



# Rester actif à Valence

Préparer et bien vivre sa retraite



# Édito



**Nicolas Daragon**  
Maire de Valence



**Peggy Obert**  
Maire adjointe aux solidarités,  
à la cohésion sociale, aux seniors

La nouvelle édition de notre Guide des seniors a une double ambition.

D'une part, vous accompagner, vous, jeunes retraités, dans un tournant de votre vie, en vous présentant tout ce qui vous permettra de profiter pleinement de vos journées libérées des contraintes professionnelles : les offres sportives et culturelles, les événements festifs... mais aussi des informations sur les services mis en œuvre par la Ville et l'Agglo pour faciliter votre quotidien.

D'autre part, ce guide vous aidera dans les démarches que vous serez peut-être amenés à faire pour prendre soin de vos parents. Il vous orientera vers les différentes structures intervenant dans la prise en charge des aînés, notamment les aides financières dont ils peuvent bénéficier et les solutions à leur disposition pour vivre dans un logement adapté à une perte, plus ou moins légère, d'autonomie. Notre Centre communal d'action sociale (CCAS) sera votre interlocuteur privilégié pour répondre aux questions plus précises que vous pourriez vous poser.

Adhérente depuis 2017 du réseau Villes amies des aînés, Valence tient à être une ville aimée des aînés.

Nous espérons que ce guide servira cette ambition.

# Sommaire

<b>Actif dans ma ville</b> .....	3
<b>S'informer</b> .....	4
<b>La culture</b> .....	7
<b>La nature en ville</b> .....	9
<b>Faire du sport</b> .....	11
<b>Se déplacer en ville</b> .....	12
<b>Sortir en famille</b> .....	13
<b>La santé</b> .....	14
<b>S'occuper de ses parents</b> .....	17
<b>Les loisirs</b> .....	18
<b>Le logement et le maintien à domicile</b> .....	19
<b>Les lieux de vie adaptés aux seniors</b> .....	23
<b>Les EHPAD de Valence</b> .....	25
<b>Préparer l'après</b> .....	26
<b>Plan des équipements</b> .....	28





# Actif dans ma ville

Valence, ville dynamique, est riche de nombreux atouts.  
Profitez de votre nouvelle vie de retraité pour les (re)découvrir !



## ÊTRE BÉNÉVOLE, UN VRAI TRAVAIL

L'arrêt de l'activité professionnelle est une période qui soulève de nombreuses interrogations : comment organiser son temps, se fixer de nouveaux objectifs, se sentir utile, garder des liens avec les autres... S'investir dans une association peut répondre à certaines de ces questions.

Le bénévolat est une activité non rémunérée, librement choisie et pratiquée dans une association à but non lucratif. En tant que bénévole, vous pouvez choisir une activité en lien avec votre passion, mettre vos compétences au service d'une association ou découvrir de nouveaux horizons.

Maison de la vie associative, 74, route de Montéliér, 04 75 79 25 20

Pour trouver une association, consultez l'annuaire interactif sur [valence.fr](http://valence.fr) ou sur [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org)

## ÊTRE ACTEUR DE SA VILLE

À Valence, vous avez la possibilité de vous investir dans la vie locale à travers différentes instances.

Les 13 comités de quartiers, institués en 2014, ont pour mission d'éclairer la municipalité sur les actions utiles en faveur de la qualité du cadre de vie au sein de chaque quartier. Ouverts à tous, ils sont un outil de dialogue entre les habitants et la municipalité.

Les réunions publiques, 1 fois par an, sont l'occasion pour les élus de présenter aux habitants les actions et les projets en cours dans leur quartier.

Les équipements de quartier proposent des animations, des ateliers, des cours, des temps de rencontres ouverts à tous. Ils sont 10 à Valence dont 4 municipaux (MPT du centre-ville, de Fontbarlettes, du Plan et du Polygone).

Plus d'informations sur [valence.fr](http://valence.fr)

# S'informer

## LE V, LE MAGAZINE MUNICIPAL

Il informe les Valentinois des actions menées par la municipalité tout en laissant une large place aux initiatives individuelles ou collectives, aux événements et animations. Ce support d'information mensuel est distribué dans toutes les boîtes aux lettres de la ville. Il contient également le livret *À Valence*, l'agenda des manifestations culturelles et sportives du mois à venir.

Si vous ne recevez pas le magazine *Le V* : [communication@mairie-valence.fr](mailto:communication@mairie-valence.fr)

## INFOS VALENCE, LA NEWSLETTER HEBDOMADAIRE

Cette lettre numérique hebdomadaire présente l'actualité valentinoise, sélectionne quelques-uns des rendez-vous « coup de cœur » de l'agenda sportif et culturel, donne des informations pratiques et mises à jour sur les différents services et équipements publics... InfosValence est diffusée chaque vendredi.

Pour la recevoir dans votre boîte mail, inscrivez-vous sur [valence.fr](http://valence.fr).

## LES GUIDES MUNICIPAUX

La Ville propose 6 guides permettant aux habitants de trouver des informations sur une thématique précise. Régulièrement mis à jour, ils sont distribués lors d'événements organisés par la municipalité ou disponibles aux accueils des bâtiments municipaux.

**Rester actif à Valence**, le guide que vous tenez entre les mains, pour les futurs retraités et ceux qui le sont déjà.

**Vivre à Valence** recense l'essentiel des informations sur la ville pour les futurs ou nouveaux arrivants notamment.

**Grandir à Valence** est destiné aux Valentinois parents d'enfants entre 0 et 16 ans. De la préparation de la naissance à l'adolescence, toutes les informations utiles sont recensées : santé, modes de garde, scolarité, loisirs, démarches administratives...

**Être citoyen à Valence**, le guide des nouveaux électeurs pour mieux comprendre les principes fondateurs de la démocratie en France et devenir un citoyen impliqué dans la vie de la cité.

**Le guide de la transition écologique** : l'Agenda 21 de la Ville, co-construit avec les Valentinois.

**Le guide de la santé** : pour mieux connaître vos droits et vous aider à organiser votre parcours de santé.

À retrouver prochainement : le guide de la culture à Valence.

## LE SITE VALENCE.FR



Le site de la Ville permet de consulter les actualités municipales accessibles dès la page d'accueil ainsi que l'agenda des événements. Vous avez également la possibilité d'accéder aux informations spécifiques à votre quartier (travaux, réunions publiques...), de consulter les différents plans de la ville et de retrouver toutes les publications municipales. Il est organisé en 4 rubriques :

### Connaître la mairie

Pour trouver des informations sur la vie municipale, les services de la Ville, la vie citoyenne (comités de quartiers, réunions publiques...), l'économie, les institutions partenaires.

### (Re)Découvrir la Ville

Les grands projets, l'histoire de la ville à travers ses personnalités et son patrimoine, les engagements de la Ville pour le sport, la culture, la jeunesse, les seniors, la sécurité, la santé, l'environnement...

### Vivre à Valence

Pour vivre pleinement sa ville au quotidien, les manifestations culturelles et sportives, les horaires des piscines, l'annuaire des associations, les déplacements, les horaires des marchés...

### Valence pratique

Démarches en ligne et informations sur l'état civil (carte d'identité, passeport, acte de naissance...), les permis de construire, le logement, l'urbanisme, etc.

## L'APPLICATION MOBILE

Avec l'appli mobile Ville de Valence, vous avez en poche un véritable guide pratique nomade de la ville où que vous soyez. Six rubriques vous permettent de connaître les actualités de la ville mais également d'avoir accès à des infos pratiques : annuaires, déplacements, plan interactif...

L'appli Ville de Valence est disponible sur smartphones et tablettes. Le téléchargement ne prend que quelques minutes en se rendant sur Google play ou Appstore. (recherchez « Ville de Valence »).



## LES MÉDIAS LOCAUX

### Presse écrite

- ▶ Dauphine Libéré : quotidien d'information régionale.
- ▶ Peuple Libre - Drôme Hebdo : hebdomadaire qui couvre l'actualité de tout le département.
- ▶ L'Écho le Valentinois : le journal de l'économie en Drôme-Ardèche.
- ▶ Regard magazine : mensuel gratuit du bassin valentinois.
- ▶ Stylesenior : magazine trimestriel dédié aux plus de 50 ans en Drôme-Ardèche.

### Radios locales

- ▶ France Bleu Drôme Ardèche : radio publique de proximité. 97.9 FM
- ▶ Radio Méga : radio associative. 99.2 FM
- ▶ Chérie FM Vallée du Rhône : radio musicale. 94.0 FM
- ▶ Nostalgie : radio musicale et d'information générale. 96.8 FM
- ▶ Radio Chrétienne Francophone 26 : 101.5 FM

### Télévision


- ▶ France 3 Auvergne Rhône-Alpes : chaîne de télévision publique d'information régionale.

Les Valentinois ont la possibilité de contacter les élus et les services municipaux de plusieurs façons :

- ▶ Les permanences sont ouvertes à tous. Vous pouvez rencontrer le Maire et les autres élus en prenant rdv au 04 75 79 25 17 ou par mail : [permanences@mairie-valence.fr](mailto:permanences@mairie-valence.fr)
- ▶ Sur le site [valence.fr](http://valence.fr), vous trouvez les coordonnées des services de la Ville et pouvez contacter directement les élus ou signaler un problème.
- ▶ Sur l'appli, la fonctionnalité « signaler » permet d'envoyer une photo et une description d'une anomalie constatée sur l'espace public. Vous pouvez également envoyer des « coups de cœur » par le même biais.
- ▶ Pour toute question ou remarque, contactez le N° vert : 0 800 260 000, service et appel gratuits, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

## LES RÉSEAUX SOCIAUX

### Facebook

 La Ville dispose d'une page Facebook. Elle annonce les rendez-vous municipaux (culture, sport, santé...). Support privilégié des infos pratiques et des alertes éventuelles, la page Facebook vous donne chaque jour des informations sur l'actualité. Ce réseau social vous permet d'apporter vos commentaires et de contacter la mairie via les messages privés.

[Facebook.com/VilledeValence](https://www.facebook.com/VilledeValence)



### Twitter



Le compte Twitter de la Ville est un média essentiellement « professionnel » pour les médias, les entreprises, les institutions.

[@villedevalence](https://twitter.com/villedevalence)

### Instagram



Instagram est le réseau social de l'image. La Ville y publie ses plus beaux clichés et photos pour vous permettre de découvrir la ville avec un œil artistique.

[#Valence](https://www.instagram.com/valence)



### Mon cœur Valence



La marque de territoire *Mon cœur Valence* a été créée pour réunir, sous sa bannière, tous ceux qui aiment leur ville, en sont fiers, ont envie de le faire savoir, souhaitent la faire connaître, la partager, en devenir les ambassadeurs. Elle s'affiche notamment via les structures géantes du Champ de Mars et du giratoire qui sépare Valence de sa voisine bourcaine. Elle est déclinée sur de nombreux objets (plateaux, bijoux, papeterie...) fabriqués en France ou en Europe et vendus notamment par la Ville et Valence Romans Tourisme ([valence.fr/vivre](http://valence.fr/vivre) à Valence/boutique de la ville de Valence).

Destiné à tous ceux qui aiment Valence, son architecture et ses paysages, le compte [@moncoeurvalence](https://www.instagram.com/moncoeurvalence) est une vitrine de notre ville. Les photographes amateurs sont invités à partager leur vision de Valence et à en faire découvrir ses trésors cachés pour devenir ainsi les meilleurs ambassadeurs de la marque. Le mot clé [#moncoeurvalence](https://www.instagram.com/moncoeurvalence) leur permet d'alimenter directement le compte, dans une logique participative : certaines des plus belles photos sont republiées par le service communication de la Ville dans le fil de la page.

[@moncoeurvalence](https://www.instagram.com/moncoeurvalence)





# La culture

## LE MUSÉE DE VALENCE ART ET ARCHÉOLOGIE

Labellisé « Musée de France », ses collections offrent un large panorama de l'histoire de l'homme et des arts, de la préhistoire régionale à l'art contemporain.

Le musée présente également une exceptionnelle collection de peintures et de dessins d'Hubert Robert.

La bibliothèque du musée, spécialisée en art et archéologie, recense plus de 10 000 ouvrages. Chaque année, le musée présente une exposition temporaire mettant à l'honneur l'œuvre d'un(e) artiste.

L'association des Amis du Musée de Valence propose aux publics jeunes et adultes une approche dans le domaine des beaux-arts, de l'archéologie et des autres formes d'art.

4, place des Ormeaux, 04 75 79 20 80, [museeodevalence.fr](http://museeodevalence.fr) et sur Facebook. Gratuit le premier dimanche de chaque mois.

## LE THÉÂTRE DE LA VILLE

Inauguré en 1837, le Théâtre de la Ville, d'une capacité de 359 places, propose chaque année d'octobre à mai une saison culturelle qui s'adresse à tous les publics (théâtre, danse, musique, spectacles jeunesse).

La billetterie du Théâtre est ouverte du mardi au vendredi de 13 h 30 à 18 h et les jours de spectacle, 1 h 30 avant le début des représentations. Des formules « fidélité » sont proposées.

Le Théâtre de la Ville vous propose des cartes cadeaux pour offrir du rire, de l'émotion et de beaux moments de partage !

Place de la Liberté,

04 75 86 14 50,

[accueil.theatredelaville@mairie-valence.fr](mailto:accueil.theatredelaville@mairie-valence.fr)

[theatre.valence.fr](http://theatre.valence.fr) et sur Facebook

## LES SALLES D'EXPOSITION

**La Bourse du travail**, place de la Pierre, accueille régulièrement des expositions d'art contemporain et des événements culturels.

**L'espace Jeanne de Flandreisy**, square Charles-Aznavor, accueille des expositions documentaires (photographie, patrimoine...) et d'arts plastiques.

**La maison du Gardien**, en partie basse du parc Jovet, a été reconvertie en 2013 en espace d'expositions temporaires consacrées à la peinture et à la photographie.

Et aussi **La salle des Clercs**, place des Clercs.

## LES MÉDIATHÈQUES

La communauté d'agglomération Valence Romans Agglo regroupe un réseau de 14 médiathèques, dont 5 à Valence. Vous y trouverez des espaces numériques avec accès gratuit à internet, une large sélection d'ouvrages, bandes dessinées, films, musiques ainsi qu'un fonds de documentation local. Une carte d'abonnement unique vous permet l'accès à l'ensemble de ces médiathèques et de leurs services.

[mediatheque.valenceromansagglo.fr](http://mediatheque.valenceromansagglo.fr)

► Médiathèque François Mitterrand/Latour-Maubourg

26, Place Latour-Maubourg,

04 75 79 23 70

► Médiathèque de Valence Sud

33, rue Albert-Thomas,

04 75 40 93 82

► Médiathèque de Fontbarlettes

Place Camille-S-Saëns,

04 75 42 57 86

► Médiathèque du Plan

Maison pour tous du Plan, place des Aravis,

04 75 63 76 72

► Médiathèque de la Chamberlière  
Centre social le Tambour, 82, rue Jean-Vilar  
04 75 55 38 27

## ET AUSSI...

---

### Le Centre du patrimoine arménien

Dans son exposition permanente, il raconte l'histoire des Arméniens venus s'installer dans la Drôme dans les années 1920. Il explore plus largement les questions des migrations, de l'exil, la découverte des peuples.

14, rue Louis-Gallet,  
04 75 80 13 00,  
[lecpa.com](http://lecpa.com)

### La Comédie

Centre dramatique national, la Comédie de Valence articule son activité autour d'un travail de création construit à partir d'œuvres contemporaines ou de commandes à des auteurs francophones et étrangers.

Place Charles-Huguenel,  
04 75 78 41 70,  
[comediedevalence.com](http://comediedevalence.com)

### Lux, scène nationale

Pluridisciplinaire et ancré dans la création artistique contemporaine, Lux se fonde sur les dialogues entre les arts visuels et les arts scéniques.

36, boulevard du Général-de-Gaulle,  
04 75 82 44 15,  
[lux-valence.com](http://lux-valence.com)

### Le Conservatoire

Le Conservatoire à rayonnement départemental Valence Romans Agglo accueille chaque année plus de 1 600 élèves de tous âges.

Plus de 30 disciplines y sont enseignées en musique et en danse. L'établissement propose des spectacles musicaux tout au long de l'année, ouverts à tous, sur réservation.

Maison de la musique et de la danse,  
32, avenue Georges-Clemenceau,  
04 75 78 50 80,  
[conservatoire.valenceromansagglo.fr](http://conservatoire.valenceromansagglo.fr)

### Mistral Palace

Établissement culturel dédié aux musiques actuelles.

12, rue Pasteur, 09 81 31 92 37,  
[mistralpalace.com](http://mistralpalace.com)

## L'UNIVERSITÉ POPULAIRE

---

L'université populaire de l'agglomération valentinoise permet à chacun de satisfaire sa curiosité et partager le plaisir d'apprendre.

20, chemin du Valentin,  
26500 Bourg-lès-Valence  
04 75 56 81 79,  
[upaval.com](http://upaval.com)

## LES VISITES

---

### Patrimoine - Pays d'art et d'histoire

(Re)découvrez toute l'année le patrimoine de Valence et de l'Agglomération, un territoire diversifié entre architecture, histoire et savoir-faire... De nombreuses visites thématiques sont régulièrement organisées.

Maison des Têtes,  
57, Grande-rue,  
04 75 79 20 86,  
[artethistoire.valenceromansagglo.fr](http://artethistoire.valenceromansagglo.fr)

### Valence Romans Tourisme

L'Office vous propose des informations touristiques, billetterie, change, accès Internet, boutique souvenirs et produits régionaux.

11, boulevard Bancel,  
04 75 44 90 40,  
[valence-romans-tourisme.com](http://valence-romans-tourisme.com)

## LES CINÉMAS

---

### Lux, scène nationale

36, boulevard du Général-de-Gaulle,  
04 75 82 44 15  
[lux-valence.com](http://lux-valence.com)

### Le Navire

9, boulevard d'Alsace,  
[lenavire.fr](http://lenavire.fr)

### Le Pathé

53, avenue de Romans,  
08 92 68 22 88,  
[cinemasgaumontpathe.com](http://cinemasgaumontpathe.com)





# La nature en ville

**Avec 54 squares, parcs et jardins, 300 hectares d'espaces verts et naturels et 17 km de canaux à ciel ouvert, Valence offre un cadre idéal pour profiter de la nature en ville.**

## LES PARCS ET JARDINS

---

### Le parc Jovet (7 ha)

Les familles apprécient ses aires de jeux et son petit train qui serpente l'été à travers plus de 700 arbres aux essences rares et variées.

### Le parc Jean-Perdrix (26 ha)

Ce parc conçu par les architectes paysagistes Michel et Ingrid Bourne compte près de 4 000 arbres et abrite les incroyables châteaux d'eau du sculpteur grec Philolaos qui se reflètent dans un vaste plan d'eau.

### Le Champ de Mars (3 ha)

Cette esplanade imaginée autour du kiosque Peynet offre aux passants quatre longs jardins d'arbustes aromatiques, des fontaines... et une vue imprenable sur le château de Crussol, en Ardèche.

### Le parc de l'Épervière (7 ha)

Inauguré le 26 juin 2016, c'est un espace de nature et de loisirs. Composé d'un arboretum, d'un verger bio, d'espaces sportifs et de prairies fleuries, il est idéal pour se retrouver en famille. Depuis 2020, il a pour voisin le

centre aquatique de l'Épervière, espace sportif, de loisirs et de bien-être.

### Et aussi :

- ▶ Le parc Benjamin-Delessert (avenue du Grand-Charran)
- ▶ Le parc Davin (rue Pierre-Corneille)
- ▶ Le parc de Châteauvert (rues Louis-Ollier et Marius-Moutet)
- ▶ Le parc des Trinitaires (avenue Maurice-Faure)
- ▶ Le parc du Polygone (rue Georges-Guynemer)
- ▶ Le parc Itchevan (avenue de Provence)
- ▶ Le parc Marcel-Paul (boulevard de Crussol)

## LES CANAUX

---

Patrimoine naturel et écologique unique en France, les canaux coulent à ciel ouvert sur environ 17 km, traversant plusieurs quartiers avant d'alimenter les bassins du parc Jovet et de former le canal de l'Épervière à Valensolles.

## LES PARCOURS DE VALENCE

---

Pour préserver la qualité de vie et encourager les déplacements doux, 4 parcours verts ont été réalisés. *Jovet-Épervière*, une boucle de 5,1 km reliant le parc Jovet

au parc de l'Épervière en passant par les parcs des Trinitaires et Marcel-Paul. *L'Essentiel* (toute la diversité de la ville en 8 km), *Canaux* (à la découverte des canaux typiques de Châteaouvert à travers un circuit de 2,7 km), et *Contrebandiers* (le tour des quartiers de la ville en plus de 10 km).

Plus d'infos sur [valence.fr](http://valence.fr)

## LES LABELS ET DISTINCTIONS

Le service municipal Espaces verts et nature en ville engage au quotidien des actions pour le cadre de vie, la préservation de la nature, de sa faune et de sa flore.

Ce travail permet à la Ville de se distinguer dans 3 domaines :

- ▶ **Le fleurissement**, avec le label « Ville 4 fleurs ».
- ▶ **La biodiversité** avec le label « 3 libellules » du concours « Capitale française de la biodiversité » qui valorise l'engagement de la Ville en matière de préservation et de restauration de la biodiversité.
- ▶ **La protection** des espèces avec l'agrément Refuge LPO (Ligue de protection des oiseaux) pour le parc de l'Épervière.

Découvrez dans le guide *Valence, ville 4 fleurs* les atouts et spécificités de la ville en matière d'environnement et aussi les actions phares menées par la municipalité.

Le guide est disponible sur [valence.fr](http://valence.fr)

## ET SI VOUS AUSSI ?

La Ville vous invite à participer à la « végétalisation » de Valence. Plusieurs actions sont mises en œuvre par la municipalité. Par exemple :

- ▶ Le « Permis de jardiner » donne la possibilité aux Valentinois de planter, devant chez eux, sur le domaine public (rue, trottoir...) avec l'autorisation de la Ville et l'accompagnement du service municipal Espaces verts et nature en ville : plantes grimpant le long des façades (comme dans les rues Saint-James et des Balais), plantations dans des bacs fournis par la Ville, verdissement des pieds d'arbres...
- ▶ L'organisation du concours « Tous jardiniers ». Quatre catégories sont proposées, afin de n'oublier personne : jardins, balcons ou fenêtres, jardins partagés ou collectifs, commerces. Il suffit que votre création soit visible de la rue. De nombreux lots récompensent chaque année les jardiniers amateurs.
- ▶ La mise en place de sites de compostage partagé : installés par la Ville et l'Agglo, leur gestion est confiée à des Valentinois. Plusieurs familles, regroupées ou sein d'une association, viennent y déposer leurs déchets organiques.

Informations : [valence.fr/vivre à Valence/ développement durable et nature en ville](http://valence.fr/vivre-a-Valence/developpement-durable-et-nature-en-ville)  
[implicationscitoyennesvertes@mairie-valence.fr](mailto:implicationscitoyennesvertes@mairie-valence.fr)





# Faire du sport

Plus de 200 clubs et associations sportives sont recensés à Valence. Pour faire votre choix, un annuaire des associations est proposé par la Ville : en version papier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville, en ligne sur [valence.fr](http://valence.fr) ou sur l'appli. Chaque année également, le **Forum des associations**, début septembre, est l'occasion idéale d'aller à la rencontre des clubs.

## PISCINE

### Piscine Jean Pommier (Polygone)

1 bassin de 25 m par 20 m et 1 bassin de 25 m par 15 m.

40, avenue Georges-Clemenceau, 04 75 56 51 07

## CENTRE AQUALUDIQUE DE L'ÉPERVIÈRE

Espace sportif et de loisirs.

77, chemin de l'Épervière, 04 75 84 29 40

[centreaqualudique-eperviere.fr](http://centreaqualudique-eperviere.fr)

## PATINOIRE

Au cœur du complexe sportif du Polygone, à deux pas du centre-ville, la patinoire vous accueille sur son plan de glace de 1 800 m<sup>2</sup>.

32, avenue Georges-Clemenceau, 04 75 80 27 27  
[valenceromansaggllo.fr](http://valenceromansaggllo.fr)

## STADES ET GYMNASES

La Ville met à la disposition des Valentinois plusieurs gymnases et stades qu'elle rénove régulièrement (voire reconstruit comme le gymnase Denis-Maurin à Valensoles). En 2018, un complexe sportif dédié à la pétanque et au tir à l'arc a été aménagé zone des Auréats. En 2022, une Cité de l'escalade ouvrira dans le même secteur. Un espace de renforcement musculaire, en plein air et en libre accès, a été installé au sein du stade Colette Besson, avenue de Romans.

Pour tout connaître, consultez la carte interactive sur [valence.fr/\(re\)decouvrir\\_la\\_ville/ville\\_dynamique/\\_le\\_sport](http://valence.fr/(re)decouvrir_la_ville/ville_dynamique/_le_sport)





# Se déplacer en ville

## ... À VÉLO

Les Valentinois peuvent se déplacer grâce aux vélos en libre-service mis à leur disposition. Ils sont 305 (dont 95 à assistance électrique) répartis sur les communes de Valence, Guilherand-Granges, Bourg-lès-Valence, Saint-Péray, Portes-lès-Valence et disponibles 7j/7 et 24 h/24. Un Libélo peut être loué à la journée, à la semaine ou sur une plus longue durée, de 1 à 12 mois.

Valence-Romans Déplacements a également mis en place des « Vélo Box », consignes individuelles dont l'utilisateur possède sa propre clé.

[vrd-mobilites.fr](http://vrd-mobilites.fr)

Pour vous déplacer sans effort, vous pouvez également opter pour CycloTEAM, ces vélos-taxis qui parcourent les rues de Valence. Pour assurer au mieux vos déplacements, pensez à réserver à l'avance au 07 81 26 86 09.

[cycloteam.fr](http://cycloteam.fr)

## ... EN BUS

Avec les transports en commun, Valence et son agglomération offrent une réelle alternative à la voiture. Tarification unique pour tous et souplesse de l'offre sont les deux qualités premières de ce réseau.

[vrd-mobilites.fr](http://vrd-mobilites.fr)

## ... OU EN COVOITURAGE !

Le covoiturage est une option de transport désormais incontournable.

L'aire de covoiturage la plus proche de Valence est située près de l'échangeur autoroutier de Valence-Nord, à Bourg-lès-Valence.

Trouvez des personnes qui font le même trajet que vous sur [ecovoiturage0726.fr](http://ecovoiturage0726.fr) / [vrd-mobilites.fr](http://vrd-mobilites.fr)

## LE STATIONNEMENT EN VILLE

Afin de faciliter l'accès et le stationnement dans le centre-ville de Valence, près de 2 000 places de stationnement gratuites sont proposées à tous : clients des commerces, touristes, résidents, employés du centre-ville...

En plus des places de stationnement gratuites, des places payantes permettent d'accéder au plus près des commerces, services et administrations.

Retrouvez le guide du stationnement sur [valence.fr](http://valence.fr)

## PARC RELAIS

Le principe d'un parc-relais est simple : vous gardez votre véhicule gratuitement hors du centre-ville pour vous y rendre en bus sans vous inquiéter de devoir chercher une place de stationnement.

Le parc relais Pominou, avenue de Romans (à proximité du centre commercial Valence 2), comprend : 50 places de parking vidéo-surveillées, 4 lignes de bus Citéa avec une fréquence de 10 à 30 minutes pour rejoindre le centre-ville et la Gare de Valence TGV, 1 station Libélo, 10 consignes à vélo Vélobox, 1 voiture partagée Citiz.





# Sortir en famille à Valence

**De grands événements sont organisés à Valence tout au long de l'année et permettent aux Valentinois de profiter d'animations gratuites et ouvertes à tous.**

## TRUFFE, UNE PLANÈTE À DÉCOUVRIR

Marché des trufficulteurs drômois, exposition, animations, produits du terroir, restauration, ateliers gastronomiques et concerts : il y en a pour tous les goûts lors des journées organisées autour de la Truffe.

## CHASSE AUX ŒUFS

Des œufs factices cachés au cœur des buissons, dans les touffes d'herbe, au pied des troncs d'arbres...  
À Pâques, les enfants valentinois sont invités à chasser les œufs au parc Jouvet. Un événement organisé avec la complicité des chocolatiers valentinois.

## LA FÊTE DE L'ÉPERVIÈRE

Les Valentinois sont conviés à venir passer une journée thématique au parc chaque année fin juin/début juillet. Activités ludiques pour les enfants, village d'exposants locaux, barbecues à disposition pour les pique-niques, démonstration gastronomique, musique et danse sont proposés ce jour-là dans une ambiance familiale.

## LE FESTIVAL SUR LE CHAMP !

Événement phare des rendez-vous de l'été à Valence, le festival se déroule chaque année en juillet sur le Champ de Mars. Des concerts en plein air, aux styles variés avec un savant mélange de talents locaux et de têtes d'affiche. Le tout entièrement gratuit.

## VALENCE EN GASTRONOMIE FESTIVAL

Haut lieu de la gastronomie avec ses nombreux chefs étoilés et son patrimoine culinaire, la Ville organise chaque année en septembre cet événement familial et populaire : démonstrations de chefs, exposition de producteurs locaux, concours de cuisine, animations, visites...

## LES FÉERIES D'HIVER

Dès fin novembre, l'esprit féérique des fêtes de fin d'année place la magie et le rêve au cœur de la ville. Chacun peut trouver son bonheur parmi la multitude d'animations et de spectacles proposés par la Ville sur plus d'un mois. Village de Noël, grande roue, feu d'artifice, parade, illuminations, spectacles, concerts... créent une ambiance festive et chaleureuse.

## ET AUSSI

**Jazz sur le grill**, le festival des passionnés de jazz, le **Festival international des scénaristes, Ambivalence(s)**, le festival de la Comédie de Valence qui mixe les genres, **Les itinérances des poissons rouges** pour les passionnés d'art contemporain, le **Festival d'un jour**, **Boulevards de chine** et **Place des Arts** chaque année à l'Ascension pour les amateurs de brocante et d'artisanat d'art, la **braderie des commerçants** au mois de juin, la **fête de la musique** le 21 juin qui rassemble musiciens et mélomanes amateurs au cœur de la ville. Retrouvez tous les événements annuels sur [valence.fr](http://valence.fr)

L'association ActiV'Senior propose de nombreuses animations et événements toute l'année. Pensez à consulter le site web de l'association : [activsenior.com](http://activsenior.com)



# La santé

## LES SERVICES DE LA VILLE

La Direction santé publique de la Ville propose un éventail de services variés et accessibles à tous.



### La Maison relais santé

Elle regroupe des associations et réseaux de santé dédiés aux **maladies chroniques**. Différentes activités gratuites sont proposées :

groupes de parole, ateliers, conférences, expositions...

Le programme trimestriel est disponible à l'accueil de la Maison relais santé et sur [valence.fr](http://valence.fr)

Une infirmière coordinatrice est également à votre disposition pour vous accueillir, vous conseiller, vous orienter.

4, rue du Clos gaillard, 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)

### Le centre de vaccination



Le service de vaccination de la Ville, agréé centre de vaccinations internationales, accueille, renseigne et propose aux Valentinois de plus de 6 ans les vaccinations courantes, tout au long de l'année, sur rendez-vous ou lors

de campagnes ciblées.

4, rue du Clos gaillard, 04 75 79 22 14

Pensez à vérifier vos vaccins concernant le Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite (à 45 et 65 ans et ensuite tous les dix ans), la grippe (à partir de 65 ans) ou encore le zona pour les personnes âgées de 65 à 74 ans.

[vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)



### Info santé environnement

Lutte contre l'ambrosie et le moustique tigre, veille des ondes électromagnétiques, de la qualité de l'air et de l'eau, étude d'impact sur la santé, mais aussi prévention des risques sonores...

Prévention, information et réglementation, la Ville œuvre au quotidien pour la qualité de votre cadre de vie.

[valence.fr](http://valence.fr)

Le service accès santé s'adresse aux Valentinois vivant dans les quartiers de la Chamberlière, Valensolles, le Polygone, le Plan et Fontbarlettes.

Une médiatrice santé intervient pour faciliter l'accès aux droits (CPAM, CMU...), aux soins et à la prévention santé.

07 62 55 13 46, 04 75 79 22 11

## LA PRÉVENTION

### Une alimentation équilibrée

Pour conserver une bonne santé, l'alimentation est un facteur important. Profitez de votre ville, au cœur d'un des premiers départements bio de France ! Pensez à varier votre alimentation et à privilégier les fruits et légumes de saison. L'idéal pour remplir son garde manger : s'approvisionner sur les marchés de la ville qui proposent une multitude de produits locaux frais et de qualité.

#### > Le marché de producteurs locaux

Mardi : place Saint-Jean, sous les Halles (16 h > 19 h)

#### > Les marchés alimentaires

Lundi : place Danton ; Mardi : place de l'Europe ; Mercredi : place de la Paix, place Marcel Champion ; Jeudi : place des Clercs, rue Marx-Dormoy, place des Aravis et mail Gérard-Philippe ; Vendredi : place Faventines et avenue G. Clemenceau ; Samedi : place des Clercs, place de l'Europe.

### Épival, l'épicerie solidaire

En 2016, le Centre communal d'action sociale a ouvert une épicerie solidaire : Épival, dont la gestion a été confiée au Diaconat. Elle permet aux Valentinois aux revenus modestes, après constitution d'un dossier, d'accéder à des denrées de première nécessité, de qualité, à des tarifs très avantageux. Un espace aménagé en libre-service au 3, rue Faventines, met à la disposition des usagers des produits variés, moyennant une faible participation financière. Si l'accent est porté sur l'alimentation et le circuit court pour les produits frais, l'épicerie propose également des produits complémentaires, notamment d'hygiène. L'approvisionnement se fait en partie grâce au soutien de la Banque alimentaire.

Plus de renseignements : CCAS, Le Forum, 7, avenue de Verdun, 04 75 79 21 50

### Une activité physique régulière

Couplée à une alimentation saine, la pratique d'une activité physique est le meilleur moyen de lutter contre la sédentarité et de maintenir son capital musculaire. Des conseils et idées pour allier sport et alimentation sont disponibles sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

### La prévention des cancers colorectal et du sein

Plus ils sont dépistés tôt, plus les chances de guérison sont importantes. À partir de 50 ans, vous recevez tous les 2 ans des invitations à vous faire dépister. Une liste de médecins agréés vous est communiquée pour prendre rendez-vous.

[e-cancer.fr](http://e-cancer.fr)

### Le plan canicule

En cas de déclenchement du plan canicule par la Préfecture, les Valentinois inscrits sur le registre des personnes isolées, âgées ou en situation de handicap du CCAS sont contactés par un automate. Celui-ci téléphone à chaque personne et s'assure que tout va bien, rappelle les consignes élémentaires pour éviter les risques de déshydratation. Si nécessaire, ou en cas de difficultés, les proches sont contactés et une visite à domicile peut être assurée par les équipes du CCAS.

Cette mission s'effectue en collaboration étroite avec la Direction de la prévention des risques de la Ville de Valence. Le même processus peut également être déclenché en cas de grands froids persistants ou de pandémie.

#### Comment faire pour être inscrit sur ce registre ?

- ▶ Se rendre sur place, au CCAS. On peut s'inscrire ou se faire inscrire par un proche.
- ▶ Par téléphone : 04 75 79 21 50

Horaires : tous les jours sauf le mercredi matin et le jeudi après-midi, 8 h 30 > 12 h et 13 h 30 > 17 h

## DES CONSEILS POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

L'agence nationale de santé publique, en partenariat avec les caisses de retraite, a mis en place un important programme d'information s'adressant aux personnes de 55 ans et plus.

[santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr)

### BIEN VIEILLIR

Le centre départemental de prévention pour réussir son vieillissement propose aux plus de 55 ans :

- ▶ des ateliers,
- ▶ des consultations,
- ▶ les conseils d'une diététicienne.

CDPRV 26, 8, place Bompard, 26500 Bourg-lès-Valence, 04 75 55 55 26, [cdprv@wanadoo.fr](mailto:cdprv@wanadoo.fr)

## UNE MUTUELLE SOLIDAIRE

La santé n'a pas de prix mais elle a un coût qui pèse dans le budget des ménages. En cas d'hospitalisation, de soins dentaires ou optiques, les dépenses non remboursées par la Sécurité sociale (ticket modérateur, dépassement d'honoraires) peuvent être élevées et éloignent les personnes les plus précaires de l'accès aux soins.

C'est pourquoi, depuis le mois de septembre 2018, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Valence apporte son soutien actif à l'association Actiom (Action de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat) afin de proposer une mutuelle solidaire, accessible à tous.

### Pour tous les Valentinois

Ce dispositif, appelé « Ma commune, Ma santé », est accessible à tous les Valentinois, quels que soient leurs conditions de ressources, leur âge et leur situation professionnelle.

Il concerne également toute personne qui exerce sur le territoire une activité de commerçant, d'artisan, d'agriculteur ou de profession libérale ainsi que les fonctionnaires territoriaux de la Ville et du CCAS.

Chaque situation est étudiée individuellement lors des permanences d'Actiom. L'association oriente et accompagne l'usager dans ses démarches et détermine s'il peut prétendre à une aide existante (complémentaire santé solidaire, aide au paiement d'une complémentaire santé). S'il souhaite bénéficier de cette mutuelle, 11 formules de garanties sont proposées pour adapter l'offre au plus près des budgets et des besoins.

Permanence le 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois au pôle santé (4, rue du Clos Gaillard, 9 h > 17 h).

Pour connaître vos droits et adhérer à la mutuelle solidaire, prenez rendez-vous au 05 64 10 00 48.

Les assurances complémentaires de santé ou mutuelles complètent de façon partielle ou totale le remboursement des frais de soins qui ne sont pas pris en charge par la Sécurité Sociale, notamment les prothèses dentaires ou auditives, les frais d'optique, et aussi en cas d'hospitalisation. À Valence, 16,5% des bénéficiaires affiliés à la Caisse primaire d'assurance maladie de la Drôme (CPAM 26) n'ont pas de mutuelle.







# S'occuper de ses parents

**Vos parents sont Valentinois ? À Valence, nous savons prendre soin de nos aînés. Ils sont au cœur des préoccupations de la municipalité qui propose divers services pour les accompagner et leur faciliter le quotidien.**



# Les loisirs

## LE CCAS

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) organise régulièrement des événements à destination des seniors. Il dispose d'un accueil qui informe et oriente les usagers dans tous les domaines touchant au social et aux seniors.

CCAS, Le Forum, 7, avenue de Verdun, 04 75 79 21 50

**Le gala des seniors** : chaque année au mois de janvier, les seniors de plus de 65 ans sont conviés à un spectacle.

**Le thé dansant** : au printemps, la Ville invite les seniors à un thé dansant.

**La journée du Maire** : une journée festive et conviviale en présence du Maire et autres élus municipaux. Cette manifestation a lieu entre septembre et octobre.

**Seniors en vacances** : le CCAS organise des séjours de 5 à 7 jours dans différentes régions françaises. Réservés aux seniors âgés d'au moins 60 ans, ils permettent à ceux qui sont isolés ou qui ont des revenus modestes de partir en vacances. La plupart sont organisés en partenariat avec l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV) et la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT).

**Les repas de Noël** : en décembre, le CCAS, en lien avec des associations locales, participe à l'organisation des repas à l'attention des familles ou des personnes isolées et/ou âgées valentinoises.

## PAYS D'ART ET D'HISTOIRE

Avec le service Patrimoine - Pays d'art et d'histoire, découvrez toute l'année le patrimoine de l'Agglomération, un territoire diversifié entre architecture, histoire et savoir-faire...

Maison des Têtes, 57, Grande-rue, 04 75 79 20 86

## MÉMOIRE DE LA DRÔME

Il s'agit d'un centre documentaire, lieu de ressources multimédias dédié à la vie drômoise passée et présente, à la disposition des particuliers qui peuvent y consulter les fonds, commander des livres et des documents.

Allée du Concept, Les Girodets, Bât. A, Bourg-Lès-Valence  
04 75 56 04 85, [memoire-drome.com](http://memoire-drome.com)

## LES ARCHIVES

Revisiter l'histoire de Valence à travers des données sur la vie économique, sociale, politique ou culturelle, établir sa généalogie, retracer l'histoire d'un lieu ou d'un édifice public... : autant de bonnes raisons de se rendre aux archives communales et communautaires !

Archives communales et communautaires,  
26, place Latour-Maubourg, 04 75 79 23 96

## LES ASSOCIATIONS

Qu'il s'agisse de sport, de culture, de voyages ou de loisirs, les associations valentinoises proposent un panel d'activités pour vos parents.

Ces associations sont regroupées au sein du Guide des associations disponible à l'accueil de l'Hôtel de Ville.

Vous avez également la possibilité de rechercher une association par activité ou par quartier via l'annuaire interactif en ligne sur le site de la Ville, [valence.fr](http://valence.fr).

## ACTIV' SENIOR

L'association Activ'senior propose à ses membres de partager leurs loisirs et leurs passions autour d'activités variées : langues étrangères, aquagym, chorale, danse, informatique...

6, rue Brunet, 04 81 16 06 60, [activsenior.com](http://activsenior.com)



# Logement et maintien à domicile

**Même si vos parents sont encore en bonne forme physique, sachez qu'ils peuvent bénéficier d'une ou plusieurs prestations à domicile pour les aider dans les actes essentiels de la vie quotidienne.**

## **La Maison départementale de l'autonomie (MDA)**

Ce lieu unique, mis en place par le Département, répond aux besoins des personnes âgées et des personnes handicapées ainsi qu'à leurs proches.

Un lieu pour s'informer, où vous pourrez rencontrer une équipe qui évaluera vos besoins et vous accompagnera en lien avec les partenaires concernés.

### *Maison départementale de l'autonomie*

42 C, avenue des Langories,

04 75 79 70 09, [dromesolidarites@ladrome.fr](mailto:dromesolidarites@ladrome.fr)

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30

à 17 h, fermeture le jeudi après-midi.

## **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)**

C'est une aide versée par le Département aux personnes âgées de plus de 60 ans en situation de dépendance, vivant à domicile ou dans un établissement spécialisé. Elle permet de financer une partie des charges liées à la dépendance. Le contenu et le montant de l'APA sont adaptés à la situation et aux besoins de chaque bénéficiaire.

Vous devez retirer votre dossier de demande auprès du Centre communal d'action sociale.

## **L'aide-ménagère à domicile**

Les personnes percevant le minimum vieillesse et ne bénéficiant pas de l'APA peuvent solliciter l'Aide sociale départementale. Cette aide permet notamment de financer les interventions d'une aide à domicile.

## Le service de repas à domicile

Ce service du Centre communal d'action sociale intervient 7 jours sur 7 (jours fériés inclus).

Vos parents peuvent s'inscrire pour un minimum de 3 repas par semaine.

Le prix du repas est calculé sur la base du quotient familial\*. Il varie de 4,90 € à 9,50 € (tarif au 1<sup>er</sup> octobre 2021).

Quotient familial	Prix du repas livré
Inférieur ou égal à 740€	4,90€
Inférieur ou égal à 1 038€	6,10€
Inférieur ou égal à 1 300€	7,20€
Inférieur ou égal à 1 700€	8,40€
Supérieur à 1 700€	9,50€

Le prix du repas pour les bénéficiaires de l'aide sociale est de 1,44 €. Les repas dit « d'épicerie » pour les livraisons en urgence, suite à des sorties d'hospitalisation sont facturés 4 €. Cette livraison de repas s'accompagne d'une veille sociale qui permet d'observer au quotidien l'état de la personne, de son habitat et de pouvoir intervenir si besoin. Des structures privées dispensent également ce service.

\*Quotient familial = Ligne « Pensions, retraites, rentes » avant abattement de l'avis d'imposition + allocations logement / nombre de parts indiqué sur l'avis d'imposition / 12

04 75 84 70 55 - [repasadomicile@mairie-valence.fr](mailto:repasadomicile@mairie-valence.fr)

## Les soins infirmiers à domicile

Aides-soignants et infirmiers se rendent à domicile pour des actions de nursing et de suivi de traitements médicamenteux afin de permettre aux séniors qui le souhaitent de rester chez eux, les accompagner (eux et leur famille) dans leurs problématiques, maintenir le lien social et repousser l'entrée en structure d'accueil pour personnes âgées dépendantes. Ces soins sont pris en charge par l'assurance maladie. Le SSIAD du CCAS de la Ville, service de soins infirmiers à domicile, assure 7 jours sur 7, sur prescription médicale, les soins auprès de personnes de plus de 60 ans ou en situation de handicap résidant à Valence.

7, avenue de Verdun, 04 75 78 66 30,  
[ssiad.ccas.valence@mairie-valence.fr](mailto:ssiad.ccas.valence@mairie-valence.fr)

Le SSIAD de Valence le Haut, centre de soins de Valence, propose également ce service.

6, rue du Docteur Koharian, 04 75 43 42 63,  
[accueil@cdiv.com](mailto:accueil@cdiv.com)

## Une équipe spécialisée Alzheimer à domicile (ESAD)

Cette équipe spécialisée du CCAS intervient auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés, au stade léger ou modéré de la maladie, sur prescription médicale du médecin généraliste, gériatre, ou neurologue.

L'équipe assure la prise en charge adaptée au domicile des bénéficiaires, l'amélioration ou la préservation de l'autonomie de la personne dans les activités de la vie quotidienne. Le suivi s'effectue selon un programme de 12 à 15 séances par an. Elles sont prises en charge à 100 % par l'assurance maladie (sous réserve d'une prescription médicale).

L'équipe est composée d'une infirmière coordinatrice, d'un ergothérapeute, d'un psychomotricien et de 3 assistantes de soins en gérontologie.

04 75 78 66 30, [esad@mairie-valence.fr](mailto:esad@mairie-valence.fr)

## À QUI VOUS ADRESSER ?

Pour bénéficier de ces services, rapprochez-vous de l'accueil du Centre communal d'action sociale qui vous informera et vous orientera.

CCAS, Le Forum, 7, avenue de Verdun, 04 75 79 21 50

## EN CAS DE CHUTE

La téléassistance est un dispositif d'alerte sous forme de pendentif ou de bracelet activé par la personne en cas d'urgence (chute, malaise...).

L'alarme est reliée à un centre d'écoute. Un système de géo-localisation destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer peut être proposé. Dans certaines situations, le coût de la téléassistance est pris en compte dans le plan d'aide APA.

Le Département a mis au point une plateforme d'information concernant la prévention des chutes en particulier, et plus généralement les différentes actions en faveur des séniors.

Drôme solidarité 04 75 79 70 09 ou par mail :  
[dromesolidarites@ladrome.fr](mailto:dromesolidarites@ladrome.fr)

Vous pouvez également rechercher des sociétés privées pour souscrire à cette assistance sur le site :

[sanitaire-social.com](http://sanitaire-social.com)



## ADAPTER SON LOGEMENT

De simples aménagements peuvent parfois prolonger la possibilité de vivre chez soi sereinement en installant par exemple une douche à la place d'une baignoire, des WC surélevés, des barres d'appui, un monte-escaliers...

### L'Anah

L'Agence nationale de l'habitat (Anah) encourage la réalisation de travaux d'amélioration des logements privés. Elle aide notamment les personnes âgées propriétaires à réaliser des travaux d'adaptation nécessaires pour continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles.

#### **Parmi les aides proposées par l'Anah, Habiter facile.**

*Habiter facile* est une aide dont le but est de faciliter l'adaptation du logement au mode de vie de son occupant. Les propriétaires occupants et bailleurs sont éligibles à l'aide. Elle s'adresse notamment aux personnes âgées afin qu'elles puissent réaliser des travaux comme l'installation d'un monte-escalier électrique par exemple.

Pour connaître les aides possibles selon vos travaux, il est recommandé de contacter l'Anah au numéro suivant : 0 800 800 700 (service gratuit + prix d'un appel local) [anah.fr](http://anah.fr)

### Soliha Drôme

Cette association favorise l'amélioration de l'habitat et du cadre de vie via des études de faisabilité des travaux, l'aide à l'élaboration du projet et l'assistance lors de leurs réalisations.

Pour tout renseignement et pour demander un devis :

[drome.soliha.fr](http://drome.soliha.fr)

## Programme d'amélioration de l'habitat

L'Agglo et 8 partenaires mobilisent des moyens exceptionnels à travers un programme d'amélioration de l'habitat en centre-ville : *Le centre de Valence se transforme*. Ce programme aide les propriétaires et futurs acquéreurs à réaliser leurs travaux avec des subventions pouvant aller, suivant leur situation et leur projet, jusqu'à 95 % du montant des travaux pour les propriétaires occupants, ou 65 % pour les bailleurs, mais aussi grâce à des prêts aidés. Seul impératif : se renseigner avant de démarrer les travaux.

Maison de l'Habitat - 44, rue Faventines,  
04 75 79 04 01

Ouverte du mardi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h et le vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 15

**Le Centre de coordination autonomie prévention du Grand Valentinois** se tient à votre disposition pour toute information complémentaire.

La Chamberlière, 15, rue Simone-Signoret  
04 81 66 88 76, [cap-grandvalentinois@ladrome.fr](mailto:cap-grandvalentinois@ladrome.fr)

## LA COHABITATION

Le principe de la cohabitation intergénérationnelle est simple : un(e) habitant(e) met une chambre à disposition d'un(e) étudiant(e), stagiaire, salarié(e)... en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle, d'un savoir-faire et éventuellement d'une participation financière. Ce mode de vie basé sur le partage et la convivialité permet également de faire des économies.

Solidarités Habitat, 04 75 55 34 42, [contact@solhab.eu](mailto:contact@solhab.eu)





## LES AIDES FINANCIÈRES

### Les aides au logement

Elles sont de 2 types : l'Aide personnalisée au logement (APL), si le logement ou l'établissement d'accueil sont conventionnés ou l'Allocation de logement social (ALS), dans les autres cas. Il n'y a pas d'âge maximum pour faire une demande. Pour estimer le montant de l'aide, rendez-vous sur le simulateur mis en place par la Caisse d'allocations familiales.

Caf de Valence, 10, rue Marcel-Barbu,  
04 75 75 59 64, [caf.fr](http://caf.fr)

### L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa)

C'est une prestation mensuelle accordée aux personnes ayant de faibles ressources, à partir de 65 ans.

Pour en bénéficier, le plafond des ressources ne doit pas dépasser 16 843,94 €/an (revenu brut) pour un couple.

[assuranceretraite.fr](http://assuranceretraite.fr) / [service-public.fr](http://service-public.fr)

### L'aide fiscale

Le crédit d'impôt est accordé aux retraités ayant recours à l'emploi ou à un service à domicile (y compris le portage de repas à domicile).

Vous pouvez ainsi soustraire 50 % des frais d'aide à domicile du montant de l'impôt sur le revenu.

[impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr)

### La Prestation de compensation du handicap (PCH)

Son attribution dépend des besoins de la personne et de son âge.

Maison départementale de l'autonomie,  
42c, avenue des Langories, 04 75 79 70 09

## LE STATUT D'AIDANT

Un aidant familial - ou aidant « naturel » - s'occupe quotidiennement d'un proche dépendant, handicapé ou gravement malade.

Ce soutien porte sur de nombreux aspects de la vie quotidienne : assistance, participation à l'administration des soins et des traitements, accompagnement psychologique, démarches administratives...

Il existe différents types de dispositifs visant à aménager son temps de travail pour subvenir à cette mission. Les aidants peuvent également bénéficier d'une protection sociale spécifique et demander des aides sociales.

Pour en savoir plus : [caf.fr](http://caf.fr) ou sur le site de l'association Bulle d'air Rhône-Alpes : [repit@bulledair.fr](mailto:repit@bulledair.fr)



# Lieux de vie adaptés aux seniors

**Malgré les différentes aides à domicile, vos parents seront peut-être amenés à intégrer un établissement spécialisé. En fonction des besoins, plusieurs solutions existent.**

## LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉTABLISSEMENTS

- ▶ **Les foyers logements** sont destinés aux personnes âgées autonomes. Il s'agit d'un ensemble de logements individuels organisés autour de services collectifs : restauration, garde de nuit, sécurité.
- ▶ **Les maisons de retraite non médicalisées** accueillent des personnes faiblement dépendantes et font appel à du personnel soignant extérieur à l'établissement.
- ▶ **Les maisons de retraite médicalisées ou EHPAD** (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) assurent à la fois des missions d'hébergement et de soins, des services liés à la vie quotidienne, de l'animation...
- ▶ **Les unités de soins de longue durée** (longs séjours) accueillent des personnes âgées ayant besoin de soins plus spécifiques et d'un suivi médical constant. Ces structures sont le plus souvent rattachées à un hôpital et disposent d'un encadrement renforcé de personnel soignant.

## DES AIDES FINANCIÈRES POUR INTÉGRER UN ÉTABLISSEMENT SPÉCIALISÉ

Vos parents peuvent bénéficier de différentes aides financières pour les aider à payer les frais d'hébergement. L'aide au logement et l'aide fiscale peuvent être cumulées avec l'ASH (Aide sociale à l'hébergement), aide délivrée par le Département pour les plus de 65 ans ayant des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

[ladrome.fr/monquotidien/solidarites/seniors](http://ladrome.fr/monquotidien/solidarites/seniors)

## UNE ORIENTATION PERSONNALISÉE ET INFORMATISÉE

Pour trouver une place dans un établissement adapté à la prise en charge de vos parents, connectez-vous à la plateforme [viatrajectoire.fr](http://viatrajectoire.fr), porte d'entrée vers un établissement d'hébergement pour personnes âgées ou une unité de soins longue durée. Les démarches se font en ligne.

[viatrajectoire.fr](http://viatrajectoire.fr)

## VILLE AMIE DES AÎNÉS

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, la Ville de Valence adhère au réseau mondial des villes et communautés amies des aînés, ainsi qu'au réseau francophone villes amies des aînés.

L'objectif de ces réseaux est de favoriser les échanges d'expériences et de bonnes pratiques et de créer des environnements favorables aux aînés.

Les pistes de travail sont nombreuses : l'habitat, les espaces extérieurs, les transports, l'information, la communication, la culture et les loisirs, la participation citoyenne et l'emploi, l'autonomie, les services et les soins, les liens sociaux, la solidarité...

Infos sur [valence.fr](http://valence.fr)



## UN NOUVEAU PÔLE SENIORS

En juin 2021, la Cité des Aînés, qui accueille près de 200 personnes âgées dépendantes, a ouvert à Châteaufort.

Elle regroupe :

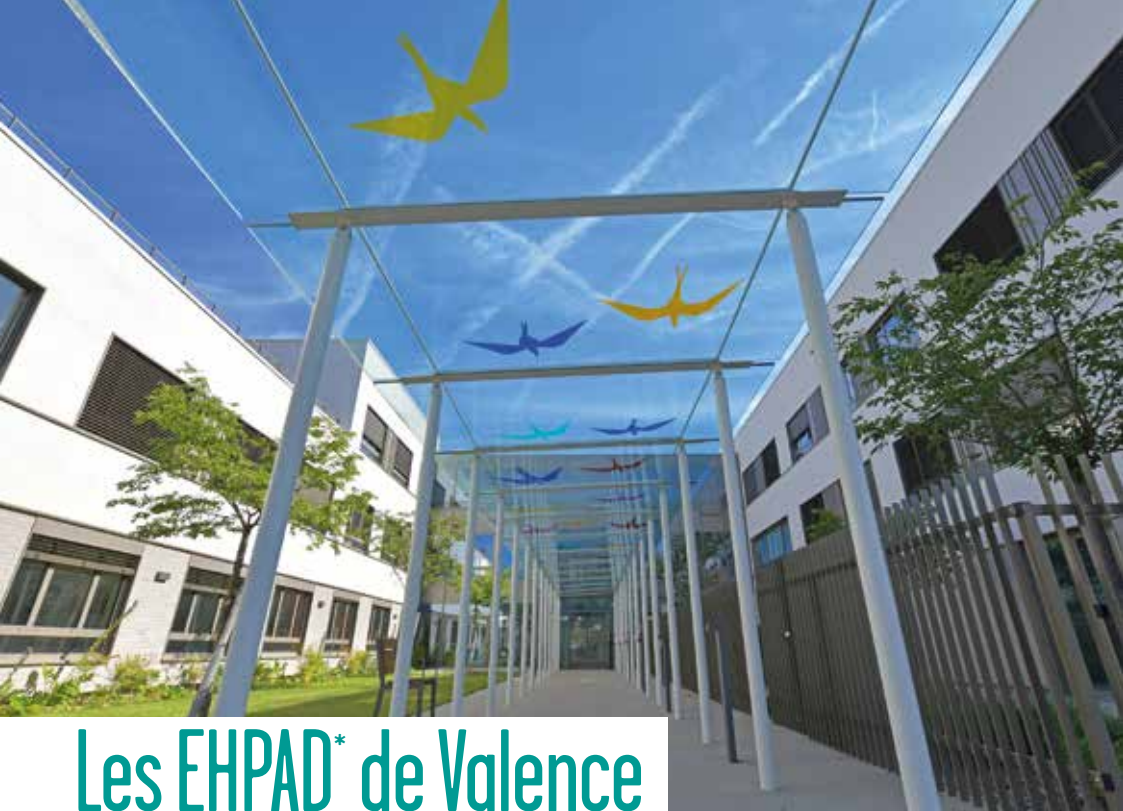
► L'EHPAD Marie-France-Préault, auparavant situé dans la basse-ville, géré par le Centre communal d'action sociale (CCAS). L'établissement intègre un Accueil de jour de 16 places : ce service s'adresse à des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées à un stade modéré. Est proposé un accompagnement individualisé afin de contenir la progression de la maladie ainsi qu'un fort soutien aux aidants. Le temps d'accueil hebdomadaire est déterminé en fonction des besoins individuels.

► L'EHPAD Bernard-Eyraud, regroupement de 4 structures d'Aésio Santé Sud Rhône-Alpes, dont l'EHPAD l'Eden.

La Cité des Aînés accueille les seniors à tous les stades de dépendance et veille particulièrement à accompagner leur parcours de vie et à être présent pour les proches.







# Les EHPAD\* de Valence

## **Cité des Aînés (photo)**

33, rue Branly

Elle regroupe :

► l'EHPAD Marie-France-Préault, géré par le CCAS de Valence, qui dispose d'un Accueil de jour ainsi que d'un Pôle d'activités et de soins adaptés

04 75 78 42 00

► l'EHPAD Bernard Eyraud

04 75 74 77 80

## **Résidence Benjamin-Delessert**

39, rue de la Forêt, 04 75 42 06 20

## **Résidence Lamartine Les Gérodines**

« Le poète » et « Les muses »

9, place Alphonse-Lamartine,

04 75 82 60 68/04 75 82 80 43

## **Les Cèdres**

156, avenue Victor-Hugo, 04 75 44 54 62

## **Maison de l'automne**

44, rue Amblard, 04 75 78 29 20

## **Korian Villa Thaïs**

9, rue Jules-Massenet, 04 75 82 38 00

## **Résidence L'Olivier**

2, rue de l'Espérance, 04 75 44 13 25

## **EHPAD Sainte Germaine**

26, rue Christophe-Colomb, 04 75 44 19 41

**Pensez à demander si ces établissements peuvent percevoir l'aide sociale et/ou s'ils sont conventionnés APL.**

\*Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes



# Préparer l'après

**Lors du décès d'un proche, plusieurs démarches sont rapidement nécessaires pour organiser les obsèques puis, dans les semaines qui suivent, pour informer les différents organismes concernés par le décès et organiser la succession.**

## LES DÉMARCHES PRÉALABLES

Avant toute démarche, vérifiez si le défunt a indiqué ses dernières volontés par oral, par testament ou dans une convention obsèques (organisation des funérailles, prélèvement d'organes...).

### Dans les 24 heures

- ▶ Faire constater le décès et aborder les questions relatives au prélèvement d'organes et au don du corps.
- ▶ Effectuer la déclaration de décès à la mairie du lieu de décès.

**Dans les 6 jours** : organiser les obsèques.

### Au plus tôt et dans le mois

- ▶ Demander une copie d'acte de décès et se munir des documents attestant de sa capacité à faire les formalités utiles (pièce d'identité et livret de famille).
- ▶ Trier et conserver les papiers importants du défunt.
- ▶ Informer :
  - les banques du défunt,
  - l'employeur ou la caisse de retraite,
  - les compagnies d'assurance, les fournisseurs d'énergies, les opérateurs de téléphonie et le service des eaux,
  - le bailleur, si le défunt était locataire,
  - le locataire, si le défunt était bailleur.

### Dans les 6 mois

- ▶ Déclencher le règlement de la succession auprès d'un notaire.
- ▶ Modifier le nom du propriétaire sur le certificat d'immatriculation, si le défunt possédait un véhicule.

### Dans l'année

Informez le service des impôts du décès et déclarez les revenus perçus par le défunt l'année de son décès.

## INHUMATION OU CRÉMATION

### Le permis d'inhumer

Il est délivré par la mairie après présentation du certificat de décès rédigé par le médecin et doit être remis à l'entreprise de pompes funèbres.

Cimetière de Valence, 209, avenue de Romans  
04 75 43 08 62

### L'autorisation de crémation

Elle nécessite une autorisation spéciale, accordée par le maire de la commune du lieu de décès.

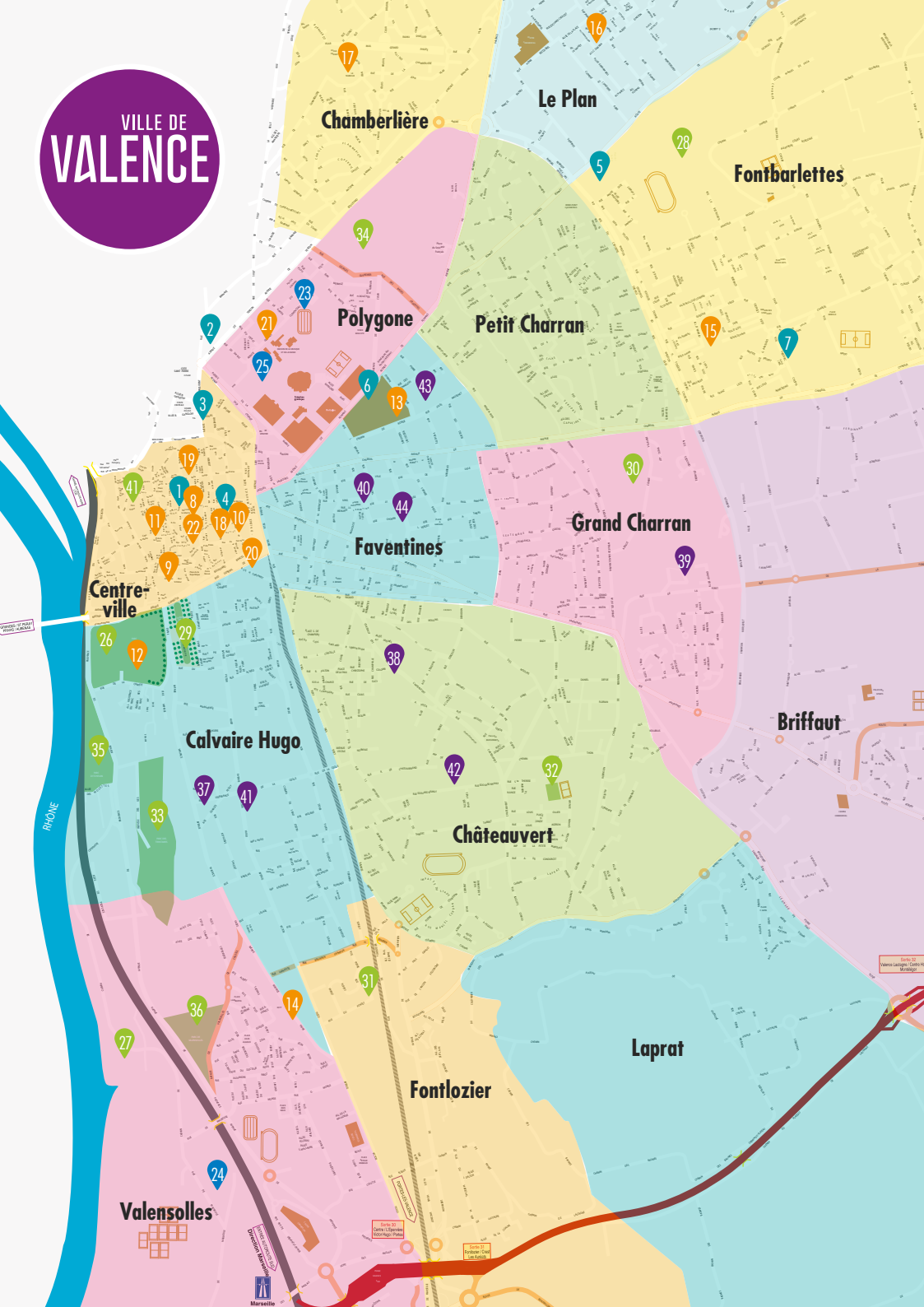
Pour l'obtenir, il faut :

- ▶ L'expression écrite des dernières volontés du défunt ou la demande de la personne ayant qualité pour pourvoir aux funérailles.
- ▶ Un certificat du médecin indiquant que rien ne s'oppose à la crémation (comme par exemple l'absence de pile cardiaque ou l'attestation de son retrait).

Valence Romans Crématorium : 650, chemin de Clairac,  
26760 Beaumont-lès-Valence, 04 75 56 65 80



# VILLE DE VALENCE



PROVINCE DE VALENCE

Centre de Valence (Centre-ville)





## ETABLISSEMENTS ADMINISTRATIFS

- 1 Hôtel de Ville
- 2 CCAS
- 3 Pôle Santé de la Ville
- 4 Caisse primaire d'assurance maladie
- 5 Caisse d'allocations familiales
- 6 CARSAT Rhône Alpes
- 7 MSA

## ÉQUIPEMENTS CULTURELS

- 8 Théâtre de la Ville
- 9 Musée
- 10 Espace Jeanne de Flandreysy
- 11 Bourse du travail
- 12 Maison du gardien
- 13 Médiathèque Latour-Maubourg
- 14 Médiathèque de Valence Sud
- 15 Médiathèque de Fontbarlettes
- 16 Médiathèque du Plan
- 17 Médiathèque de la Chamberlière
- 18 Centre du patrimoine arménien
- 19 La Comédie
- 20 Lux, Scène nationale
- 21 Le Conservatoire
- 22 Patrimoine-Pays d'art et d'histoire

## ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

- 23 Piscine Jean Pommier
- 24 Centre aquatique de l'Épervière
- 25 Patinoire

## PARCS ET JARDINS

- 26 Parc Juvet
- 27 Parc de l'Épervière
- 28 Parc Jean-Perdrix
- 29 Champ de Mars
- 30 Parc Benjamin-Delessert
- 31 Parc Davin
- 32 Parc de Châteauevert
- 33 Parc des Trinitaires
- 34 Parc du Polygone
- 35 Parc Itchevan
- 36 Parc Marcel-Paul

## RÉSIDENCES POUR SENIORS

- 37 Résidence L'Olivier
- 38 Ehpad Sainte Germaine
- 39 Résidence Benjamin-Delessert
- 40 Résidence Lamartine Les Géronduines
- 41 Les Cèdres
- 42 Cité des Ainés (Ehpad Marie-France Préault et Ehpad Bernard Eyraud)
- 43 Korian Villa Thaïs
- 44 La maison de l'automne

© Direction communication - Juin 2021 - photos © Eric Caillet et Fotolia.  
Les données et informations présentées dans ce guide sont communiquées à titre indicatif, sous réserve d'omission et de changement législatif pouvant intervenir. Elles ne sauraient en aucun cas engager la responsabilité de l'éditeur.  
Les montants donnés dans ce guide sont ceux de 2021 et sont soumis à évolution.





