



Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE 2016



Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards crois�es - “Les dossiers d’actualité”	p.7
03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux”	p.13
04 - � vos agendas - “Les dates clés”	p.16
Mes rendez-vous avec le SDVS 	p.17
05 - � noter et à savoir	p.29

01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

Assises gérontologiques : 6 avril 2016 Vieillir ? Et alors !

“Réaménager sa vie à tout âge : un regard positif sur le vieillissement”. Tel était le thème retenu pour la 17e édition des Assises gérontologiques programmées à L’heure bleue. Retraités, élus et professionnels ont partagé points de vue et témoignages. Ce fut une belle bouffée de vie et d’émotion, de sérénité et de sagesse aussi.



« On n’a plus rien à prouver, c’est la liberté » ; « Ce qui n’est pas fait aujourd’hui sera fait demain » ; « Être plus à l’écoute et disponible qu’avant » ; « prendre soin de soi » sont parmi les paroles collectées en amont des assises par le secteur gérontologique du CCAS, organisateur de l’événement, et lues le jour “J”. Elles reflètent l’état d’esprit de la rencontre : porter un regard positif sur le vieillissement. Certes, l’avancée en âge s’accompagne de maux. Le corps rechigne un peu plus à faire ce qu’on lui demande, les pathologies liées à l’avancée en âge font leur

apparition avec leur cortège plus ou moins lourd de désagréments, le moral n’est peut-être pas toujours au plus haut, le manque de moyens financiers peut venir ternir le quotidien...

Et pourtant, à écouter les retraités présents dans la salle et les témoignages vidéo, vieillir n’est pas qu’une fatalité. Les membres du Conseil local des retraités (CLR) l’ont bien défini dans l’une de leurs contributions : « On peut si on le veut, vieillir heureux et “réenchanter” sa vie à tout âge. On a trop de temps ? Non, on a enfin le temps de “prendre le temps”, de prendre soin de soi... ». Et, oui, cela induit de s’astreindre à une bonne hygiène de vie, de pratiquer des activités physiques, d’entretenir sa mémoire, de maintenir une vie sociale. Autant d’aspects abordés avec intelligence et justesse par Isabelle Brichet-Billet, psychologue clinicienne du CCAS, dans sa présentation axée sur “Qu’est-ce que réaménager sa vie ?”. « Le vieillissement n’est pas une maladie », a-t-elle posé en préambule. Pour elle, « tout dépend de ce que l’on cultive dans sa tête pour ressentir l’âge », comme l’a si bien dit une dame de 80 ans, membre du CLR : « Je me sens vieillir, mais je ne me sens pas vieille. » La psychologue a poursuivi son propos en soulignant, entre autres, que « bien vieillir, ce n’est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années ». Et aussi qu’il s’agit de « composer sa vie avec la réalité » et que « lorsqu’il y a une fin, il y a aussi le début d’autre chose ». Au final, avec la retraite « les personnes vont re-traiter leur vie », s’en construire une nouvelle.

Présent avec de nombreux élus municipaux, dont Marie-Christine Laghrour, adjointe à l'action sociale, le maire, David Queiros a déclaré qu'à l'instar de la jeunesse, « *les retraités sont une chance pour la commune et la société en général au regard de leur expérience, du lien social qu'ils tissent dans la cité, du rôle qu'ils jouent au sein des associations* ». Il a également évoqué la loi d'adaptation de la société au vieillissement qui doit répondre aux nombreuses attentes des personnes âgées, mais dont les moyens de mise en œuvre manquent. Il a aussi réaffirmé la volonté de la municipalité « *de tenir bon malgré les baisses de financements et de ne pas lâcher la politique que nous por-*

tons en matière de solidarité et d'action sociale ».

Rappelant la part de personnes âgées à Saint-Martin-d'Hères (6 300 personnes de 60 ans et plus, dont 2 460 de plus de 75 ans) ainsi que les dispositifs et actions mis en œuvre dans la ville par le secteur gérontologique du CCAS, Marie-Christine Laghrour, a souligné l'importance que revêt pour les élus « *les avis et les retours d'expériences, pour être justes dans les actions menées et aux côtés des retraités dans leurs revendications* ». Et de conclure : « *La question du vieillissement est un défi majeur pour notre société et nous savons que nous pouvons compter sur vous pour le relever* ».

Motion Adoptée

Le Conseil local des retraités (CLR) a présenté une motion dans laquelle il réaffirme que les plus de 60 ans ne sont pas une charge pour la société et demande que des mesures soient prises en matière :

- de financement de la loi d'adaptation de la société au vieillissement,
- de pouvoir d'achat,
- de maintien du modèle français du régime de répartition basé sur la solidarité,
- d'amélioration de la politique permettant à chacun de se soigner à domicile,
- d'amélioration de la politique de prévention permettant la prise en charge des soins dentaires, auditifs et visuels,
- de places en établissements pour les personnes en perte d'autonomie qui doivent être possibles à proximité de leur domicile et mieux pris en charge par l'État,
- de logements adaptés publics, de développement des moyens de transports et d'adaptation de ces derniers aux besoins des usagers qui doivent être également pris en charge par l'État et les collectivités.

SMH mensuel n° 394 - Mai 2016

Le Conseil local des retraités fait sa rentrée jeudi 22 septembre 2016 de 14 h 30 à 16 h au SDVS.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

Mois de l'accessibilité : Novembre accessible à tous !

À cette occasion, de nombreux temps forts seront organisés pour tous les publics dans tous les quartiers de la ville dans le but de partager des temps privilégiés de rencontre, de mieux se connaître, de faire tomber les préjugés et modifier les regards...

Le Service de développement de la vie sociale (SDVS) se mobilise et vous propose un après-midi festif et musical à la rencontre des musiciens de **Musik'âges**,

**lundi 14 novembre, de 14 h à 17 h
dans les salons du logement foyer
Pierre Sémard.**

L'atelier intergénérationnel Musik'âges se retrouve tous les mois depuis un an.



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 une méditation plus personnelle. Elle sait être savante ou instinctive et se transmet par tradition orale ou écrite. Son apprentissage demande des qualités d'écoute, d'analyse, de mémoire, de patience. Mais la maîtrise progressive de cet art apporte beaucoup de joie, de fierté et de bonheur. La musique vous apprend à donner ou recevoir, à crier ou chuchoter. Elle sait se faire calme et langoureuse, ferme et décidée, ou furieuse et déchaînée. La musique, c'est la vie !

Victor Hugo disait : « *La musique c'est du bruit qui pense... alors pensons ensemble !* » Ainsi, suite à la rencontre de musiciens à l'occasion du mois de l'accessibilité 2015, nous avons pu échanger entre générations, nous interpeller en refrain et découvrir ensemble que la musique était la même pour tous ! Tout au long de l'année, en fil rouge, les élèves du dispositif ULIS des écoles de la ville retrouvent les personnes âgées de la commune pour un après-midi musical tous les 2 mois. Ce lien, que nous souhaitons à long terme, se veut être support au changement de regards afin que chacun, jeune et moins jeune, en situation de handicap ou non, se retrouve et échange autour d'un apprentissage musical commun.

Ces rendez vous musicaux sont animés par Nathalie Karibian, intervenante musicale du Centre Erik Satie.

Inscription préférable au 04 56 58 91 40

Prévenir et limiter les effets de l'avancée en âge - améliorer son bien-être au quotidien.

Afin de prévenir et limiter les effets de l'avancée en âge et améliorer son bien-être au quotidien, le secteur gérontologique du CCAS vous propose des activités physiques adaptées, basées sur l'assouplissement et la respiration. Ainsi, il faut apprendre à adopter un comportement préventif afin d'améliorer

la qualité de vie par le maintien de l'équilibre. Apprendre les gestes et postures pour éviter la chute et diminuer la peur de tomber. Ces actions de prévention ont pour vocation de maintenir l'autonomie des personnes au quotidien.

Dés le mois de septembre, deux ateliers sont proposés :

• Atelier prévention des chutes et équilibre

Prévenir une chute, c'est apprendre à en connaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! Et ce en agissant simultanément à différents niveaux afin de renforcer l'équilibre. Cette pratique vise entre autres à améliorer la souplesse et la maîtrise de la respiration, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique et mentale.

En partenariat avec :



Ces différentes activités se déroulent dans les salons du logement foyer Pierre Sémard. Elles favorisent une inclusion plus prégnante des personnes âgées sur leur territoire tout en participant au maintien des activités sociales afin de lutter contre l'isolement.

Retrouvez les dates des différents ateliers dans la rubrique agenda

• Bouger son corps

Impulser et générer une pratique régulière d'activités adaptées afin de préserver la coordination motrice et les réflexes, de maintenir l'équilibre et la sensation du corps dans l'espace, d'entretenir la vigilance et d'acquiescer une meilleure confiance en ses capacités. Par ailleurs, cette pratique d'activités physiques permet de réguler le sommeil, facteur déterminant dans la lutte contre la dépression et l'anxiété.

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), avec 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 martinéroises.

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 tous les 1ers jeudis du mois, au SDVS, de 14 h à 16 h. 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 Martinérois 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 Martinérois 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 pour personnes âgées (LFPA), 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 !

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

m
sa
santé
famille
retraite
services

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 : 2,40 euros.

SDVS : 04 56 58 91 40

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^{er} 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.

• 2^e 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 15 SEPTEMBRE

« Chutes de la personne âgée : prévention et équilibre »

• JEUDI 20 OCTOBRE

« La nutrition chez la personne âgée : continuer à bien se nourrir en conservant du plaisir »

• JEUDI 17 NOVEMBRE

« Vieillesse et relation d'aide : comment préparer sa propre vieillesse tout en accompagnant un proche dépendant »

• JEUDI 15 DÉCEMBRE

« La méditation pour gérer son stress au quotidien »

Ces réunions ont lieu le 3^e jeudi de chaque mois, au centre de jour Gabriel Péri
16 rue P. Brossolette, de 14 h à 16 h 30.

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

**3^e 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 :**• MARDI 20 SEPTEMBRE**

De 10 h à 16 h, à l'espace famille Romain Rolland 3,80 € / personne, soit 7,60 € par binôme (repas compris).

Pour ces 3 dispositifs, contactez directement la psychologue du service gérontologique :

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.



04

À vos
agendas

Les dates clés !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 		1^{er} PERMANENCE CLR au SDVS de 14 h à 16 h	2 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
5 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30	6 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	7 2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h	8	9
12	13 SORTIE MENSUELLE Visite de la Mine Image à La Motte d'Aveillans ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30	14 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30 2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h	15 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS au centre de jour Gabriel Péri de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30 Reprise CHORALE DE L'AMITIÉ dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h	16 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
19 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au logement foyer Pierre Sénard à 15 h	20 JOURNÉE D'ESCAPE "UN AIR DE FAMILLE" à l'espace famille Romain Rolland de 10 h à 16 h ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	21 2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h	22 RÉUNION DU CLR AU SDVS de 14 h 30 à 16 h GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	23
26 DIAPORAMA DES ACTIVITÉS à 15 h dans les salons du logement foyer	27 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30	28 2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h	29 GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30	30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'espace famille Romain Rolland à 14 h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> <p>MUSIK'AGES dans les salons du logement foyer de 14 h à 15 h 30</p> <p>UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triollet de 14 h à 18 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE- MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30</p>	<p>4</p> <p>ATELIER LUDIQUE- MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p> <p>MÉMOIRE DE... "La Galochère, une balade commentée par Jean Bruyat" dans les salons du logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 16 h 30</p>	<p>5</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>6</p> <p>PERMANENCE CLR au SDVS de 14 h à 16 h</p> <p>GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>7</p> <p>GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h</p>
<p>10</p> <p>ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : « ????? » dans les salons du logement foyer P. Sémard à 14 h 30</p>	<p>11</p> <p>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 h à 16 h 30</p>	<p>12</p> <p>UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triollet de 14 h à 18 h 30</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>13</p> <p>GOÛTER-LIRE à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30</p>	<p>14</p> <p>GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'espace famille Romain Rolland à 14 h</p>
<p>17</p> <p>FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! au SDVS à 14 h</p>	<p>18</p> <p>SORTIE MENSUELLE Visite de la boulangerie Pascalis à Bourg de Péage</p> <p>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14h30 h à 16h30</p>	<p>19</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>20</p> <p>RÉUNIONS D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS au centre de jour Gabriel Péri de 14 h à 16 h 30</p>	<p>21</p>
<p>24</p> <p>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au logement foyer Pierre Sémard à 15 h</p>	<p>25</p> <p>ATELIER LUDIQUE- MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>26</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>27</p>	<p>28</p> <p>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 

MOIS DE L'ACCESSIBILITÉ : NOVEMBRE ACCESSIBLE À TOUS !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 	<p>1^{er}</p>	<p>2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h</p>	<p>3 PERMANENCE CLR au SDVS de 14 h à 16 h</p> <p>GOÛTER-LIRE à la maison de quartier P. Bert à 14 h 30</p>	<p>4 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h</p>
<p>7 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30</p>	<p>8 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 h à 16 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>9 2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h</p>	<p>10 GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30</p>	<p>11</p>
<p>14 MUSIK'AGES après midi festif ! dans les salons du logement foyer de 14 h à 17 h</p>	<p>15 SORTIE MENSUELLE Visite de l'association ACONIT à Grenoble</p> <p>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 h à 16 h 30</p>	<p>16 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h</p>	<p>17 GOÛTER-LIRE à la maison de quartier G. Péri à 14 h 30</p> <p>RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS au centre de jour G. Péri de 14 h à 16 h 30</p>	<p>18 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h</p>
<p>21 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au logement foyer Pierre Sénard à 15 h</p>	<p>22 À LA RENCONTRE DE... "À la rencontre d'écrivains inspirés par la nature" dans les salons du logement foyer Pierre Sénard à 10 h 30</p> <p>ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>23 2 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h</p>	<p>24 GOÛTER-LIRE à la médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30</p>	<p>25 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'espace famille Romain Rolland à 14 h</p>
<p>28</p>	<p>29 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30</p>	<p>30 REPAS DANSANT à L'heure bleue à 12 h</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sénard de 15 h à 17 h</p>		



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 		<p>1^{er} PERMANENCE CLR au SDVS de 14 h à 16 h GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30</p>	<p>2 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h</p>
<p>5 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elisa Triolet de 14 h à 18 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30</p>	<p>6 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 à 16 h 30</p> <p>ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>7 REPAS DANSANT à L'heure bleue à 12 h</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>8 GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30</p>	
<p>12 MUSIK'AGES dans les salons du logement foyer de 14 h à 15 h 30</p>	<p>13 ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES dans les salons du logement foyer de 14 h 30 h à 16 h 30</p>	<p>14 CADEAU à retirer dans les quartiers de la ville</p> <p>UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'Espace Elisa Triolet de 14 h à 18 h 30</p> <p>2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>15 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS au centre de jour Gabriel Péri de 14 h à 16 h 30</p> <p>GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>16 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'espace famille Romain Rolland à 14 h</p>
<p>19 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au logement foyer Pierre Sémard à 15 h</p>	<p>20 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30</p>	<p>21 2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28 2 ATELIERS EN RELAIS : "BOUGER SON CORPS" et "BOUGER DANS SA VILLE" au logement foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

Diaporama des activités

Lundi 26 septembre, à 15 h

Retour en photos autour des sorties estivales et diverses activités pour partager ensemble un moment de convivialité.

Salons du logement foyer Pierre Sémard.

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

Équilibre et prévention des chutes :

de septembre à décembre

Cet atelier a pour objectif de prévenir les chutes en agissant simultanément à différents niveaux afin de renforcer l'équilibre. Cette pratique vise entre autre à améliorer la souplesse et la maîtrise de la respiration, à renforcer le système musculo-squelettique

et à maintenir une bonne santé physique et mentale.

Le mardi de 14 h 30 h à 16 h 30, dans les salons du logement foyer Pierre Sémard.

12 séances à raison d'une séance par semaine :

6, 13, 20, 27 septembre

11, 18 octobre

8, 15, 22, 29 novembre

6, 13 décembre

Salons du logement foyer Pierre Sémard

En partenariat avec :



Tous à table ! Ça continue...

Suite au cycle d'ateliers nutrition, la maison de quartier Gabriel Péri vous donne rendez-vous autour de la table. Repas partagé, repas élaboré ensemble... à vous de choisir ! Ce temps de rencontre reste à construire, pour participer au projet, contacter la maison de quartier Gabriel Péri 16 rue Pierre Brosolette - 04 76 54 32 74

Musik'âges

Lundis 3 octobre et 12 décembre
de 14 h à 15 h 30

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.

Salons du logement foyer Pierre Sémard.

Mémoire de...
***La Galochère, une
balade commentée
par Jean Bruyat***

Mardi 4 octobre, de 15 h à 16 h 30

Avec la collaboration de la Médiathèque –
espace Paul Langevin, secteur patrimoine.

« *Moments choisis entre l'usine, les bistrots,
la scierie, la laiterie, les épiceries, la SACER,
le bureau de tabac... les petits artisans... mais
aussi, les vogues, les jeux de boules, les An-
guisses, le Murier, l'Ecole et ses maîtres, les
copains... Enfants du hasard ou de la pro-
vidence pour qu'à son tour, vive et reste en
notre mémoire, ce quartier. Cette "Galo"...
Si proche et si lointaine... Ils ont vécu là...
Il était une fois, l'enfance... »*

« *...Histoire de toute une population de
gens humbles, tous personnages atta-
chants... Frasques de jeunes adolescents.
Un récit à la Pagnol, plein de fraîcheur, et
d'odeurs... ».* (Michèle Caron – France Bleu)

Salons du logement foyer Pierre Sémard.



Atelier “bien-être
et prévention” :
***Comment prendre soin
de soi au quotidien
pour affronter l'hiver***

Lundi 10 octobre à 14 h 30 à 16 h 30

Bien-être et prévention pourraient être les
deux mots d'ordre du mieux vieillir. Savoir
comment prendre soin de soi mais égale-
ment prévenir les risques qui apparaissent
avec l'avancée en âge (perte d'équilibre, rai-
deur des articulations...) permettent d'appor-
ter de la qualité à son vieillissement.

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.

***Faites de vos envies de
grandes sorties !***

Lundi 17 octobre à 14 h

Le SDVS vous accompagne et vous pro-
pose de laisser libre cours à vos envies de
sorties et de découvertes. Venez avec vos
idées, vos envies, vos recherches... Le lundi
17 octobre à 14 h au SDVS pour déterminer
ensemble un programme sur mesure des
sorties de janvier à avril 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)**

Mois de l'accessibilité : Musik'âges accessible à tous !

Lundi 14 novembre : après-midi festif !
de 14 h à 17 h

À l'occasion du mois de l'accessibilité, de nombreux temps forts seront organisés pour tous les publics dans tous les quartiers de la ville dans le but de partager des temps privilégiés de rencontre, de mieux se connaître, de faire tomber les préjugés et modifier les regards.

Le SDVS se mobilise et vous propose un après-midi festif et musical à la rencontre de musiciens en situation de handicap pendant lequel nous pourrions échanger entre générations, s'interpeller en refrain ou en chanson et apprendre ensemble que la musique est la même pour tous !

À la rencontre de... " À la rencontre d'écrivains inspirés par la nature "

Mardi 22 novembre à 10 h 30

Gardons notre part d'enfance qui nous fait patauger dans les rivières, nous rouler dans l'herbe, traverser des forêts mystérieuses

et regarder les nuages pour y découvrir des formes étranges, des silhouettes d'animaux fantastiques et légendaires grâce à des écrivains anciens et contemporains, connus ou moins familiers.



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 Sépard.

"Un café et ça repart"

Besoin d'un coup de main pour réparer des objets... Retrouvez les réparateurs bénévoles de l'association un café et ça repart deux fois par mois, les :

5 et 14 septembre

3 et 12 octobre

7 et 16 novembre

5 et 14 décembre

Espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30

Ateliers 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 Séward, place Karl Marx.

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

- *lundi 5 septembre*
- *lundi 3 octobre*
- *lundi 7 novembre*
- *lundi 5 décembre*

Au logement foyer Pierre Séward

25 place Karl Marx, à 15 h

- *lundi 19 septembre*
- *lundi 24 octobre*
- *lundi 21 novembre*
- *lundi 19 décembre*

Au club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *mardi 6 et 20 septembre*
- *mardi 4 et 25 octobre*
- *mardi 8 et 22 novembre*
- *mardi 6 et 20 décembre*



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 une médiathèque 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 22 septembre*
- *jeudi 3 novembre*
- *jeudi 1^{er} décembre*

Espace famille Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland, à 14 h 30

- *jeudi 29 septembre*
- *jeudi 10 novembre*
- *jeudi 8 décembre*

Maison de quartier Gabriel Péri
16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *jeudi 6 octobre*
- *jeudi 17 novembre*
- *jeudi 15 décembre*

Médiathèque - espace Paul Langevin
29 place Karl Marx, à 14 h 30

- *jeudi 15 septembre*
- *jeudi 13 octobre*
- *jeudi 24 novembre*

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-midis.

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

- *vendredi 2 et 16 septembre*
- *vendredi 7 octobre*
- *vendredi 4 et 18 novembre*
- *vendredi 2 décembre*

À l'espace famille Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland, à 14 h

- *vendredi 30 septembre*
- *vendredi 14 octobre*
- *vendredi 25 novembre*
- *vendredi 16 décembre*

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 lundi 17 octobre 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...).

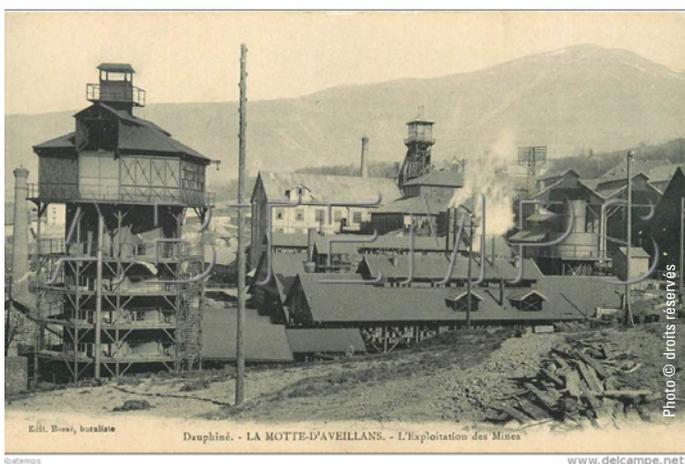
MARDI 13 SEPTEMBRE

Visite de la Mine image à La Motte d'Aveillans

Site minier souterrain authentique où pendant plus de mille ans des hommes ont extrait le meilleur charbon du monde, l'antracite du plateau Matheysin.

Ce monde vous sera conté par des guides de façon insolite, riche d'anecdotes sur ces hommes et ces femmes qui ont su nous transmettre leur savoir, leur vie en toute humilité.

Tarif : 6 euros



MARDI 18 OCTOBRE

Visite de la boulangerie Pascalis à Bourg de Péage

Située à Bourg de Péage, dans la Grand'rue, la boulangerie Pascalis fut fondée en 1892 par l'arrière grand père de la famille. A cette époque la pogne ne se consommait qu'une fois par an : pour Pâques. La fabrication de cette brioche régionale remonte au moyen âge...



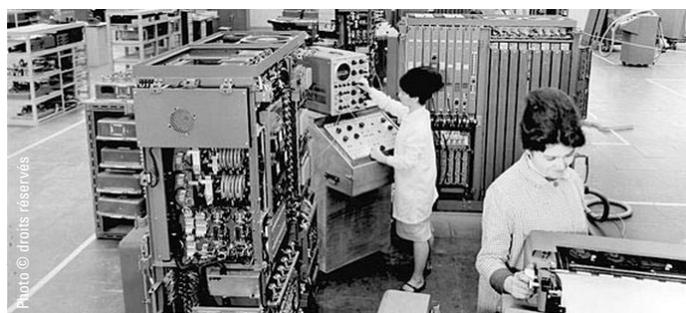
Depuis les années 1950, la pogne se fabrique tout au long de l'année... Ainsi, tous les jours dans le fournil se fabrique une pogne au goût authentique faisant la renommée de la maison depuis quatre générations.

Venez partager leur passion et découvrir leurs secrets de fabrication !

Tarif : 6 euros

MARDI 15 NOVEMBRE

Visite de l'association Aconit à Grenoble



Association pour un conservatoire de l'informatique et de la télématique (Aconit), la collection Aconit regroupe aujourd'hui quelques 2 200 machines, ordinateurs et périphériques, rangés dans une ancienne imprimerie au coeur de Grenoble.

Ces machines retracent l'histoire de l'informatique depuis ses balbutiements jusqu'à nos jours. La collection couvre à peu près toutes les générations d'ordinateurs fabriqués depuis 1951 à nos jours. Une priorité a été donnée aux équipements français mais, évidemment, l'Europe, les États Unis et l'Asie sont richement représentés !

Aconit est une association qui a pour but de favoriser la conservation, la diffusion et le développement du patrimoine matériel, intellectuel et des savoir-faire constitués au cours de l'évolution de l'informatique.

Tarif : 6 euros

Retour en images...

De l'air ! Semaine du développement durable.

Au printemps se tenait la semaine du développement durable. La qualité de l'air était à l'ordre du jour. L'impact sur la santé, la qualité de l'air extérieur et intérieur, le plan air énergie climat sont au cœur de notre quotidien et conditionne nos modes de vie dès à présent. Étant tous concernés par la qualité de l'air, nous sommes tous in fine acteur en ce domaine.

Ainsi pour l'occasion, le jardin Chantegraine a accueilli plusieurs rencontres. En amont des ateliers de transformation les participants ont visité l'association Solidura où ils ont découvert une ressourcerie pleine de ressources ! Explication du fonctionnement en passant de la récupération, au tri, à la réparation et jusqu'à la mise en vente. Ceci à permis à chacun de comprendre le fonctionnement et d'être sensibilisé à la lutte contre le gaspillage et à la possibilité de donner une deuxième vie aux objets.

Par la suite deux ateliers ont eu lieu à la maison de quartier Aragon pour customiser des contenants à partir de matériels de récupération. Ainsi une deuxième vie de pots de fleurs a été donnée à des chaussures, des boîtes industrielles, des capsules de café... et c'est au Chantegraine que ces nouveaux contenants ont été utilisés pour semer des plantes aromatiques et des fleurs en fonction des souhaits de chacun pour embellir son intérieur et son extérieur et aussi assaisonner ses repas !

Le Sera (Service environnement en Rhône-Alpes) accueilli également au jardin a pu débattre sur la qualité de l'air, l'environnement, les produits phytosanitaires utilisés tous les jours avant de proposer des solutions plus naturelles au quotidien pour entretenir son habitat le plus sainement et naturellement, traiter les maladies du jardin de façon la plus biologique possible... Parfois, des petites choses très simples suffisent comme

par exemple aérer son appartement 2 fois par jour environ 15 minutes pour avoir un air intérieur de meilleure qualité qu'à l'extérieur...

La journée s'est clôturée par un repas partagé des spécialités bio et régionales de chacun : roulé aux orties, pounti auvergnat...



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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.

Information repas/cadeau de fin d'année 2016

Comme chaque année, un repas ou un cadeau est proposé aux retraités martinérois de plus de 65 ans après inscription volontaire sur le fichier « infos retraités ».

Un coupon-réponse a été envoyé courant mai à toutes les personnes de plus de 65 ans inscrites sur ce fichier.

À l'automne, une invitation sera alors adressée aux personnes en fonction de leur choix. Le repas dansant se déroulera à L'heure bleue, **les mercredis 30 novembre et 7 décembre 2016.**

Le cadeau sera à retirer dans les quartiers de la ville **le mercredi 14 décembre 2016.**

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 Monsieur 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 à Saint-Martin-d'Hères. Pour plus d'informations, un blog est consultable sur internet à l'adresse suivante :

chantegraine.blogspot.com



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 chantegraine.blogspot.com, ainsi que l'actualité du jardin. Ainsi, 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 centre Erik Satie. Répétition tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons du logement foyer Pierre Sémard. Venez rejoindre 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. Activité gratuite. Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.

Reprise des répétitions

le jeudi 15 septembre 2016

au logement foyer Pierre Sémard

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 : pratiques bureautiques, 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 jeudis après-midi et les vendredis matin.

• **L'atelier numérique**

Un lieu ressource autour du numérique, de la robotique, de la vidéo et du Do it Yourself, 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), tél. 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.

À savoir

Domicile intergénérationnel 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 ren-

contre 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



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

À savoir

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.

• 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 matins de 8 h 30 à 12 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

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 mardi 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

Direction de la communication de la ville de Saint-Martin-d'Hères - Août 2016 - © Photos : droits réservés



Photo © droits réservés