



Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE MAI À AOÛT / PRINTEMPS - ÉTÉ 2016



Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.5
03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux”	p.12
04 - � vos agendas - “Les dates clés”	p.15
Mes rendez-vous avec le SDVS 	p.17
05 - � noter et � savoir	p.30

01

Services gérontologiques

Les dernières infos

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

Tout un programme ! Et pourtant c'est une des missions phares du Service de développement de la vie sociale qui vous accompagne au quotidien. Pour ce faire, le CCAS, par le biais du secteur gérontologique, soutient les personnes âgées dans leur vieillissement afin de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie à domicile et propose des temps de rencontre ouverts et modulables où chacun peut trouver sa place. Et ce dans le but de favoriser une bonne santé par le biais de la prévention et de la pratique d'activités adaptées.

Trois domaines d'intervention sont ciblés : tout d'abord l'équilibre en limitant et en prévenant le risque de chute. Puis l'activité physique en développant différents supports. Et enfin l'alimentation par le biais d'ateliers théoriques et pratiques.

Prévenir les chutes

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.

Voir [page 23](#) "Atelier équilibre et prévention des chutes septembre 2016".

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'acquérir 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. Voir [page 16](#) "Ateliers Bouger son corps et Bouger dans sa ville tout au long de l'année".

Adapter son alimentation à son âge

pour lutter contre la dénutrition (facteur aggravant du risque de chute) et éviter les carences. Partager un repas conduit aussi à se projeter dans l'avenir (anticiper et aller faire les courses, préparer le repas...) et la notion de partage et donc de collectif permet de développer le lien social et la notion de plaisir.

Voir [page 16 et 29](#) "Atelier nutrition printemps 2016".

Ces différentes activités se déroulent dans les structures municipales et notamment au sein des maisons de quartier et du logement-foyer Pierre Séward. 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

02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

L'engagement bénévole à tout âge

Le bénévole se définit comme celui qui s'engage librement pour mener à bien une activité non salariée. Le bénévolat est ainsi considéré comme un don de temps, librement consenti et gratuit.

Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur des bénévoles, lesquels s'impliquent dans des domaines d'activités très divers.

Source d'épanouissement personnel, l'engagement bénévole peut contribuer à donner du sens à sa vie à tout âge, ainsi en témoignent les bénévoles qui expriment à quel point se préoccuper des autres les satisfait et les épanouit. Si le bénévole met ses compétences au service de son engagement, il en acquiert d'autres par le partage et la rencontre, parfois dans une démarche de transmission entre générations.

L'engagement des jeunes et des aînés ne se distinguent pas particulièrement l'un de l'autre mais sont tous deux attachés aux projets collectifs.

*« Les retraités, jeunes et moins jeunes, forment le gros des bénévoles actifs. Ils agissent au sein notamment d'une multitude d'associations, qu'elles soient caritatives, militantes ou simplement de loisirs. On oublie souvent qu'ils interviennent aussi, de manière plus informelle, directement sur le terrain pour contribuer au lien social, au soutien à des activités culturelles ou sportives ou à des démarches solidaires. **Les retraités, loin de s'éloigner de la société, sont des actifs du lien social.** » (Serge Guérin, sociologue).*

Une étude publiée par France bénévolat, "La France bénévole", montre bien que si le nombre de bénévoles réguliers est en

baisse, ce sont les retraités qui sont les plus assidus. Surtout, l'étude met en avant que le nombre de bénévoles a augmenté, passant de 11,5 à 12,5 millions de personnes entre 2010 et 2013.

Le besoin de solidarité et de production de lien social a toutes les chances de croître dans les années à venir.

Il faut mesurer que ce n'est pas le désir d'engagement qui diminue mais les formes d'engagement qui évoluent.

Même si l'activité bénévole est une approche individuelle qui s'inscrit dans le quotidien et le parcours de chacun, elle s'enrichit à l'approche de la dimension collective.

Les retraités souhaitent vivre au présent, notamment parce que le bénévolat renvoie à une nouvelle vision des âges et du vieillissement et leur reconfiguration autour de ce qu'est l'utilité, l'activité, la socialité (tendance à vivre en société). De plus, on ne veut plus être assigné à un âge mais à une activité, à un rôle social.

80% de la population des bénévoles retraités ont trouvé un équilibre entre leurs engagements, leurs autres activités et leurs proches.

Si courir fait du bien, être bénévole aussi ! C'est une donnée à avoir en tête : les bénévoles sont plus en accord avec eux-mêmes, plus heureux et plus sereins que les autres. L'engagement citoyen est présent à tous les niveaux, à côté de chez soi comme dans les instances départementales ou nationales...

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015, qui met en avant l'implication citoyenne des retraités, est également un vecteur pour revaloriser les

droits et les libertés des personnes âgées. Cette loi renforce la participation des personnes âgées à la construction des politiques publiques qui les concernent. La gouvernance des politiques de l'autonomie est ainsi définie, avec au niveau national, la mise en place du haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge. S'agissant de la gouvernance locale, l'action de coordination se fera à l'échelle du département, et notamment par un conseil départemental de

la citoyenneté et de l'autonomie, qui assure la participation des personnes âgées et des personnes handicapées à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de l'autonomie dans le département.

Cette instance est chargée de rendre des avis sur toutes les questions touchant aux enjeux du vieillissement de la population (urbanisme, logement, mobilité, droits...).

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 de :

- 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 des assises.

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 1^{ers} 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 mais également pour connaître le calendrier et le lieu, merci de contacter le SDVS au 04 56 58 91 40.

Prévention vols à l'arraché, vols par ruse, cambriolages ... Soyez vigilant !

Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !

La police nationale vous accueille pour une rencontre de sensibilisation à la sécurité, de 14 h 30 à 16 h 30, le mardi 28 juin à la maison de quartier Romain Rolland et le jeudi 7 juillet dans les salons du logement-foyer Pierre Sépard. Ces rencontres ont pour but de vous écouter, vous conseiller et vous aider.

Les seniors étant trop souvent les victimes de certains individus/agresseurs, la police nationale vous apportera quelques conseils pratiques.

Des règles simples de vie en société permettent de se prémunir contre les actes malveillants.

" Bienvenue à la retraite "



Avec le passage à la retraite, l'emploi du temps, principalement réglé par l'activité professionnelle connaît un changement important. Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de vie, le CCAS vous invite à participer à une session collective d'information et de conseils pour les nouveaux retraités présentée par la Carsat Rhône-Alpes.

La Carsat Rhône-Alpes vous propose un moment d'échange sur les questions liées au passage et à la vie à la retraite. Pour beaucoup, la retraite est attendue et associée à la liberté et au temps libre, au souhait de s'engager dans de nouveaux projets ou de changer de rythme. Pour d'autres, la retraite peut être source d'appréhension, de perte de repères, de modifications profondes des habitudes de vie. Chacun a besoin d'une période d'adaptation pour apprivoiser cette transition.

Les sessions "Bienvenue à la retraite" se déroulent sur l'ensemble de la région, à proximité de votre domicile. Elles permettent d'échanger en groupe sur :

le passage à la retraite et les changements induits,

- la gestion du temps à la retraite,
- le cercle relationnel,
- les projets,
- la démarche de prévention de sa santé.

Cette session s'adresse à toutes les personnes au cours de leur première année de retraite.

Le CCAS et la Carsat invitent ces nouveaux retraités à participer à une rencontre, organisée par groupe d'une vingtaine de personnes.

Voir [page 23](#) "Bienvenue à la retraite".

Le RepairCafé de Saint-Martin-d'Hères "Un café et ça repart"

L'idée lumineuse de la Néerlandaise Martine Postma, à l'initiative des RepairCafés, c'est de réparer ses objets plutôt que de les jeter. Elle remarque à regret que nos contemporains sont imprégnés du "ça ne marche plus, je jette". Dès lors, l'objectif des RepairCafés est de donner une nouvelle vie aux objets qui, sans ça, fileraient tout droit à la poubelle !

Alors Martine Postma imagine des lieux qui mettent en contact deux groupes de personnes :

- des réparateurs bénévoles,
- des gens qui souhaiteraient réparer leurs objets, mais qui ne savent pas comment s'y prendre.

Réparer ensemble c'est le crédo des RepairCafés. Ils sont ouverts à tous et l'entrée est libre. Pour le matériel et les outils ? Pas de souci à se faire, il est disponible sur place ! Et toutes les réparations possibles et imaginables y passent.

Et c'est dans cet esprit que le RepairCafé est ouvert deux fois par mois grâce aux bénévoles. Il a toujours besoin de bonnes volontés, d'esprits et de doigts agiles pour augmenter le nombre de réparateurs et/ou d'accueillants. Tous sont les bienvenus. Le RepairCafé "Un café et ça repart" a besoin de bonnes volontés.

Consulter les dates d'ouverture à la rubrique agenda.

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 !



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".

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.

Ces accompagnements s'adressent à toutes celles et ceux qui demandent un soutien pour les sécuriser dans leurs déplacements quotidiens. Favoriser les déplacements hors

L'accompagnement n'est pas qu'un transport, il est un temps de rencontre et de discussion.

Vie sociale

Activités SDVS
Aide aux aidants
RDV Vacpad
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... de l'autre côté, des aînés qui accueillent.

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 !

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.

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

Prochains groupes :

• JEUDI 19 MAI

« *Comment communiquer avec un proche dépendant ?* »

• JEUDI 16 JUIN

« *Préparer une entrée en établissement* »

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 3 MAI**

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

Pour ces trois 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.



04

À vos
agendas

Les dates clés !

Bouger, nouvelle activité physique adaptée

Afin de prévenir et limiter les effets de l'avancée en âge et améliorer son bien-être au quotidien, le secteur gérontologique du CCAS met en place une activité physique adaptée, basée sur l'assouplissement et la respiration. Cette action de prévention, en dehors du rôle bénéfique sur la santé, a pour vocation de maintenir l'autonomie des personnes au quotidien. Ainsi, cette activité se décline en deux ateliers en relais, le mercredi de 15 h à 17 h.

• 1^{er} atelier :

“**Bouger son corps**” a lieu tous les 15 jours dans les salons du logement-foyer Pierre Sépard. 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.

• 2^e atelier :

“**Bouger dans sa ville**” a lieu en relais tous les 15 jours, de mai à octobre, RDV devant le logement-foyer Pierre Sépard. En fonction de la météo, des balades à pied accompagnées sont organisées au départ du logement foyer Pierre Sépard.

Nombre de places limité

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

Tous à table ! Ça continue...

Suite au cycle d'ateliers nutrition de mars et avril 2016, 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 Brossolette - 04 76 54 32 74

Musik'âges

Lundis 2 mai et 13 juin

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, de 14 h à 15 h 30.

Mémoire de... Le village de Saint-Martin-d'Hères autrefois

Lundi 9 mai de 15 h à 16 h 30

C'est l'histoire d'un modeste village, quelques maisons et une petite chapelle accrochées sur le contrefort de la colline du Murier pour se protéger des nombreuses inondations de la vaste plaine, jusqu'au pied de Cularo (Grenoble).

DU LUNDI 30 MAI AU DIMANCHE 5 JUIN SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
2 MUSIK'ÂGES dans les salons du logement-foyer de 14 h à 15 h 30 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30	3 JOURNÉE D'ESCAPADE "UN AIR DE FAMILLE" à l'espace famille Romain Rolland de 10 h à 16 h	4 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et BOUGER DANS SA VILLE au logement-foyer Pierre Séward de 15 h à 17 h	5	6
9 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30 MÉMOIRE DE... "Le village de Saint-Martin-d'Hères autrefois" dans les salons du logement-foyer Pierre Séward de 15 h à 16 h 30	10 À LA RENCONTRE DE... "Les été inoubliables : 1936, la magie des congés payés" Logement-foyer Pierre Séward. à 10 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	11 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et BOUGER DANS SA VILLE au logement-foyer Pierre Séward de 15 h à 17 h	12 GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30 PERMANENCE DU CLR au SDVS de 14 h à 16 h	13
16	17 SORTIE MENSUELLE Visite du musée d'autrefois à Champ-sur-Drac L'après-midi	18 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et BOUGER DANS SA VILLE au logement-foyer Pierre Séward de 15 h à 17 h	19 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 Gabriel Péri à 14 h 30	20 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
23 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au logement-foyer Pierre Séward à 15 h	24 ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : "Mieux vivre son stress et son sommeil" dans les salons du logement-foyer Pierre Séward à 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	25 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS" et BOUGER DANS SA VILLE au logement-foyer Pierre Séward de 15 h à 17 h	26 GOÛTER-LIRE à la médiathèque - espace Paul Langevin à 14 h 30	27 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'espace famille Romain Rolland à 14 h
30	31 ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : "Mieux vivre son stress et son sommeil" dans les salons du logement-foyer Pierre Séward à 14 h 30	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 		

juin 2016

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS

à détacher 

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1^{er} ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement-foyer Pierre Sémand de 15 h à 17 h	2 SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE Construction de jardinières d'intérieur à la Mise à 9 h GOÛTER-LIRE à la maison de quartier Paul Bert à 14 h 30 PERMANENCE DU CLR au SDVS de 14 h à 16 h	3 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
6 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elisa Triolet de 14 h à 18 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au club Paul Bert à 14 h 30	7 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	8 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement-foyer Pierre Sémand de 15 h à 17 h	9 GOÛTER-LIRE à l'espace famille Romain Rolland à 14 h 30	10
13 MUSIK'ÂGES dans les salons du logement-foyer de 14 h à 15 h 30 FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! au SDVS à 14 h	14 SORTIE MENSUELLE Visite du Musée des Liqueurs à La Côte Saint André Après-midi	15 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elisa Triolet de 14 h à 18 h 30	16 RÉUNIONS 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 Gabriel Péri à 14 h 30	17 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
20 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE au logement-foyer Pierre Sémand à 15 h	21 JOURNÉE DÉTENTE AU MURIER	22 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement-foyer Pierre Sémand de 15 h à 17 h	23 GOÛTER-LIRE à la Médiathèque - espace Paul Langevin à 14 h 30	24 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à l'Espace famille Romain Rolland à 14 h
27	28 PRÉVENTION VOLS À L'ARRACHÉ, VOLS PAR RUSE à la maison de quartier Romain Rolland de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	29 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement-foyer Pierre Sémand de 15 h à 17 h	30 BIENVENUE À LA RETRAITE de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30 salle polyvalente maison de quartier Louis Aragon GOÛTER-LIRE au jardin collectif "Chantegraine" à 14 h 30	

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1^{er} GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de quartier Paul Bert à 14 h
4 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30	5 SORTIE ESTIVALE Pique nique dans le parc de Vizille de 10 h à 17 h environ	6 ATELIERS EN RELAIS "BOUGER SON CORPS et BOUGER DANS SA VILLE" au logement-foyer Pierre Sémard de 15 h à 17 h	7 PRÉVENTION VOLS À L'ARRACHÉ, VOLS PAR RUSE dans les salons du logement-foyer Pierre Sémard de 14 h 30 à 16 h 30
11	12 SORTIE ESTIVALE Visite de la fromagerie du Vercors à Autrans Après-midi	13 UN CAFÉ ET ÇA REPART à l'espace Elsa Triolet de 14 h à 18 h 30	14
18	19	20	21 SORTIE ESTIVALE Repas fritures au bord du lac d'Aiguebelette Journée
25	26 SORTIE ESTIVALE Visite-gouter de la ferme Lespinaise à Montaud (après-midi)	27	28
30	31	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	

Août 2016

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS

à détacher



	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	2 SORTIE ESTIVALE Repas à la ferme de Namière, élevage de daims et accueil paysan de 10 h à 17 h environ	3	4	5
8	9 SORTIE ESTIVALE Visite goûter à la miellerie et ferme de Loutas Après-midi	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23 SORTIE ESTIVALE Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard de 10 h à 17 h environ	24	25	26
29	30 SORTIE ESTIVALE Visite des fontaines pétillantes à La Sône Après-midi	31		

Puis, petit à petit, les habitants s'installent dans la plaine, créant un nouveau lieu de vie exploitant les terres pour divers cultures dont principalement le chanvre, nouveau village aux maisons basses avec quelques artisans et commerces qu'entourent une vaste place créée pour les foires annuelles aux bovins, sans oublier la visite du bouilleur de cru. Beaucoup plus tard, ce fut la construction d'une école et d'une église, et l'arrivée de certains bourgeois de Grenoble qui se construisent de belles demeures, dont le château Vieillard, Pegoud, Alloves...

Suite à découvrir à la conférence de M. Rodolphe Wilhelm.

Salons du logement-foyer Pierre Sémard.



À la rencontre de... *Les étés inoubliables : 1936, la magie des congés payés*

Mardi 10 mai à 10 h 30

En 1936, pour une majorité d'ouvriers, c'est la première fois... La première fois qu'ils peuvent s'arrêter de travailler tout en continuant à être payés, le premier départ en vacances ! Retour sur un été mythique, inoubliable.

Venez revivre la nostalgie de ce premier départ en vacances, vous évader, prendre

la route... à travers des lectures d'extraits d'auteurs.

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.



Atelier "bien-être et prévention" : *Mieux vivre son stress et son sommeil.*

Carsat Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

Mardis 24 et 31 mai à 14 h 30

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

Nous vous proposons un temps d'échange, d'information et de sensibilisation à la relaxation avec pour objectifs :

- savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie quotidienne
- repérer ses résonances sur l'état de santé
- réfléchir sur les moyens de gestion.

Exceptionnellement cet atelier se déroulera en deux séances.

1^{ère} séance : mardi 24 mai

Les mécanismes physiologiques du sommeil et du stress, discussion, échange autour de la problématique du sommeil et du stress.

2^e séance : mardi 31 mai

Trucs et astuces, pistes de réflexion pour une meilleure gestion de son stress, sensibilisation aux techniques de relaxation et de détente.

Salons du logement-foyer Pierre Séward, de 14 h 30 à 16 h 30.

Semaine du développement durable du 30 mai au 5 juin : "la Qualité de l'air"

Jeudi 2 juin à 9 h

Impact sur la santé, qualité de l'air extérieur et intérieur, le Plan air-énergie- climat est au cœur de l'actualité et conditionnera nos modes de vie à l'avenir. En prenant conscience de la situation, chacun peut être acteur en ce domaine car nous sommes tous concernés par la qualité de l'air. C'est ainsi que ce thème a été choisi comme fil conducteur pour la Semaine du développement durable 2016 à Saint-Martin-d'Hères.

Diverses actions seront proposées tout au long de la semaine. Dans ce cadre, le SDVS vous propose un projet original privilégiant les circuits courts et basé sur la construction de jardinières d'intérieur.

Elles seront fabriquées et décorées à partir de récipients récupérés dans lesquels seront plantées des herbes aromatiques supportant un fleurissement en intérieur et permettant également l'embellissement du

domicile tout en prenant plaisir à aromatiser les plats au quotidien.

Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi (Mise).

Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 13 juin 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 lundi 13 juin à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de septembre à décembre 2016. 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).

Journée détente au Murier

Mardi 21 juin

Comme chaque année, l'été arrive et notre rendez-vous champêtre aussi !

Nous aurons donc le plaisir de vous retrouver, l'espace d'une journée, au Murier.

Après le déjeuner préparé par le service restauration municipal de la ville, les participants pourront se détendre au son de l'intermède musical proposé par les professeurs du centre Erik Satie.

Tarif : 22,50 €

Ouverture des inscriptions au SDVS jusqu'au 10 juin.

Attention nombre de places limité.

Prévention vols à l'arraché, vols par ruse, cambriolages ... Soyez vigilant !

Pour votre sécurité, ayez les bons réflexes

Mardi 28 juin et jeudi 7 juillet,
de 14 h 30 à 16 h 30

La police nationale vous accueille pour une
rencontre de sensibilisation à la sécurité.

Les seniors étant trop souvent les victimes
de la lâcheté et de la ruse de certains indi-
vidus/agresseurs, la police nationale vous
apportera quelques conseils pratiques.

Des règles simples de vie en société per-
mettent de se prémunir contre les actes
malveillants.

Ces rencontres ont pour but de vous écou-
ter, vous conseiller et vous aider.

Maison de quartier Romain Rolland

Mardi 28 juin

Salons du logement-foyer Pierre Séward

Jeudi 7 juillet

"Bienvenue à la retraite" (voir article rubrique Regards croisés, les dossiers d'actualité)

Jeudi 30 juin de 10 h à 12 h
et de 13 h 30 à 15 h 30

Le CCAS vous propose de participer à
un moment d'échange sur les questions
liées au passage et à la vie à la retraite
lors d'une session collective d'informa-
tion et de conseils présentée par la Carsat
Rhône-Alpes.

Cette session s'adresse à toutes les per-
sonnes au cours de leur première année de
retraite. Rencontre, organisée par groupe
d'une vingtaine de personnes.

Salle polyvalente de la maison de quartier
Louis Aragon.

Les inscriptions se font directement auprès
de la Carsat au 04 72 91 97 80.

Les ateliers équilibre et prévention des chutes

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

(voir article rubrique services
gérontologiques, les dernières infos)

À partir de septembre, les mardis de
14 h 30 à 16 h 30.

La chute est la première cause de décès
accidentel chez les seniors : un véritable
problème de santé publique. Quand on a
peur de chuter ou de rechuter, quand on
a des appréhensions pour marcher, se dé-
placer, les trottoirs deviennent une hantise
et c'est la vie quotidienne qui en pâtit et la
confiance avec. 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 !

En somme, il faut apprendre à adopter un
comportement préventif. Dans ce cadre,
nous vous proposons un atelier "équilibre
en bougeant" afin d'améliorer la qualité
de vie par le maintien de l'équilibre, d'ap-
prendre les gestes et postures pour éviter
la chute, de diminuer la peur de tomber.

À partir de septembre, atelier "équilibre en bougeant" sur 10 séances à raison d'une séance par semaine :

- 13, 20, 27 septembre
- 04, 11, 18 octobre
- 08, 15, 22, 29 novembre
- 06, 13 décembre

Salons du logement-foyer Pierre Séward

Nombre de places limité.

"Un café et ça repart"

Besoin d'un coup de main pour réparer des objets... retrouvez les réparateurs bénévoles, deux fois par mois, les :

- 2 et 11 mai
- 6 et 15 juin
- 4 et 13 juillet
- 5 et 14 septembre
- 13 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 9 mai
- lundi 6 juin

Au club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- mardi 10 et 24 mai
- mardi 7 et 28 juin

Au logement-foyer Pierre Séward

25 place Karl Marx, à 15 h

- lundi 23 mai
- lundi 20 juin

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 les quatre espaces de la 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 2 juin*

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

• *jeudi 12 mai*
• *jeudi 9 juin*

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

• *jeudi 19 mai*
• *jeudi 16 juin*

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

• *jeudi 26 mai*
• *jeudi 23 juin*

Au jardin collectif "Chantegraine"
rue Victor Hugo, à 14 h 30

• *jeudi 30 juin* : clôture avant les vacances d'été.

Partage *Gourmandises & découvertes*

Tout au long de l'année, dans la maison de quartier Paul Bert et à 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

• *vendredi 20 mai*
• *vendredis 3 et 17 juin*
• *vendredi 1^{er} juillet*

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

• *vendredi 27 mai*
• *vendredi 24 juin*

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 13 juin 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 17 MAI (après-midi) Visite du Musée Autrefois à Champ-sur-Drac

Aménagé dans une ancienne épicerie au cœur de la cité Navarre, le musée rassemble un grand nombre d'objets qui resteront les témoins de la vie ancestrale des Chenillards. Dans sept salles, deux hangars extérieurs et sur une surface de 600 m² sont présentés les différents thèmes qui retracent à la fois leur manière de vivre, de travailler, ainsi que l'évolution industrielle des XIX^e et XX^e siècles.

De nombreuses photos et documents complètent cette riche histoire patrimoniale qui a jalonné la vie de cette localité construite au confluent du Drac et de la Romanche et qui était située jusqu'au XVIII^e siècle sur la principale route qui reliait la France et l'Italie. Une large place est faite à la gan-

terie grenobloise dont un petit atelier était dans la cité (outils, machines, expositions de gants de haute couture).

Tarif : 6 euros

MARDI 14 JUIN (après-midi) Visite du Musée des liqueurs à La Côte Saint-André

Imaginez le jeune Barthélémy Rocher qui arrive dans un monastère du XV^e siècle pour rejoindre un oncle chanoine. Avec lui, il découvre d'abord l'art de la distillation, qui révèle les arômes des fruits et des plantes. Puis il imagine des macérations de fruits et de plantes qu'il a la bonne idée de sucrer... pour notre plus grand plaisir.

Le circuit de visite s'enchaîne dans les murs des anciens bâtiments pour découvrir l'herboristerie, les caves voûtées du XV^e siècle et les cuves de macération en chêne, la salle historique avec ses livres de comptes et documents des siècles derniers, et la distillerie aux alambics en cuivre.

Tarif : 6 euros



MARDI 5 JUILLET

(de 10 h à 17 h environ)

Pique nique dans le parc de Vizille

Le parc de cent hectares, dont la partie paysagère est labellisée "Jardin remarquable", se décline en multiples ambiances, allant des parterres à la française, jardins très architecturés, au parc champêtre, espace privilégié de rencontre avec la nature. C'est dans ce cadre que nous prendrons un pique-nique et profiterons de l'après-midi à l'ombre des grands arbres du parc.

Tarif : 12 euros

MARDI 12 JUILLET (après-midi)

Visite de la fromagerie

du Vercors à Autrans

Autrans, petit village de montagne, le jour se lève, le lait frais de la traite du matin et de la veille se mélange dans les cuves du fromager. Au bout de quelques heures le caillé apparaît... C'est à ce moment que la visite commence. Vous pourrez alors découvrir tous les secrets du fromager, de la fabrication à l'affinage en caves dans une fromagerie artisanale au cœur du Parc naturel du Vercors.

Tarif : 7 euros



JEUDI 21 JUILLET (journée)

Repas fritures au bord du lac d'Aiguebelette

Bienvenue sur les terrasses des "Belles Rives", restaurant au bord du lac d'Aiguebelette. Venez déguster une friture dans un cadre unique, calme et reposant.

Menu : Assiette de friture du lac avec salade et frites, tarte, pain, vin et café compris.

Tarif : 25 euros

MARDI 26 JUILLET (après-midi)

Visite-goûter de la ferme Lespinasse à Montaud

La ferme Lespinasse est une ferme traditionnelle de montagne située sur les contreforts du Vercors, à 650 m d'altitude, à 20 km au nord de Grenoble, entre Veurey-Voroize et Montaud. Spécialisée dans la production, la transformation et la mise en valeur des plantes aromatiques et médicinales, la culture y est biologique.

Nous visiterons une serre aux orchidées et plantes aromatiques, et profiterons d'un goûter à base des produits issus de la ferme.

Tarif : 10 euros

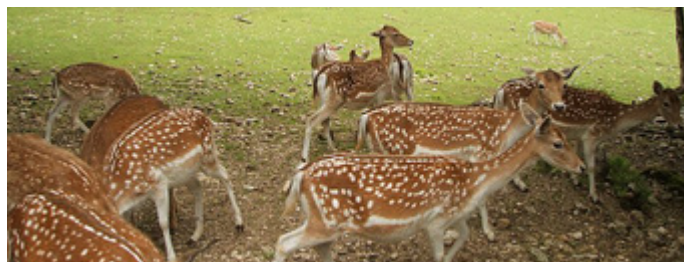
MARDI 2 AOÛT (de 10 h à 17 h environ)

Repas à la ferme de Namière, élevage de daims et accueil paysan

L'exploitation est située à Mont Saint-Martin à 800 m d'altitude, sur le balcon sud de la Chartreuse. L'élevage de daims dans ce cadre permet d'entretenir et de préserver une partie des parcelles de la commune qui ont malgré tout gardé un caractère sauvage et qui sont peu productives. Nous vous proposons ainsi de découvrir l'élevage de daims et de profiter d'un repas à la ferme, toujours confectionné avec des produits de l'exploitation et en fonction des saisons !

Menu : Salade verte, ragout de daim, gratin dauphinois et tarte aux fruits de saison. Vin et café non compris.

Tarif : 15 euros



MARDI 9 AOÛT (après-midi)

Visite goûter à la miellerie et ferme de Loutas

C'est dans une belle ferme située sur les balcons de Belledonne, à 6 km d'Uriage, au hameau du Pinet, sur la commune de Saint-Martin-d'Uriage que Dominique vous accueille pour un goûter, après une visite de la miellerie et une rencontre avec les animaux du lieu.

Tarif : 10 euros

MARDI 23 AOÛT (de 10 h à 17 h environ)

Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard

La simplicité d'altitude dans un cadre exceptionnel...

Le restaurant est situé au sommet du Mont Saint-Eynard, dans le Massif de la Chartreuse. Il domine Grenoble à plus de 1 338 m d'altitude.

Menu : saucisson chaud, gratin dauphinois, gâteau au chocolat maison, café. Vin non compris.

Tarif : 15 euros



MARDI 30 AOÛT (après-midi)

Visite des fontaines pétrifiantes à La Sône

Visite guidée d'un véritable paradis aux mille sources pour un vaste tour du monde botanique. Plantes rares d'Asie, d'Afrique, d'Amérique, d'Australie... acclimatées dans un somptueux décor naturel de bassins et cascades. Instant magique où l'eau devient pierre.

Tarif : 12 euros



Nombres de places limités,
Sorties mensuelles : inscription obligatoire
au SDVS.

Sorties estivales :

Pré-inscriptions jusqu'au 24 juin

Confirmation à partir du 30 juin.

Retour en images...

Tous à table ! plaisir et équilibre



S'il est important de manger équilibré tout au long de sa vie, il est 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 ni 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.

C'est dans cette optique de 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, qu'a été proposé un cycle d'ateliers nutrition "Tous à table !".

Le groupe d'une quinzaine de personnes s'est retrouvé avec une diététicienne qui proposait un apprentissage personnalisé de l'équilibre alimentaire en tenant compte des problématiques liées à l'âge tout en gardant la notion de plaisir de manger. Au programme également, le déchiffrage des étiquettes qui peut s'avérer un vrai casse-tête chinois... mais avec les bonnes astuces, prendre connaissance de la composition d'un produit, de sa fabrication et de sa provenance devient plus facile. Et puis bien sûr après un tel programme, le groupe s'est retrouvé autour de la table pour partager un repas équilibré...

ou pas... car ce n'est pas toujours évident de modifier ses habitudes... mais le plaisir est toujours là !



SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

En période de forte chaleur, le CCAS propose...

À partir du mercredi 1^{er} juin et durant tout l'été un registre nominatif d'inscription volontaire est ouvert au CCAS, afin que les personnes à domicile, seules durant l'été, puissent s'inscrire et ainsi être appelées en cas de déclenchement d'alerte canicule. Pour plus de renseignements, contactez le Centre communal d'action sociale au 04 76 60 74 12.

Du lundi au vendredi, le pôle d'accompagnement social de proximité est à la disposition des personnes âgées de la commune qui, malgré la chaleur, doivent se déplacer (courses...). Cet accompagnement, encadré par des professionnels qualifiés, s'effectue dans des véhicules climatisés.

Pour bénéficier de ce service, contactez le service de développement de la vie sociale au 04 56 58 91 40.

Coût du transport aller-retour : 2,40 €.

Sécurité : partez tranquille !

Les polices municipale et nationale peuvent, si vous le désirez, effectuer gratuitement des rondes autour de votre domicile pendant vos vacances.

Pour en bénéficier, vous devez vous présenter dans un des bureaux ci-dessous pour compléter une fiche Opération tranquillité vacances :

- bureau de la police municipale, 8-10 rue Gérard Philipe - Tél. 04 56 58 91 81.
- bureau de la police nationale, 107 avenue Benoît Frachon.

Infos fermetures cet été !

Le Service de développement de la vie sociale sera fermé à l'accueil physique du public du 16 au 19 août 2016.

CréaTic : À vos souris !

Le concours CréaTic 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*

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 Sépard. 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.

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 : 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 entre les quatre espaces et à proximité de votre lieu d'habitation.

• 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 Gabriel 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 l'Aclass (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 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 corres-

- pondent 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 :

• **Tarification 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.

• **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

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 - Avril 2016 - © Photos : droits réservés

