

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE JANVIER À AVRIL / HIVER 2019



Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.8
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

Rencontre :

Vies d'ailleurs-Gens d'ici par le Théâtre du Réel Au pays des droits de l'autre ?

La compagnie le Théâtre du Réel s'est créée en 1985 autour du travail de Yves Doncque, sur une proposition de spectacles exigeants et accessibles à tous, ancrés au cœur de la société et des grandes interrogations qui la mettent en mouvement. À partir de ses créations, le Théâtre du Réel développe des espaces de dialogue et d'échange avec les publics au travers de rencontres, d'ateliers de pratique et de formations.

L'équipe artistique du Théâtre du Réel travaille sur un grand projet collectif de création artistique, il propose à tous les publics de s'essayer à l'écriture et/ou à la pratique théâtrale autour de la thématique des migrations et des frontières.

Avec une première création en 2017 *Y a t'il trop d'étrangers dans le monde ?* Le Théâtre du Réel joue les prolongations avec le spectacle *Vies d'ailleurs-Gens d'ici*.

Abordant et parlant avec une certaine justesse de questions qui nous préoccupent : celles du territoire et de l'étranger ; de l'accueil ; d'une nécessaire et possible solidarité.

Afin de découvrir leur univers, différents ateliers vous sont proposés sur le trimestre au sein de la Résidence autonomie Pierre Semard :

- Projection d'un film dans les salons de la Résidence autonomie de 14 h - 16 h :
jeudi 21 février

- 3 ateliers d'écritures animés par Anne-Claire Brelle, auteur-écrivain dans les salons de la Résidence autonomie de 14 h - 16 h :

lundi 14 janvier

lundi 28 janvier

lundi 11 février

- Un repas-rencontre avec les artistes afin d'échanger avec eux à partir de 11 h 30 :
mercredi 6 mars

il vous sera proposé un extrait du spectacle où vous pourriez bien être mis en scène !...
À l'issue de cet intermède théâtral un repas convivial vous sera proposé.

Pour le repas, inscription obligatoire auprès de l'accueil de la Résidence autonomie Pierre Semard au 04 76 63 35 40, tarif en fonction des ressources sur présentation de l'avis d'imposition.

Suite à ces ateliers et à cette rencontre, vous pourrez retrouver les artistes **jeudi 21 mars** à 14 h15 à l'Espace culturel René Proby pour la présentation de : *Vies d'ailleurs-Gens d'ici*.
Un ramassage en autocar est prévu sur la commune et le règlement du spectacle s'effectuera à la billetterie de l'Espace culturel René Proby (5,50 €).

Pour le transport, inscription obligatoire au SDVS (transport gratuit).

Dés avril, Anne-Claire Brelle, auteur-écrivain, s'installera dans les salons de la Résidence autonomie et proposera des rencontres individuelles pour partager votre histoire, vos anecdotes et souvenirs... ce recueil de paroles et témoignages permettra d'alimenter la création artistique participative *Étranges frontières* dont la représentation est programmée en mai 2020.

Dans les salons de la Résidence autonomie
de 14 h - 16 h :

mercredi 3 avril

jeudi 4 avril

Connaissez-vous l'association Ensemble et Solidaires UNRPA ?



DR



DR

Cette association existe à Saint-Martin-d'Hères depuis des dizaines d'années sous des dénominations diverses : Union des vieux de France, Union Nationale des Retraités et Personnes Âgées (UNRPA).

Elle est fédérée au niveau national sous l'appellation "Ensemble et Solidaires" UNRPA.

Ses objectifs sont de créer du lien social, de lutter contre l'isolement et la solitude principalement des personnes âgées, mais pas seulement la limite d'âge d'adhésion ayant été supprimée.

Ainsi chaque mercredi vous pouvez venir au siège 16 avenue du 8 Mai 1945 dans des locaux rénovés par la ville au 3^e étage (accessible par ascenseur).

À cette occasion vous pouvez papoter, vous inscrire à une activité, jouer aux cartes (belote, tarot, etc), scrabble ou divers jeux, triominos, dominos etc.

Les mercredis ou d'autres jours de la semaine des ateliers sont mis en place : atelier mémoire, cuisine, couture, débats, conférences etc. Selon les moyens et les compétences d'autres activités pourraient être organisées sur demande, par exemple accès au numérique (démarches sur internet), et pour cela nous souhaitons que des nouveaux ou moins nouveaux retraités nous rejoignent ainsi que des personnes toujours en activité (possibilité d'activité les samedis et dimanches ou en soirée).

Au cours de l'année des sorties à la journée sont organisées avec déplacement en autocar et repas au restaurant. Un séjour d'une semaine a lieu, en général en septembre au bord de la mer ou à la campagne dans un hôtel ou un centre de vacances agréé par "l'agence nationale des chèques vacances". L'ANCV accorde un prix préférentiel pour les seniors en retraite (60 ans) et peut accorder une aide aux personnes non imposables.

Notre association nationale a été créée en 1945 pour la défense des vieux travailleurs. Cet objectif est maintenu et évolue pour un maintien des retraites pour les futurs retraités. Elle n'est pas qu'un club, elle participe aux actions pour la défense des retraites, l'amélioration du pouvoir d'achat et des prestations de la sécurité sociale aux côtés des syndicats de retraités et d'actifs. Ainsi récemment elle a participé à plusieurs manifestations.

Pour plus d'informations vous pouvez vous adresser à la présidente Angèle Varoquier au 06 68 69 69 38, au secrétaire Henri Rive 06 70 38 17 73, à la trésorière ou venir aux permanences les mercredis après-midi de 14 h à 17 h au 16 avenue du 8 Mai 1945 face à la poste principale.

Bus 12 le C7 tram D (arrêt Étienne Grappe) le C6 (arrêt 8 Mai 1945).

"On est fait pour s'entendre"

Le 5 mars 2019, la Résidence autonomie Pierre Séward accueillera la 7^e édition de la Journée Locale de l'Audition portée par la Direction Hygiène - Santé.

Cette campagne a la volonté de sensibiliser toute la population et plus particulièrement le public senior sur les dangers liés à la perte d'audition pouvant être à l'origine du vieillissement et de l'exposition au bruit. L'atelier proposé portera sur une action de sensibilisation animée par l'infirmière du Service Communal d'Hygiène et de Santé (SCHS). Physiologie de l'oreille, prévention des troubles de l'audition, limiter les risques de surdité (...) seront au programme. Pour compléter cette animation, deux audioprothésistes vous accueilleront et proposeront un dépistage gratuit pour celles et ceux qui le souhaitent.

Journée locale de l'audition
ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE

TOUT PUBLIC

Mer. 28 mars 2018
de 10 h à 16 h 30

Place du Conseil national de la Résistance
(Arrêt tram D et Ligne 14 - Maison communale)

Programme

Logos of partner organizations: dynamique et solidaires saintmartindheres.fr, INAA, ALEC, ARS, métro, CSTB, DELTACH, etc.

Conseil local *des retraités* (CLR)

Nouvelle instance consultative, nouvelle permanence.

Le Conseil Local des Retraités, instance représentative des retraités et personnes âgées en liaison étroite avec la collectivité, émet des idées et formule 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 douze membres (retraités, élus et techniciens du CCAS) et a pour missions de :

- 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 mercredi. De 9 h à 10 h 30. Toute personne retraitée peut s'inscrire pour participer à la réflexion, de façon durable ou ponctuelle.

Permanences

Depuis janvier 2016, une permanence a lieu régulièrement dans un quartier différent.

Des retraités du CLR sont présents pour vous écouter, discuter de l'actualité gérontologique, relever vos propositions ou ques-

tionnements. 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.



02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

La prévention au quotidien

Lorsque le corps vieillit, il est nécessaire d'adapter son quotidien : d'adapter son alimentation pour éviter les carences, son logement pour éviter les incidents domestiques, son pas pour éviter les chutes... Le plus simple pour adapter étant de prévenir. Car de la prévention naît l'adaptation en douceur. Envisager son vieillissement, l'imaginer, l'intellectualiser puis l'accompagner permet de mettre en place des stratégies pour accéder au bien-être, au bien-vivre, au bien- vieillir. Il ne s'agit pas au final d'ajouter des années à la vie mais de maintenir l'autonomie pour ajouter de la qualité à la vie.

Le SDVS développe au sein des maisons de quartier et de la Résidence autonomie des ateliers de prévention en partenariat avec diverses structures.

La prévention est une des missions phares du SDVS qui accompagne les personnes âgées dans leur vieillissement au quotidien, favorise la pratique d'activités adaptées et propose des temps de rencontre où chacun a sa place.

Différents domaines d'intervention sont ciblés : tout d'abord l'équilibre pour prévenir et limiter le risque de chute. Puis l'activité physique adaptée en développant différents supports (travail de coordination et de mémoire avec ballon, respiration abdominale debout, étirement assis...). La nutrition par le biais d'ateliers théoriques et pratiques, le bien être pour prendre soin de soi et enfin le cadre de vie avec des actions visant le logement et la sécurité routière. Ainsi, tout au long de l'année des ateliers de prévention au rythme de chacun, simples et accessibles, sont proposés (voir dans la rubrique "à vos agendas") :

Santé alimentation

- > Repas partagé : "Tous à table"
- > Aliment'action : lire les étiquettes, conservation des aliments, saisonnalité, faire des menus simples et adaptés, bons plans pour consommer moins cher, réaménager "futé" sa cuisine, quelles solutions pour ses courses...
- > CBE - Cocktail bien-être : confectionner des jus de fruits ou des soupes au rythme des saisons pour faire le plein d'énergie
- > Chantegraine : cultiver un jardin et cuisiner les légumes
- > Atelier nutrition*

Santé forme

- > Atelier bien-être stress et sommeil*
- > Atelier bien-être santé et bien vieillir*

Activité physique adaptée

Bouger son corps

Fonction cognitive

- > Atelier ludique mémoire
- > Conférence et atelier mémoire*
- > Mobilité et sécurité des conducteurs*

Habitat

Bien chez soi*

Retrouvez les dates et lieux des ateliers dans la rubrique "à vos agendas" tout au long de l'année.

**en partenariat avec la CARSAT*

Accompagnement de proximité *à pied ou véhiculé !*



Se faire accompagner à pied pour aller chercher son pain ou son journal, aller chez le coiffeur, au foyer-restaurant ou simplement faire le tour de son quartier. Les accompagnateurs de proximité sont disponibles pour vous “donner le bras”.

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

Favoriser les déplacements hors du domicile, permettre l'accès aux commodités ou services publics de quartier (commerce, jardin, foyer-restaurant, équipement culturel...), 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 soutien physique, 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...

Vie quotidienne

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



Services publics de quartier

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

Pour vous faire

accompagner, sur rendez-vous et hors transport médical, contactez le SDVS
Tarif aller-retour : 2,50 euros.

Le réseau amitié

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 ?

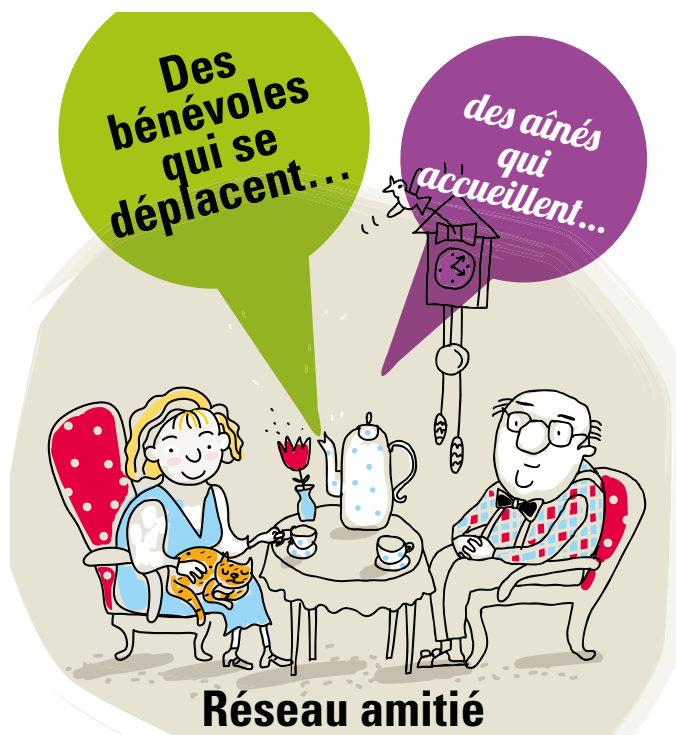
Vous traversez actuellement une période difficile ?

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

Contactez l'accueil du SDVS



03

aide
aux aidants

*Le soutien
des aidants familiaux*

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.

Pour prendre rendez-vous, contactez la psychologue au 04 56 58 91 36.

• 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 SDVS, 2 rue Jules Verne, de 14 h à 16 h 30, dispositif gratuit.

Prochains groupes

• JEUDI 17 JANVIER :

Comment préparer l'entrée en établissement ?

• JEUDI 21 FÉVRIER :

Parlons de ces émotions qui nous traversent

• JEUDI 21 MARS :

Les risques d'épuisement : reconnaître et prévenir les premiers signes de fatigue

• JEUDI 18 AVRIL :

Accompagner un proche à domicile : comment prendre soin de soi physiquement ?

**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 :

- JEUDI 14 FÉVRIER
- JEUDI 6 JUIN
- JEUDI 10 OCTOBRE

De 10 h à 16 h, à l'espace famille
Romain Rolland
4 € / personne, soit 8 € par binôme
(repas compris)

Pour ces 3 dispositifs, contactez directement la psychologue du service gériatrique, 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.

Plus d'infos au 04 56 58 32 20.


Gérontologie

L'aide aux aidants

- Vous êtes un parent, un enfant, un conjoint, un ami, un voisin,
- vous éprouvez des difficultés dans l'accompagnement d'un proche âgé,
- vous vous sentez seul,
- vous êtes en demande d'information,
- vous souhaitez être écouté, soutenu, accompagné.

dynamique et solidaire
saintmartindheres.fr

04

À vos
agendas

Les dates clés !

Vies d'ailleurs-Gens d'ici par le Théâtre du Réel : Au pays des droits de l'autre ?

Afin de découvrir leur univers, différents ateliers vous sont proposés sur le trimestre

Salons de la Résidence autonomie

**Ateliers d'écritures animés par
Anne-Claire Brelle**

De 14 h à 16 h

Lundi 14 janvier

Lundi 28 janvier

Lundi 11 février

Projection d'un film

De 14 h à 16 h

Jeudi 21 février

Repas rencontre avec les artistes afin d'échanger autour de leur création.

Il vous sera proposé un extrait du spectacle ou vous pourriez bien être mis en scène !...à l'issue de cet intermède théâtral un repas convivial vous sera proposé.

À partir de 11 h 30

Mercredi 6 mars

Pour le repas, inscription obligatoire auprès de l'accueil de la Résidence autonomie Pierre Semard au 04 76 63 35 40, tarif en fonction des ressources sur présentation de l'avis d'imposition.

Spectacle : Vies d'ailleurs-Gens d'ici

Espace Culturel René Proby

à 14h15

jeudi 21 mars

Un ramassage en autocar est prévu sur la commune et le règlement du spectacle s'effectuera à la billetterie de l'Espace culturel

René Proby (5,50 €).

Pour le transport, inscription obligatoire au SDVS (transport gratuit)

Rencontres

De 14h-16h

Mercredi 3 avril

Jeudi 4 avril

Dés avril, Anne-Claire Brelle, auteur-écrivain, proposera des rencontres individuelles pour partager votre histoire, vos anecdotes et souvenirs... ce recueil de paroles et témoignages permettra d'alimenter la création artistique participative *Étranges frontières* dont la représentation est programmée en mai 2020.

Chantegraine : Alimentation prévention

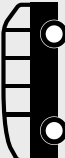
Cette activité est liée au rythme des saisons

Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, et de 9 h à 14 h

les jours de repas partagés.

Cultiver le jardin collectif Le Chantegraine, cuisiner les légumes et partager ensemble un repas. Le Chantegraine, c'est aussi un blog, des ateliers autour de l'alimentation, du jardinage, de la santé...

Pour plus d'informations vous pouvez contacter Pascal Bergeret, animateur au SDVS.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	1^{er}	2 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	3	4
7	8 à 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri	9 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	10 de 14 h 30 à 16 h 30 GÔTER LIRE Médiathèque - espace Paul Langevin	11 de 14 h à 16 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert
14 de 14 h à 16 h 30 ATELIERS D'ÉCRITURES Salons résidence autonomie	15 à 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert	16 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie SORTIE MENSUELLE Boulangerie Pascallis	17 de 14 h 30 à 16 h 30 GÔTER LIRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h à 16 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS	18
21	22 à 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri	23 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	24 à 14 h 30 GÔTER LIRE Espace famille Romain Rolland De 14 h à 15 h 30 MUSIK'ÂGES Salons de la résidence autonomie	25 de 14 h à 16 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland
28 de 11 h 30 à 14 h TOUS À TABLE Maison de quartier Gabriel Péri de 14 h à 16 h ATELIER D'ÉCRITURE Résidence autonomie Pierre Semard	29 à 15 h ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Salons de la résidence autonomie Pierre Semard de 14 h 30 à 16 h 30 MÉMOIRE DE... Salons de la résidence autonomie	30 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	31 à 14 h 30 GÔTER LIRE Centre culturel place de la République	

Février 2019

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 14 h FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! Service développement de la vie sociale (SDVS)	5 10 h 30 À LA RENCONTRE DE... Salons de la résidence autonomie 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri	6 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie SORTIE MENSUELLE VISITE AU MUSÉE DAUPHINOIS « Des Samourais au Kawaii, histoire croisée du Japon et de l'Occident »	7 14 h 30 GOÛTER LIRE Médiathèque - espace Paul Langevin	1^{er} 14 h GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert
11 de 14 h à 16 h 30 ATELIERS D'ÉCRITURES Salons résidence autonomie	12 14 h 30 ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert	13 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	14 14 h 30 GOÛTER LIRE LIRE Maison de quartier Paul Bert de 10 h à 16 h UN AIR DE FAMILLE Maison de quartier Romain Rolland	15 de 10 h à 14 h REPAS 0 DÉCHET Maison de quartier Romain Rolland 14 h GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40	19	20 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	21 de 14 h à 16 h PROJECTION D'UN FILM Salons de la Résidence Autonomie de 14 h à 16 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS de 12 h à 14 h « TOUS À TABLE » Maison de quartier Gabriel Péri	22
25	26 à 15 h ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Salons de la résidence autonomie	27	28	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	5 de 14 h à 17 h ATELIER BIEN ÊTRE ET PRÉVENTION Salons de la résidence autonomie 14 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri	6 11 h 30 REPAS RENCONTRE VIES D'AILLEURS-GENS D'ICI Salons de la résidence autonomie de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	7 14 h 30 GOÛTER LIRE Espace famille Romain Rolland	8 de 14 h à 16 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert
11	12 de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30 MÉMOIRE DE... Salons de la résidence autonomie	13 SORTIE MENSUELLE MUSÉE DU TRIÈVES de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	14 de 14 h à 15 h 30 MUSIK'ÂGES Salons de la résidence autonomie de 14 h 30 à 16 h 30 RENCONTRE GOÛTER LIRE Centre culturel place de la République	15
18	19 14 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri	20 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	21 14 h 15 SPECTACLE VIES D'AILLEURS-GENS D'ICI Espace culturel René Proby 14 h GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS 14 h 30 GOÛTER LIRE Médiathèque Paul Langevin	22 14 h GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert
25 de 11 h 30 à 14 h TOUS À TABLE Maison de quartier Gabriel Péri	26 15 h ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Salons de la Résidence Autonomie	27 de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	28 14 h 30 RENCONTRE GOÛTER LIRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER SANTÉ ET BIEN VIVRE Espace Famille, Maison de quartier R. Rolland	29 14 h GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace Famille, Maison de quartier R. Rolland

Avril 2019

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 ^{er}	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40	2	3	4	5
		ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE 14 h 30 Club Gabriel Péri	ALIMENT'ACTION ÉTIQUETTES ET CONSERVATION DES ALIMENTS Maison de quartier Louis Aragon de 14 h 30 à 15 h 30 RENCONTRE DE L'AUTEUR ÉCRIVAIN Résidence autonomie	RENCONTRE DE L'AUTEUR ÉCRIVAIN Résidence autonomie GOÛTER LIRE Espace famille Romain Rolland de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER SANTÉ ET BIEN VIVRE Espace Famille, maison de quartier Romain Rolland	de 14 h à 16 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert
8	9	10	11	12	
	de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert	de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	de 14 h 30 à 16 h 30 GOÛTER LIRE Centre culturel place de la République de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER SANTÉ ET BIEN VIVRE Espace Famille, Maison de quartier Romain Rolland	14 h GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland	
15	16	17	18	19	
		de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie	de 11 h 30 à 14 h TOUS À TABLE Maison de quartier Gabriel Péri de 14 h à 16 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS		
22	23	24	25	26	
	15 h ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE Salons de la Résidence Autonomie	SORTIE MENSUELLE VISITE ESPACE HISTO BUS DAUPHINOIS de 15 h à 17 h BOUGER SON CORPS Salons de la résidence autonomie			
29	30				

Musik'âges

Salons de la Résidence autonomie

De 14 h à 15 h 30

Jeudi 24 janvier

Jeudi 14 mars

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.



Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 4 février à 14 h

Service Développement de la Vie
Sociale (SDVS)

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 4 février à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de mai à août 2018. 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 !

À la rencontre de... À la rencontre d'un... menu gourmand

Mardi 5 février à 10 h 30

Salons de la Résidence autonomie
Pierre Semard

« L'odeur, le fumet plutôt, de ce bouillon, l'empêcha de gamberger plus longtemps. Mmm, c'était merveilleux et elle eut presque envie de mettre sa serviette sur sa tête pour s'en faire une inhalation. » Anna Gavalda, Ensemble, c'est tout
« Des textes succulents qui se goûtent, se savourent, se dévorent... » Raymond Queneau

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

Tous à table : alimentation prévention

Tout au long de l'année

De 11 h 30 à 14 h

Maison de quartier Gabriel Péri

Rencontre autour d'un repas partagé
(chacun amène un plat)

Lundi 28 janvier

Jeudi 21 février

Lundi 25 mars

Jeudi 18 avril

Aliment' action : Alimentation prévention

Tout au long de l'année

Ateliers thématiques pour mettre en exergue les différentes facettes qu'englobe l'alimentation (la saisonnalité, lire les étiquettes, consommer malin...)

Espace famille, Maison de quartier

Romain Rolland

de 10 h à 14 h

Vendredi 15 février

Zéro déchet : confectionnez un repas en produisant un minimum de déchets.

Atelier Bien-être et prévention : « On est fait pour s'entendre »

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sébard

de 14 h à 17 h

Mardi 5 mars

Cet atelier proposé portera sur une action de sensibilisation animée par l'infirmière du Service Communal d'Hygiène et de Santé (SCHS). Physiologie de l'oreille, prévention des troubles de l'audition, limiter les risques de surdité (...) seront au programme. Pour compléter cette animation, deux audioprothésistes vous accueilleront et proposeront un dépistage gratuit pour celles et ceux qui le souhaitent.

Mémoire de...

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sébard

de 14 h 30 à 16 h 30

Mardi 12 mars

L'histoire de Saint-Martin-d'Hères durant la première guerre mondiale, projection et lecture de correspondances d'époque.

Saint Martin d'Hères, sur la place du village, le premier monument aux morts est érigé en 1920 pour rendre hommage aux jeunes martinérois tués durant ce terrible conflit. Plus de 70 noms sont gravés, qui étaient-ils ?

Retour sur l'histoire de Saint Martin d'Hères en 1914, et comment martinérois et martinéroises vécurent cette période...





Atelier Santé et Bien vivre CARSAT

De mars à avril

De 14h30 à 16h30

Espace Famille,

Maison de quartier Romain Rolland

Jeudi 28 mars

Jeudi 4 avril

Jeudi 11 avril

Ateliers pluri-thématiques : une alimentation équilibrée, une activité régulière, une vie sociale préservée, un bon suivi médical sont autant d'atouts pour bien vivre sa retraite.

Nombre de places limité

Aliment' action :

Alimentation prévention

Ateliers thématiques pour mettre en exergue les différentes facettes qu'englobe l'alimentation (la saisonnalité, lire les étiquette, consommer malin...)

Tout au long de l'année

Maison de quartier Louis Aragon

14h30 - 15h30

Mercredi 3 avril

Étiquettes et conservation des aliments :
une lecture pas aussi simple qu'on le croit...

Bouger son corps

Tous les 15 jours

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sébard

de 15 h à 17 h

Le mercredi

Cette action de prévention bénéfique pour 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.

Nombre de places limité

La Chorale de l'amitié

La chorale de l'amitié est animée par un enseignant du - Centre Erik Satie.

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sépard

de 14 h 30 à 16 h

Répétition tous les jeudis

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.

Atelier mémoire CARSAT

De mai à juin

Maison de quartier L Aragon

De 14h30 à 16h

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, ça arrive à tout le monde. Les ateliers mémoire proposent des exercices de mémorisation simples, ludiques et attrayants... pour stimuler ses neurones et aiguïser sa curiosité.

Mercredi 22 mai

Mercredi 29 mai

Mercredis 5, 12, 19 et 26 juin

Le cycle d'ateliers mémoire nécessite une participation régulière.

Nombre de places limité

Atelier

Ludique-mémoire

Venez participer à des séances gratuites de jeux et d'exercices pour stimuler votre mémoire dans les maisons de quartier Paul Bert et Gabriel Péri et dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Sépard, place Karl Marx.

Club Paul Bert 4 rue Chopin

à 14 h 30

Mardi 15 janvier

Mardi 12 février

Mardi 12 mars

Mardi 9 avril

Club Gabriel Péri 16 rue Pierre Brossolette

à 14 h 30

Mardis 8 et 22 janvier

Mardi 5 février

Mardis 5 et 19 mars

Mardi 2 avril

Résidence autonomie Pierre Sépard

25 place Karl Marx

à 15 h

Mardi 29 janvier

Mardi 26 février

Mardi 26 mars

Mardi 23 avril

Rencontre Goûter Lire

Dans les maisons de quartier
et l'espace médiathèque de la ville
de 14 h 30 à 16 h 30

Les jeudis

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 origi-
naux, variés et toujours surprenants dans
une ambiance chaleureuse et participer aux
échanges et anecdotes qui suivent chaque
lecture.

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'accompagne-
ment de proximité.

Maison de quartier Paul Bert - 4 rue Chopin
à 14 h 30

- jeudi 17 janvier
- jeudi 14 février
- jeudi 28 mars

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

- jeudi 24 janvier
- jeudi 7 mars
- jeudi 4 avril

Centre culturel
Place de la République
à 14h30

- jeudi 31 janvier
- jeudi 14 mars
- jeudi 11 avril

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

- jeudi 10 janvier
- jeudi 7 février
- jeudi 21 mars

Gourmandises & découvertes

Maisons de quartier
de 14 h à 16 h 30

Les vendredis

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

En fonction de vos envies, nous pourrons
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 sec-
teurs !

Maison de quartier Paul Bert - 4 rue Chopin
à 14 h

- vendredi 11 janvier
- vendredi 1er février
- vendredis 8 et 22 mars
- vendredi 5 avril

Espace famille Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland
à 14 h

- vendredi 25 janvier
- vendredi 15 février
- vendredi 29 mars
- vendredi 12 avril

Sorties Mensuelles

Chaque trimestre, les usagers se retrouvent pour établir ensemble, en fonction de leurs envies, le programme de sorties ci-dessous.

Ces rencontres participatives sont maintenant régulières et ouvertes à tous.

*Les professionnels vous attendent **lundi 4 février à 14 h au SDVS**, pour établir le futur programme.*

Les sorties du SDVS ont pour objectif de rompre l'isolement, de créer du lien social et de favoriser la rencontre.

Le public accueilli doit être en capacité de réaliser les gestes de la vie quotidienne (prendre son repas, être autonome pour aller aux toilettes).

Attention

Les professionnels encadrants ne sont pas à même de prendre en charge les soins médicaux lors de ces sorties (injections, traitements médicamenteux...).

Mercredi 16 janvier à partir de 13 h 30 Boulangerie Pascalis à Bourg-de-Péage

La plus ancienne boulangerie de Romans / Bourg-de-Péage, vous ouvre ses portes.

Depuis 2004, déjà 50 000 visiteurs ont eu le privilège de découvrir les secrets de fabrication !

La visite comprend un film qui vous entraînera dans un voyage au fil du temps, à la découverte du savoir-faire de la boulangerie Pascalis ainsi qu'une dégustation des fameuses pognes de Romans.

Tarif : 10,75 euros



Mercredi 6 février à partir de 13 h 30 Visite au Musée Dauphinois Des Samouraïs au Kawaii, histoire croisée du Japon et de l'Occident

L'exposition présentée par le Musée dauphinois explore les relations tissées entre le Japon et l'Occident - et notamment la France - de la première rencontre en 1543 jusqu'à nos jours. Elle évoque les influences réciproques, les ruptures et les métissages engendrés par cette histoire croisée.

Tarif: 7 euros



Mercredi 13 mars ***à partir de 13 h 30*** **Visite au Musée du Trièves à Mens**

C'est de la volonté et du dynamisme de l'Académie Mensoise, que l'idée d'un musée consacré à l'histoire de Mens et du protestantisme est née. Au-delà de conserver et de présenter les éléments les plus représentatifs du patrimoine du Trièves, le musée a été conçu pour donner des clés de compréhension de ce territoire et en favoriser sa découverte. Les objets présentés au Musée du Trièves sont issus de vestiges archéologiques, de la vie quotidienne, de l'artisanat, de l'agriculture, de la vie religieuse catholique et protestante.

Découverte de maquettes du site préhistorique du Pas de l'Aiguille et d'une maison caractéristique du patrimoine rural du Trièves.

Tarif: 7 euros



Mardi 24 avril ***à partir de 13 h 30*** **Visite de l'espace "Histo Bus Dauphinois" à Pont-de-Claix**

Revivez l'histoire des transports en commun du Dauphiné.

Dans un espace couvert de plus de 3000 m², vous découvrirez l'histoire des transports en commun de l'agglomération Grenobloise et du département de l'Isère, de ses origines, vers le milieu du XIX^e siècle jusqu'aux années 2000. C'est l'un des tout premiers sites français consacré aux tramways, aux autobus, aux trolleybus et aux autocars.

Tarif: 7 euros

Retour en images...

Un bel été...

Pique nique, visite, petit restaurant au sommet des montagnes, découverte d'une ferme... que ce soit en après midi, en 3/4 de journée ou à la journée complète, en montagne à la campagne ou en bordure de lac l'été 2018 fut un été de rencontres et de belles découvertes !



Déjeuner au Fort St Eynard



Pique nique à St Hilaire du Touvet



SDVS : 04 56 58 91 40

Retour en images...



© SDVS

75 retraités, dont les personnes accueillies au Centre de Jour, ont profité des terrasses du restaurant « Les Belles Rives » situé au bord du lac d'Aiguebelette autour d'une petite friture du lac. Une belle journée ensoleillée dans un cadre propice au calme et au repos, mais également dans une ambiance conviviale appréciée par tous les convives.



© SDVS

Visite de la Ferme de L'Espinasse

SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

S'inscrire sur le fichier "Info retraités"

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de **60 ans**. Présentez-vous dans l'un des lieux de votre choix muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom de vos caisses de retraites principales et complémentaires :

- **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 panier gourmand de fin d'année, offert par Monsieur le maire.

Chantegraine vous accueille !

Rencontrez les jardiniers du jardin intergénérationnel Le Chantegraine les **mardis 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 :

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 Internet La toile se tisse...

Découvrir l'informatique, s'initier, naviguer sur la toile... cela vous tente ?

Il existe toute une panoplie d'outils pour appréhender l'informatique sur le territoire communal, quel que soit son âge.

Dans les espaces de la médiathèque de la ville : pratique bureautique, navigation libre sur Internet, messagerie, conversations en ligne, jeux...

• Un accès à Internet pendant les heures d'ouverture

Consultations autonomes 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 médiateurs numériques vous accompagnent

Vous avez besoin de vous former en informatique ? Acquérir des bases pour naviguer sur Internet ou pour utiliser des logiciels (traitement de texte, feuilles de calcul...) ? Vous souhaitez maîtriser les fonctionnalités de votre smartphone, de votre tablette ou de votre liseuse ? Formations gratuites sous réserve des disponibilités des bibliothécaires.

• L'atelier numérique

Un lieu ressource autour du numérique, de la robotique, de la vidéo, 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 Aclass 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.

Plus d'infos au 04 76 44 39 12

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 qui a pour objet de **mettre en relation des seniors** désireux d'un peu de compagnie, de partage, de sécurité dans la vie quotidienne.

Notre association est ouverte à toute personne majeure à la recherche d'un logement en Isère (étudiant, demandeur d'emploi, salarié) sans limite d'âge.

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 pré-

carité des jeunes recherchant un logement. Depuis 2005, l'Association Digi propose une cohabitation solidaire en réunissant deux générations sous un même toit.

Une solution 100 % gagnante pour tous

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 ;
- les familles sont tranquillisées et peuvent profiter d'un peu de répit sans désinvestir leur rôle !

Concrètement :

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

qui répondra à toutes vos questions et vous accompagnera dans vos démarches :



2 boulevard Maréchal Joffre

38000 Grenoble

Tél. 04 76 03 24 18

www.digi38.org

L'accompagnement social des personnes âgées

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

• Pour les bénéficiaires de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) :

Service Accueil, aides et accompagnement social du CCAS

Pour un suivi social : sur rendez-vous
Accueil et information : tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h
CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat
04 76 60 74 122

• Pour les personnes ne bénéficiant pas de l'APA :

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

Sur rendez-vous

N'hésitez pas à contacter l'association Digi

Ouvrez la porte de votre maison de quartier

Dans toutes les maisons de quartier :

• Borne informatique d'accès aux droits

Vous pouvez faire seul ou en étant accompagné vos démarches administratives en ligne (Caf, Sécurité sociale, Carsat, Pôle emploi, Impôts, création d'une boîte mail pour recevoir les mails des administrations, prendre des rendez-vous...).

Une borne informatique d'accès aux droits est également à votre disposition pendant les horaires d'ouverture de la maison de quartier avec possibilité d'imprimer des attestations.

• 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 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

Elles sont assurées sur rendez-vous par la conseillère en économie sociale et familiale (conseil, orientation, accompagnement pour faciliter les démarches de la vie quotidienne : papiers familiaux, budget, logement, vacances...). Renseignements à l'accueil de votre maison de quartier.

• Les actions de proximité du CCAS

Être ensemble pour faire ensemble. Pour rompre l'isolement, rencontrer des personnes de tout âge, vous impliquer en tant qu'habitant et /ou bénévole, venez participer aux différentes animations (jardinage, cuisine, atelier créatif, atelier confitures et sacs solidaires, 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**

Pour tout renseignement, contactez les accueils des maisons de quartier :

• **Maison de quartier Louis Aragon**

27 rue Chante-Grenouille

04 76 24 80 10

accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr

Lundi : 13 h - 19 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Jeudi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

1er samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

• **Maison de quartier Fernand Texier**

163 av. Ambroise Croizat

04 76 60 90 24

accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr

Lundi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 13 h - 19 h

Jeudi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

2ème samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

• **Maison de quartier Paul Bert**

4 rue Chopin

04 76 24 63 56

accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr

Lundi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Jeudi : 13 h - 19 h

Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

3ème samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

• **Maison de quartier Gabriel Péri**

16 rue Pierre Brossolette

04 76 54 32 74

accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr

Lundi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 13 h - 19 h

Jeudi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

4ème samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

• **Maison de quartier Romain Rolland**

5 av. Romain Rolland

04 76 24 84 00

accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr

Lundi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

Jeudi : 13 h - 19 h

Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h

4ème samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

Infos pratiques

Horaires d'ouverture

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
les lundis de 15 h à 16 h
et les vendredis de 16 h à 17 h.

À noter :
trois journaux couvrent une période
de 4 mois chacun
et proposent les activités ouvertes
aux retraités martinérois.

Toutes les infos sur

www.saintmartindheres.fr

