

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



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

Mai
Juin
2025

SERVICE DE 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



Comment prendre soin de soi lors d'épisodes de canicule et prévenir les risques ?



Dans une démarche visant à prévenir les risques dans un contexte de canicule, le service d'aide et de soin à domicile porté par le Pôle gérontologique du CCAS de Saint-Martin-d'Hères, organise :

le mercredi 18 juin de 14 h à 17 h, à l'Espace culturel René Proby, 2 place Édith Piaf (rue George Sand),

une conférence / débat à destination des personnes âgées vivant à domicile et de leur entourage.



Les objectifs

de cette conférence sont de permettre aux participants de :

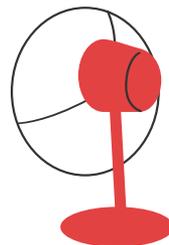
- mieux identifier les risques liés à la canicule et repérer les signes à surveiller,
- s'approprier les mesures de prévention et les précautions à prendre en matière d'alimentation, d'hydratation, de repos, de déplacements, d'installation dans le logement,
- connaître les ressources locales mise à la disposition des personnes âgées dans la commune.

Les intervenants

- **Sophia Chatelard**
Médecin généraliste installée en cabinet de groupe à Saint-Martin-d'Hères, titulaire d'un master 2 de recherche en santé publique
- **Estelle Lotito Giroud**
Infirmière libérale, animatrice d'ateliers en prévention santé

En clôture de la conférence : temps de partage autour d'une collation estivale et de stands d'information sur le registre canicule.

Inscriptions au :
04 56 58 91 00



Canicule, préparer l'été



Tout au long de l'été auront lieu différentes rencontres :

- **Atelier « Bien-être et prévention »**, avec le service hygiène et santé pour échanger autour des bonnes pratiques à tenir en période de canicule
- **Cocktail Bien être**, où il s'agira de fabriquer ensemble des cocktails pour consommer différemment des fruits et légumes de saison tout en maximisant les apports nutritionnels, mais aussi maintenir une hydratation plaisir pendant les fortes chaleurs.

Retrouvez le calendrier dans la prochaine plaquette.



Le CCAS gère un **registre canicule** sur lequel il est possible de s'inscrire au 04 76 60 74 12, ou d'inscrire un proche. En cas de déclenchement de canicule, il sera contacté en journée pour s'assurer que la personne inscrite n'a pas besoin d'aide.

Lors de ces appels, les agents rappellent également les conseils élémentaires pour éviter les risques de déshydratation et pour se rafraîchir. Il lui sera également proposé de venir se rafraîchir dans la salle climatisée de la résidence autonomie Pierre Semard, avec possibilité d'accompagnement véhiculé.

Si la personne appelée ne répond pas, et que la non-réponse est jugée inquiétante, le CCAS, chargé de ces appels, peut contacter la police municipale qui se déplacera et qui pourra en dernier recours contacter les pompiers. Vous pouvez contacter le CCAS pour avoir des informations sur le dispositif et vous assurer que cela correspond à vos besoins ou à ceux de

vos proches. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel.

Le registre canicule est déployé quand le plan canicule de niveau 3 est activé, et au-delà.

Le niveau 3 correspond à une période de chaleur intense (34 degrés en moyenne) avec des températures nocturnes se maintenant à des niveaux élevés, soit au-dessus des 20 degrés en moyenne, sur plus de 3 jours consécutifs.

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



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 :

jeudi 5 juin à 10 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^{er} 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^e 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^e 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 15 mai de 14 h à 16 h 30 : séance de sophrologie sur tapis
- Jeudi 19 juin de 14 h à 16 h 30 : un avant goût d'été, création florale

3^e 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.

- 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 MAI ET EN JUIN

Une fiction sonore par
et pour les aidants !

Dans le cadre de l'Aide aux aidants, il est proposé un nouveau projet artistique à destination des aidants pour favoriser l'entraide, le soutien et le bien être psychique.

Cette aventure est avant tout une surprise, celle de se rencontrer et de se (re)découvrir. Une parenthèse pour déposer et transformer son vécu en une œuvre collective.

Comment ? En s'appuyant sur des cercles de paroles et des ateliers d'expression afin de réaliser des fictions sonores (podcasts).

Ce projet sera mené par Stéphanie Berthet, pédagogue, comédienne professionnelle et formatrice de clowns en milieu de soins.

Réunion d'information
11 avril 2025,
de 14 h 30 à 16 h 30,
au SDVS

Cercles de paroles :
les vendredis de 14 h 30
à 16 h 30 au SDVS,
mai : 9 et 23,
juin : 13 et 20,
juillet : 11



Bon plan pour la planète
propose des pistes d'actions
concrètes pour s'orienter
dans le quotidien, vers
une démarche de transition
écologique.

Dans le cadre du jardin Chantegraine, 2 rencontres auront lieu pour sensibiliser le public autour des thématiques suivantes :

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Fruits et légumes de saison, mardi 6 mai de 10 h 30 à 12 h, à la maison de quartier P. Bert

Plantes et fleurs comestibles, mardi 3 juin de 10 h 30 à 12 h, à la maison de quartier P. Bert

Ces ateliers ont pour objectif de donner des informations sur l'alimentation : comment la composer saine, bio, locale, à partir d'aliments bruts, de saison, végétarienne, sans gaspillage, avec le minimum d'empreinte eau et d'empreinte carbone. Des clés pour se faciliter la vie, avec les aliments bons pour la santé, le porte-monnaie et la planète !

Fruits et légumes de saison : des jeux pour discuter, inventer, tester, se remuer les méninges pour trouver les bons aliments mais aussi pour re-découvrir les saveurs, odeurs, textures, sons et aspects de produits de saisons.

Plantes et fleurs comestibles : partager les savoirs. Dans les jardins, au cours de promenades, aller à la découverte des plantes qui se mangent : des plantes sauvages, des fleurs, les légumes et les épluchures, des découvertes de saveurs nouvelles avec zéro gaspillage.

Mémoire de : Les sept merveilles du Dauphiné

Dans le cadre de Patrimoine en partage l'une de ces sept merveilles sera mise à l'honneur ! Conférence présentée par André Bonaz

Jeudi 13 mai à 14 h 30 dans les salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard

"Tous des artistes"

Dans les cadres des semaines d'information sur la santé mentale, 2 ateliers artistiques sont proposés les :

- **Vendredi 16 mai de 10 h 30 à 12 h à la Maison de quartier Gabriel Péri**
- **Vendredi 13 juin 10 h à 12 h au SDVS**

Il s'agira de créer des œuvres en proposant un espace d'échanges et de réflexion autour du lien social et de la santé mentale.

Thème : une œuvre qui illustre les liens qu'on peut tisser avec d'autres personnes, les ingrédients qui favorisent le tissage des liens ou qui les mettent à mal, les lieux, les activités, les personnes qui incarnent ce lien.

Support : uniquement des collages, en A4 à plat, sans papier brillant. L'œuvre pourra être individuelle ou collective.

Mise en commun : les œuvres seront ensuite scannées puis réimprimées sur du papier pour préparer un collage où toutes les œuvres seront rassemblés.

Les Jeux paralympiques

Elysaabeth Graff, martinénoise, bénévole lors des Jeux paralympiques de Paris 2025 vous propose de partager avec elle cette belle aventure lors d'une photos-conférence...

Mardi 27 mai à 15 h dans les salons de la résidence autonomie Pierre Semard

Goûter-lire : Partez à la découverte de l'Amérique du Sud par le biais de textes sélectionnés et lus à voix haute par les bénévoles lecteurs de l'Association Plum'lire.



Jeudi 5 juin à la maison de quartier Romain Rolland de 14 h 30 à 15 h 30

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

Chacun traverse des périodes stressantes et éprouvantes

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

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 :

- **Mercredi 28 mai**
à la maison de quartier
Louis Aragon
de 9 h 15 à 11 h 45
- **Mercredi 4 juin**
à la maison de quartier
Gabriel Péri
de 14 h à 16 h 30
- **Mercredi 2 juillet**
à la maison de quartier
Fernand Texier
de 14 h 30 à 17 h

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 théma-

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

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 14 h 30 à 16 h à la maison de quartier Elsa Triolet.

- **Avril : 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, ainsi que l'actualité du

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

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 participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

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 :

Bien-être dans son assiette !

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.

**Mercredi 21 mai, de 9 h 30
à 15 h 30 à la maison de
quartier Paul Bert**

Mercredi 18 juin, de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Gabriel Péri

Jeux joue :

Ce rendez-vous autour du jeu est organisé tous les 3^e mardis du mois à l'espace famille Rolland Rolland. L'animateur du SDVS vous propose un temps de détente 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 15 avril de 14 h 30 à 16 h 30 à la maison de quartier Romain Rolland.

Sorties découvertes

**Mercredi 14 mai à 14 h 30
Visite guidée du musée rural la Comba Autrafé à la Combe de Lancey.**

Au cours d'une visite entièrement guidée, venez

découvrir la vie des habitants de la Combe de Lancey à travers une collection d'objets usuels ou insolites. Aménagé sur deux niveaux, le musée vous propose une exposition et un grenier des savoirs accompagnés régulièrement de démonstrations de savoir-faire.

Une des missions du musée est de sauvegarder des objets témoins du passé des habitants des balcons de Belledonne. Savez-vous ce qu'est un banc d'âne ? Comment carder et filer la laine de mouton ? Tresser une corde de chanvre ? Plus de 1 300 objets illustrent cinq thématiques : des activités disparues (ganterie, sabotier, forgeron, travail du chanvre...), la vie quotidienne et l'habitat, l'agriculture de montagne, l'histoire du village (de 14/18 à mon seigneur Dupanloup) et la nature (géologie et faune).

Tarif 7,15 €

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Mercredi 11 juin à 10 h 30 pique-nique 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. 3 variétés de papillons y ont élu domicile. Ainsi, le cuivré des marais, le Fadet des laiches et l'Azurée de la Sanguisorbe virevoltent avec grâce et élégance. 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. Le pique-nique est préparé par la cuisine centrale. **Tarif 13,75 €**

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**

MAI

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30		Férié	Aide aux aidants Groupe de paroles SDVS 14 h 30 - 16 h 30
	Rencontre Bon plan pour la planète : fruits et légumes de saison MQ P. Bert 10 h 30 - 12 h			Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie à partir de 14 h 30		
	Atelier cognitif MQ E. Triolet 14 h 30 - 16 h	Atelier numérique CCAS 14 h - 16 h		

MAI

LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
	<p>Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9h 30 - 11 h 30</p>	<p>Sortie visite guidée Musée rural La Combe de Lancey à partir de 13h 30</p>		<p>“Tous des Artistes” MQ G. Péri 10h 30 - 12h</p>
	<p>Tous à table MQ G. Péri 12h - 14h</p>			
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h 30 - 16h 30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14h 30</p>	<p>Goûter-lire MQ G. Péri 14h 30 - 15h 30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h</p>
	<p>Atelier cognitif MQ E. Triolet 14h 30 - 16h</p>	<p>Atelier numérique CCAS 14h - 16h</p>	<p>Rendez-vous des aidants SDVS 14h - 16h 30</p>	

MAI

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p> <p>Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30</p> <p>Atelier cognitif MQ E. Triolet 14 h 30 - 16 h</p>	<p>Aliment'action Bien-être dans son assiette MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p> <p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>	<p>Goûter-lire SDVS 14 h 30 - 15 h 30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p> <p>Aide aux aidants Groupe de paroles SDVS 14 h 30 - 16 h 30</p>

MAI

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Feré	Pont
	Atelier cognitif MQ E. Triolet 14 h 30 - 16 h	Je me ressource MQ L. Aragon 9 h 15 à 11 h 45		

JUIN

LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p>			
	<p>Rencontre Bon plan pour la planète : plantes et fleurs comestibles MQ P. Bert 10 h 30 - 12 h</p>			
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p>Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>	<p>Goûter-lire Espace famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p>
	<p>Atelier cognitif Espace E. Triolet 14 h 30 - 16 h</p>	<p>Je me ressource MQ G. Péri 14 h - 16 h 30</p>		

JUIN

LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Férié	<p>Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9h 30 - 11 h 30</p>	<p>Sortie pique-nique détente au Marais de Monfort à partir de 10 h 30</p>	<p>Goûter-lire MQ P. Bert 14h30 - 15h30</p>	<p>“Tous des artistes” SDVS 10h - 12h</p>
	<p>Tous à table MQ G. Péri 12 h - 14 h</p>	<p>Bouger Résidence autonomie à partir de 14 h 30</p>	<p>Aide aux aidants Groupe de paroles SDVS 14h30-16h30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h</p>
	<p>Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 - 16 h 30</p>			

JUIN

LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	Aliment'action Bien-être dans son assiette MQ R. Rolland 9 h 30 - 15 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie à partir de 15 h	Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ G. Peri 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
			Rendez-vous des aidants SDVS 14 h - 16 h 30	Aide aux aidants Groupe de paroles SDVS 14 h 30 - 16 h 30

JUIN

LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
<p>Sophrologie Résidence autonomie à partir de 15 h</p>	<p>Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30</p>		<p>Goûter-lire SDVS 14 h 30 - 15 h 30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h</p>
	<p>Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>		

JUIN - JUILLET

LUNDI 30	MARDI 1 ^{ER}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	Sortie estivale		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	CBE MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
		Je me ressource MQ F. Texier 14 h 30 - 17 h		

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

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^e 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

Maison de quartier Fernand Texier

163 avenue Ambroise Croizat - 04 76 60 90 24

accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr

Maison de quartier Paul Bert

4 rue Frédéric Chopin - 04 76 24 63 56

accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr

Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 54 32 74

accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr

Maison de quartier Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 00

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

SDVS

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

04 56 58 91 40