

# 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.

**Juillet  
août  
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



# 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)





# Registre canicule

*Afin de veiller aux plus fragiles  
et aux personnes isolées,*

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 du plan canicule, la personne sera contactée pour s'assurer qu'elle 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 cela est jugé inquiétant, 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 corresponde à vos besoins ou à ceux de votre proche. 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.

# *La résidence autonomie Pierre Semard vous accueille !*

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 17 juillet à 14 h
- vendredi 29 août 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.**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

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,**

# 02

## AIDE AUX AIDANTS

veuillez vous référer à l'imprimé "Aide aux aidants" (disponible dans les accueils de la commune) ou contacter le SDVS.

- Jeudi 17 juillet de 14 h à 16 h 30 "Lâcher prise vous réserve de belles surprises : théâtre d'impro"
- Jeudi 21 août de 14 h à 16 h 30 "Répit et gourmandise : dégustation de glaces à la ferme de Revel"

**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.

- jeudi 3 juillet
- octobre, date à définir

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

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### À DÉCOUVRIR EN JUILLET ET AOÛT

Une fiction sonore par  
et pour les aidants !

Dans le cadre de l'aide  
aux aidants, il est proposé  
un nouveau projet artistique  
pour favoriser l'entraide, le  
soutien et le bien-être psy-  
chique.

Cette aventure est avant tout  
une surprise, celle de se ren-  
contrer et de se (re)découvrir.  
Une parenthèse pour transfor-  
mer 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.

**Cercles de parole :**  
• **vendredi 11 juillet**  
**de 14 h 30 à 16 h 30**  
**au SDVS,**



**Atelier bien-être et prévention:**  
**Hydratation et alimentation en**  
**période de forte chaleur**

Pour échanger autour des  
bonnes pratiques à tenir en  
période de canicule, avec  
les professionnels du service  
Hygiène et santé et ceux de  
la résidence autonomie. Avec  
l'été, prévenons les coups de  
chaleur en adoptant des com-  
portements protecteurs (hydra-  
tation régulière, alimentation  
variée, etc.).

• **Mardi 8 juillet, de 14 h 30**  
**à 16 h à la résidence auto-**  
**nomie Pierre Semard.**

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### CBE : Cocktail bien-être

Préparons ensemble des cocktails pour consommer différemment des fruits et légumes de saison tout en maximisant les apports nutritionnels mais aussi en maintenant une hydratation plaisir pendant les fortes chaleurs.

Retrouver les cocktails bien-être tout au long de l'été.



### Les jeudis de 14 h à 16 h :

- 3 juillet au SDVS,
- 10 juillet à la MQ P. Bert,
- 17 juillet à la MQ G. Péri,
- 24 juillet à la MQ L. Aragon,
- 31 juillet à la MQ F. Texier,
- 7 août à la MQ R. Rolland,
- 14 août à la MQ P. Bert,
- 21 août à la MQ G. Péri,
- 28 août à la MQ L. Aragon,
- 4 septembre à la MQ F. Texier.

### 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.

- Mercredi 2 juillet à la maison de quartier F. Texier de 14 h 30 à 17 h.

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### Sorties découvertes programme spécial été !

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.

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'usager 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.

DATES	LIEUX	TARIFS
<b>JUILLET</b>		
Mercredi 2	La ferme de Germain	7,15€
Mercredi 9	Goûter parc de Vizille	7,15€
Mercredi 16	Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet	13,75€
Mercredi 23	Restaurant Les 3 sommets	15,90€
Mercredi 30	La ferme de So	7,15€
<b>AOÛT</b>		
Mercredi 6	Pique-nique Saint-Hilaire-du-Touvet	13,75€
Mercredi 13	Restaurant du Saint-Eynard	15,90€
Mercredi 20	Goûter lac de freydières	7,15€
Mercredi 27	Restaurant Les 3 sommets	15,90€

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Mercredi 2 juillet**  
à partir de 13 h 30

### La ferme de Germain

Construite en 1850, la ferme de Germain est un corps de ferme familial situé dans le massif de Belledonne. Sa terre et ses murs détiennent la mémoire du quotidien des paysans d'autrefois. Son histoire continue au fil des saisons qui s'égrainent. Vous découvrirez les différents métiers et modes de vie de la ferme ainsi que ses animaux et ses productions locales. Nous profiterons d'un goûter pour clôturer la visite.

Selon les conditions climatiques et les risques de canicule, la sortie pourra être déplacée le matin de 9 h 30 à 11 h 30.



**Mercredi 9 juillet**  
à partir de 13 h 30

### Goûter au parc de Vizille

Conçu dès l'origine par son créateur Lesdiguières comme un jardin de plaisir, ce superbe parc retrouve au XX<sup>e</sup> siècle sa fonction divertissante. Il offre un cadre privilégié de détente et de découverte ponctué d'un vaste plan d'eau et de nombreux canaux, d'une forêt striée d'allées cavalières et riche de multiples essences végétales.

Nous passerons l'après midi à l'ombre des grands arbres pour un moment de détente ou même une balade, et nous prendrons un goûter pour clôturer la sortie.



# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Mercredi 16 juillet**  
à partir de 10 h 30

**Pique-nique**  
à Saint-Hilaire-du-Touvet

La commune se situe sur le plateau des Petites Roches, en bordure du massif de la Chartreuse, dominé par la dent de Crolles. Nous partagerons un pique-nique préparé par le service restauration de la ville et profiterons du superbe panorama sur la vallée du Grésivaudan.



**Mercredi 23 juillet**  
à partir de 10 h 30

**Sortie au restaurant**  
Les 3 sommets, au Col de porte

L'ambiance qui règne aux 3 sommets ressemble à ces moments précieux que l'on aime passer à déguster de bons petits plats « maison » entre amis à l'occasion d'une belle journée. Situé dans le parc naturel régional de la Chartreuse, site très prisé par les familles et les amoureux de la nature.

**Au menu :**

- gaspacho,
- blanquette de dinde et pâtes fraîches,
- panna cotta coulis mangue.



© Restaurant Les 3 sommets

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Mercredi 30 juillet**  
à partir de 13 h 30

**Sortie à La ferme de So**

La Ferme de So est un élevage mais aussi une ferme pédagogique qui organise des animations autour des pratiques de l'exploitation. Nous aurons droit à une initiation au travail de la laine : cardage, feutrage à l'aiguille et tissage.

Venez également rencontrer les animaux producteurs de laine (alpagas, chèvres angora, moutons) mais aussi les cochons, poules, canards, poneys, ânes et cochons d'Inde... Goûter proposé par le SDVS.

Selon les conditions climatiques et les risques de canicule, la sortie pourra être déplacée le matin de 9 h 30 à 11 h 30.

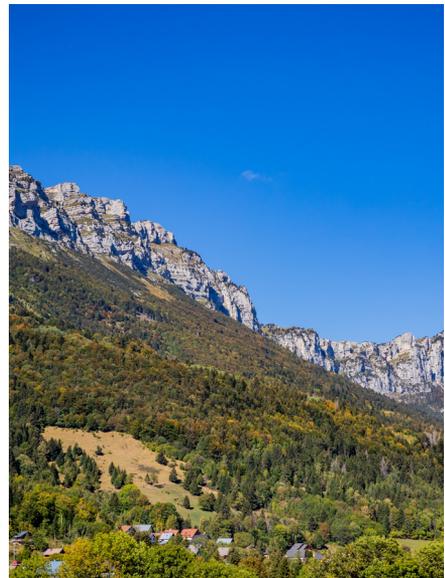


© Ferme de So

**Mercredi 06 août**  
à partir de 10 h 30

**Pique-nique**  
à Saint-Hilaire-du-Touvet

La commune se situe sur le plateau des Petites Roches, en bordure du massif de la Chartreuse, dominé par la dent de Crolles. Nous partagerons un pique nique préparé par le service restauration de la ville et profiterons du superbe panorama sur la vallée du Grésivaudan.



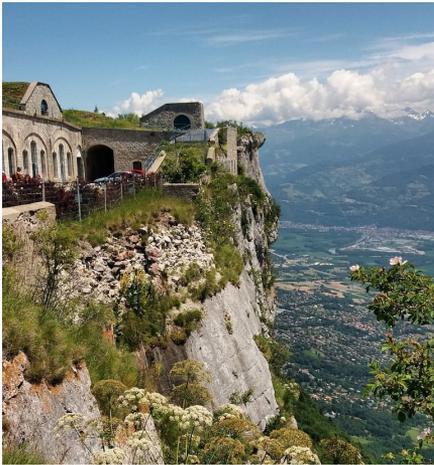
# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

**Mercredi 13 août**

**à partir de 10 h 30**

**Sortie au restaurant  
du Saint-Eynard**



Au balcon de la Chartreuse, le restaurant montagnard du Fort du Saint-Eynard vous accueille avec sa vue sur la vallée grenobloise et un environnement exceptionnel.

**Au menu :**

- saucisson cuit,
- gratin dauphinois maison,
- fondant chocolat,
- eau de source,
- café.

**Mercredi 27 août**

**à partir de 10 h 30**

**Sortie au restaurant  
les 3 sommets, col de Porte**

Deuxième repas au restaurant  
Les 3 sommets pour les août-  
tiens.

**Au menu :**

- gaspacho,
- blanquette de dinde et pâtes fraîches,
- panna cota coulis mangue.

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES



**Mercredi 20 août**  
**à partir de 13 h 30**  
**Sortie goûter au lac**  
**de Freydières**

Le lac de Freydières, situé au dessus de la commune de Revel, constitue une zone

d'une grande richesse écologique tant sur le plan de la flore que de la faune. Dans ce cadre privilégié nous prendrons un goûter et profiterons du bon air d'altitude.

## 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.

# 03

## ACTIVITÉS ADAPTÉES

### 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 Vendredi : Gourmandises et découvertes

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

## LES MENSUELLES

### Jeux joue :

Ce 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 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.

# 04 | **Calendrier hebdomadaire**

# JUIN / JUILLET

LUNDI 30	MARDI 1 <sup>ER</sup>	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	<p><b>Repas Chantegraine</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b> la ferme de Germain à partir de 13 h 30</p>		
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Atelier ludique mémoire</b> MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie à partir de 14 h 30</p>	<p><b>Cocktail bien-être</b> SDVS 14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises et découvertes</b> MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p>
		<p><b>Je me ressource</b> MQ F. Texier 14 h 30 - 17 h</p>		

# JUILLET

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
	<b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9h 30 - 11 h 30	<b>Sortie estivale</b> goûter au parc de Vizille à partir de 13h 30		
	<b>Tous à table</b> MQ G. Péri 12h - 14h			
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15h	<b>Atelier ludique</b> mémoire MQ P. Bert 14h 30 - 16h 30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14h 30	<b>Cocktail</b> bien-être MQ P. Bert 14h - 16h	<b>Gourmandises</b> et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h
	<b>Bien être</b> et prévention Résidence autonomie 14h 30 - 16h			<b>Une fiction</b> sonore SDVS 14h 30 - 16h 30

# JUILLET

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
Férié	<b>Repas Chantegraine</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	<b>Sortie estivale</b> pique-nique Saint-Hilaire-du- Touvet à partir de 10 h 30		
		<b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14 h 30	<b>Cocktail bien-être</b> MQ G. Péri 14 h - 16 h	<b>Gourmandises et découvertes</b> MQ R. Rolland 14 h - 16 h
			<b>Rendez-vous des aidants</b> SDVS 14 h - 16 h 30	

# JUILLET

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b> restaurant les 3 sommets à partir de 10 h 30</p>	<p><b>Cocktail</b> bien-être MQ L. Aragon 14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises</b> et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h</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><b>Cocktail</b> bien-être MQ L. Aragon 14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises</b> et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h</p>

# JUILLET / AOÛT

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1 <sup>ER</sup>
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Repas</b> <b>Chantegraine</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b> La ferme de So à partir de 13 h 30</p>	<p><b>Cocktail</b> <b>bien-être</b> MQ F. Texier 14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises</b> <b>et découvertes</b> MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p>

# AOÛT

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
	<p><b>Chantegraine</b>  <b>Brico Blog</b>                      MQ P. Bert                      9 h 30 - 11 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b>                      pique-nique                      Saint-Hilaire-du-                      Touvet                      à partir de 10 h 30</p>		
<p><b>Sophrologie</b>                      Résidence                      autonomie                      à partir de 15 h</p>	<p><b>Atelier ludique</b>                      mémoire                      MQ G. Péri                      14 h 30 - 16 h 30</p>	<p><b>Bouger</b>                      Résidence                      autonomie                      à partir de 14 h 30</p>	<p><b>Cocktail</b>                      bien-être                      MQ R. Rolland                      14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises</b>                      et découvertes                      MQ P. Bert                      14 h - 16 h</p>

# AOÛT

LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
	<b>Repas Chantegraine</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	<b>Sortie estivale</b> Restaurant du Saint-Eynard à partir de 10 h 30		<b>Férié</b>
	<b>Tous à table</b> MQ G. Péri 12 h - 14 h			
<b>Sophrologie</b> Résidence autonomie à partir de 15 h	<b>Atelier ludique mémoire</b> MQ P. Bert 14 h 30 - 16 h 30	<b>Bouger</b> Résidence autonomie à partir de 14 h 30	<b>Cocktail bien-être</b> MQ P. Bert 14 h - 16 h	

# AOÛT

LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie à partir de 15 h</p>	<p><b>Chantegraine</b> <b>Brico Blog</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b> goûter lac de Freydières à partir de 13 h 30</p>	<p><b>Cocktail</b> <b>bien-être</b> MQ P. Péri 14 h - 16 h</p>	<p><b>Gourmandises</b> <b>et découvertes</b> MQ P. Bert 14 h - 16 h</p>
	<p><b>Jeux joue</b> MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p><b>Bouger</b> Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>	<p><b>Rendez-vous</b> <b>des aidants</b> SDVS 14 h 30 - 16 h 30</p>	

# AOÛT

LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
<p><b>Sophrologie</b> Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p><b>Repas</b> <b>Chantegraine</b> MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p>	<p><b>Sortie estivale</b> Restaurant les 3 sommets à partir de 10 h 30</p>	<p><b>CBE</b> MQ L. Aragon 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p><b>Gourmandises et découvertes</b> MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p>

# 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 intergénérationnel 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**