



## *Des activités au rythme de chacun !*

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE JANVIER À AVRIL / HIVER 2017



# Sommaire

01 - Services gérontologiques - <b>“Les dernières infos”</b> .....	p.3
02 - Regards croisés - <b>“Les dossiers d’actualité”</b> .....	p.6
03 - Aide aux aidants - <b>“Le soutien des aidants familiaux”</b> .....	p.13
04 - À vos agendas - <b>“Les dates clés”</b> .....	p.16
Mes rendez-vous avec le SDVS  .....	p.17
05 - À noter et à savoir .....	p.29

# 01

---

Services  
gérontologiques

---

*Les dernières infos*

## Centre de jour

Le Centre de jour Gabriel Péri est l'un des dispositifs du soutien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie. Pour répondre à l'augmentation des besoins et à une demande croissante, le service va accroître sa capacité d'accueil et assurer une journée d'ouverture supplémentaire par semaine.

Ainsi à partir du 2 janvier 2017, le Centre de Jour Gabriel Péri accueillera ses usagers 4 jours par semaine.

Cette nouvelle prise en charge des publics les plus fragilisés induit une réorganisation globale du Service de développement de la vie sociale qui assure l'accompagnement véhiculé des Martinérois accueillis.

Ainsi, même si l'ensemble des activités est maintenue, certaines sont déplacées dans l'organisation hebdomadaire, d'autres changent de lieu ou d'horaires.

Merci de prêter une attention particulière au calendrier !



## Prévention et adaptation

Lorsque le corps vieillit, il est nécessaire d'adapter la pratique sportive à celui-ci, mais pas que ! Il s'agit également de s'adapter soi-même, d'adapter son corps, sa tête, son quotidien, sa vie... Adapter son alimentation pour éviter les carences, son logement pour éviter les incidents domestiques, son pas pour éviter les chutes...

Le plus simple pour adapter c'est de prévenir. Car de la prévention naît l'adaptation, l'adaptation en douceur. Envisager son vieillissement, l'imaginer, l'intellectualiser puis l'accompagner permet de mettre en place inconsciemment des stratégies pour accéder au bien-être, au bien-vivre, au bien-vieillir.

Il ne s'agit pas au final d'ajouter des années à la vie mais de maintenir l'autonomie pour ajouter de la qualité à la vie.



Ainsi, le Service de développement de la vie sociale en collaboration avec la CARSAT et l'association Siel Bleu poursuit et développe tout au long de l'année des ateliers de prévention :

Janvier : ateliers diététique et nutrition

Février : ateliers équilibre et prévention des chutes

Mars : conférence mémoire ateliers mémoire

Mai : conférence équilibre

Juin : ateliers bien-être (sommeil et stress)

Septembre : ateliers équilibre et prévention des chutes

Octobre : ateliers diététique et nutrition

Retrouvez les dates et lieux des ateliers dans la rubrique "À vos agendas" au fil des plaquettes trimestrielles d'activités.



02

---

Regards  
croisés

---

*Les dossiers d'actualité*

## Rencontre : *Les bords du monde*

La compagnie Ophélia théâtre composée d'artistes venus des favelas du Brésil, de Syrie, des quartiers périphériques du Maroc, du Togo ou de Côte d'Ivoire proposera en mai une nouvelle création qui balaie les frontières entre les cultures, les langues, les disciplines. Ces artistes venus des quatre coins du monde sont portés par une énergie collective qui ébranle, décape, et remue le public. Aux confluences de la danse, du théâtre, de la musique et du cirque, ils nous parlent des périphéries du monde, de ce cri du bout du monde qui soulève les corps et les met en mouvement, de l'exil, des migrations, des frontières géographiques ou sociales.

La troupe s'arrêtera le 29 mars pour un déjeuner au logement-foyer Pierre Séward pour aller à la rencontre des résidents.

Ce repas à thème aux couleurs de la troupe est ouvert aux retraités martinérais.

Inscription obligatoire auprès de l'accueil du logement-foyer Pierre Séward au : 04 76 63 35 40, tarif en fonction des ressources sur présentation de l'avis imposition (plus de précisions dans la rubrique agenda).

Suite à cette première rencontre vous pourrez retrouver les artistes le 11 mai à 14 h 15 à L'heure bleue pour la représentation de leur spectacle : *Les bords du monde*.

Un ramassage en car est prévu sur la commune et le règlement du spectacle s'effectuera directement à la billetterie de L'heure bleue.

Inscription obligatoire au SDVS (plus de précisions dans la rubrique agenda).

En parallèle, un échange épistolaire entre les personnes âgées en perte d'autonomie accueillies au Centre de Jour et les comédiens et danseurs de la compagnie aura lieu tout au long du printemps suivi d'un temps commun propice à la rencontre et aux échanges.



Photo © Laurence Fagnol

## Tous à table ! : plaisir et équilibre...



Photo © droits réservés

S'il est important de manger équilibré tout au long de sa vie, il y a des périodes qui méritent encore plus d'attention. Une alimentation, saine, diversifiée et équilibrée contribue à retarder l'apparition de certains troubles liés à l'âge et permet de rester en forme plus longtemps. Cependant, Manger c'est aussi partager un moment avec les autres : famille, amis, amoureux... Le repas est l'occasion d'échanger, de faire connaissance, de se confier, de s'amuser, et l'aspect convivial du repas est très important, c'est une activité sociale à part entière. La nourriture est un sujet de conversation infini, et on ne mange pas n'importe quoi avec n'importe qui... Il existe de nombreux rituels liés à la préparation des repas qui, lorsqu'elle se fait à plusieurs, est un moment d'échanges.

Réduire le repas à sa stricte fonction alimentaire lui retire donc une grande partie de son intérêt. Si un enfant n'aime pas manger seul, il en va de même arrivé à un plus grand âge ou quand la solitude s'installe. De nombreuses personnes âgées isolées perdent ainsi l'appétit ou l'intérêt pour le repas.

Aujourd'hui, il est établi que pour conserver une bonne qualité de vie, qu'il s'agisse de santé ou de bien-être, la prévention joue toujours un rôle primordial et il est prouvé que certains modes de vie sont bénéfiques pour retarder les effets du vieillissement. Une alimentation équilibrée, une vie sociale préservée, une activité physique régulière... sont autant d'atouts. Aussi, en conservant une vie sociale et relationnelle active, on vieillit

mieux. Aller à la rencontre des autres favorise l'épanouissement moral et permet de lutter contre l'isolement, particulièrement lorsqu'on vit seul.

Dans cette optique du bien-vivre aujourd'hui et mieux vieillir demain, de partager des moments de convivialité mais aussi de veiller à l'équilibre alimentaire tout en préservant le

plaisir et la gourmandise... nous vous proposons un nouvel atelier "Tous à table !" : apprendre à bien se nourrir à tout âge, découvrir ou redécouvrir la nutrition et la diététique. (voir planning des rencontres dans la rubrique agenda).

## *Conseil local des retraités (CLR) : nouvelle instance consultative, nouvelle permanence*

Le CLR, instance représentative des retraités et personnes âgées en liaison étroite avec la collectivité, est une instance de réflexion émettant des idées et formulant des propositions :

- il est force de propositions, porte-parole de l'ensemble des retraités et personnes âgées de la commune,
- il réfléchit aux problématiques gérontologiques rencontrées par les seniors ou par la collectivité,
- il est l'interface entre les retraités et la collectivité.

Le groupe de pilotage du CLR est constitué de 12 membres (retraités, élus et techniciens du CCAS), et a pour missions :

- tenir une permanence mensuelle,
- participer à des groupes de travail en fonction des besoins et/ou de l'actualité,
- recueillir les remarques et questions des retraités et personnes âgées de la commune lors des permanences,
- organiser les Assises gérontologiques martinétoises.

Le groupe de travail se réunit une fois par mois environ, le jeudi, de 14 h 30 à 16 h.

Toute personne retraitée peut s'inscrire pour participer à la réflexion de façon durable ou ponctuelle.

### **Permanence mensuelle**

Depuis janvier 2016, une permanence a lieu une fois par mois dans un quartier différent.

**vendredi 13 janvier**

de 9 h 30 à 11 h, maison de quartier Fernand Texier

**vendredi 17 février**

de 14 h à 15 h 30, maison de quartier Romain Rolland

**mercredi 8 mars**

de 9 h à 10 h 30, maison de quartier Louis Aragon

**vendredi 7 avril**

de 14 h à 15 h 30, maison de quartier Gabriel Péri

Des retraités du CLR sont présents pour vous écouter, discuter de l'actualité gérontologique, relever vos propositions ou questionnements. La permanence alimente la réflexion des groupes de travail.

Pour vous inscrire et participer à ces échanges merci de contacter le SDVS au 04 56 58 91 40.

## Numéro d'appel unique 04 56 58 32 20

Depuis janvier 2015 le Centre communal d'action sociale a mis en place un numéro d'appel unique en direction de tous les Martinénois confrontés de près ou de loin aux problématiques liées à l'avancée en âge.

Désormais, un seul numéro, le 04 56 58 32 20, permet aux Martinénois âgés ou accompagnant un proche vieillissant ou aux familles confrontées dans leur cercle à l'avancée en âge, ayant besoin d'un conseil, d'une information, d'une orientation ou tout simplement d'une écoute, de trouver réponse à leur attente. Deux objectifs issus de constats ont conduit les professionnels du secteur gérontologie du CCAS à mettre en place ce numéro d'appel unique : rendre plus facile et plus lisible l'accès aux informations gérontologiques, souvent dispersées et compliquées, en permettant aux habitants de trouver im-

médiatement le bon interlocuteur, les bonnes réponses aux interrogations, le dispositif approprié... Mais aussi accompagner au quotidien les aidants non professionnels (personnes s'occupant à domicile d'un proche, conjoint, frère, sœur, voisin...) dans leurs démarches et leur besoin d'écoute. Des personnels du Service de développement de la vie sociale (SDVS), du logement foyer Pierre Sépard, du Centre de jour Gabriel Péri et des soins infirmiers à domicile sont à la réception des appels. Formés à l'écoute active, ces agents ont également réalisé un important travail de recensement des dispositifs, des interlocuteurs spécifiques présents dans la commune et au-delà, pour orienter, informer et conseiller efficacement les habitants et leur éviter de se perdre dans les méandres administratifs.



## Accompagnement de proximité *À pied ou véhiculé !*

**Se faire accompagner à pied pour aller chercher son pain ou son journal, aller chez le coiffeur, au foyer restaurant ou simplement faire le tour de 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, il est un temps de rencontre et de discussion.

### Vie sociale

Activités SDVS  
Aide aux aidants  
Chorale de l'amitié  
Activités des maisons  
de quartier  
Sorties culturelles...

### Services publics de quartier

Centre de jour  
Foyers restaurants  
RDV lieu d'écoute  
RDV administratifs  
Médiathèques...

### Vie quotidienne

Courses  
Coiffeur  
Banque  
Cimetière  
Visite de l'entourage...



**Pour vous faire accompagner, sur rendez-vous et hors transport médical, contactez le SDVS - Tarif aller-retour : 2,45 euros.**

## Le réseau amitié

### Paroles de bénévoles :

« C'est un plaisir de retrouver chaque semaine Mme B. Au fil des ans cette rencontre est devenue plus qu'enrichissante, nous parlons très naturellement et abordons tous les sujets, de la politique au jardinage. »

« Je lui rends visite chaque semaine et la discussion est très agréable. C'est tout à fait normal de donner de son temps aux autres. Après avoir vécu un certain temps en Afrique, j'ai été très surprise de l'isolement des personnes âgées dans notre société ! »



### D'un côté, des bénévoles qui se déplacent...

Les objectifs de ce réseau sont simples :

- renforcer les liens
- développer la solidarité de proximité et intergénérationnelle
- redonner aux personnes seules le plaisir de discuter et de partager
- apporter écoute et soutien moral.

Vous vous sentez concernés par l'isolement dont souffrent beaucoup de nos aînés ? Vous avez envie de consacrer du temps et d'apporter du réconfort et de la présence ? Rejoignez le réseau de bénévoles du CCAS !

### de l'autre côté, des aînés qui accueillent.

**Vous souffrez de solitude ?**

**Vous traversez actuellement une période difficile ?**

**Vous avez envie de discuter autour d'un thé, de jouer aux cartes ?**

Les bénévoles du réseau amitié, soutenus par les professionnels du CCAS, sont là pour vous rendre visite et établir avec vous une relation de confiance, de respect et de complicité.

**Ne restez plus seul !**

**et contactez l'accueil du SDVS**

03

---

Aide  
aux aidants

---

*Le soutien  
des aidants familiaux*

Le CCAS de la ville de Saint-Martin-d'Hères poursuit son action en direction des aidants. Les familles, les voisins ou les amis sont souvent les pivots du maintien à domicile de leurs proches. C'est grâce à l'aide qu'ils apportent au quotidien que "vieillir" à domicile reste possible, mais ce n'est parfois pas sans difficultés ! Dans la commune, trois dispositifs sont proposés.

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

Pour une écoute, des conseils, 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 Mme Brichet-Billet  
au 04 56 58 91 36

### • 2<sup>e</sup> dispositif : des réunions mensuelles

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 des réponses 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.

Prochains groupes :

#### • JEUDI 19 JANVIER

*"Mieux gérer son stress"*, atelier relaxation

#### • JEUDI 16 FÉVRIER

*"La culpabilité de l'aidant et les relations au sein de la famille"*

#### • JEUDI 16 MARS

*"Prendre soin de soi"*, atelier sophrologie

#### • JEUDI 27 AVRIL

*"Continuer à communiquer avec son proche âgé malgré la dépendance"*

Ces réunions ont lieu le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois, au SDVS, 2 rue Jules Verne, de 14 h à 16 h 30, dispositif gratuit.

Pour toutes ces activités, pensez à vous inscrire auprès du SDVS

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

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

**Prochaine journée :****• JEUDI 9 FÉVRIER**

De 10 h à 16 h, à l'espace famille Romain Rolland 3,90 € / personne, soit 7,80 € par binôme (repas compris).

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

Possibilité de s'adresser au pôle accompagnement pour le transport. Ce pôle de proximité améliore la vie quotidienne des personnes âgées ne pouvant plus sortir seules de chez elles en les accompagnant en véhicule ou à pied.



Photo © droits réservés

04

---

À vos  
agendas

---

*Les dates clés !*



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40	4 BOUGER SON CORPS au logement-foyer Pierre Sébard de 15 h à 17 h	5 GOÛTER-LIRE à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30	6 ATELIER NUTRITION à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h  <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
9	10 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	11 BOUGER SON CORPS au logement-foyer Pierre Sébard de 15 h à 17 h	12 GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	13 ATELIER NUTRITION à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h <b>PERMANENCE CONSEIL LOCAL RETRAITÉS</b> à la maison de quartier Texier de 9 h 30 à 11 h
16	17 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30	18 SORTIE MENSUELLE Visite de la Brasserie Artisanale du Val d'Ainan à Saint-Geoire-en-Valdaine  BOUGER SON CORPS au logement-foyer Pierre Sébard de 15 h à 17 h	19 MUSIK'ÂGES dans les salons du logement-foyer Pierre Sébard de 14 h à 15 h 30  GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30  RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS Au SDVS de 14 h à 16 h 30	20 ATELIER NUTRITION à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h  <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
23	24 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	25 BOUGER SON CORPS au logement-foyer Pierre Sébard de 15 h à 17 h	26 GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	27 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h
30	31 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au logement-foyer P.Sébard à 15 h			

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?</b> CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 				
<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b> <b>ATELIER LUDIQUE- MÉMOIRE</b> Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p><b>8</b> <b>FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES</b> au SDVS à 14 h <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>2</b> <b>GÔTER-LIRE</b> à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30</p>	<p><b>3</b> <b>ATELIER NUTRITION</b> à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h</p>
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b> <b>A LA RENCONTRE DES... "P'TITS BONHEURS"</b> dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard à 10 h 30 <b>ATELIER LUDIQUE- MÉMOIRE</b> Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p><b>15</b> <b>SORTIE MENSUELLE VISITE GUIDÉE DU PALAIS DU PARLEMENT À GRENOBLE</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>9</b> <b>GÔTER-LIRE</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30 <b>JOURNÉE D'ESCAPADE "UN AIR DE FAMILLE"</b> à l'espace famille Romain Rolland de 10 h à 16 h</p>	<p><b>10</b> <b>ATELIER NUTRITION</b> à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h</p>
<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b> <b>ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : "PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN..."</b> dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard à 14 h</p>	<p><b>22</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>16</b> <b>RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS</b> au SDVS de 14 h à 16 h 30 <b>MUSIK'ÂGES</b> dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard de 14 h à 15 h 30 <b>GÔTER-LIRE</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30</p>	<p><b>17</b> <b>ATELIER NUTRITION</b> à la maison de quartier Paul Bert de 9 h à 11 h <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h <b>PERMANENCE CONSEIL LOCAL RETRAITÉS</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 14 h à 15 h 30. <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h</p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>		<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40	 <b>7</b> <b>CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h à 17 h	<b>1<sup>er</sup></b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>2</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b> <b>CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h à 17 h	<b>8</b> <b>PERMANENCE CONSEIL LOCAL RETRAITÉS</b> à la maison de quartier Aragon de 9 h à 10 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>9</b> <b>GOÛTER-LIRE</b> à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	<b>10</b> <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h
<b>13</b>	<b>14</b> <b>CYCLE ATELIER MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h 30 à 17 h	<b>15</b> <b>SORTIE MENSUELLE VISITE DU MUSÉE DE LA HOUILLE BLANCHE À LANCEY</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>16</b> <b>GOÛTER-LIRE</b> à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30 <b>RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS</b> au SDVS de 14 h à 16 h 30	<b>17</b> <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h
<b>20</b>	<b>21</b> <b>CYCLE ATELIER MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h 30 à 17 h	<b>22</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>23</b> <b>GOÛTER-LIRE</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	<b>24</b> <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h
<b>27</b>	<b>28</b> <b>CYCLE ATELIER MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h 30 à 17 h	<b>29</b> <b>REPAS À THÈME ET RENCONTRE AVEC LES ARTISTES "LES BORDS DU MONDE"</b> au Foyer-restaurant du logement-foyer Pierre Sémard <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	<b>30</b> <b>MUSIK'ÂGES</b> dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard de 14 h à 15 h 30 <b>GOÛTER-LIRE</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30	<b>31</b> <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?</b> CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 				
<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b> <b>CYCLE ATELIER MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h 30 à 17 h</p>	<p><b>5</b> <b>MÉMOIRE DE... « HISTOIRE DE LA CITOYENNETÉ A SMH... ACTE 1 !!! »</b> dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard de 14 h à 15 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>6</b> <b>GOÛTER-LIRE</b> à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p><b>7</b> <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à la maison de quartier Paul Bert à 14 h <b>PERMANENCE CONSEIL LOCAL RETRAITÉS</b> à la maison de quartier Péri de 14h à 15h30 <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h</p>
<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b> <b>CYCLE ATELIER MÉMOIRE</b> à la maison de quartier Romain Rolland de 15 h 30 à 17 h</p>	<p><b>12</b> <b>MÉMOIRE DE... « AUX ARCHIVES CITOYENS I ACTE 2 !!! »</b> Visites guidées de la maison communale et des archives municipales de 10 h à 12 h <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>13</b> <b>GOÛTER-LIRE</b> à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30</p>	<p><b>14</b> <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> à l'espace famille Romain Rolland à 14 h <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h</p>
<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b> <b>SORTIE MENSUELLE VISITE GUIDÉE DE LA CASAMAURES À SAINT MARTIN LE VINOUX</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>
<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b> <b>BOUGER SON CORPS</b> au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p><b>27</b> <b>RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS</b> au SDVS de 14 h à 16 h 30</p>	<p><b>28</b> <b>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES</b> à la maison de quartier Aragon de 16 h à 17 h</p>

## Atelier Nutrition

de janvier à février

Tous à table ! (voir article rubrique Regards croisés, les dossiers d'actualité)

Au programme : l'équilibre alimentaire, les différents groupes alimentaires, le décryptage des étiquettes, l'équilibre des menus...

Le cycle d'ateliers nutrition nécessite une participation régulière.

Les vendredis de 9 h à 11 h à la maison de quartier Paul Bert :

- 6, 13, 20 janvier
- 3, 10, 17 février

Nombre de places limitées.

## Musik'âges

Ces rendez-vous musicaux ont lieu dans le cadre du mois de l'accessibilité afin de maintenir le lien musical entre les générations et ce en fil rouge tout au long de l'année.

Les jeudis de 14 h à 15 h 30 :

- 19 janvier
- 16 février
- 30 mars

Salons du logement-foyer Pierre Sémard

## Atelier Équilibre et prévention des chutes :

de février à avril

Prévenir une chute c'est apprendre à en connaître les paramètres : mieux se déplacer,

s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. (voir article rubrique Regards croisés, les dossiers d'actualité).

Les vendredis de 14 h à 15 h à la maison de quartier Aragon :

- 10, 17 février
- 10, 17, 24, 31 mars
- 7, 14, 28 avril
- 12, 19 mai
- 2 juin

Nombre de places limitées

## À la rencontre des... P'tits Bonheurs

Mardi 14 février à 10 h 30



Photo © droits réservés

« C'est un petit bonheur que j'avais ramassé  
Il était tout en pleurs sur le bord d'un fossé  
Quand il m'a vu passer il s'est mis à crier... »  
« Monsieur, ramassez-moi, chez vous em-  
menez-moi... »  
(Le p'tit bonheur, paroles et musique de Félix  
Leclerc)

Rencontre trimestrielle des lecteurs à voix  
haute de l'association Plum'lire qui à cette  
occasion vous feront découvrir un auteur, un  
thème...

Salons du logement-foyer Pierre Sémard

## Faites de vos envies de grandes sorties !

Mercredi 8 février à 14 h

Le SDVS vous accompagne et vous propose  
de laisser libre cours à vos envies de sorties  
et de découvertes. Venez avec vos idées,  
vos envies, vos recherches... le mercredi 8  
février à 14 h au SDVS pour déterminer en-  
semble un programme sur mesure des sor-  
ties de mai à août 2017. Visite d'une ferme,  
goûter campagnard, découverte d'un musée,  
fabrication de fromage, redécouverte d'un  
métier oublié... tout peut être envisageable,  
c'est vous qui choisissez !

Service développement  
de la vie sociale (SDVS)

## Atelier "bien-être et prévention" : Prendre soin de soi au quotidien...

Mardi 21 février à 14 h

Vaste sujet ! Prendre soin de soi au quoti-  
dien c'est bien se nourrir, le corps mais aussi  
l'esprit, c'est s'entretenir physiquement et in-  
tellectuellement, c'est maintenir les contacts  
humains et aussi préserver une bonne hy-  
giène, préparer son sommeil pour passer  
une bonne nuit...

Le CCAS vous propose chaque trimestre, en  
collaboration avec le service communal d'hy-  
giène et santé, des ateliers "bien-être et pré-  
vention" qui se déclinent autour de thèmes  
tel que : la nutrition, le sommeil, l'hygiène  
bucco-dentaire, sophrologie/relaxation...

Salons du logement-foyer Pierre Sémard

## Conférence et ateliers mémoire de mars à avril

Conférence

mardi 7 mars, de 15 h à 17 h

Cycle spécifique d'ateliers mémoire

les mardis de 15 h 30 à 17 h

**nécessitant une participation régulière :**

**14, 21, 28 mars**

**4, 11 avril**

À la maison de quartier Romain Rolland

## Rencontre repas et spectacle "Les bords du monde"

Mercredi 29 mars

Repas à thème et rencontre avec les artistes de la troupe La compagnie Ophélie théâtre. Ouvert aux retraités martinérois. Inscription obligatoire auprès de l'accueil du logement-foyer Pierre Séward au : 04 76 63 35 40, tarif en fonction des ressources sur présentation de l'avis d'imposition.

Jeudi 11 mai, à 14 h 15

Suite à cette première rencontre vous pourrez retrouver les artistes à L'heure bleue pour la représentation de leur spectacle. Ramassage en car (Gabriel Péri, logement-foyer Pierre Séward, Espace culturel René Proby).

Règlement directement à la billetterie de L'heure bleue.

Inscription obligatoire au SDVS.

## Mémoire de... *Histoire de la ci- toyenneté* à SMH... Acte 1 !!

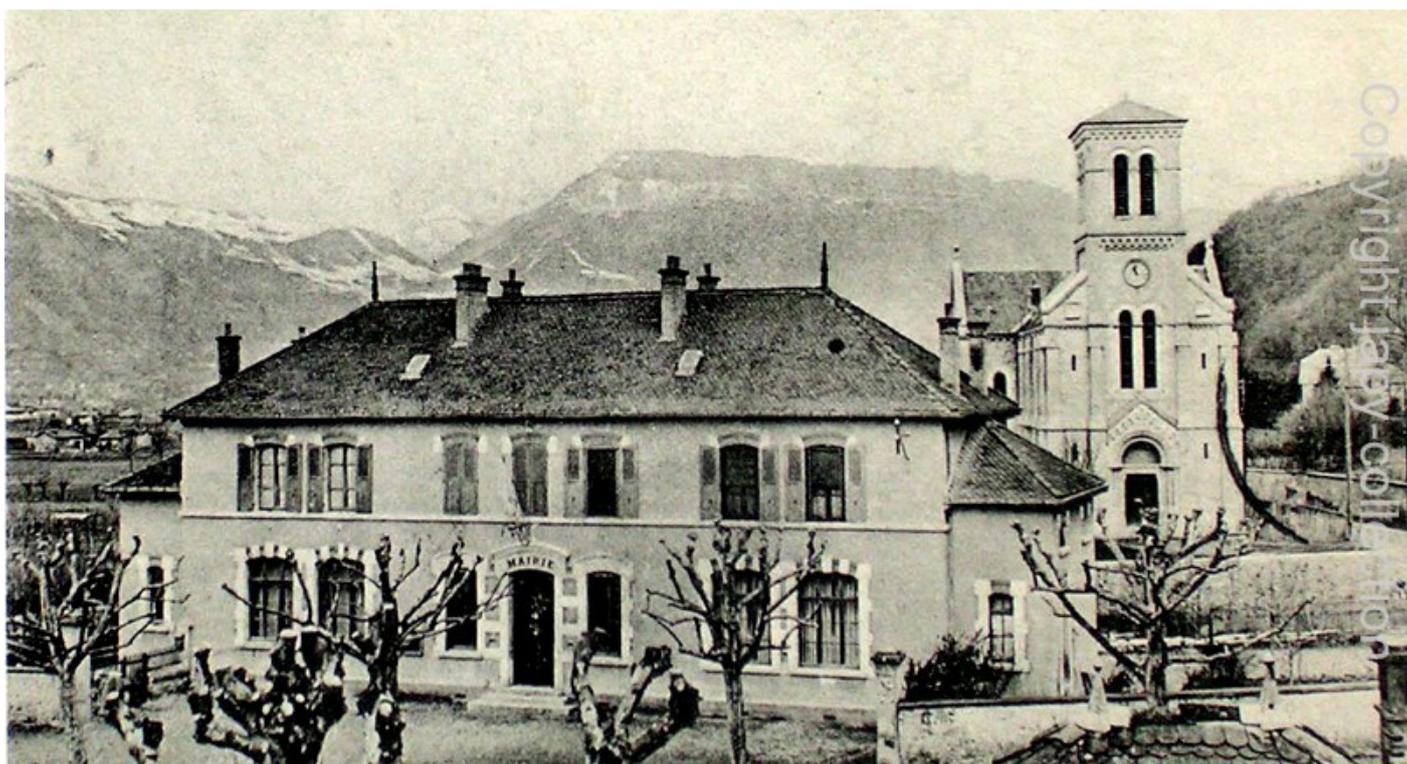
Mercredi 5 avril de 14 h à 15 h 30

(du village à la maison communale !)

À partir de fonds d'archives de la ville et du fonds photographique du secteur patrimoine de la médiathèque.

Avec la collaboration de la Médiathèque Espace Langevin "Secteur Patrimoine".

Salons du logement-foyer Pierre Séward



## Aux archives citoyens ! Acte 2 !!

Mercredi 12 avril 2017 de 10 h à 12 h

### Visites guidées de la maison communale et des archives municipales

Venez découvrir les plus anciens documents conservés aux archives municipales et visitez des lieux inaccessibles au public dont le bureau du Maire et l'histoire de ce lieu. Cette visite s'inscrit dans la continuité de "l'Acte 1".

Places limitées



## Bouger son corps

Cette action de prévention, en dehors du rôle bénéfique sur la santé, a pour vocation de maintenir l'autonomie des personnes au quotidien. Travail sur la respiration, assouplissement, échauffement et exercices de coordination et de relaxation (debout et assis). Lors de la première séance, une fiche récapitulative des exercices physiques et de respiration travaillés en groupe est remise aux participants. Ce document permet de

poursuivre le travail en autonomie à domicile.

Le mercredi de 15 h à 17 h, tous les 15 jours dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard.

Nombre de places limitées

## Atelier Ludique-mémoire

Venez participer à des séances gratuites de jeux et d'exercices pour stimuler votre mémoire dans les maisons de quartier Paul Bert et Gabriel Péri et dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard, place Karl Marx.

Au club Paul Bert 4 rue Chopin, à 14 h 30

• *mardi 17 janvier*

À la maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

• *mardis 10 et 24 janvier*  
• *mardis 7 et 14 février*

Au logement-foyer Pierre Sémard

25 place Karl Marx, à 15 h

• *mardi 31 janvier*

## Rencontre *Goûter Lire*

En partenariat avec l'association Plum'lire. Une rencontre et des mots... Venez passer un agréable après-midi à écouter de beaux textes, connus ou originaux, variés et toujours surprenants dans une ambiance chaleureuse et participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture. Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30 dans les maisons de quartier et bibliothèques de la ville. Cette activité est réalisée en partenariat avec les bénévoles de l'association Plum'lire. Rejoignez-nous pour passer une plaisante parenthèse ! Possibilité de bénéficier de l'accompagnement de proximité.

### Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h 30

- *jeudi 12 janvier*
- *jeudi 9 février*
- *jeudi 23 mars*

### Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 14 h 30

- *jeudi 19 janvier*
- *jeudi 16 février*
- *jeudi 30 mars*

### Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *jeudi 26 janvier*
- *jeudi 9 mars*
- *jeudi 6 avril*

### Médiathèque – espace Paul Langevin

29 place Karl Marx, à 14 h 30

- *jeudi 5 janvier*
- *jeudi 2 février*
- *jeudi 16 mars*
- *jeudi 13 avril*

## Partage *Gourmandises & découvertes*

Tout au long de l'année dans la maison de quartier Paul Bert et l'espace famille Romain Rolland.

Échanger quelques mots, quelques recettes ou quelques souvenirs autour d'une boisson : tout est possible ! Venez passer un moment en notre compagnie, les vendredis après-midi.

En fonction de vos envies, nous pourrions parler de différents sujets, drôles, graves ou légers, et profiter de différents lieux... Ce temps pourra aussi être l'occasion de rencontrer des professionnels d'autres secteurs !

### Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h

- *vendredis 6 et 20 janvier*
- *vendredi 3 février*
- *vendredis 10 et 24 mars*
- *vendredi 7 avril*

### Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 14 h

- *vendredi 27 janvier*
- *vendredi 17 février*
- *vendredi 31 mars*
- *vendredi 14 avril*

## Sorties mensuelles

Chaque trimestre, les usagers se retrouvent pour établir ensemble, en fonction de leurs envies, le programme de sorties ci-dessous. Ces rencontres participatives sont maintenant régulières et ouvertes à tous. Les professionnels vous attendent mercredi 8 février à 14 h au SDVS pour établir le futur programme.

Les sorties du SDVS ont pour objectif de rompre l'isolement, de créer du lien social et de favoriser la rencontre. Le public accueilli doit être en capacité de réaliser les gestes de la vie quotidienne (prendre son repas, être autonome pour aller aux toilettes). Attention : les professionnels encadrants ne sont pas à même de prendre en charge les soins médicaux lors de ces sorties (injections, traitements médicamenteux...).

### MERCREDI 18 JANVIER

Visite de la Brasserie Artisanale  
du Val d'Ainan  
à Saint-Geoire-en-Valdaine



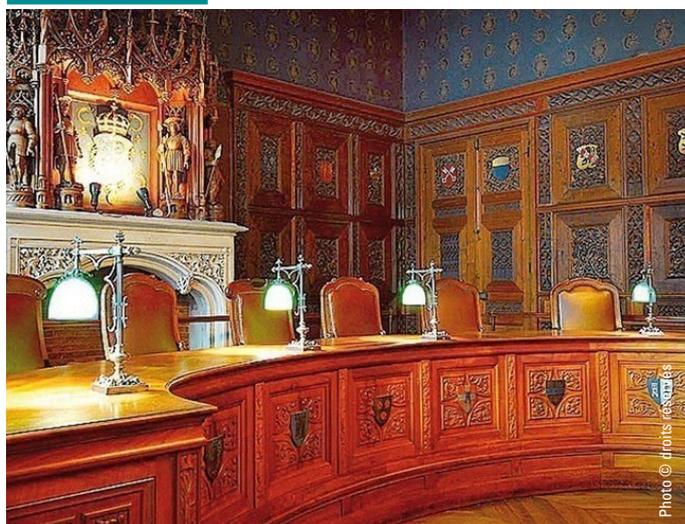
La fabrication d'une bière artisanale, c'est d'abord le savoir-faire des brasseurs...

Venez découvrir les secrets de fabrication de la bière "la Dauphine" : les matières premières et l'élaboration de la recette, puis le brassage et enfin la fermentation, secret d'une bière réussie ! À consommer avec modération...

**Tarif : 6 euros**

### MERCREDI 15 FÉVRIER

Visite guidée du palais du parlement  
à Grenoble



Derrière sa façade bicolore, ornée de multiples blasons et d'animaux en tous genres, se cachent des cours intérieures et des salles d'audience aux remarquables boiseries des XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles.

Venez pousser les portes de la Chambre des comptes ou du Salon bleu, et plongez dans 500 ans d'histoire juridique en Dauphiné. Un lieu magique à découvrir ou redécouvrir.

**Tarif : 7 euros**

### MERCREDI 15 MARS

Visite du musée de la Houille blanche  
à Lancey

Ce musée est installé dans la belle et singulière maison de l'ingénieur innovateur Aristide Bergès (1833-1904). La présentation est axée sur ce personnage, ses défis



techniques, de l'hydroélectricité et le développement de son usine de papeterie. À ce pan technique et industriel, s'ajoute une approche plus intimiste autour de la vie de famille et artistique avec la présence d'œuvres d'Alfons Mucha, grand maître de l'Art nouveau, qui a résidé plusieurs fois à Lancey. Le site constitue un lieu de mémoire exceptionnel pour évoquer la naissance de l'hydroélectricité et rendre hommage aux hommes qui ont participé à cette aventure, à la source même du développement de l'économie locale, régionale et nationale.

**Tarif : 7 euros**

**MERCREDI 19 AVRIL**

**Visite guidée de La Casamaures à Saint-Martin-le-Vinoux**

La Casamaures est un monument historique de style mauresque en ciment moulé. Nous commencerons la visite par le parc avant de découvrir l'orangerie et finir par ce monument insolite.

**Tarif : 7 euros**

**Inscription obligatoire au SDVS**

---

## Semaine du développement durable en mai

### *Consommer autrement*

---

Diverses actions seront proposées tout au long de la semaine. Dans ce cadre, le SDVS vous propose différentes actions au sein du Chantegraine à découvrir dès le 1<sup>er</sup> mai dans la nouvelle plaquette mai/août 2017.



## Là Casamaures



**SDVS : 04 56 58 91 40**

# Retour en images...

## *Musik'âges et accessibilité : une réussite au fil des âges, au fil du temps !*

Langage universel par excellence, la musique est l'une des pratiques culturelles les plus anciennes. Elle transmet toutes les émotions, des plus douces aux plus intenses. Elle peut rassembler les foules ou alors se prêter à la méditation la plus personnelle. Elle sait être savante ou instinctive et se transmet par tradition orale ou écrite. La musique peut se jouer seule ou en groupe, intime ou collective. Son apprentissage demande des qualités d'écoute, d'analyse, de mémoire, de patience. Mais la maîtrise progressive de son art apporte beaucoup de joie, de fierté et de bonheur. La musique vous apprend à donner ou recevoir, à crier ou chuchoter, à dominer ou accompagner. Elle sait se faire calme et langoureuse, ferme et décidée, furieuse et déchaînée. La musique vous apprend la vie. La musique, c'est la vie !

Depuis un an et demi, les élèves du dispositif Ulis de l'école Condorcet et des personnes âgées, se retrouvent régulièrement pour partager des temps musicaux et préparer la représentation du mois de l'accessibilité.

C'est ainsi que le 14 novembre dernier, c'est une cinquantaine de participants qui se sont retrouvés pour chanter ! S'interpeller en refrain et découvrir ensemble que la musique était la même pour tous !

À partir de janvier 2017, les rencontres se feront le jeudi en début d'après midi avec un temps commun entre Muzik'âges et la Chorale de l'amitié. (Voir "À vos agendas").



Ces rendez-vous musicaux se déroulent dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard, et sont animés par les professeurs du CRC - Centre Erik Satie.

05

---

À noter

---

*... et à savoir*

## À noter

### Créativité et Tic : *À vos souris !*

Le concours Créativité et Tic poursuit son action pour favoriser la découverte de l'Internet et des multimédias tout en développant la créativité. Ce concours est également l'occasion de créer des liens entre les générations afin que les plus anciens ne se sentent pas exclus du numérique, mais c'est également l'opportunité de découvrir de nouveaux supports numériques.

Tout au long de l'année, de nombreux ateliers sont programmés pour favoriser la créativité et l'apprentissage collectif dans les établissements scolaires, les équipements culturels de la commune dont les espaces de la médiathèque, les maisons de quartier ou les MJC.

Les jardiniers du SDVS et de la Maison des initiatives de la solidarité et de l'emploi s'investissent dans ce projet.

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

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de 55 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 :

- CCAS, 111 avenue Ambroise Croizat,
- Service de développement de la vie sociale
- Maison de quartier Louis Aragon

- Maison de quartier Paul Bert
- Maison de quartier Fernand Texier
- Maison de quartier Romain Rolland
- Maison de quartier Gabriel Péri
- Espace Elsa Triolet

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

### Chantegraine *vous accueille !*

Rencontrez les jardiniers du jardin intergénérationnel "Le Chantegraine" les jeudis à partir de 9 h, à la Mise (Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi) au 121 avenue Jules Vallès. Pour plus d'informations, un blog est consultable sur internet à l'adresse suivante :

[chantegraine.blogspot.com](http://chantegraine.blogspot.com)



Photo © droits réservés

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 !

## Informatique et jardin *Un mélange aux petits oignons !*

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! En effet, les jardiniers développent leur blog et ce sont astuces et recettes que l'on peut découvrir sur [chante-graine.blogspot.com](http://chante-graine.blogspot.com), ainsi que l'actualité du jardin. 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.

## *La Chorale de l'amitié*

La chorale de l'amitié est animée par un enseignant du CRC -Centre Erik Satie. Répétition tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard. Rejoignez la chorale de l'amitié, ouverte à tous où convivialité et musicalité se conjuguent harmonieusement. Tout au long de l'année, des prestations musicales dans différents lieux de la ville et avec d'autres chorales sont organisées.

**Prestation gratuite. Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.**

## 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, quel que soit son âge. Dans les espaces de la médiathèque de la ville : pratique bureautique, navigation libre sur Internet, messagerie, conversations en ligne, jeux...

55 ordinateurs et une équipe de 10 animateurs formés au multimédia sont à votre disposition, répartis dans quatre médiathèques et à proximité de votre lieu d'habitation (voir ci dessous).

- **Un accès à internet pendant les heures d'ouverture :**

Consultations individuelles. Réservation limitée à deux heures par jour. En cas de disponibilité d'un poste, l'accès est possible sans réservation. Inscription sur place ou par téléphone aux heures d'ouverture.

- **Formations individuelles, les médiatrices numériques vous accompagnent :**

Vos besoins sont le point de départ de ces cours individuels : apprendre à saisir un texte, s'initier à internet, créer sa boîte mail, utiliser une tablette numérique, bureautique et autres applications diverses.

Les séances ont lieu les mardis, jeudis et vendredis matins et jeudis après-midi.

- **L'atelier numérique :**

Un lieu ressource autour du numérique, de la robotique, de la vidéo et du Do it Yourself (Faire soi même) animé par des bibliothécaires, des animateurs et des passionnés. Ouvert à tous.

Tous les vendredis de 16 h à 19 h et les samedis de 9 h à 12 h à la Maison de quartier Péri, 16 rue Pierre Brossolette.

**Les utilisateurs doivent posséder une carte de lecteur en cours de validité.**

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la médiathèque.

**Médiathèque - espace Paul Langevin**

29 place Karl Marx - 04 76 42 76 88

**Médiathèque - espace André Malraux**

75 avenue Marcel Cachin - 04 76 62 88 01

**Médiathèque - espace Romain Rolland**

5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 07

**Médiathèque - espace Gabriel Péri**

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 42 13 83

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

L'association Aclass (Association culture loisirs activités sportives seniors) 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.

Tél. 04 76 44 39 12

## À savoir

**Domicile intergénération Isérois**

**Digi**

Association loi 1901, reconnue d'utilité générale. En partenariat avec la ville de Saint-Martin-d'Hères

### ENSEMBLE PARTAGEONS PLUS

#### QU'UN TOIT...

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.

#### Cet habitat partagé offre :

- au senior, le moyen de rompre avec la solitude et d'être sécurisé par une présence régulière et surtout nocturne à son domicile,
- au jeune, de trouver un logement et de poursuivre ses études, stage ou travail dans de bonnes conditions,
- aux deux parties : le moyen de vivre une expérience solidaire, intergénérationnelle et enrichissante.

#### Concrètement :

- Après un entretien avec chaque participant pour vérifier le sérieux, la maturité, la motivation des jeunes et cibler les attentes des seniors, l'association Digi organise la rencontre en fonction des profils qui se correspondent au mieux et garantit un suivi régulier afin d'assurer une cohabitation paisible.
- Après une période d'essai, chaque partie signe la charte et la convention qui cadrent et sécurisent l'échange. En contrepartie de la chambre meublée mise à disposition gracieusement, le jeune s'engage à offrir de son temps, à apporter des moments de convivialité (sorties, repas, discussions, promenade, ...), une présence bienveillante les soirs et des menus services ne se substituant pas aux services professionnels

d'aide à domicile. Par ailleurs, il verse mensuellement une participation aux charges.

**Une solution 100 % gagnante pour chacun qui a déjà convaincu plus de 1 000 personnes en Isère depuis sa création !**

Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à contacter l'association Digi qui répondra à toutes vos questions et vous accompagnera dans vos démarches : 1 place de Metz, Grenoble - 04 76 03 24 18

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

## L'accompagnement social des personnes âgées

Le service aides et accompagnement social du CCAS assure le suivi social global des personnes de 70 ans et + vivant dans la commune.

Les professionnels (1 secrétaire, 2 assistants sociaux) vous accueillent, vous écoutent, vous orientent, vous informent et dans le cadre d'une évaluation sociale, vous accompagnent si nécessaire dans vos démarches.

**Le service vous accueille tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.  
CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat  
04 76 60 74 12**

Les personnes de moins de 70 ans peuvent s'adresser au :

**Service local de solidarité  
du Département,  
10 rue du Docteur Fayollat  
Saint-Martin-d'Hères • 04 38 37 41 10**

## Ouvrez la porte de votre maison de quartier

**Nouveau à la maison de quartier Gabriel Péri :**

• Borne informatique / Accès aux droits : vous pouvez faire seul ou en étant accompagné vos démarches en ligne, imprimer des attestations (Caf, Sécurité sociale, ...). Cette borne est accessible aux horaires d'ouverture.

**Dans toutes les maisons de quartier :**

• **Tarifification solidaire du réseau Tag**

Si vous n'êtes pas allocataire Caf ou si vos prestations Caf ne sont pas soumises à conditions de ressources, rendez-vous dans une des maisons de quartier de la ville pour faire calculer votre quotient familial. Se munir d'une pièce d'identité, du livret de famille, d'un justificatif de domicile et du dernier avis d'imposition.

• **Les permanences vie quotidienne**

Pour vous aider dans vos démarches administratives d'accès aux droits, la conseillère en économie sociale et familiale vous reçoit sur rendez-vous. Renseignements à l'accueil de votre maison de quartier.

• **Les actions de proximité du CCAS**

Pour rompre l'isolement, rencontrer des personnes de tout âge, vous impliquer en tant que bénévole, venez participer aux différentes animations (jardinage, cuisine, atelier créatif, échange d'idées et de savoir-faire, temps de rencontres et d'échanges d'informations, sorties familles) et à la construction de projets collectifs.

## À savoir

### • Les informations sur la vie dans la ville

Vous pouvez retrouver dans les maisons de quartier tous les supports d'information municipaux et obtenir des renseignements auprès des agents d'accueil.

### • L'accueil de la maison de quartier

- Calcul de la participation financière des familles aux prestations municipales.
- Inscriptions aux temps périscolaires dans les écoles : matin, midi et soir.
- Inscriptions à l'accueil de loisirs du Murier pour les petites et grandes vacances et les mercredis.

Pour tout renseignement, contactez les accueils des maisons de quartier : ouverts tous les jours, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h sauf les mardis après-midi.

- **Maison de quartier Gabriel Péri**  
16 rue Pierre Brossolette • 04 76 54 32 74
- **Maison de quartier Fernand Texier**  
163 av. Ambroise Croizat • 04 76 60 90 24
- **Espace Elsa Triolet** ouvert uniquement les lundis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h et les jeudis de 13 h 30 à 17 h. (hors vacances scolaires).  
7 rue Elsa Triolet • 04 76 25 20 17
- **Maison de quartier Louis Aragon**  
27 rue Chante-Grenouille • 04 76 24 80 10
- **Maison de quartier Romain Rolland**  
5 av. Romain Rolland • 04 76 24 84 00
- **Maison de quartier Paul Bert**  
4 rue Chopin • 04 76 24 63 56



Photo © droits réservés

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Infos pratiques

## Horaires

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

2 rue Jules Verne  
38400 Saint-Martin-d'Hères  
04 56 58 91 40

Tous les jours de 9 h à 12 h  
et de 14 h à 17 h,  
Service fermé au public  
le mercredi matin.  
Fermeture à 16 h  
le vendredi après-midi.

**À noter :** trois brochures couvrent une période de 4 mois chacune et proposent les activités ouvertes aux retraités martinérois.



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

Direction de la communication de la ville de Saint-Martin-d'Hères - Décembre 2016 - © Photos : droits réservés - Imprimé sur papier FSC

Photo © droits réservés

