

# Vous et vos droits

## Adultes

### 1-LOGEMENT

- ▶ **ADIL** : vous souhaitez acheter, vendre, rénover un logement : des informations sur le financement, les contrats, l'accès aux droits, les règles de copropriétés, la fiscalité, les autorisations de construire, les aides, ...  
[www.adil38.org](http://www.adil38.org)  
Permanence sur RDV 04 76 53 37 32  
Crolles : 2<sup>e</sup> jeudi du mois  
Pontcharra : 4<sup>e</sup> jeudi du mois
- ▶ **CAF** : pour des aides au logement, aménagement et déménagement (sous condition)  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr) ou 0810 292 929
- ▶ **Centre médico social** de Bernin 04 56 58 16 91
- ▶ **CLCV** : consommation, logement et cadre de vie  
Contact : 04 76 22 06 38
- ▶ **CNL** (Confédération nationale du logement)  
Permanence Grenoble 04 76 46 30 94 ,
- ▶ **HLM** (Habitat à loyer modéré) : dossier à demander en mairie.
- ▶ **Locapass** : Aide pour l'avance et la garantie de loyer  
Information : [www.locapass.fr](http://www.locapass.fr) ou [vosdroits.service-public.fr](http://vosdroits.service-public.fr) ou [www.aidologement.com](http://www.aidologement.com)  
Pour retirer le dossier : Amalia (Grenoble) : 09 70 80 88 88
- ▶ **Amélioration du logement** (isolation thermique, changement chaudière...):  
Pour les propriétaires et locataires privés sous conditions de ressources : Sortir du mal logement 0800 300 163  
Pour les locataires HLM : ADIL 04 76 53 37 30
- ▶ **Hébergement d'urgence** : 115
- ▶ **Loi DALO** : droit au logement opposable.  
Renseignement en mairie.

### 2- EMPLOI

- ▶ **Pôle emploi** Pontcharra 3949
- ▶ **Mission locale** (pour les -26 ans) : Crolles 04 76 08 08 70  
[info@mlgresivaudan.com](mailto:info@mlgresivaudan.com)
- ▶ **Entreprise d'interim d'insertion** 04 76 08 08 70

- ▶ **CRIJ** (Centre régionale d'information jeunesse)  
Sur Facebook ou à Grenoble : 04 76 86 56 00

### 3- BUDGET

- ▶ **RSA** (Revenu de solidarité active) caf ou [www.rsa.gouv.fr](http://www.rsa.gouv.fr) ou [www.isere.fr](http://www.isere.fr)
- ▶ **RSA Activités** : complément de revenus pour certains salariés, artisans, commerçant, sous conditions spécifiques [www.caf.fr](http://www.caf.fr)
- ▶ **Tarif social-énergie** : EDF ou autres fournisseurs  
Solution solidarité EDF 09 69 32 15 15  
Ou 0800 65 03 09  
GDF : 0800 333 124
- ▶ **Associations caritatives** : aides alimentaires et autres  
Emmaüs : Le Versoud 04 76 77 15 98  
Resto du cœur : Grenoble ou Gières 04 38 12 01 94  
Secours populaire Froges 06 79 59 29 46 (mardi 10-12h et 16h-19h)  
Solidarauto : 04 76 90 19 66 ; [solidarauto38.fr](http://solidarauto38.fr)
- ▶ **Difficultés budgétaires** : permanences des conseillères en économie sociale et familiale du Conseil général.  
Centre médico social de Bernin 04 56 58 16 91

### ▶ Aides financières

- Conseil général : centre médico social de Bernin 04 56 58 16 91  
CAF : pôle travail social – 0810 292 929  
CCAS : mairie de Tencin – 04 76 71 36 14

- ▶ **Surendettement** : pour information et retrait du dossier :  
[www.banque-France.fr](http://www.banque-France.fr)

Un accompagnement par un travailleur social est préférable pour rechercher avec lui des solutions aux difficultés budgétaires.  
Centre médico social de Bernin 04 56 58 16 91.

### 4- AIDE ADMINISTRATIVE

- ▶ **Permanences juridique** Bernin : 04 56 58 16 00  
sur RDV 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredi du mois  
**Démarches administratives** simples : CCAS Tencin  
Informations : maison de la justice et du droit  
04 38 49 91 50
- ▶ **Info Droits Migrants** : permanences juridiques téléphoniques gratuites de 9h30 à 12h30 sur tout ce qui concerne le droit des étrangers : 04 76 44 51 85.
- ▶ **Aide juridictionnelle** (permet sous condition de ressources de bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle des honoraires et frais de justice) :  
informations et dossier de demande à retirer au TGI : 04 38 42 15 57

### 5- AIDES FISCALES

- Exonérations, étalement de paiement : 04 76 54 91 91  
[sip.grenoble-gresivaudan@dgfip.finances.gouv.fr](mailto:sip.grenoble-gresivaudan@dgfip.finances.gouv.fr)

### 6- SANTE

- ▶ **CMU** : Couverture maladie universelle  
Permanence CPAM  
Crolles : mardi 15h-16h15 Mairie  
Goncelin : mardi 13h45 –14h30 Mairie  
Le Touvet : mercredi 11h-11h45 Mairie  
Pontcharra : jeudi 14h-16h centre social
- ▶ **ACS** :Aide à la complémentaire santé 36 46 ou [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- ▶ **PASS** du CHU Grenoble – Accès aux soins pour toutes personnes en difficulté.  
Permanences médicales et sociales 04 76 76 94 66.
- ▶ **Centre Planning familial** (médecins et conseillers conjugaux) – Crolles 04 76 13 39 51

**1- FINANCES/BUDGET****Retraite ou pension de réversion**

- ▶ **Assurance Retraite** (tel : 3960) ou caisses spécialisées
- ▶ **Minimum vieillesse (ASPA)** : pour les +65 ans, sous condition de ressources. La demande d'allocation doit être adressée à sa caisse de retraite ou, pour les veufs à la caisse du conjoint. Pour être accompagné : Centre médico-sociale de Bernin au 04 56 58 16 91.

**2- DROITS et PRESTATIONS**

Pour une information sur vos droits et prestations possibles :

- ▶ **Service autonomie du Grésivaudan** - 71 chemin des sources Bernin – 04 56 58 16 41.
- ▶ **Point infos autonomie** : des permanences d'accueil au service des personnes âgées ou handicapées.

CCAS de Froges le mardi de 9h à 12h – 0476711593  
Goncelin, Mairie, jeudi 14h-16h – 04 76 71 78 75

- ▶ **Pour écoute, conseils, aide au remplissage de dossiers ...**

Centre de ressource départemental pour l'autonomie  
n° vert 0800 800 083

- ▶ D'autres informations sur le site du conseil général [www.isere.gouv.fr](http://www.isere.gouv.fr)

**3- MAINTIEN A DOMICILE**

- ▶ **Dossier APA** : Conseil général de l'ISERE, CCAS
- ▶ **Adaptation du logement** : Pact ISERE 04 76 47 82 45 (CCAS pour aide dossier)
- ▶ **Domicile partagé** (avec étudiant ou jeune travailleur) 04 76 03 24 18
- ▶ **Portage des repas** : CCAS
- ▶ **Aide au quotidien** : associations d'aide à domicile, auxiliaire de vie (courses, ménage, loisirs...), infirmières à domicile...
- ▶ **Télé-Alarme** : Sud-Alarme et ADMR.

**4- AIDES ponctuelles et spécifiques pour les personnes âgées**

cf. adultes (e.g. aides au logements CAF, ...)

- ▶ **Conseil général de l'Isère**
- ▶ **Centre médico social de Bernin**
- ▶ **CCAS**
- ▶ **Aide au logement** : CAF
- ▶ **Tarifs spécifiques gaz et électricité**

**5 - AIDE ADMINISTRATIVE**

- ▶ **CCAS de la commune**

**6- PREVENTION CANICULE**

- ▶ **Mairie de TENCIN et la Poste**

**7- AIDE AUX AIDANTS**

- ▶ **Café des aidants** (conjoint, enfants...) : tableau des lieux de RDV et d'échanges : [www.isere.fr](http://www.isere.fr) dans la rubrique *social / personnes âgées / Aide aux aidants* ou dans le classeur mis à disposition à la mairie.

**8 - DEPLACEMENTS**

- ▶ Mobil'Bus

**1-VIE QUOTIDIENNE**

- ▶ **PMI** : Pendant ou après la grossesse –

Centre médico social Bernin 04 56 58 16 91

Groupe « mères-femmes » animé par une sage femme sur inscription le vendredi après midi (PMI).

Ménage, repassage, garde d'enfants : voir coordonnées association en mairie.

- ▶ **Liste Assistantes Maternelles** : RAM 06 38 10 94 52

- ▶ **Structures petite enfance** : [www.le-gresivaudan.fr](http://www.le-gresivaudan.fr)

- ▶ **Accueils parents – enfants** :

La Farandole à Domène 04 76 77 11 22

Le Tacot à St Pierre d'Allevard 0778417788

Le cerf volant à Pontcharra 0688864968

L'envol à Crolles 0476458597

**2- AIDES et accompagnement pour les familles**

- ▶ Centre médico social de Bernin – 04 56 58 16 91

- ▶ CAF : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

- ▶ CCAS Tencin – 04 76 71 36 14

**3-ASSOCIATIONS CARITATIVES**

Alimentaire, vêtements, jouets, couches,  
Aide administrative...

- ▶ Secours Populaire : Froges 06 79 59 29 46

- ▶ Emmaüs : Le Versoud 04 76 77 15 98

- ▶ Resto du cœur : voir Adultes

- ▶ Antenne bébé-cœur à Grenoble

04 76 86 49 49 ou [www.restosducoeur-abb@orange.fr](mailto:www.restosducoeur-abb@orange.fr)

**4- AIDE AUX VACANCES**

- ▶ CAF 0810 25 38 80 ou [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

- ▶ Comité d'entreprise (se renseigner directement au comité de votre entreprise)

**5- SOUTIEN ou accompagnement pour enfants et adolescents**

- ▶ Centre médico psychologique – St Ismier

Sur RDV 04 76 52 61 60 ou 04 76 52 61 61

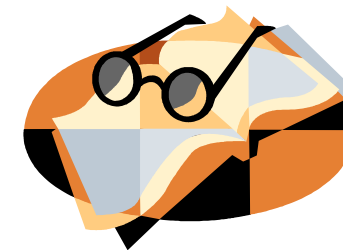
- ▶ Maison des adolescents : lieu d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes et leur famille 04 56 58 82 00

ou [www.ado38.fr](http://www.ado38.fr)

- ▶ Centre planning familial de Crolles : 04 76 13 39 51

- ▶ Présence d'une éducatrice spécialisée sur Tencin sur RDV.

Contactez la mairie de Tencin au 04 76 71 36 14

**Vous et vos droits**

**CCAS DE TENCIN**  
**MAIRIE DE TENCIN**  
**04 76 71 36 14**

Le CCAS de Tencin a souhaité mettre à disposition ce document qui regroupe des organismes d'aides et d'accompagnement afin de faciliter vos démarches, que ce soit dans la vie quotidienne ou sur une situation particulière.

Vous trouverez des renseignements concernant :

- 1- Logement
- 2- Emploi
- 3- Budget
- 4- Aide administrative
- 5- Aides fiscales
- 6- Santé



Mairie de Tencin  
59 Route du Lac  
38570 Tencin