

# Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

*Des activités au rythme de chacun !*



Mars  
Avril  
2025

## 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)



# *Les travaux de réhabilitation à 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 de logement aura lieu le :

**lundi 14 avril à 14 h**

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

# *Envie de prendre votre repas de midi dans une ambiance conviviale ?*

Le foyer-restaurant, situé dans les locaux rénovés de la résidence autonomie Pierre Semard, vous accueille du lundi au vendredi.



- Un déjeuner complet et équilibré vous est proposé chaque jour.
- Un potage et un plat vous sont également remis pour votre repas du soir.

## **Informations et inscriptions auprès de l'accueil de la résidence au 04 76 63 35 40**

- Un accompagnement véhiculé est possible si vous ne pouvez pas vous déplacer par vos propres moyens.
- Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité, la situation sera évaluée au cas par cas.

## **Informations et inscriptions au SDVS 04 56 58 91 40**

# 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 dans la commune, sur rendez-vous et hors transport médical, contactez le SDVS. Tarif aller-retour : 2,50 €.**

**Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité la situation sera évaluée au cas par cas.**

Les familles, les voisins ou les amis sont souvent les piliers 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 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

#### 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, veuillez vous référer à l'imprimé "Aide**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

aux aidants” (disponible dans les accueils de la commune) ou contacter le SDVS.

- Jeudi 20 mars de 14 h à 16 h 30 : initiation à l’auto-hypnose et à la gestion du stress
- Jeudi 17 avril de 14 h à 16 h 30 : radio-débat : “Être aidant un jour après l’autre”

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

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 : 4,50 € par personne.

- 2 avril
- 12 juin
- 9 octobre

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

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**À découvrir en mars  
et en avril :**

**À la rencontre de... :  
Les Jeux Olympiques**

Les lecteurs à voix de Plum'Lire vous proposent de partir à la rencontre... d'un auteur, d'un livre, d'un thème... À cette occasion ils vous proposeront des lectures originales et toujours surprenantes pour aller à la rencontre de...

**Mardi 18 mars de 10 h 30 à  
11 h 30, salons de la résidence  
autonomie**

Le 26 juillet dernier, sur un *Hymne à l'amour* vibrant de Céline Dion interprété depuis le premier étage de la tour Eiffel, accompagné d'un jeu de lumières époustouflant, les Jeux de Paris 2024 étaient lancés dans une capitale en fête. Nous allons vous faire revivre cette fabuleuse aventure.

**Rendez-vous Culturels :  
*Même pas mâle* par la  
compagnie La Guetteuse,**

***C'est une recherche sur les identités, les stéréotypes de genre, les hiérarchies implicites des différentes masculinités, la perception des hommes par les femmes et par les hommes et les implications politiques de ces masculinités construites.***

La chorégraphe grenobloise Émeline Nguyen achève son triptyque sur la construction de l'identité et de l'intimité par une réflexion sur le masculin et la place de la virilité dans notre société.

Quelques éclats de lumière, des reflets clinquants, criards ou incandescents... Sur un parterre d'or, trois danseurs se défient, narguent les modèles et tentent de redéfinir une virilité qui ne les enfermerait pas.

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

Que perd-on en s'affranchissant des normes ? Peut-on briller en se montrant vulnérable ? *Même pas mâle* explore les normes sociales masculines et invite à passer d'une masculinité singulière et prescriptive à des masculinités polymorphes, évolutives et plurielles. Une danse sensorielle et lumineuse qui nous engage sur le chemin des mutations où esquisser de nouvelles façons d'être homme devient une nécessité.

**Afin de découvrir leur univers, différents ateliers vous sont proposés dans les salons de la résidence autonomie :**

- **mardi 4 mars, de 14 h 30 à 16 h atelier danse**
- **mardi 11 mars, de 14 h 30 à 16 h atelier danse**
- **mardi 18 mars de 14 h 30 à 16 h atelier danse**
- **jeudi 27 mars, spectacle à l'Heure Bleue à 14 h 30**

Suite à ces rencontres, vous pourrez découvrir les artistes sur scène pour la présentation de leur spectacle *Même pas mâle*.

Un ramassage en autocar est prévu dans la commune et le règlement du spectacle s'effectuera à la billetterie de L'heure bleue (6 €)

**Inscription obligatoire au SDVS (transport gratuit).**

**En parallèle, 3 ateliers danse auront lieu à la maison de quartier Gabriel Péri :**

- **vendredi 7 mars et vendredi 14 mars, de 14 h 30 à 16 h atelier danse**
- **vendredi 21 mars, de 14 h 30 à 16 h (lieu à définir)**



# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Je me ressource :  
apprendre à gérer son stress  
et vivre plus sereinement**

Chacun traverse des périodes stressantes et éprouvantes au fil du temps... il est alors essentiel de connaître des solutions pour préserver son équilibre personnel. Ces ateliers proposent d'expérimenter des outils pour prendre soin de soi, se ressourcer et mieux vivre au quotidien.

Les mercredis de 14 h 30 à 17 h.

- **Mercredi 5 mars à la maison de quartier Paul Bert**
- **Mercredi 9 avril à la maison de quartier Romain Rolland.**

**Gourmandises et  
découvertes : embarquez  
pour l'Amérique du Sud !**

Visionnez un diaporama pour découvrir ce magnifique continent tout en dégustant un cocktail local à confectionner ensemble !

- **Vendredi 28 mars 2025 à 14 h à la maison de quartier Romain Rolland**
- **Vendredi 4 avril 2025 à 14 h à la maison de quartier Paul Bert**

**Atelier numérique**

(un atelier dédié aux débutants aura lieu en septembre)

Le SDVS met en place un atelier d'initiation au numérique. Ce cycle de 10 ateliers abordera différentes thématiques : évaluation des profils, découverte et manipulation de l'outil informatique, Internet, navigation, sécurité et numérique, mails et réseaux sociaux, savoir utiliser les principaux sites de démarches administratives en ligne...

**Les mercredis de 14 h à 16 h au CCAS.**

- **Mars : 5, 12, 19 et 26 exceptionnellement au SDVS**

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

- Avril : 2, 9, 23 et 30
- Mai : 7 et 14

### Atelier mémoire

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

### Atelier cognitif

pour stimuler et comprendre les capacités de notre cerveau qui nous permettent d'être en interaction avec notre environnement ! Les ateliers basés sur des jeux visent à maintenir le plus longtemps possible ses capacités cognitives et mettre en place des entraînements qui ont pour but de ralentir le déclin lié à l'âge ou à l'inactivité. Ils contribuent à reprendre confiance en soi et en ses capacités, prolonger l'autonomie intellectuelle et favoriser ainsi l'autonomie dans la vie quotidienne.

Les mardis de 14h30 à 16h à la maison de quartier Elsa Triolet.

- Avril : 1, 8, 15, 22 et 29
- Mai : 6, 13, 20 et 27
- Juin : 3

### LES HEBDOMADAIRES

#### Chaque lundi : 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 par 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.

**Chaque mardi : Chantegraine**

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, venez pousser le portillon ! Pour plus d'informations, contacter le SDVS.

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.

**Atelier mémoire**

Stimuler sa mémoire par des jeux et des exercices ludiques.

**Chaque mercredi : 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).

**Chaque jeudi : 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 de participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### Chaque Vendredi : Gourmandises et découvertes

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

### LES MENSUELLES

#### 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 en fonction des besoins et des souhaits des participants au fil de l'eau. À l'occasion de la mise à l'honneur de l'Amérique du Sud le SDVS vous invite à partir à la découverte d'un pays par le biais de la cuisine, en prépa-

rant un repas avec l'association Maison Latina. Ce sera l'occasion d'échanger autour de la culture et de la gastronomie de la Guyane française. Cette journée sera la dernière consacrée à L'Amérique du Sud puisque nous avons depuis juin 2024 traversé le continent !

Dès avril, nous reprenons ces rencontres autour d'une thématique alimentation adaptée et bien être dans son assiette !

**Mercredi 5 mars, de 9 h 30 à 15 h 30, à la maison de quartier Fernand Texier**

**Mercredi 23 avril, de 9 h 30 à 15 h 30, à la maison de quartier Romain Rolland**

#### Jeux joue :

Ce nouveau rendez-vous autour du jeu est organisé tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois à l'espace famille Rolland Rolland. L'animateur du SDVS vous propose un temps de détente

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

autour des jeux de société. La promesse de parties endiablées autour de jeux connus ou à découvrir ! Chacun sera libre de proposer ses préférences et de les partager avec le groupe.

**Mardi 18 mars et mardi 15 avril de 14h30 à 16h30 à la maison de quartier Romain Rolland.**

### 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 19 mars à 14h30  
Collection permanente de  
peinture, Musée Hébert.**

Ernest Hébert faisait étape dans la maison de son enfance à La Tronche, au cours de ses voyages en Italie, ou il y passait quelques mois, généralement à la fin de l'été, sa saison préférée.

Le musée, à travers ses nombreuses œuvres, celles de ses amis ou de ses élèves, retrace la carrière d'un peintre académique ayant traversé le XIX<sup>e</sup> siècle. La maison présente, avec son mobilier et ses nombreux souvenirs, un aspect de la vie familiale du peintre. L'ensemble, constitue un domaine de charme qui est un des rares témoignages de maison d'artiste en Rhône-Alpes.

**Tarif 7,15€**

**Mercredi 16 avril à 14h30  
Pays Bassari Musée  
Dauphinois**



# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

Attaché à favoriser les rencontres entre les cultures du monde, le Musée dauphinois se tourne vers le Pays Bassari ; un territoire situé au sud-est du Sénégal et au nord de la Guinée et dont la richesse environnementale et culturelle lui vaut de figurer depuis 2012 sur la Liste du patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco. En s'appuyant sur une collection exceptionnelle d'objets et d'œuvres contemporaines, l'exposition relate l'histoire, les pratiques culturelles et les enjeux contemporains d'un territoire en prise avec les évolutions de son époque. Le projet bénéficie du précieux concours du musée du quai Branly qui a consenti à un prêt majeur de pièces.

**Tarif 7,15€**

**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 animation 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**

# MARS

LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Chantegraine</b> repas partagé MQ P. Bert 9h30/15h30</p>	<p><b>Aliment'action,</b> à la découverte de la Guyane française MQ F. Texier 9h30/15h30</p>		<p><b>Gourmandises</b> et découvertes MQ P. Bert 14h/16h</p>
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Atelier ludique</b> mémoire MQ G. Péri 14h30/16h30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie à partir de 14h30</p>		<p><b>Rendez-vous</b> culturels Atelier danse MQ G. Péri 14h30/16h</p>
	<p><b>Rendez-vous</b> culturels Atelier danse Résidence autonomie 14h30/16h</p>	<p><b>Atelier</b> numérique CCAS 14h/16h</p>		
	<p><b>Tous à table</b> MQ G. Péri 12h/14h</p>	<p><b>Je me ressource</b> MQ P. Bert 14h30 à 17h</p>		

# MARS

LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9h30/11h30</p>			
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Atelier ludique</b> mémoire MQ P. Bert 14h30/16h30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30</p>	<p><b>Goûter lire</b> MQ P. Bert 14h30/15h30</p>	<p><b>Gourmandises</b> et découvertes MQ R. Rolland 14h/16h</p>
	<p><b>Rendez-vous</b> culturels <b>Atelier danse</b> Résidence autonomie 14h30/16h</p>	<p><b>Atelier</b> numérique CCAS 14h/16h</p>		<p><b>Rendez-vous</b> culturels <b>Atelier danse</b> MQ G.Péri 14h30/16h</p>

# MARS

LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
	<p>À la rencontre de...  <b>Les JO</b>                      Résidence autonomie                      10h30/11h30</p>	<p><b>Sortie</b>                      visite guidée                      Musée Hébert                      à partir de 13h30</p>	<p>Rendez-vous des aidants  <b>SDVS</b>                      14h/16h30</p>	
<p><b>Sophrologie</b>                      Résidence autonomie                      À partir de 15h</p>	<p><b>Repas</b>                      Chantegraine                      MQ P. Bert                      9h30/15h30</p>		<p><b>Goûter lire</b>                      SDVS                      14h30/15h30</p>	<p><b>Gourmandises et découvertes</b>                      MQ P. Bert                      14h/16h</p>
	<p><b>Rendez-vous culturels</b>                      Atelier danse                      Résidence autonomie                      14h30/16h</p>	<p><b>Atelier numérique</b>                      CCAS                      14h/16h</p>		<p><b>Rendez-vous culturels</b>                      Atelier danse                      MQ G. Péri                      14h30/16h</p>

# MARS

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
	<p><b>Chantegraine</b> Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30</p>			
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Atelier ludique</b> mémoire SDVS 14 h 30 / 16 h 30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>	<p>Rendez-vous culturels <b>Spéctacle</b> L'heure bleue 14 h 30</p>	<p><b>Gourmandises</b> et découvertes Embarquez pour l'Amérique du Sud ! MQ R. Rolland 14 h / 16 h</p>
		<p><b>Atelier</b> numérique SDVS 14 h / 16 h</p>		

# MARS - AVRIL

LUNDI 31	MARDI 1 <sup>ER</sup>	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9h30/11h30</p>			
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Atelier ludique</b> <b>mémoire</b> MQ G. Péri 14h30/16h30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30</p>	<p><b>Goûter lire</b> Espace famille R. Rolland 14h30/15h30</p>	<p><b>Gourmandises</b> et découvrez l'Amérique du Sud ! MQ P. Bert 14h/16h</p>
	<p><b>Atelier cognitif</b> Espace E. Triolet 14h30/16h</p>	<p><b>Atelier</b> numérique CCAS 14h/16h</p>		

# AVRIL

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9h30/11h30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie à partir de 14h30</p>	<p><b>Goûter lire</b> MQ P. Bert 14h30/15h30</p>	<p><b>Gourmandises et découvertes</b> MQ R. Rolland 14h/16h</p>
	<p><b>Tous à table</b> MQ G. Péri 12h/14h</p>	<p><b>Je me ressource</b> MQ R. Rolland 14h30 à 17h</p>		
	<p><b>Atelier ludique mémoire</b> MQ P. Bert 14h30/16h30</p>	<p><b>Atelier numérique</b> CCAS 14h/16h</p>		
	<p><b>Atelier cognitif</b> Espace E. Triolet 14h30/16h</p>			

# AVRIL

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
	<b>Repas</b> <b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9h30/15h30	<b>Sortie Musée</b> dauphinois visite guidée Pays Bassari à partir de 13h30		
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h	<b>Jeux Joue</b> MQ R. Rolland 14h30/16h30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h30	<b>Goûter lire</b> MQ G. Peri 14h30/15h30	<b>Gourmandises</b> et découvertes MQ P. Bert 14h/16h
	<b>Atelier cognitif</b> Espace E. Triolet 14h30/16h		<b>Rendez-vous</b> des aidants SDVS 14h/16h30	

# AVRIL

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
Férié	Atelier ludique mémoire SDVS 14h30/16h30	Aliment'action Bien-être dans son assiette MQ R. Rolland 9h30/15h30		
	Atelier cognitif Espace E. Triolet 14h30/16h	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h/16h

# AVRIL - MAI

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 1 <sup>ER</sup>	VENDREDI 2
	<p><b>Chantegraine</b>  <b>Brico Blog</b>  <b>MQ P. Bert</b>                      9h30/11h30</p>			
<p><b>Sophrologie</b>                      Résidence                      autonomie                      À partir de 15 h</p>	<p><b>Atelier cognitif</b>                      Espace E. Triolet                      14h30/16h</p>	<p><b>Bouger</b>                      Résidence                      autonomie                      À partir de 14h30</p>	Férié	Pont
		<p><b>Atelier numérique</b>                      CCAS                      14h/16h</p>		

# 05 | À noter... et à savoir

# 05

## À NOTER... ET À SAVOIR

### S'inscrire au fichier "info retraités"

**Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du panier gourmand de fin d'année, offert par Monsieur le maire.**

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, 34 avenue Benoît Frachon, 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 - 34 avenue Benoît Frachon**  
**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 : wifi gratuit, ordinateurs et imprimantes en libre accès dans tous les espaces

- Envie d'être accompagné sur votre ordinateur, tablette ou smartphone, de faire des achats en ligne de façon sécurisée ou de créer une carte de vœux numérique ?
- Les bibliothécaires multi-média des médiathèques vous proposent des formations collectives mensuelles, **gratuites et sur 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 rendez-vous pour obtenir de l'aide personnalisée sur tous les supports numériques.
- 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**

**Mail : unrpa38400@laposte.net**

- **Tram D, arrêt Étienne Grappe**
- **Bus 12 ou C7, arrêt Étienne Grappe**
- **Bus C6, arrêt Étienne Grappe**

### **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**

**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 avenue 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 avenue 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)**

**SDVS**

**25 place Karl Marx, Saint-Martin-d'Hères**

**04 56 58 91 40**