ÉDITION 2025

VOIRON

ET SES **SÉNIORS**

VOIRON.FR

ÉDITORIAL ET SOMMAIRE

Une société qui n'est pas capable d'accompagner ses aînés est une société coupable de sacrifier l'un de ses devoirs les plus sacrés. Même si notre pays traverse des épreuves et s'interroge parfois sur son avenir, la France demeure l'un des pays les plus enviés pour sa qualité de vie à l'échelle mondiale, et les jeunes générations doivent toujours à ceux qui les ont précédés la reconnaissance qu'ils espéreront eux-mêmes recueillir demain.

Offrir les meilleures conditions pour bien vieillir à Voiron est donc au cœur de nos préoccupations, et nous nous efforçons d'offrir à nos aînés une ville propice à une retraite sereine et épanouissante.

Pour lutter contre la solitude, des liens se créent notamment à travers des moments de partage, tels que la Fête des retraités ou le Café des âges, qui favorisent les échanges entre générations. Le colis de Noël, distribué à l'ensemble de nos séniors, est une illustration concrète de cette attention que nous leur portons.

Parce que l'autonomie est essentielle pour bien vivre, nous facilitons les déplacements avec la carte de 50 trajets gratuits et encourageons l'inclusion numérique grâce aux ateliers dédiés. En parallèle, la Maison sport santé et les parcours forme offrent à chacun l'opportunité de rester actif, une composante indispensable du bien vieillir.

Notre CCAS propose également des services d'aide à domicile et des solutions d'adaptation des logements pour permettre à chacun de vieillir dans des conditions optimales.

C'est ensemble, en multipliant ces actions, que nous faisons de Voiron une ville où solidarité et bienveillance s'expriment à tout âge !

ALYNE MOTTE

Adjointe en charge des solidarités, des séniors, du logement et du handicap
Vice-présidente du Pays Voironnais

JULIEN POLAT

Maire de Voiron
Vice-président du Département de l'Isère
Vice-président du Pays Voironnais

LUTTEZ CONTRE L'ISOLEMENT ET CRÉEZ DU LIEN SOCIAL | 4-5

Fête des retraités
Vacances Séniors : une semaine au soleil
Six sorties du dimanche tous les deux mois
Café des âges
Repas thématiques à Pierre Blanche
Binômes de bénévoles en direction des séniors isolés
Colis de Noël

GAGNEZ EN AUTONOMIE ET EN MOBILITÉ | 6-7

Carte 50 trajets gratuits en bus
Bus du Pays Voironnais et transport à la demande
Ateliers numériques
Ateliers pour garder la forme
Conférences animées par des experts
Registre des personnes vulnérables

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTÉE | 8-9

Maison Sport Santé « En forme à Voiron »
Prescri'bouge
Parcours forme séniors

FAVORISEZ VOTRE AUTONOMIE ET VOTRE MAINTIEN À DOMICILE | 10-11

Point Info Autonomie (PIA)
Aide Personnalisée d'Autonomie (APA)
Portage de repas à domicile
Aide pour adapter votre logement
Visitez un logement adapté
« En tandem ! », le soutien aux aidants

TROUVEZ VOTRE HÉBERGEMENT ADAPTÉ | 12-13

Les résidences séniors avec services
Les EHPAD à Voiron

LES ACTIONS AU SERVICE DES SÉNIORS À VOIRON | 14-15

« Territoire Innovant Séniors »

LUTTEZ CONTRE L'ISOLEMENT ET CRÉEZ DU LIEN SOCIAL

FÊTE DES RETRAITÉS
La dernière semaine de janvier, des activités festives sont dédiées aux aînés. Venez participer à de nombreuses animations organisées par des associations voironnaises et la Mairie, dont le traditionnel repas-spectacle au Grand Angle qui rassemble plus de 500 séniors !
Renseignements : *Auprès du CCAS la première semaine de janvier*

VACANCES SÉNIORS : UNE SEMAINE AU SOLEIL
Une fois par an, le CCAS, en partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances, organise pour les séniors un séjour d'une semaine dans un établissement touristique. L'occasion de partir en groupe et faire de nouvelles rencontres.
En fonction de vos revenus, une aide peut être accordée pour financer une partie du séjour.
Renseignements : *Auprès du CCAS*

SIX SORTIES DU DIMANCHE TOUS LES DEUX MOIS
Le CCAS organise six sorties annuelles en Auvergne-Rhône-Alpes, incluant visite et repas. Une sortie pleine de convivialité pour faire de nouvelles rencontres et (re)découvrir notre belle région !
Une participation financière est demandée (autour de 25 €).
Renseignements : *Lors de permanences d'inscription auprès du CCAS*

PAGE **4-5**

LE CAFÉ DES ÂGES

Le « Café des âges » permet aux générations de se rencontrer. Venez échanger et partager votre ressenti avec de jeunes lycéens sur un sujet proposé. Les sessions sont organisées 4 à 6 fois par an dans un café de Voiron.

Renseignements : *Auprès du CCAS au 04 76 67 27 39*

REPAS THÉMATIQUES À PIERRE BLANCHE

La résidence autonomie « Pierre Blanche » organise, chaque mois, un repas à thème ouvert notamment aux aînés voironnais, qui est suivi d'animations musicales. Venez partager un moment convivial avec d'autres séniors voironnais !

Renseignements : *Auprès de la résidence Pierre Blanche au 04 76 67 27 60*

DES BINÔMES DE BÉNÉVOLES EN DIRECTION DES SÉNIORS ISOLÉS

Vous souhaitez donner de votre temps pour partager un café, une discussion, une lecture, une promenade ? Le CCAS rassemble un réseau de bénévoles formés pour réaliser des visites en binôme auprès de séniors isolés et en recherche de lien social.

Renseignements : *Auprès du point « Voiron et ses séniors » du CCAS*

COLIS DE NOËL

En décembre, un colis gourmand est livré aux résidents voironnais âgés de 75 ans et plus. Les élus et des bénévoles viennent le déposer directement à domicile et prennent le temps d'échanger en toute simplicité lors de cette période de fêtes.

Renseignements : *Auprès du CCAS au 04 76 67 27 39 jusqu'à fin octobre*

PLUS D'INFOS

Point « Voiron et ses séniors » au 04 76 67 27 39

GAGNEZ EN AUTONOMIE ET EN MOBILITÉ

CARTE 50 TRAJETS GRATUITS EN BUS

La Ville de Voiron propose 50 trajets gratuits annuels aux personnes de 75 ans et plus via la carte Ourà. Un dispositif qui vise à favoriser mais aussi encourager votre mobilité à Voiron et dans le Voironnais.

Renseignements : *Pour la mise en place de cette carte, rendez-vous au CCAS sans inscription*

PLUS D'INFOS

BUS DU PAYS VOIRONNAIS ET TRANSPORT À LA DEMANDE

Le Pays Voironnais propose, aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap, des lignes de transport à la demande en porte à porte sur réservation. L'usager doit se signaler au plus tard le jour ouvré précédent le trajet avant 16h15 (pour les lignes du lundi, la réservation doit être faite au plus tard le vendredi avant 16h15).

Renseignements : *Auprès de l'agence de mobilité au 04 76 05 03 47*

ATELIERS NUMÉRIQUES

Le CCAS de Voiron met en place des ateliers numériques gratuits pour tous les niveaux : prise en main de tablettes ou smartphones, démarches en ligne, utilisation des mails, protection contre les arnaques, etc. Venez-vous sensibiliser ou vous perfectionner avec l'outil numérique !

Renseignements : *Auprès du point « Voiron et ses séniors »*

ATELIERS POUR GARDER LA FORME

Le CCAS propose de nombreux ateliers thématiques de prévention (équilibre, motricité, mémoire…) pour rester en forme et entretenir son corps et son esprit. Ces ateliers gratuits se déroulent sur 10 séances en groupe de 10 à 12 personnes.

Renseignements : *Auprès du point « Voiron et ses séniors »*

CONFÉRENCES ANIMÉES PAR DES EXPERTS

Tout au long de l'année, assistez à des conférences gratuites animées par des experts autour de thématiques liées au bien-être : sommeil, alimentation, gestion du stress. Obtenez des conseils et adoptez les bons gestes pour favoriser un mode de vie sain et équilibré !

Renseignements : *Les conférences sont sans inscription. Le programme des conférences est disponible auprès du CCAS ou sur voiron.fr*

INSCRIVEZ-VOUS AU REGISTRE DES PERSONNES VULNÉRABLES

Le CCAS met en place une veille saisonnière, déclenchée lors d'épisodes de canicule ou de grands froids. En cas de déclenchement par le Préfet du plan canicule ou du plan grand froid, un bénévole du CCAS vous contacte régulièrement pour s'assurer que vous allez bien, vous donne des recommandations et transmet une éventuelle difficulté à un service d'intervention.

Inscriptions : *Auprès du CCAS au 04 76 67 27 39*

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ADAPTÉE

MAISON SPORT SANTÉ « EN FORME À VOIRON »

La Maison Sport Santé « En forme à Voiron » encourage la pratique d'une activité physique régulière à tous les âges (sans pathologie chronique).

Service de la Ville de Voiron situé au 3e étage de l'espace Cévé, la Maison Sport Santé met en place votre bilan personnalisé de forme et de motivation, vous apporte conseils et informations et vous oriente vers des associations et/ou structures adaptées à vos besoins.

Renseignements : *Auprès de la Maison Sport Santé au 04 76 67 27 36 ou à enformeavoiron@ville-voiron.fr*

PAGE **8-9**

PRESCRI'BOUGE

Le dispositif de sport-santé sur ordonnance « Prescri 'bouge », mis en place par le Pays Voironnais et en partenariat avec le Comité Olympique et Sportif de l'Isère, est à destination des plus de 60 ans atteints de pathologies chroniques ou à risques (surpoids, obésité, hypertension artérielle...). Ce dispositif sur-mesure propose des activités physiques adaptées aux besoins et aux capacités de chacun.

Renseignements : *Auprès de jennifer.matita@paysvoironnais.com ou au 06 03 93 60 69 (Accueil départemental)*

PARCOURS FORME SÉNIORS

Encadré par deux enseignantes en activité physique adaptée de la Ville, un parcours « Forme séniors » est proposé tous les mardis et vendredis favorisant l'autonomie et le lien social. Vous solliciterez ainsi vos capacités physiques et cognitives : équilibre, coordination, mémorisation à partir de situations ludiques, mais aussi renforcement musculaire et endurance. D'autres activités sont proposées par les structures et associations partenaires du service des sports (marche nordique, randonnée, gym douce, basket santé, foot santé, tennis santé...)

Renseignements : *N'hésitez pas à prendre contact auprès de la direction des sports au 04 76 67 27 36*

FAVORISEZ VOTRE AUTONOMIE ET VOTRE MAINTIEN À DOMICILE

POINT INFO AUTONOMIE (PIA)

Situé au CCAS, labellisé par le Département de l'Isère, le Point Info Autonomie (PIA) est un service qui répond à toutes vos questions concernant la mise en place et le financement d'aides au maintien à domicile.

Renseignements : *Le PIA est joignable tous les jours au 04 76 67 27 39 et reçoit sur rendez-vous.*

AIDE PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est une aide financière destinée aux personnes âgées dépendantes ou en perte d'autonomie versée par le Département. Cette aide prend en charge des services de maintien à domicile, que vous viviez chez vous, chez un membre de votre famille, dans une résidence autonomie, un domicile collectif ou un accueil familial.

En fonction de vos besoins et selon vos ressources, l'APA vous aide à financer en partie ou en totalité différents services : frais de personnels d'aide à domicile, portage de repas, téléalarme...

Renseignements : *Contactez le CCAS au 04 76 67 27 39*

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le service de portage de repas à domicile du CCAS est disponible 6 jours sur 7, avec des tarifs adaptés selon vos ressources. Les repas, préparés quotidiennement, sont livrés à votre domicile entre 8h et 12h. Une alternative pour maintenir une alimentation variée et équilibrée lorsque les courses et la préparation des repas deviennent difficiles.

Renseignements : *Auprès du service de portage du CCAS au 04 76 05 77 54*

PLUS D'INFOS

Portail d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

AIDE POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Le service Habitat du Pays Voironnais vous oriente vers des opérateurs pour vous conseiller sur l'adaptation de votre logement et obtenir des financements, afin d'y vieillir sereinement.

Renseignements : *Auprès du service Habitat au 04 76 32 74 41 ou de l'Association Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) au 04 76 53 37 30*

VISITEZ UN LOGEMENT ADAPTÉ

Visitez l'appartement pédagogique d'Innovadom pour découvrir et tester les dernières solutions d'aménagement favorisant un maintien à domicile en toute sécurité !

Les visites de l'appartement pédagogique se font uniquement sur rendez-vous.

Renseignements : *Auprès d'Innovadom (180 boulevard de Charavines, Voiron) au 06 40 23 63 60*

« EN TANDEM ! », LE SOUTIEN AUX AIDANTS

En tandem ! est un lieu d'accueil, d'écoute et de soutien pour les proches aidants d'une personne âgée malade. On y trouve un accueil convivial, des conseils en rendez-vous individuels, pour se ressourcer, et rechercher des solutions de répit.

Renseignements : *«En tandem - Innovadom » (180 boulevard de Charavines, Voiron) au 07 64 81 02 17*

TROUVEZ VOTRE HÉBERGEMENT ADAPTÉ

PAGE **12-13**

LES RÉSIDENCES SÉNIORS AVEC SERVICES

À Voiron, 3 résidences séniors offrent des logements adaptés avec une veille 24h/24 ainsi que des services optionnels de restauration, de lingerie et d'animations.

- Résidence autonomie Pierre Blanche
Gestionnaire : CCAS de la Ville de Voiron
14 rue Alban et Emilienne Fagot
04 76 67 27 60

- Résidence Aquarelia
Gestionnaire : organisme privé
6 rue Arago
04 76 91 61 61

- Résidence Les Girandières
Gestionnaire : organisme privé
17 rue du Mail
04 76 67 76 90

LES EHPAD À VOIRON

- La Tourmaline
Gestionnaire : CCAS de la Ville de Voiron
10 rue Alban et Emilienne Fagot
04 76 67 27 67

- Les Edelweiss
Gestionnaire : structure en gestion associative
51 rue Sermorens
04 76 66 14 34

PLUS D'INFOS

L'entrée en établissement requiert le dépôt d'un dossier via le site :
Via Trajectoire (trajectoire.sante-ra.fr)

LES ACTIONS AU SERVICE DES SÉNIORS À VOIRON

« TERRITOIRE INNOVANT SÉNIORS »
La Ville de Voiron a rejoint depuis 2023 le dispositif « Territoire Innovant Séniors », qui consiste à élaborer avec les séniors voironnais des projets et des actions au service du bien vivre et du bien vieillir.

ESPACES EXTÉRIEURS ET BÂTIMENTS
Plan de réhabilitation des trottoirs, installation de mobilier urbain d'assise

INFORMATION ET COMMUNICATION
Développer au CCAS des permanences dédiées aux séniors, organiser un « salon des séniors » et diffuser le guide « Voiron et ses séniors ».

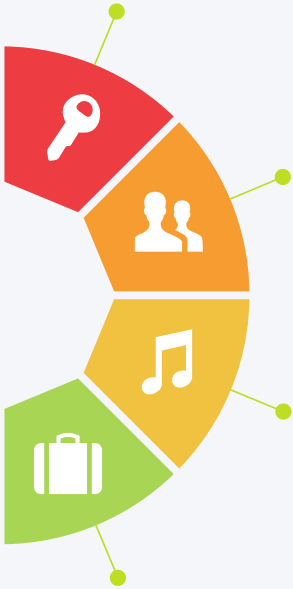
TRANSPORT ET MOBILITÉ
Proposer des ateliers ludiques de sensibilisation aux évolutions du code de la route, mieux informer les ainés sur l'offre de transport à la demande et les horaires des transports en commun, développer l'usage et la sécurisation des déplacements à vélo pour les séniors

AUTONOMIE, SERVICES ET SOINS
Rendre plus lisible l'offre de soins à Voiron, proposer des conférences en faveur du bien vieillir, sensibiliser les commerçants aux besoins des séniors

PLUS D'INFOS

Un plan d'actions a été créé avec les séniors et est en cours de déploiement sur la commune jusqu'en 2026.
Renseignements : *Vous souhaitez rejoindre cette dynamique et partager vos propositions ? Contactez le CCAS au 04 76 67 27 39*

HABITAT
Améliorer l'information sur les aides à l'adaptation du logement et au déménagement



LIEN SOCIAL ET SOLIDARITÉS
Structurer les actions avec les écoles pour promouvoir le lien intergénérationnel, soutenir le bénévolat envers les aînés

CULTURE ET LOISIRS
Déployer un panel d'activités variées en semaine et le week-end, animer des activités physiques adaptées pour préserver l'autonomie des séniors

PARTICIPATION CITOYENNE ET EMPLOI
Solliciter l'expertise d'usage des séniors pour certains projets structurants, faciliter l'intégration des nouveaux Voironnais âgés de plus de 60 ans

CCAS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

À VOIRON, LE BIEN VIEILLIR PORTE UN NOM !

LE POINT « VOIRON ET SES SÉNIORS »

Situé au Centre Communal d'Action Sociale, le « Point Voiron et ses séniors » informe sur les animations et les actions de prévention à destination des séniors voironnais.

Vous souhaitez obtenir des informations ou prendre rendez-vous ?
Vous souhaitez proposer de nouvelles activités ?
Contactez le CCAS au 04 76 67 27 39

Espace CEVE - 58 Cours Becquart Castelbon - 38500 Voiron - 04 76 67 27 39

CONCEPTION : VILLE DE VOIRON - SERVICE COMMUNICATION • PHOTOS : FREEPIK
• IMPRESSION : IMPRIMERIE RUZZIN • NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE