

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

Novembre
à décembre
2022

SERVICE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE SOCIALE : SDVS

Missions du SDVS

HORAIRES D'OUVERTURE

Service de développement de la vie sociale (SDVS)

25 place Karl Marx
38400 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
www.saintmartindheres.fr



soutenir

*activités
adaptées*

lien social

aider



prévention

accompagner



Résidence autonomie Pierre Semard

Les travaux de réhabilitation à la Résidence autonomie
Pierre Semard se terminent bientôt !
De nouvelles admissions seront possibles
dès le début de l'année 2023.

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

**Des informations collectives
sur la Résidence autonomie Pierre Semard
auront lieu le 14 novembre
et le 8 décembre
à 10 h 30**

Uniquement sur rendez-vous au 04 76 63 35 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, à Saint-Martin-d'Hères, sur rendez-vous et hors transport médical, contactez le SDVS. Tarif aller-retour : 2,50 €.

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

Le SDVS vous propose trois dispositifs :

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

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

**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, merci de vous référer au flyer Aide aux aidants (disponible aux différents accueils de la commune) ou de contacter le SDVS.

**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.

Tarif : 4 € par personne.

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

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

Les Tricoteuses

Il est temps pour les tricoteuses d'aller à la rencontre des associations pour faire dons de leurs créations.

Le 21 décembre, un temps de rencontre est proposé autour de la préparation d'un goûter à 14 h, puis d'un temps d'échanges, à 16 h, avec les associations partenaires.

C'est l'occasion pour tous de découvrir le projet et pourquoi pas de l'intégrer.

Afin de mettre en valeur ces créations la maison de quartier Texier propose 2 ateliers de confection de boîtes cadeaux les **10 décembre de 9 h 30 à 11 h et 14 décembre de 15 h à 18 h.**

Atelier mémoire

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

Jeux joue

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

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).

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

Auto massage

À tout âge, l'auto massage a des vertus sur le corps et l'esprit de la personne qui le pratique. En vieillissant, les contacts se font malheureusement plus rares et peuvent entraîner une nette diminution du bien être de la personne âgée. Le premier effet bénéfique de l'auto massage est la relaxation. L'auto massage n'a pas comme seul bienfait de réduire les tensions du corps, il peut aussi apaiser l'esprit. Il permet à tout âge de relâcher des tensions et de ressentir une certaine plénitude, voire une joie.

Gourmandises et Découvertes

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

Goûter lire

En partenariat avec l'association Plum'lire. Une rencontre et des mots... Passer un moment

agréable à écouter de beaux textes, connus ou originaux et toujours surprenants dans une ambiance chaleureuse et de participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

Chantegraine et brico blog

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

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

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

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! En effet, les jardiniers développent sur leur blog chante-graine.blogspot.com, des astuces et des recettes ainsi que toute l'actualité du jardin. Aussi, si vous n'avez pas la main verte mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin par un autre biais, venez à la rencontre des blogueurs du Chantegraine.

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 23 novembre Visite de l'espace "Histo-bus" à Pont-de-Claix

L'Histo Bus Dauphinois est la concrétisation de l'objectif de l'association. Situé à Pont-de-Claix, il présente au public les véhicules préservés et restaurés par l'association ainsi que des documents historiques, des maquettes et des objets retraçant l'Histoire des transports en commun de Grenoble et de l'Isère.

Tarif : 7,15 € par personne.

Mercredi 28 décembre Retour 2022 : diaporama des sorties de l'année et échanges

Venez découvrir ou revivre les sorties réalisées tout au long de cette année avec le SDVS. Ce sera l'occasion d'échanger autour de vos souvenirs et sur vos souhaits pour les sorties et visites des mois à venir.

04 | Calendrier hebdomadaire

OCTOBRE / NOVEMBRE

LUNDI 31	MARDI 1 ^{ER}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	Férié		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h		Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Formation des aidants RDV des aidés SDVS 14 h / 17 h	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h / 16 h

NOVEMBRE

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	Férié
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 / 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Formation des aidants RDV des aidés SDVS 14 h / 17 h	
	Gestion du stress SDVS 14 h 30 / 16 h 30		Goûter lire MQ G. Péri 14 h 30 / 15 h 30	

NOVEMBRE

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 / 15 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Tous à table MQ G. Péri 12 h / 14 h	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Formation des aidants RDV des aidés SDVS 14 h / 17 h	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h / 16 h
	Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 / 16 h 30		Goûter lire MQ R. Rolland 14 h 30 / 15 h 30	
	Gestion du stress SDVS 14 h 30 / 16 h 30			

NOVEMBRE

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
	À la rencontre de... Résidence autonomie 10 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Formation des aidants RDV des aidés SDVS 14 h / 17 h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h / 16 h
	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 / 16 h 30	Sortie Histo Bus À 13 h 30	Goûter lire Résidence autonomie 14 h 30 / 15 h 30	
	Gestion du stress SDVS 14 h 30 / 16 h 30			

NOVEMBRE / DÉCEMBRE

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 1 ^{ER}	VENDREDI 2
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Chantegraine Bico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire Résidence autonomie 14 h 30 / 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ P. Bert 14 h 30 / 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h / 16 h
	Gestion du stress SDVS 14 h 30 / 16 h 30			

DÉCEMBRE

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage 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	Goûter lire MQ G. Péri 14 h 30 / 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h / 16 h

DÉCEMBRE

LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 / 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	RDV des aidants SDVS 14 h / 16 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h / 16 h

DÉCEMBRE

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30	Les Tricoteuses MQ F. Texier 13 h 30 / 16 h 30	Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
	Tous à table MQ G. Péri 12 h / 14 h	Bouger Résidence autonomie A partir de 14 h 30		Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h / 16 h
	Jeux joue MQ R. Rolland 14 h 30 / 16 h 30			

DÉCEMBRE

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
	Chantegraine Brico Blog MQ P. Bert 9 h 30 / 11 h 30		Jardinage Chantegraine 9 h 30 / 11 h 30	
Auto-massage Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 / 16 h 30	Diaporama des sorties SDVS 14 h 30 / 16 h 30		Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h / 16 h

05 | À noter... et à savoir

**S'inscrire au fichier
"inforetraités"**

Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du panier gourmand de fin d'année, offert par 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, 111 avenue Ambroise Croizat, ou des maisons de quartier.

**L'accompagnement social
des personnes âgées**

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

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

05 | À NOTER... ET À SAVOIR

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 son âge.

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

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

- Des formations individuelles à l'informatique sont aussi possibles sur RDV.
- 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). Cet atelier est également un lieu propice aux échanges de savoirs.

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

ASSOCIATIONS À DESTINATION DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

L'Aclass

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'inter-génération.

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 accompagnés, défendre le pouvoir d'achat ou défendre votre retraite.

05 | À NOTER... ET À SAVOIR

**Ensemble et Solidaires
U N R P A vous attend les
mercredis après-midi de 14 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

ou 06 70 38 17 73 .

**Mail : unrpa38400@laposte.
net**

Tram D arrêt Étienne Grappe.

**Bus 12 ou le C7 arrêt Étienne
Grappe**

Bus C6 arrêt du 8 Mai 1945.

Domicile intergénération

Isérois (Digi)

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

Il s'agit d'une nouvelle 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 répon-
dra à toutes vos questions
et vous accompagnera dans
vos démarches :**

**2 boulevard Maréchal Joffre -
38000 Grenoble**

**Tél. 04 76 03 24 18 - www.
digi38.org**

OUVREZ 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
- **Tarification solidaire du réseau Tag**
- **Les permanences vie quotidienne**, sur rendez-vous par la conseillère en économie sociale et familiale.

- **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 av. Ambroise Croizat - 04 76 60 90 24

accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr

Maison de quartier Paul Bert

4 rue 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 av. Romain Rolland - 04 76 24 84 00

accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr



À NOTER

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

Toutes les infos sur www.saintmartindheres.fr