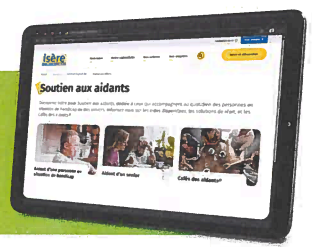
QUI PEUT RÉPONDRE À MES QUESTIONS ?

1 site internet,
isere.fr
pour tout savoir sur
mes aides et mes droits



1 espace central, basé à Grenoble
LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE
15 Avenue Doyen Louis Weil à Grenoble
04 38 12 48 48

1 espace de proximité, dans mon territoire
LA MAISON DU DÉPARTEMENT SUD-GRÉSIVAUDAN
Avenue Jules David à Saint-Marcellin
04 76 36 38 38
tsg.autonomie@isere.fr

Département de l'Isère - Service Communication & événementiel - photos ©Adobestock - 20250728-1

isère

J'AIDE UN PROCHE ?
AGÉ OU EN SITUATION DE HANDICAP

MES DROITS MES AIDES

isère

SUIS-JE UN PROCHE AIDANT ?

- ☐ J'accompagne au quotidien un proche en situation de handicap ou un parent âgé
- ☐ Je l'aide dans ses démarches administratives
- ☐ J'organise ses rendez-vous médicaux
- ☐ Je l'aide à se laver à s'habiller à se lever...
- ☐ Je prépare ses repas ou je fais les courses
- ☐ Je me rends disponible pour lui et les professionnels médico-sociaux qui le suivent
- ☐ Je le conduis à ses rendez-vous et j'organise ses transports
- ☐ Je prends du temps pour l'écouter
- ☐ Je lui apporte mon aide à titre non-professionnel

Si vous avez coché **au moins l'une de ces cases,**

vous êtes un proche aidant.

J'ÉVALUE MA SITUATION...

« Un aidantomètre » permet de prendre conscience de votre situation d'aidant et de son impact sur votre vie au quotidien. Il est nécessaire pour :

- Évaluer son état et ses limites.
- Identifier si l'on est en risque d'épuisement (burn-out de l'aidant).
- Trouver des pistes pour demander du soutien ou alléger la charge.

Aidantomètre

AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque...

ÊTRE VIGILANT !

Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand...

Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !

Je me mets en danger...

1	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)
2	Je peux voir mes amis et ma famille
3	Je sais que l'autre peut être autonome par moments
4	Je peux faire des activités en dehors de chez moi
5	Je peux partager des activités avec la personne aidée
6	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi
7	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi
8	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là
9	Je sais que quitter la maison présente un risque
10	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée
11	J'hésite à inviter des gens chez moi
12	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs...)
13	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)
14	Je me sens débordé(e)
15	Je ne peux plus prendre soin de moi
16	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)
17	J'ai absolument besoin d'aide
18	Je n'ai plus de vie sociale
19	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement
20	Je n'arrive plus à faire face

JE ME POSE DES QUESTIONS...

- **QUELS SONT MES DROITS ET MES AIDES EN TANT QUE PROCHE AIDANT ?**
- **QUI PEUT PRENDRE LE RELAIS AUPRÈS DE MON PROCHE ?**
- **J'AI BESOIN D'ÉCHANGER, QUI PEUT M'ÉCOUTER ?**
- **Y-A-IL DES STRUCTURES QUI PEUVENT M'ACCOMPAGNER, ME SOULAGER ?**

Le Département vous répond.

Mis à jour le 07/08/2026

Guide du proche aidant

- Mon point d'information de proximité / Mon accompagnement administratif :

✓ La Maison du Département Sud-Grésivaudan : avenue Jules David à Saint-Marcellin.
Tel : 04 76 36 38 38 tsg.autonomie@isere.fr

✓ Les points d'information autonomie : écoute, conseils, aide pour construire votre projet de vie et remplissage des dossiers et orientation.

• CCAS de Saint-Marcellin : 04 76 38 81 21 - 2, Bd Riondel - 38160 Saint-Marcellin
• CCAS de Vinay : 04 76 36 58 23 – 7, Place de l'hôtel de Ville – 38470 Vinay
• France Services de Pont en Royans : 04 76 36 03 09 - 1, ruelle Justice de Paix - 38680 Pont en Royans

- Mon accompagnement santé au quotidien :

- Le Centre Hospitalier Intercommunal Vercors Isère de St Marcellin : 04 76 64 90 90
• Le centre de consultations non programmées (CCNP) destiné aux patients nécessitant une consultation médicale ou une petite traumatologie. Consultations du lundi au samedi de 8 h 30 à 18 h sans RDV.
• Les consultations spécialisées : cardiologie, neurologie, pneumologie, ophtalmologie, mémoire, douleur, etc.
• Les services de médecine et un service de soins médicaux de rééducation
• L'ESAD : Equipe Spécialisée À Domicile : pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées. Renseignements au : 04 76 64 68 54 ou esad.stmarcellin@chivi.fr

- Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
- Saint-Romans : 04 76 38 37 64
- Saint-Marcellin et Vinay : 04 76 64 68 64

- Le Syndicat Intercommunal Rural des Coteaux (SIRCO) à Chatte : centre de santé et service de soins infirmiers : 04 76 382635

- Le Centre médico-psychologique adultes (CMP) est une structure de coordination et d'accueil ambulatoire qui organise et assure des actions de prévention, de diagnostic, de soins et d'interventions à domicile. 4 avenue Jules David à St Marcellin 04 56 58 82 80
- Le Centre médico-psychologique enfants (CMP) : organise des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires. Prise en charge des enfants présentant des difficultés affectives, psychologiques ou familiales. 4 avenue Jules David à St Marcellin. 04 56 58 82 81

- Maison des familles : Espace ressource destiné aux particuliers et professionnels : propose un soutien, des informations pour prendre soin de soi, de ses enfants ou de son entourage.
3 rue du colombier 38160 Saint-Marcellin - 04 56 33 30 20 - mdf@smvic.fr

- L'association AVECC : Avancer ensemble contre le cancer vous aide à mieux vivre la maladie. Pendant ou après les traitements. Elle propose des ateliers (sports, bien-être, loisirs créatifs)
07 71 55 86 80 - associationavecc38@gmail.com

- L'association Santé vous bien : favorise la pratique régulière d'activités physiques adaptées. Pour toute personne dont la tolérance à l'effort ne permet pas d'adhérer aux structures sportives traditionnelles. santévousbien38@gmail.com ou 07 85 88 26 24

- L'association Une écoute pour tous : association d'écoute pour toute personne seule ou en mal-être.
07 69 13 98 86 - https://uneecoutepourtous.fr/

- Mes contacts pour une solution de relais et les lieux ressources pour l'aidant

- LES PLATEFORMES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS FAMILIAUX

Pour les personnes en perte d'autonomie résidant à domicile et/ ou présentant des troubles cognitifs, ainsi qu'à leurs aidants.
A Romans/Isère - 04 75 47 76 31 - www.lespepsra.com

- Espace de vie sociale : pour tout public, vous y trouverez des actions collectives vous permettant de développer du lien social.
La FabriK, 2 boulevard Riondel, St Marcellin : 04 76 38 81 31
Mixage café, 3 rue de l'Eglise à St Vérand : 04 76 38 82 19
La Dynamo, 16 chemin de l'enclos, 38 160 St Antoine-l'Abbaye 04 38 90 29 53

- Association Binettes et Compagnie à St Antoine l'Abbaye : lieu d'accueil de jour, ouvert à tous, et adapté aux aidants, aidés, ou personnes porteuses d'un handicap, dans un jardin avec des activités de bien-être et de cuisine.
06 27 66 39 83 - binettesetcompagnie@gmail.com - http://binettesetcompagnie.fr/

-L'association bulle d'air : service mandataire : propose des interventions de relayage des aidants, à domicile. Les interventions sont « à la carte » pour s'adapter aux besoins de l'aidant : en journée (pour un minimum de 3 h consécutives), en garde de nuit, 24h/24, pour un week-end, une semaine, des vacances... De façon ponctuelles ou de façon régulière. Pour tout aidant.
Ligne Isère : 07 87 40 80 36 / Accueil Chambéry : 04 79 62 87 38 / contact@repitulledair-ra.fr
Site internet : www.asso-bulledair.fr

-L'association AlloMaltraitance : numéro national d'écoute et de signalement dédié à la lutte contre les maltraitances. 7 jours sur 7, de 9 à 20 h. Contact : 3133

-L'association Hello Répit : accompagnement et soutien aux proches aidants.
06 12 96 51 57 – contact@hellorepit.fr – http://hellorepit.fr/

- Accueils de jour :

- Le Relais - EHPAD « Le Clos Fleuri » - 133 Route de St-Bonnet de Chavagne, 38160 Chatte : 04 76 64 68 70
- Les Coquelicots – EHPAD « Résidence Brun Faulquier » - 9 avenue Brun Faulquier, 38470 Vinay - 04 76 36 99 11
- La Rose des Temps – Centre hospitalier Michel Perret, 38210 Tullins : 04 76 07 30 30
- La Matinière – EHPAD la Matinière - 26190 St Jean en Royans : 04 75 47 72 00

- L'accueil familial

L'association Sainte-Agnès pour (personnes âgées et en situation de handicap) : 04 76 26 90 55 – www.ste-agnes.fr

- LES SÉJOURS VACANCES - La liste suivante est non exhaustive.

• Les séjours de répit de France Alzheimer - 01 42 97 53 51 – www.francealzheimer.org
• VRF Touraine (village répit familles) - 05 57 885 885 – www.vrf.fr
• Le village répit familles (VRF) les Cizes (massif du Jura) Tel. : 03 84 60 46 00 - www.vrflescizes.com
• CLV : Culture Loisirs Vacances Rhône Alpes à la Maison des associations à St Marcellin :
Tel : 04 76 36 14 71 - contact@clvrhonealpes.org
. Répit, ensemble, aidant-aidé - Tel. : 07 82 48 17 58 - https://vercorsterrederepit.com/

- Mes demandes en lignes :
  - https://mdphenligne.cnsa.fr/mdph/38
  - https://trajectoire.sante-ra.fr

La liste des services ou associations n'est pas exhaustive. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site du département et/ou contacter la Maison du Département Sud Grésivaudan au 04.76.36.38.38