ans ou atteintes d'un taux d'invalidité d'au moins 80%, qui permet les déplacements du domicile vers des centres bourgs, pour effectuer des courses, se rendre aux visites médicales ou pour des démarches administratives.

Pour le Vercors, contacter :

**L'Office du tourisme, Place Piétri, 26420 la Chapelle-en-Vercors
au 04 75 48 22 54**

■ Taxis et ambulances

Consulter les pages jaunes de l'annuaire téléphonique ou téléphoner au CLIC : 04 75 47 50 64.

– LA SANTÉ

– PRÉVENTION : COMMENT BIEN VIEILLIR

● Consultations médicales

■ Centre départemental pour réussir son vieillissement (CDPRV)

Vous souhaitez faire un bilan de santé complet, vous pouvez prendre rendez-vous auprès du CLIC (Tél : 04 75 47 50 64) pour une consultation avec une équipe pluridisciplinaire (un gériatre, un psychogérontologue, ...)

CDPRV-CLIC

Centre municipal des Dauphins

31 rue du Docteur Eynard

26300 Bourg-de-Péage

■ Consultations gériatriques

Vous souhaitez bénéficier d'un bilan avec un gériatre ou un neurologue, votre médecin traitant peut vous orienter

Hôpitaux Drôme-Nord

route de Tain

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 05 75 05

■ Centre médico-psychologique (CMP)

Vous souffrez d'un problème psychologique, vous pouvez contacter

CMP

8 bd Rémy Roure

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 05 75 87

– PRISE EN CHARGE DES DÉPENSES MÉDICALES

Le vieillissement peut entraîner des dépenses de santé qui peuvent être prises en charge par vos caisses de sécurité sociale :

■ Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)

CPAM

3 rue du Capitaine Bozambo

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 0820 904 106

■ Mutualité sociale agricole (MSA)

MSA

4 bd Marx Dormoy

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 75 68 68

Si vous n'avez pas de couverture maladie, vous pouvez bénéficier de la **Couverture maladie universelle (CMU)** : renseignez-vous auprès de la CPAM de Romans au 0820 904 106 ou de la MSA au 04 75 75 68 68

Face au vieillissement de notre population certaines mutuelles prennent en compte le risque de dépendance, renseignez vous auprès de votre mutuelle complémentaire ou auprès du CLIC (Tél : 04 75 47 50 64)

– SERVICE DES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE / SSIAD

Sur prescription médicale, les infirmiers ou le service de soins infirmiers à domicile interviennent chez les personnes âgées ou handicapées pour effectuer les soins nécessaires au maintien de leur autonomie et de leur hygiène.

L'équipe de soins infirmiers est composée d'infirmières et d'aides soignantes

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE	Canton de Bourg-de-Péage	Canton de la Chapelle-en-Vercors	Cantons de Romans I, Romans II	Canton de Saint-Jean-en-Royans	Canton de Saint-Donat-sur-Herbasse
EOVI Mutuelle de la Drôme 04 75 05 85 61 (62)	✕ <small>(seulement sur la ville de Bourg-de-Péage)</small>		✕		✕
ADMR Chatuzange-le-Goubet 04 75 47 20 50	✕				✕
Association Centre de Soins rue fontaine Martel 26190 St-Jean-en-Royans 04 75 48 61 43				✕	
SSIAD Villard-de-Lans 04 76 95 94 84		✕			

Les infirmières libérales : consulter les pages jaunes de l'annuaire téléphonique ou téléphoner au CLIC : 04 75 47 50 64.

– HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'hospitalisation à domicile permet d'assurer, à domicile, des soins complexes et fréquents, d'une manière continue, coordonnée, sur une période déterminée renouvelable.

C'est l'alternative à l'hospitalisation : elle évite ou réduit l'hospitalisation tout en permettant de bénéficier, au domicile, des mêmes soins qu'à l'hôpital, lorsque son plateau technique n'est pas indispensable.

L'admission se fait par le médecin hospitalier ou le médecin traitant.

...✕✕ **Contactez EOVI services et soins HAD,**

1 rue du Capitaine Bozambo au 04 75 05 85 75.

– L'AIDE AU RETOUR À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION

Lors d'une hospitalisation, le retour à domicile se prépare. Pour vous aider, contactez :

■ Service social

Hôpitaux Drôme Nord

route de tain

26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 05 76 53

Si vous êtes hospitalisé à l'hôpital de Romans-sur-Isère, une équipe composée de secrétaires et de travailleurs sociaux pourra vous accompagner durant l'hospitalisation et anticiper avec vous votre retour à domicile.

■ Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)

Voir p. 2 et 5

CLIC du bassin de Romans Royans Vercors

Centre municipal des Dauphins

31 rue du Docteur Eynard

26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 47 50 64

■ Centres médico-sociaux (CMS)

Chaque personne en fonction de son domicile, dépend d'un centre médico-social où il trouvera une équipe pluridisciplinaire (travailleurs sociaux, infirmières, secrétaires, ...) susceptible de l'orienter ou de l'accompagner.

CMS Pavigne, Immeuble Pavigne, place de la Pavigne
26100 Romans-sur-Isère - Tél : 04 75 05 82 19

CMS Monnaie, 37 rue Seignobos, 26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 70 89 01

CMS Bourg-de-Péage, 12 rue du cheval Blanc, 26300 Bourg-de-Péage
Tél : 04 75 70 88 30

CMS St Donat, av. Raymond Pavon, 26260 Saint-Donat-sur-l'Herbasse
Tél : 04 75 45 14 42

CMS Saint-Jean-en-Royans, av. Maréchal Leclerc, 26190 Saint-Jean-en-Royans
Tél : 04 75 48 64 99

Certaines caisses de protection sociale ont un service social où vous pouvez rencontrer une assistante sociale

■ Service social de la caisse régionale d'assurance maladie (CRAM)

CRAM
3 rue du Capitaine Bozambo
26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 02 00 33

■ Service social de la mutualité sociale agricole (MSA)

MSA
4 bd Marx Dormoy
26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 75 68 34

– L'AIDE AUX FAMILLES ET AUX PERSONNES AGÉES

En plus des différents services cités préalablement, certaines associations familiales sont là pour vous soutenir, en fonction de votre situation.

● Vous souffrez de troubles psychologiques

■ France Alzheimer-Drôme

8 rue de la Véore
26120 Chabeuil
Tél : 06 27 25 34 25 ou 04 75 79 17 08

■ Union nationale des amis et de la famille des malades psychiques

2 rue André Philip
26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 05 96 73

● Vous souffrez de maladie de Parkinson

■ Drôme Ardèche Parkinson

Tél : 04 75 43 07 95

● Vous êtes mal voyant ou non voyant

■ Voir ensemble

Espace santé
42 rue Palestro
26100 Romans-sur-Isère
tous les 4^{ème} jeudi du mois de 13h30 à 17h
Tél : 04 75 70 82 66

● Vous souffrez du cancer

■ Ligue contre le cancer

9 rue du Lycée
26000 Valence
Tél : 04 75 81 52 00

● Vous êtes mal entendant

■ Je suis sourd et alors :

14 rue Pont du Gât
26000 Valence
Tél : 04 75 55 00 51

■ Les mains du Royans :

Contactez Madame BADEL
Tél : 06 08 88 62 11

● Vous êtes accueillis à l'EHPAD Clairefond

■ Association d'entraide des personnes âgées :

Cette association est là pour accompagner les familles et les personnes âgées accueillies à l'EHPAD
route de Tain
26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 05 75 05

● Vous aidez une personne âgée

■ Aide et écoute aux aidants :

Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)
Centre municipal des Dauphins
31 rue du Docteur Eynard
26300 Bourg-de-Péage
Tél : 04 75 47 50 64

● Vous êtes témoin ou vous avez été témoin de maltraitance d'une personne âgée :

■ ALMA 26 :

Répondeur 24h/24 et permanence téléphonique
tous les jeudis de 9h à 11h30
Tél : 04 75 86 10 10

■ Les services du Département :

Service promotion à l'autonomie : 04 75 70 88 58

● Soutien des personnes en deuil

■ Jusqu'à la mort accompagner la vie (JAMALV) :

Drôme nord
Tél : 04 75 82 85 75

■ Fédération européenne Vivre son deuil :

Tél : 01 42 08 11 16

...❖ Des professionnels sont là pour vous permettre de rester dans les meilleures conditions à votre domicile (infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, pédicures, pharmaciens, ...). N'hésitez pas à les contacter, vous trouverez les coordonnées dans l'annuaire téléphonique ou en téléphonant au CLIC au 04 75 47 50 64



Bougez, c'est la santé !

L'activité physique, quand elle est pratiquée de manière régulière et adaptée, permet de renforcer le fonctionnement des systèmes vitaux (cœur, poumon) tout en réduisant certains facteurs de risques (obésité, diabète, chutes...).

Elle contribue également au maintien d'un bon niveau de performance (mémoire, vigilance et concentration) et permet d'éviter une diminution trop importante de la masse musculaire, due à l'avancée en âge.

Elle stimule l'appétit, favorise les liens, les rencontres.

D'une façon générale, l'important n'est pas dans l'intensité ou dans la difficulté des activités, mais dans la régularité. Il suffit de 30 à 60 minutes d'activité modérée chaque jour pour améliorer ou conserver sa forme et donc sa santé.

Pour les personnes réticentes ou n'ayant pas pratiqué d'activités physiques depuis un moment, commencez doucement. Choisissez des activités faciles à intégrer dans votre quotidien (monter les escaliers, faire un brin de ménage, jardiner, aller chercher le pain à pied...) et vous verrez votre corps s'adaptera dès que vous vous y mettez !

Pour les sportifs plus confirmés, des activités comme la natation, la randonnée, le vélo, le yoga ou les exercices d'équilibres sont recommandées en augmentant les efforts fournis.

Alors maintenant, quel que soit votre âge, à vous de jouer.



L'ALIMENTATION —

Vous avez des difficultés pour faire vos courses ou préparer vos repas, vous pouvez solliciter une aide à domicile ou faire appel aux services suivants :

– PORTAGE DES REPAS

Selon vos besoins et votre lieu d'habitation, vous pouvez peut-être bénéficier de la livraison d'un repas à domicile, une ou plusieurs fois par semaine.

- **Cantons de Romans I et II**
Pour la ville de Romans-sur-Isère, adressez-vous à la Villa Boréa
04 75 71 37 52
- **Canton de Bourg-de-Péage**
Pour la ville de Bourg-de-Péage, adressez-vous au CCAS
31 rue du Dr Eynard à Bourg-de-Péage
04 75 72 74 74
- **Canton de Saint-Donat**
Pour la ville de Saint-Donat-sur-l'Herbasse, adressez-vous au CCAS
Mairie de Saint-Donat-sur-l'Herbasse
11 rue Pasteur à Saint-Donat-sur-l'Herbasse
04 75 45 10 32
- **Canton de Saint-Jean-en-Royans**
Adressez-vous à La Paz
Services aux personnes
rue des écoles à Saint-Jean-en-Royans
04 75 47 76 84
- **Canton de la Chapelle-en-Vercors**
Adressez-vous à la Communauté de Communes du Vercors
avenue des Grands Goulets à la Chapelle-en-Vercors
04 75 48 24 70
- **Pour la commune de Charmes-sur-l'Herbasse**
Adressez-vous à la cantine scolaire
le Village à Charmes-sur-l'Herbasse
04 75 45 78 65

Certains commerçants, restaurateurs, traiteurs, assurent également des livraisons à domicile.

– REPAS PRIS A L'EXTÉRIEUR DE CHEZ SOI

Vous ne voulez pas rester seul. Sur certaines communes des services existent pour partager vos repas avec d'autres.

- **Le Clos de l'Hermitage**
rue Marx Dormoy
26300 Bourg-de-Péage
…❖ Incriptions et renseignements au
CCAS de Bourg-de-Péage 04 75 72 74 74
- **Les Campanules**
av. des Acacias
26420 La Chapelle-en-Vercors
…❖ Incriptions et renseignements au 04 75 48 10 90
- **Le Foyer restaurant de la Villa Boréa**
rue Descartes
26100 Romans-sur-Isère
04 75 45 89 00
…❖ Incriptions et renseignements au CCAS de Romans 04 75 70 82 79
- **Le collège Malraux**
av. Georges Pompidou
26100 Romans-sur-Isère
04 75 02 12 55
- **Le collège Lapassat**
105 av. Château-Fleury
26100 Romans-sur-Isère
04 75 70 22 02
- **La Matinière**
rue de l'industrie
26190 Saint-Jean-en-Royans
…❖ Incriptions et renseignements au 04 75 47 72 00



Plus que jamais, à l'âge de la retraite, la santé est dans votre assiette !

Vivre vieux, c'est bien ! Mais profiter des années en préservant sa santé, c'est encore mieux ! L'alimentation est un élément déterminant pour prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge. Voici quelques principes, qu'il est toujours utile de rappeler.

1. Mangez de tout et suffisamment

Ce n'est pas parce que l'on vieillit qu'il faut manger moins. A activité physique égale, les besoins énergétiques du senior sont identiques à ceux d'un adulte plus jeune.

Des restrictions trop importantes risquent de vous faire perdre le plaisir de manger, de vous couper l'appétit et d'entraîner un déséquilibre important.

Le maintien du poids est un bon moyen de voir si l'équilibre entre apports caloriques et dépenses énergétiques est bien respecté.

2. Pensez à boire, même sans soif

Cela peut paraître étonnant, mais il faut penser à boire car avec l'avancée en âge, les pertes en eau augmentent et à l'inverse la sensation de soif diminue. Chaque jour, le corps élimine en moyenne 2,5 litres d'eau. Ces pertes sont compensées par l'eau qui provient des aliments (environ 1l) et par l'eau des boissons. Veillez à avoir des apports suffisants en buvant 1,5 l de liquide par jour (8 verres) sous forme d'eau, de tisane, de jus de fruits, de potage...



3. Mettez des légumes et des fruits dans votre assiette

Les fruits et légumes sont indispensables pour les vitamines ainsi que pour les fibres nécessaires au transit intestinal. Ils contiennent également divers minéraux : calcium, magnésium, fer...

En pratique, il est conseillé de manger au moins un fruit ou un légume cru à chaque repas et un plat de légumes cuits par jour, ainsi que des protéines (produits laitiers, viande, poissons, oeufs, céréales, légumes secs).

4. Et surtout conservez le plaisir de manger !

Quand le plaisir est présent, l'appétit aussi ! Manger doit rester synonyme de plaisir et de convivialité. Les joies de la table méritent d'être préservées en toute occasion. Ne restez pas toujours seul, invitez des amis, petits enfants etc.



– LES LOISIRS

– CLUBS SPORTIFS

Renseignez-vous auprès des mairies.
voir pages 47 à 50

– OFFICES DU TOURISME

Vous souhaitez connaître les manifestations qui ont lieu sur votre canton téléphonez à l'office du tourisme de votre canton :

- **Cantons de Romans I et II**
17 place Jean Jaurès - Le Neuilly - 04 75 02 28 72
- **Canton de Bourg-de-Péage**
bd des Alpes de provence - 04 75 72 18 36
- **Canton de Saint-Donat**
32 av. Georges Bert - 04 75 45 15 32
- **Canton de Saint-Jean-en-Royans**
place de l'Église - 04 75 48 61 39
- **Canton de la Chapelle-en-Vercors**
Vercors Drôme - Place Piétri - 04 75 48 22 54

– MÉDIATHÈQUES

La plupart des communes bénéficie d'un service de prêt à domicile d'ouvrages et de revues :

❖ renseignez-vous auprès de la médiathèque départementale
au 04 75 78 41 90, 76 rue de la Forêt à Valence

– CLUBS ET ANIMATIONS DESTINÉS AUX RETRAITÉS

Vous souhaitez partager des activités avec d'autres retraités rejoignez un club

■ Communauté de communes de Bourg-de-Péage

COMMUNES	CLUBS
Alixan	Club du Bel Age
Barbières	Club "le Printemps Barbiérois"
Beauregard Baret	Club de l'Age d'or
Besayes	Club "Bon Accueil"
Bourg-de-Péage	Club Fernand Chorier
Charpey	Club de l'amitié
Chateaufort-sur-Isère	Club des candidats centenaires
Chatuzange-le-Goubet	Club des Bleuets
Eymeux	Club des Blés d'or
Hostun	Club de l'Age d'Or
Jaillans	Club des boutons d'or
La Baume-d'Hostun	Club du Bel Age
Marches	Club des Blés d'or
Rochefort-Samson	CLUB "les amis du Bel Age"
St-Vincent-la-Commanderie	Club du Bon Accueil

■ Communauté des communes du Vercors

COMMUNES	CLUBS
St-Martin	Club des Aînés Ruraux "Les Violettes"
La Chapelle	Club des Aînés Ruraux "Les Gentianes"
St-Agnan	Club des Aînés Ruraux "Le Muguet"
St-Julien	Club des Aînés Ruraux "Les Jonquilles"
Vassieux	Club des Aînés Ruraux "L'Edelweiss"

■ Communauté de communes du Pays de l'Herbasse

COMMUNES	CLUBS
Bathernay	Club de Montfroid
Bren	Association Brennoise des retraités
Charmes-sur-l'Herbasse	Club de l'amitié
Chavannes	Clubs des bleuets
Margés	Clubs les Bleuets
Margés	Association Loisirs et Culture Aînés ruraux de l'Herbasse
Marsaz	Club de l'amitié
Montchenu	Club de l'amitié
St-Donat	Club Donatien des Aînés Ruraux
St-Donat	Club Tarot de la Drome des Collines

■ Communauté de communes le Pays du Royans

COMMUNES	CLUBS
Royans	Les Aînés Ruraux du Royans
Oriol-en-Royans	Club Horizon 3
St-Laurent-en-Royans	Les Edelweiss
St-Nazaire-en-Royans	Fleurs Bleues

■ Communauté de communes du pays de Romans

COMMUNES	CLUBS
Chatillon-St-Jean	Club Amitié Loisirs
Clèrieux	Club des Blés d'or
Crépol	Club l'oiseau d'argent
Génissieux	Club détente et loisirs
Geyssans	Club de l'Amitié

Le Chalon	Club du 3 ^{ème} Age le Chalon/onay
Miribel	Club de l'Age d'or
Montrigaud	Club du 3 ^{ème} Age
Mours	Club des Aînés
Parnans	Club de l'Amitié
Peyrins	Club du sans souci
Romans	Office des Retraités et Personnes Agées
Romans	Club des Retraités des amis de St Hyppolyte
Romans	Club loisirs culture et détente
Romans	Club loisirs des Méannes
Romans	Les Aînés Ruraux
Romans	Club Louis Lambert
Romans	Amicale Laïque
Romans	Cœur en fête
Romans	F.G.R.C.F.
Romans	Les Baladins
Romans	Amicale des Deux Rives
Romans	Club de l'Age d'Or
Romans	Loisirs Évasion
Romans	Romans Accueil
Romans	Romans Variétés
Romans	Sport Loisirs du Champs de Mars
St-Bardoux	Club St Baudile
St-Bonnet-de-Valclérieux	Club de la vallée claire
St-Christophe et le Laris	Club de la Limone
St-Michel-sur-Savasse	Club du 3 ^{ème} Age
St-Paul-les-Romans	Club de l'Amitié
Triors	Club de l'Amitié

❖ Pour connaître les coordonnées de la personne à contacter, renseignez-vous auprès du CLIC au 04 75 47 50 64 ou demander à votre mairie (voir pages 47 à 50)



– AMÉNAGEMENT

Vous êtes propriétaire ou locataire, vous envisagez de faire des travaux dans votre logement pour favoriser votre maintien à domicile, plusieurs organismes peuvent vous aider et vous accompagner dans vos démarches.

■ Service Octologis 26

C'est un centre d'information et de conseil en aides techniques pour les personnes handicapées et âgées.

Un ergothérapeute vous oriente vous conseille et établit gratuitement un bilan personnalisé de vos besoins en fonction de votre handicap et de votre environnement. Sur rendez-vous vous pouvez visiter un appartement de démonstration afin de découvrir les différentes possibilités d'aménagement et les aides techniques existantes (pince à long manche, enfile-bouchon, couverts coudés...)

☎ Tél : 04 75 75 53 90

■ Centre d'amélioration du logement de la Drôme (CALD)

C'est un service qui vous aide à améliorer ou à adapter votre logement. Un technicien vient à votre domicile pour analyser avec vous les difficultés liées à l'état de votre logement et vous conseille sur les travaux à réaliser. Ensuite, il cherchera les subventions et les aides auxquelles vous pouvez prétendre, établira votre plan de financement, réalisera pour vous les démarches administratives et vous accompagnera jusqu'au paiement définitif des travaux.

☎ Tél : 04 75 79 04 24

■ Association départementale d'information sur le logement (ADIL) :

C'est un service qui diffuse gratuitement une information sur toutes les questions liées au logement (mode de chauffage, isolation ...)

☎ Tél : 04 75 79 04 04

– ENTRETIEN (PETITS TRAVAUX, ESPACES VERTS ...)

Pour l'entretien courant de votre logement, vous pouvez faire appel à une aide à domicile (voir rubrique « l'aide à la vie quotidienne »).

Pour des tâches plus spécifiques (changer un joint de robinet, poser des barres d'appui, entretenir votre jardin) vous pouvez contacter les artisans du territoire ou vous adresser aux services suivants :

■ Canton de Bourg-de-Péage

Association du service à domicile (ADMR)

27 rue des monts du matin

26300 Chatuzange-le-Goubet

Tél : 04 75 47 20 50

■ Cantons de Romans

Ville de Romans : CCAS service de dépannage à domicile

44 rue Palestro

Tél : 04 75 71 37 23

■ Cantons de Saint-Jean-en-Royans

Centre social cantonal la Paz

Services aux personnes

rue des écoles

Saint-Jean-en-Royans

Tél : 04 75 47 76 55

■ Territoire Dromois

Atouts trèfle

Les Brousses

26350 Saint-Laurent-d'Onay

Tél : 04 75 71 74 41

– LES LOGEMENTS SOCIAUX

Vous souhaitez changer de logement, contacter les bailleurs publics de la commune où vous souhaitez vous installer, renseignez vous auprès de votre mairie (voir pages 47 à 50) ou auprès du CLIC (04 75 47 50 64).

– ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL

Vous souhaitez intégrer un lieu de vie collectif

LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL	Habitation aide sociale	Accueil de personnes désorientées	Hébergement Temporaire	Accueil de jour
Canton de Bourg-de-Péage				
EHPAD⁽¹⁾ "Les Minimés" rue de Delay 26300 Bourg-de-Péage Tél : 04 75 72 18 80	oui	oui	non	non
EHPAD⁽¹⁾ "Les Monts du Matin" 26300 Besayes Tél : 09 54 49 75 70	oui	oui	oui	oui
Sérénide "Les Saules" 4 rue des Diables Bleus 26300 Bourg-de-Péage Tél : 04 75 02 11 94	non	non	non	non
Canton de la Chapelle-en-Vercors				
Sérénide "Les Campanules" av. des Acacias 26190 La-Chapelle-en-Vercors Tél : 04 75 48 10 90	oui	non	oui	oui
Cantons de Romans I et Romans II				
EHPAD⁽¹⁾ des Hôpitaux Drôme Nord "Clairefond" route de Tain 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 05 75 59	oui	oui	non	oui
EHPAD⁽¹⁾ "Les Arnauds" chemin des Arnauds 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 70 06 24	non	non	non	oui
EHPAD⁽¹⁾ "Les Tilleuls" le Village 26750 Parnans Tél : 04 75 45 31 85	non	oui	non	non
EHPAD⁽¹⁾ "Beausoleil" 22 rue Etienne Dolet 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 70 31 47	oui	oui	oui	non

⁽¹⁾EHPAD = Établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes

LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL	Habitation aide sociale	Accueil de personnes désorientées	Hébergement Temporaire	Accueil de jour
------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------

Cantons de Romans I et Romans II

EHPAD⁽¹⁾ "Résidence Dauphine" rue Hippolyte Rodet 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 70 00 09	oui	oui	oui	non
EHPAD⁽¹⁾ Émile Peysson Le Clos des Tanneurs et Jardin des Bottiers square Émile Peysson 26100 Romans-sur-Isère Tél : 04 75 05 94 20	oui	oui	non	oui

Canton de Saint-Donat-sur-l'Herbasse

EHPAD⁽¹⁾ "Les Collines" quartier Le Pendillon 26260 St Donat-sur-Herbasse Tél : 04 75 45 05 00	oui	oui	non	non
---	-----	-----	-----	-----

Canton de Saint-Jean-en-Royans

EHPAD⁽¹⁾ "La Matinière" 14 rue de l'Industrie 26190 Saint-Jean-en-Royans Tél : 04 75 47 72 00	oui	oui	non	en projet
EHPAD⁽¹⁾ "Saint François" le Village 26190 St Laurent-en-Royans Tél : 04 75 48 51 61	oui	non	oui	non

⁽¹⁾EHPAD = Établissement d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes

– ACCUEILLANTS FAMILIAUX

Des accueillants familiaux agréés par le Département accueillent à leur domicile des personnes âgées et ou handicapées (2 voire 3 au maximum) en contre partie d'une rémunération. Celles-ci disposent d'une chambre meublée personnelle avec un accès facile aux sanitaires. Les repas sont pris à la table familiale et les soins sont assurés par des intervenants extérieurs, comme au domicile personnel.

…❖ Renseignements :

Direction Territoriale

14 rue du cheval blanc - 26300 Bourg-de-Péage

Tél : 04 75 70 88 58



Quelques conseils pour éviter de trébucher...

***Les chutes ne sont pas une fatalité !
Des aménagements simples peuvent vous aider à les prévenir. Voici 6 questions à vous poser pour faire le tour de votre domicile en toute sécurité.***

1. La circulation est-elle facile dans chaque pièce de votre logement ?

Les petits meubles, pots de fleurs ou autres objets installés dans les lieux de passage peuvent vous faire tomber. Déplacez-les pour qu'ils ne vous gênent pas !

Évitez également de vous prendre les pieds dans les fils du téléviseur, téléphone... en les fixant au mur ou en utilisant des range-fils.

2. Quels sont les revêtements de sol ?

Les parquets, carrelages et linos peuvent s'avérer glissants et provoquer une chute. Préférez la moquette qui présente moins de risque et qui, en cas de chute, amortit le choc. Sinon, recouvrez-les de tapis antidérapants.

Si vous possédez des tapis, veillez à ce que les coins ne se relèvent pas et n'hésitez pas à les fixer au sol.

3. Disposez-vous de points d'appui pour maintenir votre équilibre ou vous aider en cas de fatigue ?

Utilisez les rampes d'escalier. Faites en installer au besoin même pour quelques marches. Vous pouvez également poser des barres d'appui dans les WC, la salle de bains... À l'intérieur comme à l'extérieur, n'hésitez pas à vous servir d'une aide technique pour vous déplacer (cane, déambulateur...).

4. Certaines de vos affaires sont-elles placées en hauteur ?

Réorganisez vos placards pour avoir à portée de main les objets que vous utilisez le plus souvent (vaisselle, vêtements...).

Si vous devez prendre un objet en hauteur ou laver vos vitres, utilisez de préférence un escabeau d'une hauteur limitée (2-3 marches) avec un appui pour les mains.

5. L'éclairage de votre logement est-il suffisant ?

Il est important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre.

Pour cela, préférez de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique et utilisez des ampoules de 75 ou 100 Watts (incidence minimale sur la consommation électrique).

6. Votre jardin est-il suffisamment sûr ?

Veillez à ce que des plantes rampantes n'obstruent pas les lieux de passage.

Faites attention aux tuyaux d'arrosage ou aux outils mal rangés et méfiez-vous des dalles mal posées, mousses ou tapis de feuilles glissants...

Et surtout veillez à être bien chaussé !



– COORDONNÉES DES MAIRIES

– NUMÉROS D'URGENCE



CANTON DE BOURG-DE-PEAGE

MAIRIE D'ALIXAN

PLACE ESPLANADE – 26300 ALIXAN – TÉL : 04 75 47 02 62

MAIRIE DE BARBIÈRES

GRANDE RUE – 26300 BARBIÈRES – TÉL : 04 75 47 41 58

MAIRIE DE BEAUREGARD-BARRET

MEYMANS – 26300 BEAUREGARD-BARRET – TÉL : 04 75 48 80 88

MAIRIE DE BESAYES

LE VILLAGE – 26300 BESAYES – TÉL : 04 75 47 42 75

MAIRIE DE BOURG-DE-PÉAGE

RUE DU DOCTEUR EYNARD – 26300 BOURG-DE-PÉAGE – TÉL : 04 75 72 74 00

MAIRIE DE CHARPEY

LE VILLAGE – 26300 CHARPEY – TÉL : 04 75 59 80 55

MAIRIE DE CHATEAUNEUF-SUR-ISÈRE

LE VILLAGE – 26300 CHATEAUNEUF-SUR-ISÈRE – TÉL : 04 75 71 83 88 – FAX : 04 75 71 83 35

MAIRIE DE CHATUZANGE-LE-GOUBET

29 RUE DES MONTS DU MATIN – 26300 CHATUZANGE-LE-GOUBET
TÉL : 04 75 47 25 15 – FAX : 04 75 47 49 18

MAIRIE DE EYMEUX

PLACE DE L'ÉGLISE – LE VILLAGE – 26730 EYMEUX – TÉL : 04 75 48 82 33 – FAX : 04 75 48 92 44

MAIRIE DE HOSTUN

AVENUE DES MARRONNIERS - 26730 HOSTUN – TÉL : 04 75 48 80 33

MAIRIE DE JAILLANS

LE VILLAGE – 26300 JAILLANS – TÉL : 04 75 48 83 99 – FAX : 04 75 48 90 06

MAIRIE DE LA BAUME-D'HOSTUN

LE VILLAGE – 26730 LA BAUME-D'HOSTUN – TÉL : 04 75 48 42 41 – FAX : 04 75 48 29 24

MAIRIE DE MARCHES

AVENUE VERCORS – 26300 MARCHES – TÉL : 04 75 47 43 24 – FAX : 04 75 47 34 56

MAIRIE DE PEYRUS

LE VILLAGE – 26120 PEYRUS – TÉL : 04 75 59 81 82 – FAX : 04 75 59 84 22

MAIRIE DE ROCHEFORT-SAMSON

LE VILLAGE – 26300 ROCHEFORT-SAMSON – TÉL : 04 75 47 41 48 – FAX : 04 75 47 33 01

MAIRIE DE SAINT VINCENT-LA-COMMANDERIE

LE VILLAGE – 26300 SAINT-VINCENT-LA-COMMANDERIE – TÉL : 04 75 59 82 04 – FAX : 04 75 59 43 49

CANTON DE LA CHAPELLE-EN-VERCORS**MAIRIE DE LA CHAPELLE-EN-VERCORS**

PLACE DE L'HOTEL DE VILLE – 26420 LA CHAPELLE-EN-VERCORS – TÉL : 04 75 48 20 12

MAIRIE DE ST-AGNAN-EN-VERCORS

LE VILLAGE – 26420 ST-AGNAN-EN-VERCORS – TÉL : 04 75 48 20 67 – FAX : 04 75 48 12 75

MAIRIE DE ST-JULIEN-EN-VERCORS

LE VILLAGE – 26420 - ST-JULIEN-EN-VERCORS – TÉL : 04 75 45 52 23 – FAX : 04 75 45 52 91

MAIRIE DE VASSIEUX-EN-VERCORS

AVENUE MÉMORIAL – 26420 VASSIEUX-EN-VERCORS – TÉL : 04 75 48 28 11 – FAX : 04 75 48 29 24

CANTONS DE ROMANS I - ROMANS II**MAIRIE DE CHATILLON-SAINT-JEAN**

RUE OCTAVEON – 26750 CHATILLON-SAINT-JEAN – TÉL : 04 75 45 31 15 – FAX : 04 75 71 45 28

MAIRIE DE CLÉRIEUX

PLACE DE LA MAIRIE – 26260 CLÉRIEUX – TÉL : 04 75 71 54 56 – FAX : 04 75 71 59 08

MAIRIE DE CRÉPOL

LE VILLAGE – 26350 CRÉPOL – TÉL : 04 75 45 62 93 – FAX : 04 75 45 79 19

MAIRIE DE GÉNISSIEUX

RUE SIMON CHOPIN – 26750 GÉNISSIEUX – TÉL : 04 75 02 60 99 – FAX : 04 75 70 33 68

MAIRIE DE GEYSSANS

LE VILLAGE – 26750 GEYSSANS – TÉL : 04 75 02 97 44

MAIRIE DE LE CHÂLON

LE VILLAGE – 26350 LE CHÂLON – TÉL : 04 75 45 73 25 – FAX : 04 75 45 64 26

MAIRIE DE MIRIBEL

LE VILLAGE – 26350 MIRIBEL – TÉL : 04 75 71 71 16

MAIRIE DE MONTMIRAL

LA PÉRONNIÈRE – LE VILLAGE – 26750 MONTMIRAL – TÉL./FAX : 04 75 02 72 17

MAIRIE DE MOURS-SAINT-EUSÈBE

PLACE DE LA MAIRIE – 26540 MOURS-SAINT-EUSÈBE – TÉL : 04 75 02 17 73 – FAX : 04 75 71 03 22

MAIRIE DE PARNANS

LE VILLAGE – 26750 PARNANS – TÉL : 04 75 45 31 77 – FAX : 04 75 71 41 88

MAIRIE DE PEYRINS

LE VILLAGE – 26380 PEYRINS – TÉL : 04 75 02 74 11 – FAX : 04 75 05 98 61

MAIRIE DE ROMANS-SUR-ISÈRE

PLACE JULES NADI – 26100 ROMANS-SUR-ISÈRE – TÉL : 04 75 05 51 51 – FAX : 04 75 02 73 71

MAIRIE DE SAINT-BARBOUX

LE VILLAGE – 26260 SAINT-BARBOUX – TÉL : 04 75 71 57 98 – FAX : 04 75 71 51 79

MAIRIE DE SAINT-BONNET-DE-VALCLÉRIEUX

LE VILLAGE – 26350 SAINT-BONNET-DE-VALCLÉRIEUX – TÉL : 04 75 71 70 18

MAIRIE DE SAINT-LAURENT-D'ONAY

LE VILLAGE – 26350 SAINT-LAURENT-D'ONAY – TÉL : 04 75 71 72 18 – FAX : 04 75 71 74 10

MAIRIE DE SAINT-MARTIN-D'AOÛT

LE VILLAGE – 26330 SAINT-MARTIN-D'AOÛT – TÉL : 04 75 68 70 99

MAIRIE DE SAINT-PAUL-LES-ROMANS

RUE DE LA MAIRIE – 26750 SAINT-PAUL-LES-ROMANS – TÉL : 04 75 45 30 98 – FAX : 04 75 71 42 28

CANTON DE SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE**MAIRIE D'ARTHEMONAY**

LE VILLAGE – 26260 ARTHEMONAY – TÉL : 04 75 47 62 48

MAIRIE DE BATHERNAY

LE VILLAGE – 26260 BATHERNAY – TÉL : 04 75 45 64 14

MAIRIE DE BREN

LE VILLAGE – 26260 BREN – TÉL : 04 75 45 10 69 – FAX : 04 75 45 29 30

MAIRIE DE CHARMES-SUR-L'HERBASSE

LE VILLAGE – 26260 CHARMES-SUR-L'HERBASSE – TÉL : 04 75 45 64 51 – FAX : 04 75 45 66 17

MAIRIE DE CHAVANNES

LE VILLAGE – 26260 CHAVANNES – TÉL./FAX : 04 75 45 17 12

MAIRIE DE MARGÉS

LE VILLAGE – 26260 MARGÉS – TÉL : 04 75 45 60 63 – FAX : 04 75 45 75 67

MAIRIE DE MARSAZ

LE VILLAGE – 26260 MARSAZ – TÉL : 04 75 45 23 23

MAIRIE DE MONCHENU

LE VILLAGE – 26350 MONCHENU – TÉL : 04 75 45 63 59

***MAIRIE DE RATIÈRES**

LE VILLAGE – 26330 RATIÈRES – TÉL : 04 75 68 63 13

***MAIRIE DE SAINT-AVIT**

LE VILLAGE – 26330 SAINT-AVIT – TÉL : 04 75 68 63 31

MAIRIE DE SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE

11 RUE PASTEUR – 26260 SAINT-DONAT-SUR-L'HERBASSE – TÉL : 04 75 45 10 32 – FAX : 04 75 45 07 39

** Ces communes sont rattachées au CLIC de Saint-Vallier joignable au 04 75 23 62 30***CANTON DE SAINT-JEAN-EN-ROYANS****MAIRIE DE BOUVANTE**

BOUVANTE LE BAS – 26190 BOUVANTE – TÉL : 04 75 48 57 85

MAIRIE D'ECHEVIS

LE VILLAGE – 26190 ECHEVIS – TÉL : 04 75 48 69 02

MAIRIE DE LÉONCEL

LE VILLAGE – 26190 LÉONCEL – TÉL./FAX : 04 75 41 04 68

MAIRIE DE LA MOTTE-FANJAS

LE VILLAGE – 26190 LA MOTTE-FANJAS – TÉL : 04 75 48 42 92 – FAX : 04 75 48 43 39

MAIRIE D'ORIOLE-EN-ROYANS

LE VILLAGE – 26190 ORIOLE-EN-ROYANS – TÉL : 04 75 48 64 97

MAIRIE DE ROCHECHINARD

LE VILLAGE – 26190 ROCHECHINARD – TÉL : 04 75 48 65 87

MAIRIE DE SAINT-JEAN-EN-ROYANS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE – 26190 SAINT-JEAN-EN-ROYANS – TÉL : 04 75 47 75 99 – FAX : 04 75 48 66 40

MAIRIE DE SAINT-LAURENT-EN-ROYANS

LE VILLAGE – 26190 SAINT-LAURENT-EN-ROYANS – TÉL : 04 75 48 65 06 – FAX : 04 75 47 50 83

MAIRIE DE SAINT-MARTIN-LE-COLONEL

LE VILLAGE – 26190 SAINT-MARTIN-LE-COLONEL – TÉL : 04 75 47 53 81 – FAX : 04 75 47 53 43

MAIRIE DE SAINT-NAZAIRE-EN-ROYANS

LE VILLAGE – 26190 SAINT-NAZAIRE-EN-ROYANS – TÉL : 04 75 48 40 63 – FAX : 04 75 48 44 32

MAIRIE DE SAINT-THOMAS EN ROYANS

LE VILLAGE – 26190 SAINT-THOMAS EN ROYANS – TÉL : 04 75 48 62 67 – FAX : 04 75 47 53 52

MAIRIE DE SAINTE-EULALIE-EN-ROYANS

LE VILLAGE – 26190 SAINTE-EULALIE-EN-ROYANS – TÉL : 04 75 48 68 07

COMMUNES D'AUTRES CANTONS

Les communes de Granges-les-Beaumont, Montrigaud et de Saint-Christophe-et-le-Larris sont membres de la Communauté de communes du pays de Romans, elles sont donc rattachées au CLIC du bassin de Romans Royans Vercors.

MAIRIE DE GRANGES-LES-BEAUMONTPLACE BARROZ – LE VILLAGE – 26600 GRANGES-LES-BEAUMONT
TÉL : 04 75 71 50 27 – FAX : 04 75 71 51 74**MAIRIE DE MONTRIGAUD**

LE VILLAGE – 26350 MONTRIGAUD – TÉL./FAX : 04 75 71 71 20

MAIRIE DE SAINT-CHRISTOPHE-ET-LE-LARRIS

LE VILLAGE – 26350 SAINT-CHRISTOPHE-ET-LE-LARRIS – TÉL : 04 75 45 61 88

SAMU : 15**POLICE : 17****POMPIERS : 18****CENTRE ANTI-POISON DE LYON :****04 72 11 69 11****HOPITAUX DRÔME-NORD :****04 75 05 75 05****MAISON MÉDICALE DE GARDE***(MÉDECINS GÉNÉRALISTES DE GARDE) :***04 75 47 59 34**

Centres Locaux d'Information et de Coordination Gérontologique de la Drôme

