



Guide seniors

de la Ville d'Illkirch-Graffenstaden



Sommaire

S'informer p.4

Vivre à domicile p.8

Vivre en établissement p.14

Solidarité et lien social p.15

Transport et déplacement p.16

Des activités pour tous p.18



Edito

Bien vieillir dans notre commune, c'est pouvoir vivre sereinement, rester autonome et conserver des liens avec les autres.

À travers ce guide, nous avons souhaité rassembler les informations essentielles sur les services, les aides, les déplacements, les activités et les solutions d'accompagnement à votre disposition.

Notre engagement est de faire de notre commune un territoire solidaire, attentif à chacun et où chaque senior trouve sa place.

Nous espérons que ce guide vous accompagnera utilement dans votre quotidien et répondra à vos besoins ainsi qu'à ceux de vos proches.

Thibaud Philipps
Maire d'Illkirch-Graffenstaden



Thibaud Philipps
Maire
d'Illkirch-Graffenstaden



Dominique Massé-Griess
Adjointe au maire déléguée
à la citoyenneté et aux liens
intergénérationnels



Naïma Madani
Adjointe au maire
déléguée à l'action sociale
et au handicap

S'informer

Des services municipaux à votre écoute

L'Hôtel de Ville

Les services municipaux sont à votre disposition dans de nombreux domaines : demande de pièces d'état civil, location de salles, police municipale, ...

Horaires :

Du lundi au jeudi :
8h30-12h et 13h30-17h30

Vendredi :
8h30-12h et 13h30-17h

Samedi matin :
9h-12h (permanences d'état civil)

181 route de Lyon
67400 Illkirch-Graffenstaden
Tél. 03 88 66 80 00
Courriel : contact@illkirch.eu

www.alsace.eu

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Le Conseil des aînés

Le Conseil des Aînés enrichit la réflexion municipale sur des sujets touchant à la vie locale. Il propose diverses actions tout au long de l'année.

Les membres sont un relais dans les quartiers pour diffuser les actions menées par la Ville et pour repérer les besoins des seniors de la commune.

Courriel : ccas@illkirch.eu
Tél. 03 88 66 80 37

De nombreux supports vous permettent d'être informés des actualités locales :

magazine mensuel infograff,
panneaux lumineux,
lettres du Maire, site internet
www.illkirch.eu, réseaux sociaux.



Le Centre Communal d'Action Sociale

Situé à l'Hôtel de Ville, il accueille, conseille et oriente les Illkirchois sur les démarches à effectuer dans le domaine social.

Au sein du CCAS, **une coordinatrice seniors** informe et accompagne les personnes connaissant des difficultés liées à la perte d'autonomie.

Le CCAS gère **un Espace des aînés - La Licorne**

Situé 10 allée François Mitterrand, il propose aux seniors Illkirchois de se rencontrer et de s'adonner à des activités de détente et de loisirs tout au long de l'année.

Retrouvez toutes les activités de cet espace dans la rubrique des activités pour tous, page 20.

Le CCAS active **le plan canicule**

Pour être appelées régulièrement en cas d'alerte, les personnes isolées de plus de 65 ans ou handicapées peuvent s'inscrire sur le registre nominatif tenu par le CCAS. Les tiers peuvent solliciter l'inscription sur le registre.

Horaires :

Accueil sur rendez-vous
tous les matins
et le vendredi après-midi

Accueil sans rendez-vous
du lundi au jeudi
de 13h30 à 17h30.

181 route de Lyon
67400 Illkirch-Graffenstaden
Tél. 03 88 66 80 37
ou ccas@illkirch.eu

Des structures d'aide et d'accès aux droits

La Collectivité européenne d'Alsace (CeA)

Elle pilote la politique seniors départementale.

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'autonomie (CDCA) est une instance consultative et participative qui rassemble des représentants des retraités et des personnes âgées ayant pour mission d'émettre des avis et des recommandations en lien avec les politiques publiques de l'autonomie.

secretariat_cdca@alsace.eu

Une secrétaire «autonomie» propose un soutien aux personnes en perte d'autonomie (personnes âgées ou en situation de handicap).

Espace Solidarité Alsace
136 route de Lyon à Illkirch
Tél. 03 68 33 82 60

La Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail Alsace-Moselle (CARSAT)

En dehors de l'attribution des pensions de retraite, la CARSAT propose également des actions pour le "Bien Vieillir" à domicile.

L'accueil physique reste possible sur rendez-vous préalablement pris en téléphonant au 3960.

36 rue du Doubs - 67011 Strasbourg
Tél. 3960
www.lassuranceretraite.fr

MSA Alsace

9 rue de Guebwiller CS 20001
68023 Colmar Cedex
Tél. 03 89 20 78 68

Agence conseil retraite AGIRC-ARRCO

Elle accompagne les futurs retraités lors de leur demande de retraite AGIRC, ARRCO et IRCANTEC.

12 rue du Rhône - 67100 Strasbourg
Tél. 09 70 660 660

L'Association Départementale d'Information sur le Logement (ADIL)

Une permanence est organisée à la Mairie.

Tél. 03 88 66 80 00
5 rue Hanong - 67000 Strasbourg
Tél. 03 88 21 07 06

La Chambre Régionale du Surendettement Social (CRESUS)

Point d'informations et de conseils budgétaires : permanences organisées au Tribunal d'Instance d'Illkirch-Graffenstaden.

Sur rendez-vous au 03 88 55 33 10
25 rue de Lausanne
67064 Strasbourg - Tél. 03 90 22 11 34

L'Union Nationale des Invalides et Accidentés du Travail (UNIAT)

L'UNIAT informe, conseille et défend les assurés sociaux de tous régimes confrontés à un litige de législation sociale.

Tél. 03 88 67 86 58 - 06 87 97 93 56
www.uniat-alsace.fr

L'Union Nationale des Combattants Illkirch-Graffenstaden et environs (UNC IGE)

Contact : Guy PERTUSA
Tél. 06 44 73 65 61

La consultation juridique gratuite

A la Mairie les samedis de 10h à 11h.

Téléphoner le vendredi après-midi vers 16h au 03 88 66 80 00 pour confirmation.

Alsace Alzheimer 67

10 rue Leicester - 67000 Strasbourg
Tél. 03 90 00 68 36

Ligue contre le cancer

22 avenue de la paix Simone Veil
67000 Strasbourg
Tél. 03 88 24 17 60

France Parkinson

Délégué Départemental : Alain REMY
Tél. 06 27 65 05 68
comite67@franceparkinson.fr

JALMALV

(Jusqu'à La Mort Accompanyer La Vie)

31 rue du Faubourg National
67000 Strasbourg
Tél. 03 88 23 11 82

Association Pierre Clément

(Pour accompagner la vie jusqu'au bout)

10 rue des pucelles - 67000 Strasbourg
Tél. 03 88 35 18 81

Des espaces numériques gratuits pour les démarches numériques

Hôtel de Ville

181 route de Lyon
67400 Illkirch-Graffenstaden
Tél. 03 88 66 80 00

Médiathèque Simone Veil

9 allée François Mitterrand
67400 Illkirch-Graffenstaden
Tél. 03 68 98 52 35

Vivre à domicile

Les services de maintien à domicile

Les tâches domestiques et les aides à la personne : ménage, entretien du linge, repas, courses, aide au lever, au coucher, à la toilette, garde de nuit :

Des services locaux :

Aux bons soins

24 rue de l'Espérance - Tél. 03 88 67 19 60

AXEO Services

176 route de Lyon - Tél. 03 88 79 34 89

O2

13 avenue de Strasbourg
Tél. 07 75 21 85 80

Senior Compagnie

95 route de Lyon - Tél. 03 68 41 53 96

Shiva

78 route de Lyon - Tél. 03 88 41 92 71

Solutia Premium

51 rue de l'Orme - Tél. 03 88 38 89 73

Vitalliance

19 rue du Girenhsch - Tél. 03 88 43 38 14

ASC Propreté

(nettoyage, bricolage, dépannage)
285 route de Lyon - Tél. 07 71 22 90 39

En emploi direct :

Vous recrutez une aide à domicile en direct par le biais du Chèque Emploi Service Universel. Vous êtes l'employeur chargé de toutes les formalités administratives.

Service CESU URSSAF

www.cesu.urssaf.fr

France Emploi Domicile

Tél. 09 72 72 72 76
www.franceemploiadomicile.fr

Le portage de repas :

ABRAPA

Tél. 03 88 37 22 31

Les menus Services

Tél. 03 88 36 76 18

Traiteurs

privés et restaurants locaux

La garde de nuit :

Pour être aidé le soir ou la nuit, une garde de nuit peut intervenir.

SELENEE

Un service de garde de nuit itinérante propose des interventions entre 19h et 5h pour une aide aux actes essentiels (coucher, toilette, transferts, etc.)

17 route d'Oberhaubergen
67200 Strasbourg
Tél. 03 88 16 37 84

La téléassistance :

En cas de chute, malaise..., la personne contacte une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Possibilité de vous renseigner auprès de vos banques et assurances.

Aux bons soins

24 rue de l'Espérance
Tél. 03 88 67 19 60

Vitalliance

19 rue du Girenhsch - Tél. 03 88 43 38 14

ABRAPA

2 rue de Reutenbourg
67031 Strasbourg Cedex
Tél. 03 88 37 22 35



Plus d'informations et de coordonnées sur le site :
www.alsace.eu

Les soins à domicile

Les services infirmiers

Ils interviennent sur prescription médicale.

Cabinets libéraux

annuaire.sante.ameli.fr

Le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Il assure des soins techniques et d'hygiène, sur prescription médicale.

SSIAD ABRAPA

2 A rue Bartisch
67100 Strasbourg - Tél. 03 88 67 88 14

Le Phare - équipe spécialisée Alzheimer

Le Phare propose à des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées, à des stades légers à modérés, des séances pour stimuler la mémoire. L'équipe mobile intervient sur une période de 3 mois à raison de 15 séances d'une heure, sur prescription médicale.

Le Phare Strasbourg

1 rue Marcel Proust
67200 Strasbourg
Tél. 03 88 27 97 44

Les hôpitaux de jour

Les hôpitaux de jour permettent de pratiquer, sur une courte période, des bilans médicaux et des évaluations spécifiques et adaptées à la personne âgée. Il est possible de faire des bilans à domicile par des équipes mobiles de gériatrie.

Renseignez-vous auprès de votre médecin.



Les structures de répit

Les accueils de jour

Ils proposent un accompagnement individualisé aux personnes accueillies, une ou plusieurs journées par semaine, et un soutien aux aidants familiaux.

Le Kachelofe

44 rue de la Canardière
67100 Strasbourg - Tél. 03 88 40 05 50

Les Madeleines

3 rue Jean Monnet
67380 Lingolsheim - Tél. 03 88 78 62 71

Laury Munch

8 rue du Moulin à Porcelaine
67100 Strasbourg
Tél. 03 88 22 83 60

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants "Les Madeleines"

La plateforme évalue les besoins des aidants et les accompagne, afin de lutter contre leur épuisement et leur isolement. Peuvent être proposés des visites à domicile, un soutien psychologique, des groupes de paroles, du relaiage à domicile, des week-ends de répit, des sorties, de la relaxation, etc.

3 rue Jean Monnet - 67380 Lingolsheim
Tél. 09 77 78 19 90

Aide aux aidants

Deux sites ont pour objectif d'aider les personnes qui accompagnent un proche handicapé ou âgé en perte d'autonomie, en portant à leur connaissance ce que de nombreuses associations, services publics et acteurs de proximité font pour eux. Vous y trouverez notamment les nombreuses actions locales de répit.

www.udaf67.fr/etre-aidant

www.maboussoleaidants.fr

Séjours de répit

De nombreuses initiatives ont vu le jour pour permettre aux aidants de personnes âgées en perte d'autonomie de partir en vacances avec leur proche, tout en étant déchargés de l'aide habituellement apportée.

Les séjours vacances répit Alzheimer

proposés par l'association France Alzheimer.

www.francealzheimer.org

Les villages vacances répit famille de l'association Vacances Répit Famille.

Tél. 05 57 88 58 85 - www.vrf.fr

L'aménagement du logement

Centre d'Exposition Permanente (CEP- CICAT)

Le centre présente les matériels nécessaires à l'autonomie de la personne. Lors d'un rendez-vous sur place ou à domicile, un ergothérapeute répond aux questions concernant l'adaptation du logement.

Un accompagnement pourra vous être proposé pour la recherche de financement auprès des organismes partenaires.

2 rue Evariste Galois - 67201 Eckbolsheim
Tél. 03 88 76 16 50 - www.cep-cicat.com



Les financements

Le crédit d'impôt

si vous faites appel à un service d'aide à domicile ou si vous employez directement une aide à domicile. Le crédit d'impôt est égal à 50 % de vos dépenses annuelles (plafonnées) d'aides à domicile.

Centre des Impôts
35 avenue des Vosges - 67000 Strasbourg
Tél. 03 88 52 48 35
www.impots.gouv.fr

Les mutuelles

financent des prestations d'aide à domicile, généralement en cas de sortie d'hospitalisation. Renseignez-vous auprès de votre organisme.

Les caisses de retraite

apportent des aides financières aux retraités pour le financement d'aide à domicile, d'une téléassistance, d'une aide au retour à domicile après hospitalisation, d'une aide technique liée à l'amélioration du logement, etc.

Renseignez-vous auprès de vos caisses de retraite.

L'AGIRC-ARRCO

propose le financement d'une aide à domicile momentanée de 10 heures en cas de maladie, d'hospitalisation ou d'absence passagère d'un proche.

Tél. 0 971 090 971



La Collectivité européenne d'Alsace

accorde une aide sociale départementale aux personnes âgées les plus démunies (sous conditions de ressources) afin de financer des frais d'aide-ménagère ou de portage de repas.

www.alsace.eu

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie

est une prestation destinée aux personnes âgées dépendantes de plus de 60 ans afin de les aider à financer les services nécessaires à la prise en charge de leur perte d'autonomie. Elle est accordée par la Collectivité européenne d'Alsace, sur présentation d'un dossier comportant une évaluation financière et médicale.

www.alsace.eu

Vivre en établissement



Les résidences seniors Les EHPAD

Les résidences autonomie

sont des ensembles de logements associés à des services collectifs, souvent construites à proximité des commerces, des transports et des services. Elles sont majoritairement gérées par des structures publiques à but non lucratif. Le coût y est modéré.

Les résidences services

sont des ensembles de logements privatifs associés à des services collectifs. Les occupants sont locataires ou propriétaires. Elles sont gérées par des structures privées commerciales ou associatives.

Les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre.

L'inscription se réalise sur le site <https://trajectoire.sante-ra.fr>. Un annuaire en ligne permet de sélectionner les établissements, pour un hébergement temporaire ou permanent.

Deux EHPAD sont situés à Illkirch-Graffenstaden :

Résidence Niederbourg :

30 rue du Moulin - Tél. 03 88 66 44 24
www.niederbourg.fr

EHPAD ABRAPA Illkirch :

100 route d'Eschau - Tél. 03 88 64 02 22

Plus d'informations et de coordonnées sur le site :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Solidarité et lien social

L'Association d'Aide aux Anciens (3A)

L'association accompagne les personnes âgées dans les déplacements (chez le médecin, le coiffeur, pour les courses, etc.) et les petits dépannages (changer une ampoule, une bouteille de gaz, etc.). Elle propose des rencontres conviviales et des visites à domicile.

Tél. 03 88 67 44 11
aideauxanciens@gmail.com

Les Petits Frères des Pauvres de Strasbourg Centre

L'équipe propose aux personnes âgées isolées des visites à domicile, des rencontres et des sorties.

Tél. 03 88 44 57 00
strasbourg.centre@petitsfreresdespauvres.fr

France Bénévolat

L'association met en relation les personnes intéressées et les associations qui recherchent des bénévoles.

Tél. 03 88 37 93 92



Des activités pour tous

Les parcs

1 Parc Friedel, deux entrées :

Pont du Péage / Rue du Girlenhirsh

2 Parc du Fort Uhrich

Route du Fort Uhrich

3 Parc des Bonnes Gens « Ostwinckel »

Rue des Bonnes Gens

4 Parc de l'Orangerie du Château Klinglin

106 route de Lyon

5 Parc Birkeninsel

Rue de l'Abreuvoir

6 Parc des Chaumes

Rue des Chaumes

7 Parc des Charmilles, deux entrées :

Rue des Charmilles
/ Rue des Cottages

8 Parc de l'Orme, deux entrées :

Rue de l'Orme
/ Rue des Charmilles

9 Parc Laufenburger

Rue Charles Laufenburger

10 Parc Malraux

Avenue Malraux

11 Parc de L'illiade

Allée François Mitterrand

12 Parc du Domaine Baumann

10 avenue Achille Baumann



Vitaboucle

Ce dispositif permet d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels. A Illkirch-Graffenstaden, deux parcours, l'un au sud et l'autre au nord relient différents points d'intérêt, allant du Parc d'Innovation aux équipements culturels du centre-ville, en passant par divers équipements sportifs.

Parcours disponibles à l'accueil de l'Hôtel de Ville ou sur le site www.illkirch.eu

Association des usagers de la piscine de la HARDT (AUPH)

Rue du 23 novembre
auph.illkirch@gmail.com

Centre Nautique de la Hardt

Rue du 23 novembre

Lac Achard

À côté de la piscine de la Hardt

Plan d'eau du Baggersee

1 rue de la Tour Haute
Tél. 03 88 40 33 12

Marchés hebdomadaires

Les mercredis et samedis de 7h à 13h

Forum de l'III et Cours de l'Illiade

Villa

Maison d'enseignement et de pratique des arts. Programme sur demande.

35 A domaine de l'île - Tél. 03 68 00 33 33

www.lavill-a.com

L'Illiade

Centre culturel
Programme sur demande

11 allée François Mitterrand

Tél. 03 88 65 31 06

www.illiade.com

Médiathèque Simone Veil

9 allée François Mitterrand

Tél. 03 68 98 52 35

www.mediatheques.strasbourg.eu

Centre socio-culturel Le Phare de l'III

Programme sur demande

29 rue Libermann

Tél. 03 88 66 15 83

www.pharedelill.org

Espace des aînés la Licorne

10 allée François Mitterrand

Qi gong :

Viviane Richard : Tél. 06 49 95 86 02

Gymnastique adaptée et Qi Gong France Parkinson :

Alain Rémy : Tél. 06 27 65 05 68

Sport cérébral Illkirch 2000 :

Marie-Claire Tournache :

Tél. 07 77 78 36 13

Jeux de société, sorties ARCAL :

Hélène Martz : Tél. 06 73 84 89 65

Les "Vendredis récréatifs" après-midi jeux de société :

Centre Communal d'Action Sociale :

Tél. 03 88 66 80 37

Scrabble club d'Illkirch :

Robert Couturier : Tél. 03 88 39 27 68

Cours d'informatique APIAC :

Jacques Barthel : Tél. 06 16 02 53 56

Cours d'anglais :

Marlène Kress : Tél. 03 88 66 14 49

Atelier relaxation aISacEP :

Géraldine Wendling : Tél. 06 23 35 47 30

Plus d'activités dans l'annuaire des associations sur le site www.illkirch.eu, rubrique "culture, sports et loisirs". Les activités ponctuelles sont annoncées chaque mois dans le **magazine Infograff**.



Bougez varié, restez sur vos deux pieds ! Gym seniors adaptée

Séances d'activités physique adaptées aux personnes de plus de 60 ans avec des exercices d'équilibre, de la gym forme, de la marche nordique et des séances de sophrologie, de diététique...

Salle de danse Art et Culture

190 route de Lyon.

Cathy Fafournoux : Tél. 06 60 46 68 70

cathy.fafournoux@gmail.com

Séjours vacances

L'ANCV a un programme "Seniors en vacances" qui propose des séjours à un tarif préférentiel aux personnes âgées en situation de fragilité économique et sociale.

www.ancv.com/seniors-en-vacances

Tél. 09 69 32 06 16

Espace Tranqu'ill

Lieu d'accueil et de rencontre ouvert aux plus de 60 ans.

Habitat de l'III - Rue de l'Orme

Tél. 06 27 13 33 34



Carte évasion

La carte évasion ouvre droit à la gratuité pour :

- Les médiathèques de l'Eurométropole de Strasbourg
- Les musées de la Ville de Strasbourg
- Les évènements (la foire Européenne, la foire d'Art contemporain « St'art », le salon Tourissimo et le salon de l'Habitat)
- Les matchs de basket du championnat de Pro A.

La carte évasion ouvre droit à des réductions pour :

- Des visites de Strasbourg en bateau (Batorama)
- Les institutions culturelles (Orchestre Philharmonique de Strasbourg, Opéra National du Rhin, Théâtre National de Strasbourg, Kafteur, Pôle Sud, Maillon, TAPS, Illiade).



Non imposable, vous pouvez bénéficier de la carte évasion si :

- Vous avez 65 ans et plus,
- ou si vous avez 60 ans et vous êtes veuf ou veuve,
- ou si vous êtes titulaire de la carte d'invalidité, quel que soit votre âge.

Tél. 03 68 98 51 15
www.strasbourg.eu



Numéros utiles

SAMU :

15

Police :

17

Police municipale :

03 88 66 80 14

Pompiers :

18

SOS Médecin :

03 88 75 75 75

Centre antipoison :

03 88 37 37 37

CPAM :

3646

Violences

Femmes Info :

3919

**Maltraitance
des personnes âgées :**

3977

CCAS :

03 88 66 80 37

Mon médecin :

Ma pharmacie :

Mon dentiste :

Mes numéros utiles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

