

Le guide pratique des **aînés**



Sommaire

- page 3 ■ Me déplacer
- page 6 ■ Mon lieu de vie
- page 12 ■ Prendre soin de ma santé et me soigner
- page 16 ■ Me rassurer et me faire aider au quotidien
- page 21 ■ Sortir, me divertir
- page 25 ■ Vivre au quotidien à Soucieu
- page 28 ■ M'informer
- page 32 ■ Numéros utiles

Date de la publication : 2024

Directeur de la publication :
Arnaud Savoie

Crédits photos :

Adobe Stock, Istock,
Unsplash

www.soucieu-en-jarrest.fr



Le mot du Maire

Madame, Monsieur,

Vous avez entre les mains le guide pratique des aînés. Il a été entièrement créé et rédigé par le Conseil Municipal des Aînés.

L'intention est de répondre à toutes vos questions aussi bien pour vous divertir, que pour l'accès aux soins ou vous déplacer.

Le Conseil Municipal des Aînés a été soutenu dans ce projet par le CCAS de la commune, et témoigne de notre volonté d'accompagner chacun d'entre vous dans votre quotidien.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Arnaud Savoie,
Maire de Soucieu-en-Jarrest
Président du CCAS



Me déplacer

POUR ÉVITER L'ISOLEMENT, CONSERVER UNE VIE SOCIALE, MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORABLE À UNE BONNE SANTÉ, IL EST ESSENTIEL DE CONTINUER DE SORTIR ET DE SE DÉPLACER. VOICI LES MODES DE DÉPLACEMENT POUR TOUS OU ADAPTÉS QUI EXISTENT DANS VOTRE VILLAGE.

“ Il ne faut jamais concevoir un déplacement comme un simple trajet d'un point à un autre.

Peter Hoeg

■ J'utilise mon véhicule, je recharge ma batterie, je stationne au village

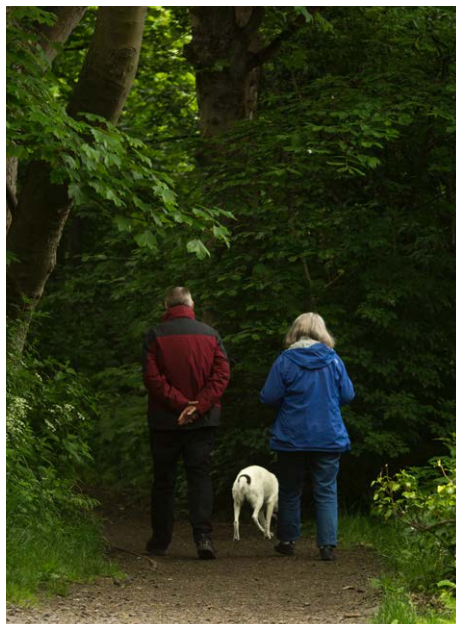
Soucieu propose :

- De nombreux lieux de parkings sur l'ensemble du village
- Des stationnements en zone bleue et en zone rouge au centre du village et dans le quartier de la Piat revisités dans le cadre de la réfection du centre-bourg (temps de stationnement différenciés)
- Des places PMR sur la plupart des parkings du village
- 2 bornes électriques place de la Flette

Un disque de stationnement est à votre disposition à l'accueil de la Mairie.

■ Je me déplace en mode doux, sans énergie polluante (vélo, trottinette, marche à pied)

- **Guide des Itinéraires sécurisés**
Pour venir au village depuis les hameaux de Champanel, Prasseytout, Pierres Blanches, Bas et Haut Marjon, Chatêtré, Verchery ;
guide édité en 2019



- **Guide des balades** dans et autour du village (sur cheminements non carrossables) ; guide édité en 2020

Ces guides, réalisés par le Conseil des Aînés, sont à disposition à l'accueil de la Mairie.

- Des arceaux de stationnement pour vélos en plusieurs endroits du village : stade Jean Rivière, salle Jean Garin, place Morillon, Maison médicale, Bibliothèque, rue de la poste, Mairie
- Une signalétique qui permet aux vélos de prendre, à contresens, les zones 30 à sens unique
- Un parcours vélo faisable en famille pour aller à la piscine à Mornant

■ J'ai besoin de me faire accompagner

- **L'AMAD** (Association d'aide et de Maintien à Domicile du Pays Mornantais) propose une solution de **transport accompagné** à toute personne, quel que soit son âge, rencontrant une difficulté, passagère ou durable, pour se déplacer, pour des raisons de santé, matérielles ou autres. Un des véhicules permet le transport des personnes en fauteuil.

Pour des courses, des visites, des rendez-vous médicaux, pour les loisirs, le coiffeur ou l'accueil de jour. Le service est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h. Il faut téléphoner au **04 78 19 94 07** 48h à l'avance (ou par mail amad.mornant@orange.fr) et le chauffeur vient chercher et raccompagne à domicile.

► Plusieurs trajets sont possibles (aller/retour = 2 trajets)

► Tarifs :

- sur le territoire de la COPAMO : 5 € / trajet (48 € le carnet de 10 trajets)
- sur les communes limitrophes (Brignais, Givors, Rive-de-Gier, Saint-Martin-en-Haut, Thurins...) 15 €
- vers l'hôpital Lyon Sud : 20 €
- temps d'attente : 8 € pour 30 mn
- autres destinations : devis établi avec l'AMAD sur la base de 28,50 €/h + 0.38 €/km

■ Je prends le bus

La ligne 114 passe par Soucieu-en-Jarrest désormais de manière plus fréquente (Givors – Mornant – Saint-Laurent-d'Agnay – Brignais – Saint-Genis-Laval hôpital Lyon Sud)

Les nouveaux horaires sont disponibles à l'accueil de la Mairie, sur le site Internet de Soucieu, aux points d'arrêt et sur le site Internet des cars du Rhône. ► www.carsdurhone.fr

Il est dorénavant possible en bus de rejoindre la station de Métro de Saint-Genis-Laval, ou de prendre la ligne 10 pour se rendre à Bellecour en se garant sur le parking d'Auchan Saint Genis 2.

Tarifs : 2.10€/trajet (Combinaison possible Cars du Rhône/TCL (Rhône-Pass))

■ Je peux aussi utiliser...

- **Le train :** Ligne SNCF / TER – Brignais / métro Gorge de Loup / Lyon Saint-Paul. Fiches horaires affichées en gare de Brignais ou sur ► www.ter.sncf.com

Du lundi au vendredi : toutes les 1/2h de 6h30 à 9h et de 16h à 19h, toutes les heures entre 9h et 16h.

Samedi : toutes les heures de 7h à 21h

Dimanche : 6 A/R



Mon lieu de vie

VIVRE CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE, C'EST LE SOUHAIT DE CHACUN. AVEC L'ÂGE, LES DIFFICULTÉS AUGMENTENT. POUR FAVORISER LE « BIEN VIEILLIR », CHEZ SOI OU EN ÉTABLISSEMENT, DES AIDES EXISTENT, ADAPTÉES À LA PERTE PROGRESSIVE D'AUTONOMIE.

POUR PERMETTRE DE VOUS AIDER DANS LE QUOTIDIEN POUR LE MAINTIEN À DOMICILE, QU'IL SOIT PONCTUEL OU PERMANENT, OUTRE LA PRISE EN CHARGE MÉDICALE, IL EXISTE DIFFÉRENTES AIDES ET PRESTATIONS D'ORDRE TECHNIQUE, FINANCIER, DE SERVICE...

“Maison de paille où l'on rit
vaut mieux qu'un palais où l'on pleure.

Proverbe chinois

■ Les aides matérielles

- **Aide ménagère à domicile** : elle intervient au domicile pour aider dans les tâches de la vie au quotidien (ménage, repassage, cuisine, courses, accompagnement aux déplacements, lecture...)
- **Auxiliaire de vie** : indispensable pour le maintien à domicile, elle assure l'aide au lever et au coucher et les soins d'hygiène générale (toilette, habillage)
- **Le portage de repas** : il vise à faciliter le quotidien par la fourniture de repas
- **Le dispositif de téléassistance/ téléalarme** : pour sécuriser le maintien à domicile et lutter contre l'isolement, c'est un système de mise en contact avec un centre d'écoute qui peut intervenir 24h sur 24 en cas de problème et d'accident



Sur le territoire de la COPAMO, 2 associations peuvent intervenir pour tous ou certains de ces services :

AMAD du Pays Mornantais

Le clos Fournereau, 50 avenue du Pays Mornantais à Mornant

► Tél : 04 78 44 09 05

du lundi au vendredi de 8h à 17h

► amad.mornant@orange.fr

► site web : amad69.fr

ADMR du Pays Mornantais

30 route de Mornant à Saint-Laurent-d'Agny

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 8 à 12h
et de 13h30 à 17h30

Mercredi de 8h à 12h et 13h30 à 16h30

► Tél : 04 72 30 57 27 – Permanence à

l'espace France services tous les jeudis
de 9h à 12h sans rendez-vous

► Hors permanence : 06 74 69 01 01

► admr.mornant@fede69.admr.org

Il existe également des structures privées d'aide à domicile sur le territoire de la COPAMO comme :

AD 2 Mains à Taluyers

Les P'tits services de Bea à Mornant

Mariseve à Beauvallon

■ Les aides financières

Elles sont de différentes sortes :

- **L'APA** (Allocation Personnalisée d'Autonomie) : c'est une prestation financière allouée par le Conseil Départemental, en fonction de la perte d'autonomie (grille d'évaluation GIR 1 à 4). Elle s'adresse aux personnes de plus de 60 ans (à domicile ou en maison de retraite) présentant une perte d'autonomie.

Elle sert à financer des services d'aide, à s'équiper, à adapter son domicile, à payer des séjours en accueil de jour etc. Elle peut aussi servir à payer le salaire de votre proche aidant (hors époux ou épouse mariés ou pacsés) et elle peut également financer une partie du tarif dépendance des EHPAD. Il n'y a pas de conditions de ressources mais le montant d'APA dépend du niveau de revenus.

Les contacts :

- **Maison du Rhône à Mornant**
Permanences à la COPAMO,
50 avenue du Pays Mornantais à Mornant.
Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. Sur rendez-vous.
► Tél : 04 87 34 01 44
► courriel : mdr.mornant@rhone.fr

- **CCAS de Soucieu-en-Jarrest**
Il assure une action de conseil et d'orientation vers les structures adaptées aux besoins.

Ouverture lundi de 13h30 à 17h, mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

► Tél : 04 78 05 64 73
► courriel ccas@soucieu-en-jarrest.fr

- **La PCH** : La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière versée par le Département. Elle permet de rembourser les dépenses liées à votre perte d'autonomie. La PCH comprend 5 formes d'aides (humaine, technique, aménagement du logement, transport, aide spécifique ou exceptionnelle, animalière). Son attribution dépend de votre degré d'autonomie, de votre âge, de vos ressources et de votre résidence. La PCH est attribuée à vie si votre état de santé ne peut pas s'améliorer.

La demande doit être faite auprès de la MDPH (maison départementale des Personnes handicapées) via la Maison du Rhône de Mornant.

50 avenue du Pays Mornantais à Mornant.
► Tél : 04 87 34 01 44
► courriel mdr.mornant@rhone.fr

- **Le CESU** (Chèque Emploi Service Universel) sert à rémunérer et déclarer les services d'une personne à domicile (en emploi direct ou via une association/entreprise) Il permet de bénéficier d'avantages fiscaux.
► www.cesu.urssaf.fr
► Tél : 0820 00 23 78



■ L'adaptation du logement

Quand on commence à perdre de l'autonomie, il est possible de rester chez soi, que l'on soit propriétaire de son logement ou locataire en mettant en œuvre certains aménagements comme celui de la salle bains, l'installation d'un monte escaliers, la réalisation de travaux d'accessibilité extérieure et intérieure...

Le Service Habitat de la COPAMO à Mornant peut apporter des conseils voire une aide financière, dans le cadre du programme local de l'habitat (PLH) et des différentes actions qu'il mène dans ce domaine. Pour réhabiliter, adapter à la perte d'autonomie, améliorer ou réaliser des travaux d'économie d'énergie et bénéficier de conseils et d'aides, sous conditions de ressources, vous pouvez contacter le service Habitat de la COPAMO :
► Tél : 04 78 44 73 83 ou 07 78 44 14 39
► courriel habitat@copamo.fr

Exemple de l'aide à l'adaptation des logements à la perte de mobilité :

- Pour les bénéficiaires des aides de l'Anah, l'aide de la COPAMO s'élève à 20 % du montant HT des travaux subventionnés par l'Anah et ne peut dépasser 3 000 €. Le montant des travaux est plafonné à 20 000 € HT
- Pour les personnes en GIR 5 ou 6 ne bénéficiant pas des aides de l'Anah, l'aide de la COPAMO s'élève à 35 % du montant des travaux HT plafonné à 6 000 €. Le montant des travaux est plafonné à 20 000 € HT.

La commune de Soucieu-en-Jarrest apporte une subvention complémentaire de 20 % du montant des travaux HT. Le montant des travaux est plafonné à 20 000 € HT. Sur le site internet ou auprès de l'accueil de la Mairie, vous trouverez des plaquettes d'information et la charte signée entre la COPAMO et les artisans du bâtiment.

■ L'accès à un logement social adapté

Pour obtenir un logement social, il faut en faire la demande et respecter notamment les conditions de ressources. Le montant du revenu maximum admis dépend du type de logement, de sa localisation et du nombre de personnes à loger.

Comment déposer ma demande de logement social ?

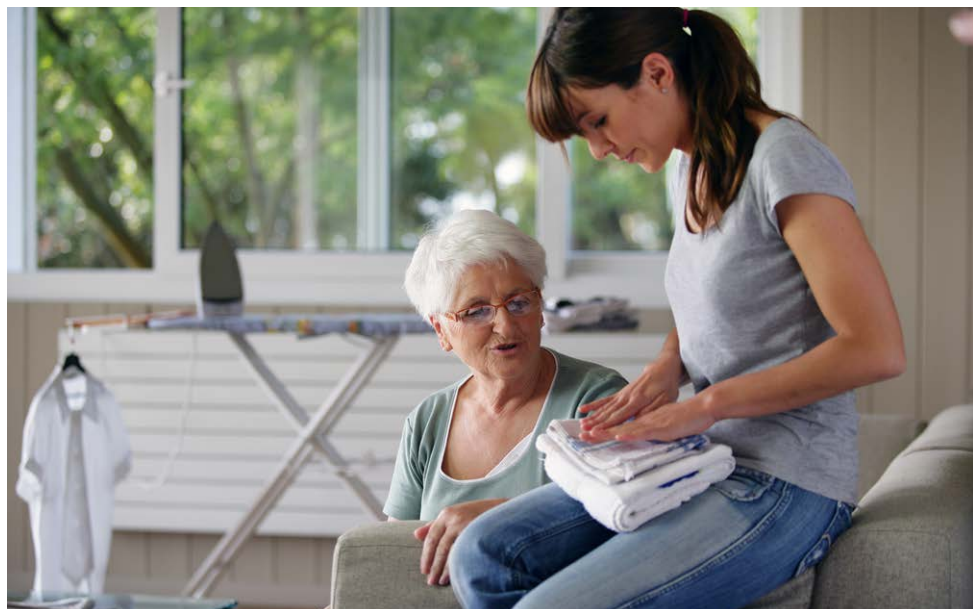
- En s'inscrivant en ligne sur le Portail Grand Public
► www.demande-logement-social.gouv.fr
- En prenant rendez-vous à l'Espace France Services de la COPAMO
50 avenue du Souvenir à Mornant
► Tél : 04 78 44 74 85

Pour vous aider :

Le CCAS de Soucieu-en-Jarrest peut vous recevoir aux horaires suivants :
Lundi de 13h30 à 17h
Mardi et jeudi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h
Mercredi et vendredi de 8h30 à 12h
► Tél : 04 78 05 64 73
► courriel ccas@soucieu-en-jarrest.fr

■ L'accès à une structure d'hébergement collectif

Quand le maintien à domicile devient plus compliqué, voire insatisfaisant, et même si c'est un choix souvent difficile, il faut réfléchir à changer de lieu de vie. Sur le territoire de la COPAMO, il existe diverses solutions possibles.



- Deux Établissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes, structures médicalisées proposant différentes formules d'accueil (mais les listes d'attente sont longues) :

- L'EHPAD de Mornant propose un accueil temporaire (1 semaine à 3 mois), un hébergement permanent, un accueil de loisirs et répit en demi-journée ou journée complète ainsi que des actions pour les aidants - 85 places.

12 avenue de Verdun à Mornant

- Tél : 04 78 18 90 90
- courriel accueil@ehpad-mornant.com

- L'EHPAD La Christinière à TALUYERS propose un accueil permanent de 77 places et une unité Alzheimer, un hébergement temporaire à plein temps (de 3 semaines à 3 mois) et un accueil de jour thérapeutique (à la journée) pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et apparentées :

10 rue Saint Marc à Taluyers

- Tél : 04 78 19 92 92
- courriel lachristiniere@acppa.fr

- des lieux adaptés comme :

- des résidences proposant des logements locatifs adaptés (à Mornant, Saint-Laurent-d'Agny, Chabanière, Orliénas, Rontalon et Soucieu-en-Jarrest / Château Brun),
- des résidences autonomes et résidences services, alternatives entre maintien à domicile et EHPAD (en périphérie du territoire de la COPAMO),
- un accueil familial par des professionnels agréés et contrôlés par le Département du Rhône.

Pour plus d'informations sur ces différentes solutions, vous pouvez contacter :

- La Maison du Rhône (MDR) de Saint-Symphorien-d'Ozon
► Tél : 04 78 02 34 90
► courriel territoire4@rhone.fr
- La MDPH
► Tél : 0800 869 869.

Pour vous aider :

ViaTrajectoire est un portail d'orientation qui vous aide à trouver une maison de retraite qui corresponde à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne (à 1 ou plusieurs établissements), de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre dossier. Il est le fruit d'une coopération entre l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, les Régions et les Conseils départementaux.



Prendre soin de ma santé et me soigner

« ON NE S'IMPROVISE PAS MÉDECIN ».
NE PRENEZ PAS DE MÉDICAMENTS SANS AVOIR CONSULTÉ
PRÉALABLEMENT VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

“ Quand on a la santé,
c'est pas grave d'être malade.

Francis Blanche

■ Maison Médicale

– MÉDECINS

La maison médicale est ouverte du lundi au vendredi.
Une permanence est assurée le samedi matin sur RV.
La gestion des dossiers en réseaux permet aux patients de consulter
indifféremment l'un ou l'autre des médecins présents.

3 rue de la Piat à Soucieu-en-Jarrest

► Secrétariat/Accueil - Tél : 04 78 68 41 18

Les patients avec un médecin traitant à la maison médicale peuvent désormais
prendre rendez-vous sur le site www.maiia.com

- Dr BENARD Christophe : 04 78 05 31 85
- Dr BURNOD Valérie : 04 78 68 41 18
- Dr CHAING Ramsey : 04 78 05 51 44
- Dr GARNIER Fabienne : 04 78 05 51 44
- Dr HENNETON Lætitia : 04 78 68 41 18
- Dr MASSIP Max-Laurent : 04 78 05 31 85 ou 04 78 68 41 18

Ainsi que leurs collaborateurs

À noter : Maison Médicale de garde Sud Ouest Lyonnais

Immeuble Le Sud-Ouest - 2A route de Lyon à Brignais (vers SPA)

Accueil des patients

- du lundi au vendredi de 20h à 22h
- samedi de 12h à 22h
- dimanche et jours fériés de 8h à 22h

► Sur RV uniquement au 04 72 33 00 33

– DENTISTES

Tous les jours de la semaine uniquement sur rendez-vous à la maison médicale

3 rue de la Piat à Soucieu-en-Jarrest

► Tél : 04 78 05 18 98

- Dr LATOUD Anthony
- Dr FRANCHART Fanny
- Dr DULIN Floriane

■ Cabinets infirmiers

- CHENU Joëlle – ROUX LE GOFF Christine

13 place du 11 Novembre 1918

► Tél : 04 78 05 35 43

- Cabinet infirmier jarrézien :

CHIPIER-DUMAS Isabelle

GARCIA-PAIRE Blandine

MORRETTON Estelle

6 place du 11 Novembre 1918

► Tél : 04 78 42 31 95

Les soins infirmiers à domicile sont pris en charge par l'Assurance maladie s'ils font l'objet d'une prescription médicale.

■ Pharmacie

8 place du 11 Novembre 1918

► Tél : 04 78 05 22 55

Ouverte lundi après-midi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi matin.

■ Kinésithérapeutes

- Cabinet Elea : CUOCCI Marine, LUYAT Caroline, BADOR Charline

12 rue du stade

► Tél : 09 83 89 69 06

- MANILLER Sébastien

2 allée des Nectavignes

► Tél : 04 78 68 23 11

■ Ostéopathes

- Cabinet d'ostéopathes : DOUARE Romain

CALLEJON Amandine

15 bis rue Charles de Gaulle

► Tél : 09 81 61 77 67

- GONTHIER Arnaud

7 Place du 11 Novembre 1918

► Tél : 07 81 49 96 26

- CARLIN Florence

7 Place du 11 Novembre 1918

► Tél : 06 10 88 56 05

■ Orthophonistes

- HERRY Laurence – ESCARO Valérie

► 12 rue du stade

► Tél : 04 78 05 56 14

■ Orthoptiste

- WETTER Morgane

7 Place du 11 Novembre 1918

Prise de RDV sur www.doctolib.fr

■ Psychologues

- GUICHARD Marie-Odile

12 bis rue des Roches

► Tél : 06 24 39 59 49

- RABIER Jocelyne

11 place de la Flette

► Tél : 06 19 04 19 95

■ Psychomotricienne

- GOUBEYRE-BOREL Noémie

15 bis rue Charles de Gaulle

► Tél : 07 77 05 26 99

■ Opticien

- Optique BARRANDON

4 rue Charles de Gaulle

► Tél : 04 72 31 01 45

Pensez-y : MA CARTE MÉMO

Ma Carte Mémo a pour objectif de faciliter les liens avec et entre les professionnels qui vous accompagnent (médecins, infirmiers, service d'aide à domicile, hôpital...). Elle vous permet de conserver sur vous les coordonnées de ces professionnels et celles des personnes de votre entourage à prévenir si nécessaire, afin d'optimiser votre parcours de soins et la communication entre les différents intervenants.

Vous pouvez demander votre

Carte Mémo auprès des professionnels qui vous accompagnent : service d'aide à domicile, Maison du Rhône, CCAS...



La CPTS* des Coteaux Rhodaniens

Vous êtes en recherche d'un médecin traitant, d'un spécialiste sur le territoire ? Permanence le lundi après-midi de 14h à 17h30 et le jeudi matin de 9h à 12h30

► Tél : 06 65 37 75 06

► Secretariat.cptsdescoteaux@gmail.com

► www.cptsdescoteauxrhodaniens.fr

*Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

■ Hôpitaux

- CHU Lyon Sud

Chemin du Grand Revoyet - 69310 Pierre-Bénite

► Accueil renseignements : 0825 0825 69

► Accueil des urgences : 04 78 86 16 36

- Centre Hospitalier de Givors

9 rue du Professeur Flemming - 69700 Givors

► Accueil : 04 78 07 30 30

► Urgences : 04 78 07 33 40

Quatre défibrillateurs sur notre commune :

- Mairie
- Salle des Sports « Jean Garin »
- Espace Flora Tristan
- Place Jeanne Condamin (bibliothèque)

■ Numéros d'urgence

- SAMU: 15
- POMPIERS : 18 ou 112 depuis un portable
- Centre anti-poison : 04 72 11 69 11
- Police municipale : 06 23 02 52 25
- Gendarmerie Nationale Mornant : 17 ou 04 78 44 00 64



Me rassurer et me faire aider au quotidien

VIEILLIR EN GARDANT SON CHEZ SOI, SON AUTONOMIE,
SON ENVIRONNEMENT, SON RÉSEAU SOCIAL, C'EST
L'OBJECTIF DES SERVICES MIS À VOTRE DISPOSITION.

“ La vieillesse est comparable à l'ascension
d'une montagne, plus vous montez, plus vous êtes
fatigué et hors d'haleine.. mais combien notre
vision s'est élargie !

Ingmar Bergman

■ Plan canicule et plan grand froid

Le CCAS de Soucieu est aux côtés des personnes les plus vulnérables lorsque cela est nécessaire et particulièrement lors des périodes de canicule.

En été, les personnes âgées présentent une capacité réduite d'adaptation à la chaleur, due à une perception modifiée des températures, une sensation de soif diminuée. La commune met en place **un registre de veille** pour les personnes qui le souhaitent et permet un contact téléphonique voire des visites lors des périodes de grandes chaleurs (alerte canicule notamment).

Ce plan peut éventuellement être mis en place en période de grand froid.

► Inscrivez-vous : CCAS

Tél : 04 78 05 64 73 ou ccas@soucieu-en-jarrest.fr

■ Prise en charge Alzheimer

Une antenne de l'association nationale France Alzheimer est désormais installée à Mornant depuis début 2020. Son objectif est d'accompagner les malades, leurs familles et les aidants dans le parcours de soin autour des maladies neuro-dégénératives.

Rocher RICHARD, référent sur l'antenne Mornantaise et Elisabeth MARCENAC, psychologue, sont à votre écoute les 2^e et 4^e mercredis du mois de 10h à 17h, sur rendez-vous.

► Contact : France Alzheimer 69 –
antenne sud – Espace COPAMO,
50 Avenue du Pays Mornantais à Mornant
► Tél : 06 75 14 76 09

Outre les entretiens proposés pour accompagner les décisions importantes et aider les familles à traverser les situations de crise (prendre rendez-vous à l'antenne), plusieurs actions sont organisées, à titre gratuit :

- Des formations pour soutenir les aidants non professionnels (familles, amis, voisins) qui accompagnent au quotidien ou régulièrement une personne malade. En petit groupe, cette formation allie apports de connaissances (sur la mémoire, les comportements à avoir, les actes de la vie quotidienne, les droits, la mise sous tutelle...) et mise en commun des expériences. Ces formations ont lieu tous les 15 jours à raison de 5 séances.

- Des groupes de paroles : parce qu'accompagner un proche atteint par la maladie d'Alzheimer peut parfois plonger les familles dans l'isolement et le désarroi. Parler, partager son ressenti et ses expériences est alors très important. Le groupe de parole offre alors un espace de soutien et d'écoute où chacun est amené, librement, à s'exprimer, à partager son vécu, ses expériences, ses émotions et ses réflexions avec la psychologue et le référent de l'antenne.

- Des ateliers de mobilisation cognitive, destinés aux personnes malades à un stade débutant ou modéré de la maladie, vivant à domicile et sans troubles majeurs du comportement. Ces ateliers, pour 3 à 4 malades, s'articulent autour de différents exercices pratiques qui permettent aux personnes malades de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses. L'approche est collective et ludique, axée sur la communication et l'expression libre. Ces ateliers s'étalent sur 10 à 12 séances.

- Les cafés mémoire proposent des rencontres aidants/aidés dans un format chaleureux et un lieu propice à la rencontre et à l'échange, autour d'un café et d'une collation. Les participants partagent de l'information et tissent des liens entre eux.



■ L'instant Thé

Accompagner une personne ayant la maladie d'Alzheimer n'est pas simple. Il est possible de trouver du répit et de l'échange avec cette action organisée par la Maison de retraite de Mornant.

► Tél : 04 78 19 90 90

Ce rendez-vous convivial, un vendredi après-midi par mois, est ouvert à toute personne de plus de 60 ans, accompagnée de la personne qui l'aide au quotidien.

Ces temps d'activités et de loisirs sont animés par des professionnels de la gériatrie.

■ Opération Tranquillité seniors

Il vous suffit de donner vos coordonnées au policier municipal qui assurera une veille en lien avec la gendarmerie de Mornant.

► police.municipale@soucieu-en-jarrest.fr

► Tél : 06 23 02 52 25

■ Les associations d'entraide

- **Les Restos du cœur** dont le but est d'aider et apporter une assistance bénévole aux personnes démunies, notamment dans le domaine alimentaire par l'accès à des repas gratuits mais aussi à toute action contre la pauvreté sous toutes ses formes.

17 rue A. Simondon 69530 Brignais

► Tél : 04 78 37 00 61

Inscription le lundi après midi et distribution le vendredi matin.

- **Emmaüs : l'espace Emmaüs de Mornant est ouvert à tous.** Il repose sur le réemploi d'objets, donnés et récupérés, qui sont triés et valorisés par des bénévoles. Ces objets sont ensuite mis en vente, ce qui permet de venir en aide aux personnes éprouvant des difficultés à s'équiper ou à faire face aux dépenses courantes.

Contact : 1 bis Bd du Pilat à Mornant

► Tél : 04 78 56 43 40

► emmausMornant@yahoo.fr

Vente au magasin : 1 bis Bd du Pilat

Le mercredi et le samedi de 9h à 12h.

Aide alimentaire :

11 ter rue de la république à Mornant

Le jeudi de 14h à 16h30 (prendre contact avec le CCAS de Soucieu avant).

Pour rappel

pour faciliter votre maintien à domicile ne pas hésiter à vous rapprocher de l'AMAD et de l'ADMR (voir le chapitre « Mon lieu de Vie ») et du CCAS.



■ Le CMP

Le Centre médico-psychologique (CMP) pour adultes appartient à un secteur de psychiatrie générale. Il organise des actions de prévention, de diagnostic et de soins ambulatoires. Il est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Lieu dit « le Géry » - 69510 Thurins

► Tél : 04 37 20 21 05

■ Le médiateur de la République

Service gratuit pour aider à régler les litiges entre particuliers et administration, collectivité, un service public.

Permanence en Sous-Préfecture de Villefranche-sur-Saône.

36 rue de la République

► 04 74 62 66 04

■ Le conciliateur

Service gratuit pour aider à régler les litiges entre les particuliers.

Permanence à la mairie de Brignais 1^{er} et 3^e samedi du mois de 9 h à 11 h 30 sans rendez-vous.

■ La médiation familiale

En cas de conflit ou de tensions dans votre famille, Nathalie PERAT, médiatrice familiale, peut vous aider à rétablir le dialogue et trouver les solutions adéquates.

Ce dispositif garantit neutralité et confidentialité.

1^{er} rendez-vous d'information gratuit.

Accueil sur rendez-vous à l'Espace COPAMO de Mornant

► Tél : 06 30 09 81 51 ou

mediation.familiale@copamo.fr



Le 3977 est le numéro national dédié à lutter contre les maltraitements envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap. Ce numéro est accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h.

■ Découverte multimédia

Au regard du caractère incontournable de l'outil informatique dans la vie quotidienne et dans les démarches administratives, pour lutter contre la fracture numérique, la Communauté de communes s'associe à la CARSAT Rhône-Alpes pour mettre en place des ateliers d'initiation au numérique à destination du public senior.

L'objectif est double : favoriser l'accès au numérique et inciter les participants à s'inscrire dans un parcours de prévention connectée mis à disposition sur le site internet de la CARSAT.

Public cible : + de 60 ans

Contact : Espace France services

► Tél : 04 78 44 14 39

► Mail : franceservices@copamo.fr



Sortir, me divertir

LA RETRAITE N'EST PAS SYNONYME D'INACTIVITÉ : C'EST LA PÉRIODE DU « TEMPS POUR SOI ». ALORS N'HÉSITONS PAS À SORTIR DE CHEZ NOUS, À PRENDRE L'AIR, À RENCONTRER DES AMIS, À FAIRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES, À ACCÉDER À LA CULTURE ET AUX LOISIRS, À PRATIQUER UN SPORT !

“ Le divertissement est le meilleur régime contre le poids de l'existence.

Franck Dhumes



■ Les diverses manifestations dans la commune

● **Le repas des Aînés et les colis de Noël** : si vous avez plus de 75 ans, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès de la Mairie / CCAS et à indiquer votre choix entre colis de Noël ou repas annuel.

► Tél : 04 78 05 64 73

► ccas@soucieu-en-jarrest.fr

● **La Fête de la Pêche de vigne** :
1^{er} dimanche de septembre

● **L'animation du 8 décembre** : organisée par le Conseil municipal, le conseil municipal des enfants et les commerçants, pour l'ensemble des Jarréziens, petits et grands.

● Le Téléthon local organisé par **Le Jarreston**

● **La Fête de la musique** : organisée par l'Ecole de musique, les commerçants, la MJC avec le support de la mairie.

● **Les Scènes Jarréziennes** : il s'agit d'un programme culturel annuel proposé par la commune avec l'ambition de sélectionner des spectacles vivants populaires et exigeants en termes de qualité. Les spectacles ont lieu au sein de la commune, à l'Espace Flora Tristan.

De très nombreuses animations, manifestations ou fêtes se déroulent tout au long de l'année (événements musicaux ou théâtraux, animations associatives etc) : un **calendrier annuel des Fêtes et Manifestations** est disponible à la Mairie.

■ Les Lieux de convivialité

● **La bibliothèque « Éclats de Lire »** :

3 place Jeanne Condamin
69510 Soucieu-en-Jarrest

► Tél : 04 72 31 15 53

► bibliotheque@soucieu-en-jarrest.fr

Horaires d'ouverture au 2 janvier 2024 :

Lundi : 16h - 18h30

Mardi : 9h30 - 12h30 et 16h - 18h30

Mercredi : 9h30 - 12h30 et 13h30 - 18h30

Jeudi : 16h - 18h30

Vendredi : 15h - 19h

Samedi : 9h30 - 12h30

Fermeture de la bibliothèque les lundis pendant les vacances scolaires.

La bibliothèque accueille de manière régulière les classes maternelles et primaires, les crèches, la MAS Soleil,

la ferme de Verchery... Des animations ponctuelles (lectures d'histoires, expositions, ateliers créatifs, spectacles, etc...) sont également organisées à la bibliothèque. L'accès à la bibliothèque et la consultation sur place sont libres et gratuits.

L'inscription, gratuite, valable 1 an, permet d'emprunter un nombre illimité de documents pour 3 semaines (les nouveautés sont toutefois limitées à 2 emprunts par carte) et d'accéder aux services des 16 bibliothèques du Pays Mornantais.

Fonds documentaire : livres pour adultes, ados, enfants, livres en gros caractères, livres lus sur CD et MP3, CD et DVD, périodiques.

● **L'espace Flora Tristan à Soucieu** situé à la sortie de Soucieu en direction de Thurins.

Cette salle d'animation accueille de nombreuses activités sportives et culturelles mais permet également de proposer plusieurs modules de réservation (en totalité, en demi-salle ou pièce d'entrée). Renseignements à la Mairie.



● **L'Espace Jean Carmet à Mornant** propose à la fois :

- Chaque semaine, un grand choix de films (sans publicités !)

► Tél : 04 78 44 94 55

- Une programmation riche et variée de spectacles et de conférences

Les programmes sont à consulter sur

► www.copamo.fr

Tarifs senior à partir de 62 ans.

Il existe aussi un Pass Temps libre, 16 € pour 1 place de cinéma + 1 place spectacle + 1 place connaissances du monde. Renseignements au Théâtre Jean Carmet.

● **Le Centre aquatique « Les Bassins de l'Aqueduc »** à Mornant propose tout un choix d'activités dont des cours d'aquaseniors.

276 avenue du Pays Mornantais

► Tél : 04 78 44 70 26

■ Le Conseil des Aînés

Créé à l'initiative de la Mairie, pour favoriser la participation citoyenne des seniors. Il s'agit d'une instance consultative, composée de personnes retraitées, concernées par la vie de leur village, conçue comme un lieu de partage et de propositions d'idées et de projets.



■ Les Associations

Le Club des amis Jarréziens

propose aux seniors des rencontres hebdomadaires à l'Espace Part'Âges (place Jeanne Condamin), des excursions, des voyages...

Contact : Madame MAIRESSE,
Présidente

1 place Jeanne Condamin, Quartier de la Piat
69510 Soucieu-en-Jarrest

► Tél : 04 78 70 50 96

● **La Maison des Jeunes et de la Culture** (MJC) propose tout un panel d'activités culturelles et sportives adaptées aux seniors.

2 Place Jeanne Condamin
Soucieu-en-Jarrest

► Tél : 09 53 05 08 31

► contact@mjc-soucieu.com

Horaires d'accueil : lundi et mercredi de 14 à 17h - jeudi de 9 à 12h et de 14 à 17h - vendredi de 10 à 12h et de 14 à 18h

Mais de très nombreuses associations vous proposent des activités ouvertes à la pratique seniors, selon vos goûts, vos envies et vos aptitudes !

N'hésitez pas à venir au **Forum des Associations** (tous les 2^e samedi de septembre à la Salle Flora Tristan) ou à consulter l'**annuaire des Associations** à la Mairie ou sur le site Internet

► www.soucieu-en-jarrest.fr



Vivre au quotidien à Soucieu

LA QUALITÉ DE VIE UNANIMEMENT RECONNUE DANS LES TERRITOIRES RURAUX, À CONDITION D'AVOIR DES COMMERCE ET SERVICES DE PROXIMITÉ AINSI QU'UNE BONNE COUVERTURE INTERNET, EST BIEN PRÉSENTE DANS NOTRE VILLAGE.

“ La ville a une figure, la campagne a une âme.

Jacques de Lacretelle

■ Les commerces

Plusieurs commerces de proximité et de quotidien contribuent à la qualité de vie de notre village et constituent des lieux de service et de convivialité appréciés des habitants de Soucieu. L'offre actuelle (alimentation, café-restauration, beauté/bien être, optique, fleuriste, immobilier, autres divers services...) s'est renforcée fin 2021 par l'installation d'un boucher/traiteur et sera bientôt complétée par un nouveau commerce fromagerie/vins fins.

► Les coordonnées (adresses et téléphones) sont à retrouver sur le site de la Mairie/Onglet Vie économique.

■ Les marchés

- Le mardi matin (place de la Flette) et le dimanche matin (place du 11-Novembre-1918)
- Le marché Bio au Chapi le vendredi de 16h30 à 19h : place du Pillot



■ Les points de vente locaux

• **En vente directe** : Les pierres du Flacheron, le GAEC du Coq Gaulois, La ferme des Razes, La ferme du Marjon, La ferme du Marjonnet, le Primeur de Bel air, Rudy Crozon, Sophie et Frédéric Chambe.

• **En vente regroupée** : Sicol, Un dimanche à la campagne, Uniferm, Au petit bonheur des champs.

► Les coordonnées de tous ces points de vente locaux sont à retrouver sur le site de la mairie/onglet Vie économique.

■ La nouvelle boutique artisans/créateurs à l'Échevette

L'Échevette (à côté de l'église) est transformée désormais en lieu d'accueil et boutique pour des artisans créateurs professionnels de Soucieu et des environs.

Le week-end, la boutique permet de voir et d'acheter les créations de ces artisans locaux. Des animations et des ateliers sont régulièrement organisés. Pendant la semaine, quelques uns de ces créateurs travaillent dans cet espace.

■ L'agence postale communale

L'agence postale communale est désormais installée 5 rue Micky Barange - immeuble Les Bistanclaques
Horaires d'ouverture :

Lundi fermée

Mardi 8h30-12h et 13h30-17h

Mercredi 8h30-12h et 13h30-18h

Jeudi 8h30 - 12h et 13h30-17h

Vendredi 8h30-12h et 13h30-18h

Samedi 9h-12h

■ Les bacs jaunes et le ramassage des ordures ménagères

Le Conseil municipal a souhaité mettre en place une collecte des déchets recyclables en bacs jaunes en porte à porte dès septembre 2021. Les bacs jaunes, propriété du SITOM Rhône Sud, sont mis à disposition gratuitement auprès des habitants.

Tous les papiers et les emballages ménagers recyclables sont à mettre dans le bac jaune sauf les cartons (à emmener à la déchetterie). Le ramassage se déroule désormais de la façon suivante :

- Une seule collecte par semaine (le lundi) pour l'ensemble du village et des hameaux pour les ordures ménagères

- Ramassage des bacs jaunes une fois tous les 15 jours (le jeudi)
- Ramassage des verres dans les silos à verre installés à différents points du village.

■ Les déchetteries

Vous pouvez bénéficier des déchetteries de la COPAMO (Mornant, Saint-Laurent-d'Agnay, Saint-Didier-sous-Riverie mais aussi Brignais, Chaponost, Sérézin du Rhône, Saint-Symphorien-d'Ozon et Ternay).

Pour les déchetteries de Saint-Laurent-d'Agnay, Mornant et Saint-Symphorien-d'Ozon, l'ouverture des barrières se fait par lecture des plaques d'immatriculation de votre véhicule. Il convient de s'inscrire sur le site du SITOM :

► <https://dechetteries-sitomdurhone.horanet.com>

Pour les autres déchetteries, le badge d'accès est fourni par la Mairie sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois).

Les adresses et horaires des déchetteries sont à retrouver sur le site du SITOM :

► www.sitom-sud-rhone.com



M'informer

POUR FACILITER MA VIE AU QUOTIDIEN,
JE DISPOSE DE LIEUX D'INFORMATION
OÙ JE PEUX TROUVER ÉCOUTE,
CONSEILS, DOCUMENTS ET DOSSIERS.

■ À Soucieu

Mairie – place de la Flette

► Tél : 04 78 05 26 33

► courriel contact@soucieu-en-jarrest.fr

● L'accueil mairie, ouvert :

Lundi de 13h30 à 17h

Mardi et jeudi de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 17h

Mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

Permanence du service Urbanisme le
mardi matin sans RV de 8h30 à 12h.

● Le Centre Communal d'Action

Sociale (CCAS) assure un accueil
de proximité. Il est à l'écoute des
personnes et des familles. Outre les
actions traditionnelles de solidarité,
il peut, en cas de difficulté sociale,
vous renseigner, orienter ou accorder
des aides d'urgence.

Il vous accueille, en Mairie :

Lundi de 13h30 à 17h

Mardi et jeudi de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 17h

Mercredi et vendredi de 8h30 à 12h

Vous pouvez joindre le service :

► Tél : 04 78 05 64 73

► courriel ccas@soucieu-en-jarrest.fr

● Les informations communales

- Le site Internet de la commune

(informations mises à jour très
régulièrement) : www.soucieu-en-jarrest.fr

- Le Facebook de la commune



- Le magazine gratuit de la commune
« Soucieu Mag » qui paraît 3 fois par an

- Panneau Pocket pour être prévenu
instantanément de ce qui se passe
dans la commune.



→ Téléchargez
gratuitement
l'application sur
votre téléphone
portable ou
tablette

- La newsletter communale pour
rester informé de l'actualité de
Soucieu-en-Jarrest et recevoir par
mail toutes les informations sur les
nouveaux projets, les services les
événements... S'inscrire en Mairie.

- Le panneau d'information lumineux
devant la mairie

- Si vous n'avez pas accès à Internet :
1 poste informatique est en accès libre
pour effectuer des recherches à la
bibliothèque municipale « Éclats de
Lire ». Ouverture à tous publics même
non abonnés, aux horaires d'ouverture.

■ À la Communauté de Communes du Pays Mornantais (COPAMO) à Mornant

• Le Service Solidarité/

Développement social anime

et soutient, sur le territoire intercommunal, différentes actions avec l'appui de partenaires locaux, institutionnels ou associatifs. Cette mobilisation vise à améliorer le quotidien de personnes en difficulté et à favoriser le lien social et la vie associative. Ces initiatives de proximité ont pour but de :

- faciliter la scolarité des enfants grâce à différents dispositifs
- favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et handicapées,
- promouvoir l'accès à la culture,
- permettre l'accès pour tous aux outils informatiques,
- développer l'accessibilité et les déplacements des personnes à mobilité réduite...

Espace COPAMO – Avenue du pays Mornantais – 69440 Mornant

► Tél : 04 78 44 98 50

• L'Espace France SERVICES :

Depuis janvier 2020, la Maison de services au public intercommunale a évolué vers le dispositif France Services. L'offre de services s'est renforcée, dans l'objectif d'apporter aux habitants un service de proximité toujours plus complet, articulant plusieurs types d'offres :

► **En termes d'accompagnement** pour les démarches administratives du quotidien, liées à la santé, la famille, la retraite ou l'emploi :

- aide au renouvellement des papiers d'identité, du permis de conduire et de la carte grise,
- aide pour la déclaration de revenus et l'appropriation du prélèvement à la source,
- accompagnement de l'usager dans l'accès au droit,
- aide aux démarches concernant l'Assurance maladie, l'Assurance retraite, les Allocations familiales, le Pôle emploi, la Mutualité sociale agricole et La Poste.

Vous pouvez bénéficier d'un accueil individualisé et, selon vos besoins :

- d'informations de premier niveau
- d'aide à l'utilisation des services en ligne
- d'aide à la constitution de dossiers
- de mise en relation avec les organismes

À cet effet les agents médiateurs de la COPAMO ont bénéficié de formations spécifiques auprès de tous ces partenaires et sont donc à même de vous guider dans vos démarches.

► **En termes de mise à disposition d'outils numériques**, en libre-accès ou accompagné, vous trouvez à France Services :

- 3 tablettes tactiles pour la libre consultation des sites internet des organismes et des partenaires de la COPAMO
- 4 postes informatiques équipés de logiciels pour réaliser vos démarches administratives
- 1 Imprimante, 1 photocopieuse, 1 scanner

► L'Espace France Services dispose de deux bureaux de permanence mis à disposition de plusieurs partenaires : CAF, CPAM, MSA, CARSAT, Pôle Emploi, Ministère de la Justice, de l'Intérieur, Poste... mais aussi AMAD, OPAC du Rhône etc. ;

► Enfin, guichet unique d'information sur le territoire, France Services dispense une information de premier niveau sur les services à la population : Bureau Information Jeunesse, RAMI, Point Cyb, Espace Culturel Jean Carmet, Centre aquatique, service intercommunal aux associations, Centres de loisirs et Espaces Jeunes.

Horaires et contact de l'Espace France Services :

Lundi, Mercredi et Jeudi : 9h-12h et 13h30-17h30
Mardi : 13h30-17h30
Vendredi : 9h-16h30 en continu

50 Avenue du Pays Mornantais – 69440 Mornant

► Tél : 04 78 44 74 85
ou france.services@copamo.fr

■ La Maison Du Rhône (MDR) à Mornant

Point d'accueil de proximité sur le territoire Mornantais du Conseil Départemental du Rhône, pour être au plus proche des citoyens et leur proposer des services de proximité.

Espace d'accueil et d'information dont les équipes pluridisciplinaires (infirmière, assistante sociale,...) peuvent renseigner et accompagner dans tous les domaines de compétence du Département. Exemple :

- social : accueil, évaluation, orientation et accompagnement social
- personnes âgées et handicapées : APA (allocation personnalisée d'autonomie), allocation compensatoire du handicap, aide sociale, protection des majeurs, bilan santé, gérontologie...

Maison du Rhône à Mornant - Permanences à la COPAMO - 50 Avenue du Pays Mornantais - 69440 Mornant

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h

Le vendredi de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 16h30

► Prendre RV au 04 87 34 01 44 ou par courriel : mdr.mornant@rhone.fr

Numéros utiles

- ▶ Pompiers : 18
ou 112 (à partir d'un portable)
- ▶ Police secours : 17
ou 112 (à partir d'un portable)
- ▶ SAMU : 15
ou 112 (à partir d'un portable)
- ▶ N° d'urgence pour personnes sourdes
ou malentendantes : Par SMS le 114
- ▶ ADMR : 04 72 30 57 27
- ▶ AMAD : 04 78 44 09 05
- ▶ CCAS : 04 78 05 64 73
- ▶ COPAMO – Service Habitat :
04 78 44 73 83
- ▶ TCL : Tous les jours de 6h à 22h
04 26 10 12 12
- ▶ Cars du Rhône : N° vert 0 800 10 4 36
- ▶ Mairie de Soucieu : 04 78 05 26 33
- ▶ Gendarmerie : 04 78 44 00 64
- ▶ Policier Municipal : 06 23 02 52 25
- ▶ Maison du Rhône : 04 87 34 01 44
- ▶ Maison médicale : 04 78 68 41 18
- ▶ Maison médicale de garde : Sur RV
au 04 72 33 00 33
- ▶ France Services : 04 78 44 14 39

