

# Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

*Des activités au rythme de chacun !*



Mai  
juin  
2023

## SERVICE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE SOCIALE : SDVS

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère



# Missions du SDVS

## HORAIRES D'OUVERTURE

### Service de développement de la vie sociale (SDVS)

25 place Karl Marx  
Saint-Martin-d'Hères

**04 56 58 91 40**

**Ouvert tous les jours  
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h,**

service fermé au public  
les lundis de 15 h à 16 h et les  
vendredis de 16 h à 17 h

**Accueil : 04 56 58 91 40**

Le service de développement de la vie sociale s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie à domicile.

Il met en place des actions dans le cadre du maintien de la vie sociale et de la prévention ciblée, participant à la lutte contre l'isolement et s'intégrant dans la dynamique du bien vieillir.

### Ainsi le SDVS vous propose :

- de l'accompagnement de proximité véhiculé et à pied
- des solutions de répit dans le cadre de l'aide aux aidants
- des activités adaptées.

Toutes les infos sur  
[saintmartindheres.fr](http://saintmartindheres.fr)



# Résidence autonomie Pierre Semard



Les travaux de réhabilitation de la résidence autonomie  
Pierre Semard sont terminés !  
Des appartements entièrement rénovés sont disponibles.

Pour rappel, il faut avoir plus de 60 ans  
et être autonome ou en perte modérée d'autonomie.

**Une séance collective d'information sur la résidence  
autonomie avec visite des nouveaux logements, a lieu  
vendredi 26 mai à 9 h 30 et le lundi 19 juin à 14 h**

**Uniquement sur rendez-vous au 04 76 63 35 40**

# *Les tricoteuses : la solidarité avant tout !*

Vous ne le savez sûrement pas mais peut être que votre voisine tricote pour les sans abris ou les restos du cœur bébé. Depuis 2013 le gang des tricoteuses à domicile réunit des personnes retraitées de tout âge et d'ailleurs cette année si les tricoteuses fêtent leur 10 ans, la doyenne a fêté ses 100 ans ! Cette fin d'année nous réunirons une nouvelle fois les associations pour leur faire dons des créations 2023. Si vous avez de la laine à donner ou souhaitez rejoindre les tricoteuses, n'hésitez pas à nous contacter.



© Shutterstock

# 01 | ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITÉ À PIED OU VÉHICULÉ !

---

Se faire accompagner à pied pour aller chercher son pain ou son journal, aller en voiture chez le coiffeur, au foyer restaurant ou simplement faire un petit tour dans son quartier, les accompagnateurs de proximité sont disponibles pour vous “donner le bras”.

Ces accompagnements s’adressent à toutes celles et ceux qui demandent un soutien pour les sécuriser dans leurs déplacements quotidiens.

Favoriser les déplacements hors du domicile, permettre l’accès aux commodités ou services publics de quartier (commerces, jardins, foyers-restaurants, équipements culturels...), favoriser le maintien des activités conviviales ou socioculturelles sont les objectifs de cet accompagnement.

L’accompagnement n’est pas qu’un transport, c’est aussi un temps de rencontre et de discussion.

**Pour vous faire accompagner, à Saint-Martin-d’Hères, sur rendez-vous et hors transport médical, contactez le SDVS.  
Tarif aller-retour : 2,50 €.**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

Les familles, les voisins ou les amis sont souvent les pivots du maintien à domicile de leurs proches. C'est grâce à l'aide qu'ils apportent au quotidien que "vieillir" à domicile reste possible, mais parfois ce n'est pas sans difficultés !

**Le SDVS vous propose trois dispositifs :**

### 1<sup>er</sup> dispositif : des entretiens individuels

Pour une écoute, des conseils ou un accompagnement thérapeutique spécifique, vous pouvez demander un entretien individualisé si :

- vous souhaitez obtenir des réponses personnalisées à vos questions concernant l'aide que vous apportez à un proche,
- vous êtes en difficulté psychologique face à cet accompagnement,
- les dispositifs de soutien aux aidants en groupe ne répondent pas entièrement à vos attentes.

**Pour prendre rendez-vous, contacter la psychologue du service au 04 56 58 91 36**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

### 2<sup>e</sup> dispositif : le rendez-vous des aidants

L'objectif est l'échange et l'information autour de thématiques précises. Durant ces rencontres, des professionnels (médecins, assistantes sociales, psychologues, ergothérapeutes...) interviennent pour apporter leurs compétences et permettre à chaque aidant d'accompagner au mieux son proche au quotidien. Si la personne aidée ne peut rester seule à son domicile durant ces temps de rencontre, elle peut être accueillie sur place par des professionnels qualifiés. La participation au groupe est gratuite et libre de tout engagement.

**Ces réunions ont lieu le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois, au SDVS. Pour connaître les thèmes des réunions, merci de vous référer au flyer "Aide aux aidants" (disponible dans les accueils de la commune) ou de contacter le SDVS.**

### 3<sup>e</sup> dispositif : un air de famille (journée aidant - personne aidée)

*Sur orientation d'un professionnel pour partager une journée avec son proche.*

Une journée de détente et d'activités est proposée aux binômes aidants/personnes aidées afin de laisser les soucis du quotidien de côté pour se consacrer au partage de moments de complicité.

**Rencontre trimestrielle.  
Tarif : 4 € par personne.**

**Pour ces 3 dispositifs,  
contactez directement  
la psychologue du service  
au 04 56 58 91 36  
ou le SDVS.**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

**Nouveau :**

**la création artistique comme  
solution de répit des aidants**

**« Et les aidants là-dedans ? » !**

L'objectif de ce projet est de venir témoigner, partager sur son vécu, rencontrer d'autres aidants et réfléchir à une création artistique commune.

Pour ce, au sein d'un groupe constitué d'aidants, nous commencerons par des cercles de parole pour faire émerger le récit. De là, nous réfléchirons à différentes mises en forme artistique possibles. Nous aurons à cœur de détourner les situations du réel afin de pouvoir les témoigner au monde sous un format artistique décalé et emprunt d'humour. Photos, réalisation sonore, écriture, lecture, clown, etc seront autant d'outils

que nous assemblerons pour témoigner au monde de la réalité d'un quotidien d'aidants.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience artistique. C'est un espace pour l'expression que nous ouvrons, à la mesure de chacun selon ses envies et ses possibilités. Nous le souhaitons plein d'humour pour aider au lien et à souffler. Chacun peut y trouver sa place.

Cette aventure collective est avant tout une surprise, celle de la découverte du rire comme un incroyable outil de rencontres et d'échanges

**Calendrier des rencontres :**  
**les vendredis à 14 h 30**  
**au SDVS, 5 mai réunion**  
**d'information, puis les :**  
**12 et 26 mai, 9 et 23 juin,**  
**7 juillet**

Ce projet est animé par Stéphanie Berthet et Yoann Bonnier. Pédagogues, comédiens, et clowns professionnels depuis 2010. Très complémen-



© DR

taires et très appréciés pour leur sensibilité, leur humour, leur engagement, et surtout, leur bienveillance.

### Activités physiques adaptées seniors : avec APAS partons du bon pied !

Dans le cadre de la prévention santé, un cycle d'activités physiques adaptées pour les seniors vous est proposé pour :

- prévenir la perte d'autonomie des seniors par le biais d'une action de sensibilisation théorique et pratique sur l'importance d'une activité physique régulière associée à un équilibre alimentaire.
- Intégrer une dimension environnementale pour sensibiliser les participants sur les différents modes de déplacement en réduisant leur impact énergétique et en favorisant une mobilité douce et active.

Ces ateliers permettent aux participants de (re)découvrir différentes activités physiques. Ils sont l'occasion d'orienter

les participants dans leur choix d'activité à l'issue de la réalisation du programme. Les conseils personnalisés prodigués pendant les séances permettent aux participants de mieux évaluer et préserver leur potentiel physique au regard des activités choisies.

**Cycle de découverte des Activités physiques adaptées durant 1 année.**

**Nombre de places limité.**

**À partir de jeudi 11 mai, de 14 h 15 à 15 h 15, maison de quartier Fernand Texier.**

### Atelier bien-être et prévention

Les risques de chute augmentent avec l'âge. Chaque année, les chutes touchent 1/3 des personnes âgées de 65 ans et plus. Ces événements sont tout de même évitables lorsque l'on sait identifier les facteurs de risques et mettre en place des solutions adaptées.

Pour cela, venez assister aux ateliers de prévention "bien-être et prévention" (aménager

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

son logement, favoriser l'activité physique, adapter son alimentation, les bons gestes en cas de chute...) qui auront lieu **le 13 juin de 14 h 30 à 16 h, à la Résidence autonomie.**

**“Canicule, déshydratation, alimentation, comment prendre soin de soi tout au long de l'été !”**

### Aliment'action

Cet atelier thématique met en exergue les différentes facettes qu'englobent l'alimentation et la prévention : adapter son alimentation à son âge pour lutter contre la dénutrition (facteur aggravant du risque de chute) et éviter les carences... tout en conservant la notion de plaisir ! Les thèmes sont fixés au fil de l'eau en fonction des besoins et des souhaits des participants.

**Mai : saine et savoureuse, riche en légumes et en protéines, mélange d'herbes fraîches et d'épices pour des saveurs intenses... la cuisine asiatique est à**

**découvrir !**

**Juin : colorée et équilibrée, épicée et parfois piquante la cuisine mexicaine nous fait voyager sans bouger !**

**Jeux joue :**

**chauffe-citron arrive !**

Ce nouveau rendez-vous autour du jeu est organisé tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois à l'Espace famille Romain Rolland. L'animateur du SDVS vous propose un temps de détente autour des jeux de société. Ce sera l'occasion de parties endiablées de jeux connus ou à découvrir ! Chacun sera libre de proposer ses préférences et de les partager avec le groupe.

**Nous vous proposons un nouveau jeu : le “chauffe-citron”... tout un programme ! Il s'agira collectivement de résoudre une énigme dans un temps limité. Ça va secouer les neurones !**

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### Bouger

Se maintenir en forme par le biais d'exercices adaptés à l'avancée en âge. Travail sur la respiration, assouplissement, échauffement et exercices de coordination et de relaxation (debout et assis).

### Gourmandises et découvertes

Échanger quelques mots, quelques recettes ou quelques souvenirs autour d'une boisson et passer un moment agréable ensemble.

### Goûter lire

En partenariat avec l'association Plum'lire. Une rencontre et des mots... Passer un moment agréable à écouter de beaux textes, connus ou originaux, et toujours surprenants, dans une ambiance chaleureuse et participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

### Atelier mémoire

Stimuler sa mémoire par le biais de jeux et d'exercices ludiques.

### Sophrologie

La sophrologie permet de travailler la respiration pour favoriser au fil du temps une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure concentration dans les activités.

Travailler la posture et l'équilibre permet de se reconnecter avec le corps qui parfois est occulté suite à une maladie ou tout simplement avec la vieillesse. Travailler la visualisation et la respiration en même temps permet d'apprendre à se détendre, favorise un meilleur sommeil, fait baisser le niveau de stress et la tension artérielle.

Les exercices de relaxation sont efficaces pour les troubles respiratoires et digestifs.

### Initiation au numérique

Le SDVS met régulièrement en place des ateliers Carsat dans le cadre d'un parcours prévention

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

santé. Ainsi une initiation au numérique est proposée les mercredis de 14 h à 16 h du 22 mars au 21 juin au SDVS. Ce cycle de 12 ateliers abordera différentes thématiques : évaluation des profils, découverte et manipulation de l'outil informatique, internet, navigation, sécurité et numérique, emails et réseaux sociaux, savoir utiliser les principaux sites de démarches administratives en ligne...

**Attention, places limitées !**

### Chantegraine et Brico Blog

Cultiver le jardin collectif *Le Chantegraine*, cuisiner les légumes et partager ensemble un repas. Le Chantegraine, c'est aussi un blog, des ateliers autour de l'alimentation, du jardinage, du bricolage, de la santé... Le jardin est un lieu ouvert qui accueille de nouveaux participants tout au long de l'année, n'hésitez pas à venir pousser le portillon ! Pour plus d'informations, contacter le SDVS.

### Informatique et jardin... un mélange aux petits oignons !

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! En effet, les jardiniers développent leur blog et ce sont astuces et recettes que l'on peut découvrir sur [chantegraine.blogspot.com](http://chantegraine.blogspot.com), ainsi que l'actualité du jardin. Aussi, si vous n'avez pas la main verte mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin par un autre biais, venez à la rencontre des blogueurs du Chantegraine.

# 03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

## Sorties découvertes

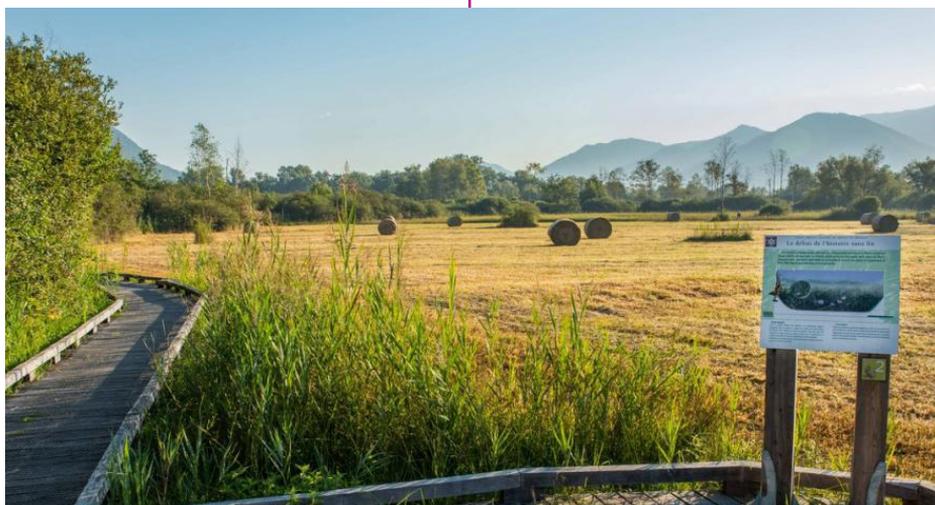
Les sorties du SDVS ont pour objectif de rompre l'isolement, de créer du lien social et de favoriser la rencontre en partant à la découverte des alentours.

## Mercredi 17 mai à partir de 13 h 30, après -midi détente et goûter au Marais de Montfort

C'est non loin de la ville de Crolles, que se trouve l'espace naturel sensible du marais de Montfort. Il suffit de s'en approcher pour découvrir la beauté

des lieux. Dans ce marais tourbeux, des espèces rares ont trouvé refuge. Outre la multitude d'orchidées, les botanistes sauront apprécier les quelque 200 végétaux qui s'y trouvent et les 3 variétés de papillons qui y ont élu domicile. Nous pourrons nous reposer à l'ombre des grands arbres ou encore nous balader sur les sentiers prévus pour l'observation de ce charmant espace naturel.

**Tarif : 7,15 € par personne.**



© DR

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Mercredi 14 juin, à partir  
de 13h30, visite commentée  
du Fort Barraux**

*durée de la visite 1 h 30*

Le fort Barraux, situé sur la commune de Barraux en Isère, conçu par l'architecte piémontais Ercole Negro et construit à partir du 24 août 1597, constitue l'un des plus anciens forts bastionnés des Alpes encore en l'état. Il connu divers rôles stratégiques à travers les siècles, et notamment jusqu'à la guerre de 39-45. L'association de Sauvegarde et Valorisation de Fort Barraux vous propose de découvrir et faire la lumière sur son histoire et ses secrets lors d'une visite guidée.

**Tarif : 7,15 € par personne.**



© DR

*Le règlement des sorties se fait en amont. Possibilité de remboursement en cas d'annulation : remboursement intégral, sans justificatif, en cas d'annulation de sortie et d'animation par l'utilisateur prévenant l'accueil du SDVS :*

- 48 heures à l'avance, pour les sorties et animations sans repas
- 7 jours à l'avance pour les sorties et animations avec repas.

*En-deçà de ces délais le remboursement s'effectuera sur présentation d'un certificat médical.*

# 04 | Calendrier hebdomadaire

# MAI

LUNDI 1 <sup>er</sup>	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
FÉRIÉ	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30/11h30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30		<b>Gourmandises                      et découvertes</b> MQ Paul Bert 14h / 16h
	<b>Atelier ludique                      mémoire</b> MQ Gabriel Péri 14h30/16h30	<b>Initiation                      au numérique</b> SDVS 14h	<b>Goûter lire</b> MQ Romain Rolland 14h30/15h30	<b>Réunion                      d'information</b> « <i>Et les aidants,                      là dedans ?</i> » SDVS 14h30

# MAI

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
FÉRIÉ	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30 / 15h30			
	<b>Tous à table</b> MQ Gabriel Péri 12h / 14h		<b>Goûter lire</b> MQ Paul Bert 14h30 / 15h30	<b>Gourmandises et découvertes</b> MQ Romain Rolland 14h / 16h
	<b>Atelier ludique mémoire</b> MQ Paul Bert 14h30 / 16h30			<b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14h15 / 15h15

# MAI

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30/11h30</p>	<p><b>Sortie</b> la ferme des Savoyères Transport à partir de 13h30</p>	<p><b>FÉRIÉ</b></p>	
	<p><b>Jeux Joue</b> <i>Chauffe-citron</i> MQ Romain Rolland 14h30/16h30</p>	<p><b>Initiation au numérique</b> SDVS 14h</p>		

# MAI

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30/11h30	<b>Aliment'action</b> Saveurs d'Asie MQ Fernand Texier 9h30/15h30	<b>RDV des aidants</b> SDVS 14h/16h30	
	<b>Atelier ludique</b> mémoire SDVS 14h30/16h30	<b>Initiation</b> au numérique SDVS 14h	<b>Goûter lire</b> SDVS 14h30/15h30	<b>Gourmandises</b> et découvertes MQ Romain Rolland 14h/16h
		<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30	<b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14h15/15h15	<b>Rencontre</b> « Et les aidants, là dedans ? » SDVS 14h30

# MAI / JUIN

LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 1er	VENDREDI 2
FÉRIÉ	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30/11h30		<b>Goûter lire</b> MQ Romain Rolland 14h30/15h30	
	<b>Atelier ludique mémoire</b> SDVS 14h30/16h30	<b>Initiation au numérique</b> SDVS 14h	<b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14h15/15h15	<b>Gourmandises et découvertes</b> MQ Paul Bert 14h/16h

# JUIN

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h	<b>Repas Chantegraine</b> MQ Paul Bert 9h30/15h30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30	<b>Goûter lire</b> MQ Paul Bert 14 h 30/15 h 30	<b>Gourmandises et découvertes</b> MQ Romain Rolland 14 h / 16 h
	<b>Atelier ludique mémoire</b> MQ Gabriel Péri 14 h 30 / 16 h 30	<b>Initiation au numérique</b> SDVS 14 h	<b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14 h 15 / 15 h 15	<b>Rencontre</b> « Et les aidants, là dedans ? » SDVS 14 h 30

# JUIN

LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9 h 30 / 11 h 30</p> <p><b>Tous à table</b> MQ Gabriel Péri 12 h / 14 h</p> <p><b>Atelier ludique</b> <b>mémoire</b> MQ Paul Bert 14 h 30 / 16 h 30</p> <p><b>Atelier bien être</b> <b>et prévention</b> Résidence autonomie 14 h 30 / 16 h</p>	<p><b>Sortie</b> <b>Fort Barraux</b> Transport à partir de 13 h 30</p> <p><b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p> <p><b>Initiation</b> <b>au numérique</b> SDVS 14 h</p>	<p><b>RDV des aidants</b> SDVS 14 h / 16 h 30</p> <p><b>Goûter lire</b> MQ Gabriel Péri 14 h 30 / 15 h 30</p> <p><b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14 h 15 / 15 h 15</p>	<p><b>Gourmandises</b> <b>et découvertes</b> MQ Paul Bert 14 h / 16 h</p>

# JUIN

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ Paul Bert 9h30/11h30	Aliment'ation « Couleurs et équilibre mexi- cain » MQ R. Rolland 9h30/15h30		
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h	<b>Jeux joue</b> Chauffe-citron MQ Romain Rolland 14h30/16h30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30	<b>Goûter lire</b> SDVS 14h30/15h30	<b>Gourmandises                      et découvertes</b> MQ Romain Rolland 14h/16h
		<b>Initiation                      au numérique</b> SDVS 14h	<b>Cycle APAS</b> MQ Fernand Texier 14h15/15h15	<b>Rencontre</b> « Et les aidants, là dedans ? » SDVS 14h30

# JUIN

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> <b>MQ Paul Bert</b> 9h30/11h30			
	<b>Atelier ludique</b> <b>mémoire</b> <b>SDVS</b> 14h30/16h30	<b>Bouger</b> <b>Résidence</b> <b>autonomie</b> À partir de 14h30	<b>Cycle APAS</b> <b>MQ Femand</b> <b>Texier</b> 14h15/15h15	<b>Gourmandises</b> <b>et découvertes</b> <b>MQ</b> <b>Paul Bert</b> 14h/16h

# 05 | À noter... et à savoir

# 05

## À NOTER... ET À SAVOIR

### S'inscrire au fichier "inforetraités"

**Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du panier gourmand de fin d'année, offert par la ville de Saint-Martin-d'Hères.**

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de 60 ans. Présentez-vous dans l'un des lieux de votre choix muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom de vos caisses de retraites principales et complémentaires.

**S'inscrire auprès du service de développement de la vie sociale : 25 place Karl Marx, ou du CCAS, 111 avenue Ambroise Croizat, ou des maisons de quartier.**

### L'accompagnement social des personnes âgées

Le service social du CCAS et le Service local de solidarité du Département de l'Isère accompagnent les personnes âgées résidant dans la commune :

- **Pour les bénéficiaires de l'Apa (Allocation personnalisée d'autonomie) :** service accueil, aides et accompagnement social du CCAS.
  - Pour un suivi social : sur rendez-vous
  - Accueil et information : **tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h**  
**CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat**  
**Tél. 04 76 60 74 12**
- **Pour les personnes ne bénéficiant pas de l'Apa :**  
Service local de solidarité -  
**10 rue Docteur Fayollat**  
**Tél. 04 38 37 41 10**  
**Sur rendez-vous**

**Informatique et Internet****La toile se tisse...**

Découvrir l'informatique, s'initier, naviguer sur la toile... cela vous tente ?

Il existe toute une panoplie d'outils pour appréhender l'informatique sur le territoire communal, et ce, quel que soit votre âge.

**Dans les médiathèques de la ville :** un lieu ressource autour du numérique, ouvert à tous.

- Envie d'être accompagné sur votre tablette ou smartphone, de faire des achats en ligne de façon sécurisée ou de créer une carte de vœux numérique ?
- Les bibliothécaires multimédia vous proposent des formations collectives mensuelles, **gratuites et sans inscription**, pour adultes. Initiation à certains matériels (tablette, smartphone...) ou découverte d'outils créatifs, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux !

- Des formations individuelles à l'informatique sont aussi possibles sur RV.
- Les utilisateurs doivent posséder une carte de lecteur en cours de validité.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter les médiathèques.

- **Médiathèque - P. Langevin**  
29 place Karl Marx  
04 76 42 76 88
- **Médiathèque - A. Malraux**  
75 avenue Marcel Cachin  
04 76 62 88 01
- **Médiathèque - R. Rolland**  
5 avenue Romain Rolland  
04 76 24 84 07
- **Médiathèque - G. Péri**  
16 rue Pierre Brossolette  
04 76 42 13 83

**Programme disponible sur [biblio.sitpi.fr](http://biblio.sitpi.fr).**

**Mais ce n'est pas tout !**

L'association Aclass, Association culture loisirs activités sportives seniors, (04 76 44 39 12) propose chaque semaine un atelier informatique qui comprend une initiation et diverses aides à la compréhension de l'outil informatique (adhésion à l'association nécessaire). Cet atelier est également un lieu propice aux échanges de savoirs.

À vous de composer votre cocktail informatique en jonglant entre ces différentes propositions et en fonction de vos besoins.

### **ASSOCIATIONS À DESTINATION DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES**

#### **L'Aclass**

L'association culture, loisirs, activités sportives seniors, assure la gestion et la promotion d'activités culturelles, ludiques et sportives, en réponse aux besoins des retraités de la commune qui souhaitent poursuivre

des activités existantes, en mettre en place de nouvelles, et garder un lien avec le SDVS (Service de développement de la vie sociale) pour le suivi des personnes âgées atteintes de certaines limites en matière de sport ou de pertes de repères.

Sous les bannières du "partage", de "l'amitié", de la "convivialité", l'Aclass accepte toutes les catégories de personnes de tous les âges, dans le cadre de l'intergénération.

**1 place de la République**  
**Tél. 04 76 44 39 12**

#### **Ensemble et Solidaires** **UNRPA**

Vous êtes retraité(e). Vous souhaitez trouver de la compagnie, ne pas avoir de contrainte, pratiquer une activité, faire des sorties, jouer aux cartes ou autres jeux de société, découvrir une autre région, partir en vacances accompagné(e), défendre votre pouvoir d'achat ou défendre votre retraite ?

**Ensemble et Solidaires, UNRPA vous attend les mercredis après-midi de 14 h à 17 h, 16 avenue du 8 Mai 1945 (face à La Poste) au 3<sup>e</sup> étage avec ascenseur.**

**Tél. 06 68 69 69 38**

**ou 06 70 38 17 73**

**Mail : unrpa38400@laposte.net**

- **Tram D arrêt Étienne Grappe**
- **Bus 12 ou le C7 arrêt Étienne Grappe**
- **Bus C6 arrêt du 8 Mai 1945**

### **Domicile intergénération**

**Isérois (Digi)**

**Ensemble partageons plus qu'un toit...**

Il s'agit d'une forme de cohabitation intergénérationnelle qui permet à une personne âgée de partager son domicile avec un étudiant, un jeune. Un "plus" dans le quotidien des personnes âgées souhaitant continuer à vivre moins seules à domicile mais aussi dans la prévention de l'isolement et de la précarité des jeunes. Depuis 2005,

l'association Digi propose une cohabitation solidaire en réunissant deux générations sous un même toit.

**N'hésitez pas à contacter l'association Digi qui répondra à toutes vos questions et vous accompagnera dans vos démarches :**

**2 boulevard Maréchal Joffre  
Grenoble**

**Tél. 04 76 03 24 18**

**[www.digi38.org](http://www.digi38.org)**

### **POUSSEZ LA PORTE DE VOTRE MAISON DE QUARTIER**

**Dans toutes les maisons de quartier :**

- **Borne informatique d'accès aux droits**, vous pouvez faire seul, ou en étant accompagné, vos démarches administratives en ligne
- **Tarifcation solidaire du réseau Tag**
- **Les permanences vie quotidienne**, sur rendez-vous, par la conseillère en économie sociale et familiale.

# 05

## À NOTER... ET À SAVOIR

- **Les permanences vacances**, sur rendez-vous par la conseillère en économie sociale et familiale.
- **Les actions de proximité du CCAS** : être ensemble pour faire ensemble. Pour rompre l'isolement, rencontrer des personnes de tout âge, vous impliquer en tant qu'habitant

et / ou bénévole, venez participer aux différentes animations et à la construction de projets collectifs.

- **L'accueil de la maison de quartier**, pour tout renseignement, contactez les accueils des maisons de quartier.

### Maison de quartier Louis Aragon

27 rue Chante-Grenouille - 04 76 24 80 10

[accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr)

### Maison de quartier Fernand Texier

163 av. Ambroise Croizat - 04 76 60 90 24

[accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr)

### Maison de quartier Paul Bert

4 rue Frédéric Chopin - 04 76 24 63 56

[accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr)

### Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 54 32 74

[accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr)

### Maison de quartier Romain Rolland

5 av. Romain Rolland - 04 76 24 84 00

[accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr)

*Activités adaptées  
de prévention  
et de lien social*

*Aider  
un proche âgé  
et se faire aider*



*Accompagnement  
véhiculé ou à pied*

**À NOTER**

6 livrets couvrent une période  
de 2 mois chacun et proposent les activités  
ouvertes aux retraités martinérois.

Toutes les infos sur [saintmartindheres.fr](http://saintmartindheres.fr)