

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE MAI À AOÛT / PRINTEMPS - ÉTÉ 2017



Sommaire

01 - Services gérontologiques - Les dernières infos	p.3
02 - Regards croisés - Les dossiers d'actualité	p.7
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.29

01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

Le Service de développement de la vie sociale (SDVS) développe des activités de lien social sur l'ensemble du territoire. Pour être toujours plus proche de vous, ces activités sont accueillies au sein des maisons de quartier.

À Saint-Martin-d'Hères, il y a cinq maisons de quartier *il y en a forcément une à côté de chez vous !*

Tout au long de l'année, les maisons de quartier sont des lieux ressources, des lieux d'information sur la vie de la commune et d'accompagnement dans vos diverses démarches administratives. Ce sont également des lieux d'échanges, de rencontres, de solidarité, de découvertes et d'activités où vous pouvez faire part de vos envies et initiatives. De là, naissent des projets collectifs qui dynamisent la vie des quartiers. Les maisons de quartier s'adressent à tous les Martinérois.

Dans chacune d'entre-elles, vous trouverez l'équipe de l'action sociale de proximité du CCAS, composée d'un ou deux agents d'accueil, d'une conseillère en économie sociale et familiale et d'un coordinateur. Cette équipe est chargée de mettre en œuvre un projet qui s'articule autour de trois axes et se décline en diverses actions.

L'accès *aux droits*

L'agent d'accueil est là pour vous informer et vous orienter dans vos démarches administratives. Si besoin, la conseillère peut vous recevoir sur rendez-vous et vous accompagner dans la réalisation de vos démarches.

Depuis janvier 2017, nous mettons à disposition de tous une borne informatique pour effectuer vos démarches administratives sur Internet.

Un agent de la maison de quartier peut vous aider (hors démarches liées à l'emploi et aux impôts). Les agents d'accueil peuvent calculer votre quotient familial pour accéder à la tarification solidaire de la Semitag.

Favoriser les liens *sociaux et intra-familiaux*

Vous trouverez également dans les maisons de quartier divers ateliers qui sont des moments de rencontre et de partage des savoirs. Généralement destinées à tous les publics, comme les ateliers créatifs ou les ateliers cuisine, certaines de ces activités se pratiquent en famille (ateliers musicaux, ateliers complices, espaces parents-enfants) tandis que d'autres conviendront mieux aux plus âgés comme Gourmandises et découvertes (maisons de quartier Paul Bert et Romain Rolland).

Des informations sont données et des projets sont construits autour des loisirs et des départs en vacances. Des ateliers sont proposés tous les jeudis après-midis à la maison de quartier Gabriel Péri pour accompagner les habitants de tous âges autour de leur projet vacances.

Soutenir le développement des solidarités *et accompagner les changements de mode de vie*

Les professionnels des maisons de quartier sont également là pour proposer et accompagner les initiatives et les projets d'habitants qui sont porteurs de solidarité et qui favorisent les échanges entre les personnes (échanges de biens, de savoirs, de services).

À titre d'exemple, le projet de "confitures solidaires" développé dans les maisons de quartier Fernand Texier et Gabriel Péri permet d'échanger des confitures confectionnées par les habitants contre des denrées alimentaires non périssables et des produits d'hygiène remis ensuite aux associations caritatives.

D'autres projets se développent dans le même esprit : le tricot solidaire, les paniers solidaires...

Les maisons de quartier abritent d'autres services du CCAS et de la ville comme le centre de jour, le foyer restaurant, les espaces de la médiathèque. Sont localisées également des associations : les clubs pour personnes âgées, Repas et partage avec le Secours catholique, les MJC, Les Ineffables, Un café et ça repart (Repair café)...

Alors n'hésitez plus à pousser la porte de votre maison de quartier, nous sommes là pour vous renseigner et vous présenter l'ensemble des activités.

Les maisons de quartier sont ouvertes du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h et fermées le mardi après-midi.

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



Depuis janvier 2016, le SDVS, en partenariat avec la Carsat, développe au sein des maisons de quartier des ateliers de prévention. Tout un programme ! C'est une des missions phare 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*

Il s'agit d'agir 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. "Atelier équilibre et prévention des chutes automne 2017" à la maison de quartier Paul Bert (voir page 21).

Impulser et générer une pratique *régulière d'activités adaptées*

Pour préserver la coordination, la motricité et les réflexes, maintenir l'équilibre et la sensation du corps dans l'espace, entretenir la vigilance et 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. « Ateliers Bouger son corps » Tout au long de l'année à la résidence autonomie Pierre Séward. (voir page 23).

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). La notion de partage permet de développer le lien social et la notion de plaisir. "Atelier nutrition" à l'automne 2017, maison de quartier Romain Rolland (voir page 27).

À venir, une deuxième édition pour l'atelier mémoire ainsi que pour l'atelier D-marche (voir page 27).

Ces différentes activités se déroulent dans les structures municipales et 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

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".

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 du

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

Vie sociale

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

Services publics de quartier

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

Vie quotidienne

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



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

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

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

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

Le groupe de pilotage du CLR est constitué de 12 membres (retraités, élus et techniciens du CCAS), et a pour missions 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 les Assises gérontologiques martinéroises.

Le groupe de travail se réunit une fois par mois environ, le mercredi, de 9 h 30 à 11 h 30. Toute personne retraitée peut s'inscrire pour participer à la réflexion de façon durable ou ponctuelle.

Permanence mensuelle

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

vendredi 5 mai

de 14 h à 15 h 30, maison de quartier Paul Bert

mercredi 14 juin

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

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

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

Numéro d'appel unique 04 56 58 32 20

En 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.

Depuis, 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 Pierre Sépard, du Centre de jour Gabriel Péri et des soins infirmiers à domicile sont à la réception des appels. Formés à l'écoute active, ces agents ont également réalisé un important travail de recensement des dispositifs, des interlocuteurs spécifiques présents dans la commune et au-delà, pour orienter, informer et conseiller efficacement les habitants et leur éviter de se perdre dans les méandres administratifs.



Le réseau amitié

Paroles de bénévoles :

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

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



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

Les objectifs de ce réseau sont simples :

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

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

De l'autre côté, des aînés qui accueillent.

Vous souffrez de solitude ?

Vous traversez actuellement une période difficile ?

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

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

Ne restez plus seul !

et contactez l'accueil du SDVS

03

Aide
aux aidants

*Le soutien
des aidants familiaux*

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

• 1^{er} dispositif : des entretiens individuels

Pour une écoute, des conseils, un accompagnement thérapeutique spécifique. Vous pouvez demander un entretien individualisé si :

- vous souhaitez obtenir des réponses personnalisées à vos questions concernant

l'aide que vous apportez à un proche,

- vous êtes en difficulté psychologique face à cet accompagnement,
- les dispositifs de soutien aux aidants en groupe ne répondent pas entièrement à vos attentes.

Pour prendre rendez-vous, contacter la psychologue Isabelle Brichet-Billet
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.

Prochains groupes :

• JEUDI 18 MAI

"Les problématiques de la dépendance et l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)"

• JEUDI 15 JUIN

"L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad)"

• JEUDI 17 AOÛT

"Atelier détente et relaxation"

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.

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.

Prochaines journées :

- JEUDI 1^{ER} JUIN

- JEUDI 5 OCTOBRE

De 10 h à 16 h, à l'espace famille Romain Rolland 3,90 € / personne, soit 7,80 € 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 !

Atelier "bien-être et prévention" : le bruit

Mardi 9 mai de 14 h à 16 h

Pour la 5^e année, Saint-Martin-d'Hères participe à la Journée nationale de l'audition. Ce projet se décline depuis mars autour d'expositions, de tests auditifs, de distributions de bouchons d'oreilles et d'actions pédagogiques auprès des élèves de primaires.

Dans le cadre de l'atelier prévention bien-être, le service communal d'hygiène et santé nous présentera l'exposition de l'Agence régionale de la santé. Cette exposition sera par la suite visible au sein de la résidence autonomie Pierre Sébard (Logement-foyer). Le CCAS vous propose chaque trimestre, en collaboration avec le service communal d'hygiène et santé, des ateliers "bien-être et prévention" qui se déclinent autour de thèmes comme la nutrition, le sommeil, l'hygiène bucco-dentaire, sophrologie /relaxation...

Salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard.

Mémoire de... Histoire du quartier Croix-Rouge... Acte 1

Mercredi 10 mai de 14 h à 15 h 30

Conférence d'une heure sur l'histoire du Quartier Croix-Rouge à partir du fond photographique du secteur patrimoine de la médiathèque municipale. Un avant-goût pour partir à la découverte du quartier.

Médiathèque - espace Paul Langevin

Visite guidée Couvent Notre-Dame de la Délivrande... Acte 2

Mercredi 17 mai de 10 h à 12 h

Visite guidée du couvent Notre-Dame de la Délivrande et de ses jardins par le secteur patrimoine de la médiathèque municipale. Situé au cœur de la Croix-Rouge, venez découvrir l'histoire du quartier, de ce lieu, et retrouver un air des Antilles sous le soleil martinénois.

Visite des abris (pour les personnes les plus mobiles) de la Seconde Guerre mondiale. Complicité poétique dans le parc de la Roseraie par le groupe Poélire de la Maison de la poésie Rhône-Alpes

Musik'âges

Les jeudis 11 et 22 mai de 14 h à 15 h 30



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

Salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard (logement-foyer)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	3 ATELIER BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	4 GOÛTER-LIRE maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	5 PERMANENCE CLR maison de quartier Paul Bert de 14 h à 15 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES maison de quartier Paul Bert à 14 h
8	9 ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : LE BRUIT Résidence Autonomie Pierre Sémard de 14 h à 16 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	10 MÉMOIRE DE ... HISTOIRE DU QUARTIER CROIX ROUGE ACTE1 conférence à la médiathèque - espace Paul Langevin de 14 h à 15 h 30 ATELIER BOUGER SON CORPS à la Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	11 MUSIK'ÂGES Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard de 14 h à 15 h 30 SPECTACLE LES BORDS DU MONDE L'heure bleue à 14 h 15 GOÛTER-LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30	12
15	16 CONFÉRENCE PRÉVENTION DES CHUTES ET PRÉSENTATION DES ATELIERS maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	17 MÉMOIRE DE ... VISITE GUIDÉE DU COUVENT NOTRE DAME DE LA DÉLIVRANCE ACTE 2 de 10 h à 12 h ATELIER BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	18 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS au SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	19 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h
22	23 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sémard à 15 h	24 ATELIER BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	25	26
29	30 À LA RENCONTRE DE... "DU POUVOIR ET DE L'ARGENT" Résidence Autonomie Pierre Sémard à 10 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Gabriel Péri à 14 h 30	31 ATELIER BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h		

lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 			1 JOURNÉE D'ESCAPADE "UN AIR DE FAMILLE" Espace famille Romain Rolland de 10 h à 16 h GOÛTER-LIRE Jardin collectif Le Chantegraine à 14 h 30	2 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES maison de quartier Paul Bert à 14 h
5 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	6 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	7 FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES au SDVS à 14 h BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	8 INAUGURATION DE JARDINIÈRES POTAGÈRES > Au jardin collectif : Le Chantegraine à 10 h > À la maison de quartier R. Rolland à 11 h GOÛTER-LIRE À LA MÉDIATHÈQUE Espace Paul Langevin à 14 h 30	9
12	13 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	14 PERMANENCE CLR à la maison de quartier Louis Aragon de 9 h à 10 h 30 SORTIE MENSUELLE VISITE DE LA MAISON DES ALPAGES à Besse-en-Oisans après-midi BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	15 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDE AUX AIDANTS au SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE à la Maison de Quartier Paul Bert à 14 h 30	16 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à la maison de Quartier Romain Rolland à 14 h
19	20 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sémard à 15 h	21 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	22 MUSIK'AGES Résidence Autonomie Pierre Sémard de 14 h à 15 h 30 GOÛTER-LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30	23
26	27 JOURNÉE DÉTENTE au Murier	28 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sémard de 15 h à 17 h	29 GOÛTER-LIRE maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : STRESS ET SOMMEIL, UN DUO EXPLOSIF ! (1^{ÈRE} SÉANCE) Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard à 14 h 30

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	5 SORTIE ESTIVALE REPAS AU RESTAURANT D'ALTITUDE DU FORT DU SAINT-EYNARD de 10 h à 17 h environ	6	7 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES maison de quartier Paul Bert à 14 h ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION : STRESS ET SOMMEIL, UN DUO EXPLOSIF ! (2^E SÉANCE) Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard (logement-foyer) à 14 h 30
10		11	12 SORTIE ESTIVALE VISITE DE LA BISCUITERIE LOUVAT à Saint-Geoire-en-Valdaine après-midi	13	14
17		18 SORTIE ESTIVALE REPAS FRITURE au bord du lac d'Aiguebelette	19	20	21
24		25	26 SORTIE ESTIVALE VISITE DE LA FERME LESPINASSE à Montaud après-midi	27	28

Août 2017

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	2 PIQUE-NIQUE DANS LE PARC DE VIZILLE de 10 h à 17 h environ	3	4
7	8	9 SORTIE ESTIVALE VISITE DE LA FERME DES MARMOTTES à Autrans après-midi	10	11
14	15	16 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS AU SDVS de 14 h à 16 h 30	17	18
21	22	23 SORTIE ESTIVALE REPAS AU RESTAURANT D'ALTITUDE DU FORT DU SAINT-EYNARD (2^E ACTE) de 10 h à 17 h environ	24	25
28	29	30 SORTIE ESTIVALE VISITE SORTIE SURPRISE APRÈS-MIDI		

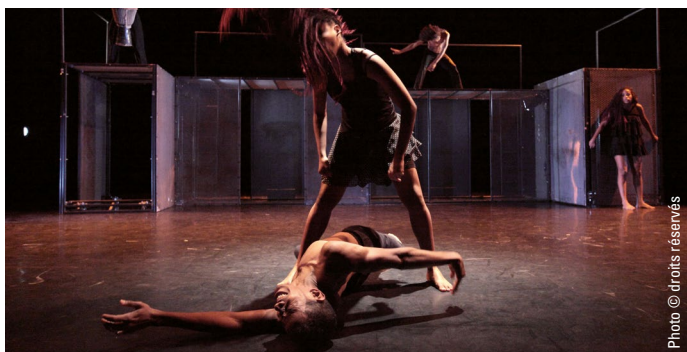


Photo © droits réservés

Spectacle

“Les bords du monde”

Jeudi 11 mai, à 14 h 15

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

Le 29 mars, un déjeuner à thème était organisé pour faire se rencontrer artistes et habitants à la résidence autonomie Pierre Sépard (logement-foyer).

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

Un ramassage en car est prévu dans la commune : Gabriel Péri, résidence autonomie Pierre Sépard (logement-foyer), Espace culturel René Proby.

Inscription obligatoire au SDVS. Transport gratuit. Règlement du spectacle directement à la billetterie de L'heure bleue.

Conférence et ateliers équilibre et prévention des chutes

De septembre à décembre

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. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne.

Conférence

• **mardi 16 mai, de 9 h 30 à 11 h30**

Cycle spécifique d'ateliers équilibre

les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30

nécessitant une participation régulière :

- **1^{er}, 21 et 28 septembre**
- **5, 12 et 19 octobre**
- **9, 16, 23 et 30 novembre**
- **7 et 14 décembre**

À la maison de quartier Paul Bert

Nombre de places limitées

À la rencontre de... du pouvoir et de l'argent

Mardi 30 mai, à 10 h 30

« L'appât immodéré de l'argent, comme celui du pouvoir, a un prix : la dignité (Paul Carvel) Les affaires, c'est bien simple : c'est l'argent des autres. » (Alexandre Dumas fils)

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

Salons de la résidence autonomie
Pierre Sémard (logement-foyer)

Faites de vos envies de grandes sorties !

Mercredi 7 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 mercredi 7 juin à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de septembre à décembre 2017. Visite d'une ferme, goûter campagnard, découverte d'un musée, fabrication de fromage, redécouverte d'un métier oublié... tout peut être envisageable, c'est vous qui choisissez !

Service développement de la vie sociale

Inauguration de jardinières potagères

Jeudi 8 juin, de 10 h 12 h

Dans le cadre de la semaine du développement durable, le Chantegraine en partenariat avec la maison de quartier Romain Rolland et la section métallurgie du lycée Pablo Neruda réalise un projet autour de la construction de jardinières classiques, de jardinières pour personnes à mobilité réduite et d'accessoires du jardin.

Afin d'avoir des jardinières solides et durables pouvant être customisées par des palettes, les élèves du lycée Pablo Neruda ont réalisé des bacs jardinières métalliques "à habiller".



Les ateliers ont lieu dans la salle des habitants de la maison de quartier Romain Rolland tous les mardis de 9 h à 11 h 30 depuis mars 2017.

Le SDVS vous invite autour d'un buffet "légumes du jardin" pour l'inauguration de ces jardinières potagères en présence des élèves ainsi que de leur professeur et des différents participants.

Deux rendez-vous le jeudi 8 juin :

Au jardin collectif Le Chantegraine
rue Victor Hugo, à 10 h

présentation du jardin et des deux jardinières adaptées aux personnes à mobilité réduite.

À la maison de quartier Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 11 h

présentation de la maison de quartier, inauguration de la jardinière potagère, buffet « légumes du jardin ».

Journée détente au Murier

Mardi 27 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 de la ville, les participants pourront se détendre au son de l'intermède musical proposé par les professeurs du CRC - Centre Erik Satie.

Tarif : 22,50 €

Ouverture des inscriptions au SDVS
jusqu'au 16 juin.

Attention nombre de places limité.

Atelier Bien-être et prévention :

**"Stress et sommeil,
un duo explosif !"**

Vendredis 30 juin et 7 juillet,
de 14 h 30 à 16 h 30

Cet atelier, composé de deux séances de deux heures, s'organisera autour d'informations et d'échanges sur la thématique, de quiz et d'exercices (dont relaxation).

Vous pourrez ainsi obtenir des conseils pour :

- connaître les mécanismes physiologiques du sommeil et du stress,
- savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie,
- repérer ses résonances sur l'état de santé,
- réfléchir sur les moyens de gestion.

Salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard (logement-foyer)

Bouger son corps

Le mercredi, de 15 h à 17 h,
tous les 15 jours

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.

Salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard (logement-foyer)
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 Sébard (logement-foyer), place Karl Marx.

Club Paul Bert 4 rue Chopin, à 14 h 30

- *mardi 9 mai*
- *mardi 6 juin*

Club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *mardis 16 et 30 mai*
- *mardi 13 juin*

Résidence autonomie

Pierre Séward (logement-foyer)

25 place Karl Marx, à 15 h

- *mardi 23 mai*
- *mardi 20 juin*

Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 14 h 30

- *jeudi 11 mai*
- *jeudi 22 juin*

Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *jeudi 18 mai*
- *jeudi 29 juin*

Médiathèque - espace Paul Langevin

29 place Karl Marx, à 14 h 30

- *jeudi 8 juin*

Jardin collectif Le Chantegraine

rue Victor Hugo, à 14 h 30

- *jeudi 1^{er} 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 espace 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 4 mai*
- *jeudi 15 juin*

Partage *Gourmandises & découvertes*

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

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

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

Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h

- *vendredi 5 mai*
- *vendredis 2 et 16 juin*
- *vendredi 7 juillet*

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

- **vendredi 19 mai**
- **vendredi 30 juin**

Sorties mensuelles

Nombre de places limité,
Inscription obligatoire au SDVS

Chaque trimestre, les usagers se retrouvent pour établir ensemble, en fonction de leurs envies, le programme de sorties ci-dessous. Ces rencontres participatives sont maintenant régulières et ouvertes à tous. Les professionnels vous attendent mercredi 7 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...).

MERCREDI 14 JUIN (après-midi)
Visite de la maison des alpages
à Besse-en-Oisans

Le musée est essentiellement axé sur le pastoralisme d'hier et d'aujourd'hui, et sur la vie d'un village de haute montagne à la nature rude et aux hivers longs.

De nombreux objets, des photos, des diaporamas, des récits enregistrés, tout est là pour rappeler la vie difficile d'antan. Vous verrez les moutons, les bergers ; vous entendrez même les cloches des vaches tarines

et le bourdon du bédier. Vous aurez aussi une idée du pastoralisme en Afrique...

Tarif :
8 € /personne

Sorties estivales

Pré-inscription
jusqu'au 16 juin,
Confirmation à partir du 23 juin.

MERCREDI 5 JUILLET
(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...



Photo © droits réservés

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.

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

Tarif: 15 € /personne



MERCREDI 12 JUILLET (après-midi)

**Visite de la biscuiterie Louvat
à Saint-Geoire-en-Valdaine**

Venez découvrir tout le savoir-faire traditionnel d'un fabricant de biscuits depuis plusieurs générations. Découvrir et déguster, deux activités qui placent les visites de la biscuiterie Louvat sous le signe de la convivialité, mais aussi sous celui du travail bien fait.

Tarif: 6 € /personne

MARDI 18 JUILLET (journée)

**Repas friture au bord du lac
d'Aiguebelette**

Bienvenus sur les terrasses des "Belles rives", restaurant au bord du lac d'Aiguebelette, le 3^e lac naturel de France. Venez déguster une friture dans un cadre unique, calme et reposant... Les pieds dans l'eau !
Au menu : assiette friture du lac avec salade et frites, dessert, pain, vin et café compris.

Tarif : 25 € /personne

MERCREDI 26 JUILLET (après-midi)

Visite de la ferme Lespinasse à Montaud

Ferme traditionnelle de montagne, elle est 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 profiterons d'un cadre apaisant ainsi que d'un goûter à base des produits issus de la ferme.



Tarif: 10 euros /personne

MERCREDI 2 AOÛT

(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 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.

Tarif: 13 € /personne

MERCREDI 9 AOÛT (après-midi)

**Visite de la ferme des marmottes
à Autrans**

Faisant partie du réseau "Bienvenue à la ferme", Béatrice et Stéphane vous ouvrent les portes de leur exploitation moderne et en pleine activité, à Autrans, dans le cadre magnifique du parc naturel régional du Vercors. Le temps de la visite vous partagera la passion d'un métier et vous découvrirez les produits de la région, les gâteaux, et le lait de la ferme.

Tarif : 11 € /personne



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

**Repas au restaurant d'altitude
du Fort du Saint-Eynard (2^e acte)**

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.

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

Tarif : 15 € /personne

MERCREDI 30 AOÛT (après-midi)
Visite / sortie surprise

Ferme pédagogique ? Cave ? Exploitation agricole ou animalière ? La destination de cette sortie est une surprise, elle vous sera communiquée quelques jours avant la date prévue.

Tarif: 10 € /personne

Atelier Nutrition : *de septembre à octobre* **Tous à table !**



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

Le cycle d'ateliers nutrition nécessite une participation régulière.

**Les mardis de 9 h à 11 h à la maison
de quartier Romain Rolland :**

- 12, 19 et 26 septembre
- 3, 10 et 17 octobre

Nombre de places limité

Atelier D-marche *en octobre*

Dans l'objectif de favoriser une prévention de santé globale par la promotion et le développement d'actions adaptées un 2^e atelier D-marche est proposé.

Le programme D-marche a pour but d'inciter le grand public et particulièrement le public âgé à augmenter son nombre de pas au quotidien, par la marche, une activité de prévention au rythme de chacun, simple et accessible. Il se décompose en plusieurs temps : une session initiale suivie de deux temps de rencontre. Au menu, sensibilisation aux bienfaits de la marche au quotidien et remise du kit D-marche et étalonnage du podomètre.

Le cycle d'ateliers D-marche nécessite une participation régulière.

**Les jeudis à la médiathèque -
espace Paul Langevin :**

- 5 octobre de 14 h à 17 h
- 12 et 19 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

Nombre de places limité

Conférence et ateliers mémoire *de novembre à décembre*

- Conférence, vendredi 10 novembre, de 14 h 30 à 16 h
- Cycle spécifique d'ateliers mémoire, les vendredis de 14 h 30 à 16 h nécessitant une participation régulière :
- 17 et 24 novembre
- 1^{er}, 8 et 15 décembre

Maison de quartier Fernand Texier

Nombre de places limité

Retour en images...

Atelier mémoire : conférence et ateliers pour comprendre et agir !

En partenariat avec la Carsat.

Égarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film... Avec l'âge, le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations. Comme pour le corps, il a besoin d'être stimulé régulièrement.

Cette stimulation permet de développer et de préserver les facultés, d'acquérir des connaissances, de les mémoriser, de faire face aux petits trous de mémoire et de communiquer avec les autres.

Ce sont ces outils, pour préserver ses capacités cérébrales et se donner des repères pour faciliter la vie au quotidien, que les participants ont trouvé lors de l'atelier mémoire. Il s'articule autour d'informations théoriques et d'exercices pratiques d'applications permettant de stimuler les différentes formes de mémoire. Il permet de comprendre comment fonctionne la mémoire. Les exercices pratiques permettent d'évaluer les ressources psychologiques et d'apprendre à mieux se connaître. Il permet de prendre conscience que de nombreux facteurs (activité physique régulière, alimentation équilibrée, respect des cycles de sommeil...) influencent le fonctionnement de notre cerveau. Ainsi, il s'agit d'apprendre comment agir sur ces facteurs pour améliorer la santé et la mémoire.



Photo © droits réservés

05

À noter

... et à savoir

À noter

Ateliers de préparation aux vacances

À partir du 9 mars jusqu'au 29 juin (hors vacances scolaires) le jeudi entre 14 h et 16 h.

Cet atelier est ouvert à tous les Martiné-rais et a pour but d'échanger sur le thème des vacances, de partager des bons plans et de réfléchir à des outils pour anticiper et construire son projet de vacances avec également la possibilité de solliciter un coup de pouce financier selon la situation. Les départs collectifs sont également des projets que nous pouvons soutenir.

Renseignements à la maison de quartier Gabriel Péri au 04 76 54 32 74.

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

À partir du jeudi 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'alertes 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. 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 : 2,45 €.

Sécurité : partez tranquille !

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

Pour en bénéficier, se présenter dans un des bureaux ci-dessous pour compléter une fiche opération tranquillité vacances :

- Bureau de la police municipale,
8-10 rue Gérard Philipe, 04 56 58 91 81
- Bureau de la police nationale,
107 avenue Benoît Frachon,
04 76 54 62 36

Infos fermetures cet été !

Le service développement de la vie sociale sera fermé à l'accueil physique du public du 14 au 18 août 2017.

Créativité et Tic : *À vos souris !*

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

Tout au long de l'année, des 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...

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

Information repas /cadeau *de fin d'année*

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 fin mai à toutes les personnes de plus de 65 ans inscrites sur ce fichier.

Votre réponse doit être renvoyée au plus tard le 31 juillet 2017.

À l'automne, une invitation sera adressée aux personnes en fonction de leur choix. Le repas dansant se déroulera à L'heure bleue, les mercredis 6 et 13 décembre. Le cadeau sera à retirer dans les quartiers de la ville le mercredi 20 décembre.

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

En vous inscrivant, 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. 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 !



Photo © droits réservés

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

Toute l'année, le jardin vit également sur la toile ! 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. Si vous n'avez pas la main verte, mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin, venez à la rencontre des blogueurs du Chantegraine !

La Chorale *de l'amitié*

La chorale de l'amitié est animée par un enseignant du CRC - Centre Erik Satie. Répétition tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons de la résidence autonomie Pierre Sépard (logement-foyer). 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 sont organisées dans différents lieux de la ville et avec d'autres chorales. Prestation gratuite. Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.

Informatique et Internet *La toile se tisse*

Découvrir l'informatique, s'initier, naviguer sur la toile... cela vous tente ? Il existe toute une panoplie d'outils pour appréhender l'informatique sur le territoire communal, quel que soit son âge. Dans les espaces de la médiathèque de la ville : pratique bureautique, navigation libre sur Internet, messagerie, conversations en ligne, jeux...

• 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 et accompagnements sur des projets :

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.

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

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

Médiathèque - espace Paul Langevin
29 place Karl Marx - 04 76 42 76 88

Médiathèque - espace André Malraux
75 avenue Marcel Cachin - 04 76 62 88 01

Médiathèque - espace Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 07

Médiathèque - espace Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 42 13 83

Mais ce n'est pas tout !

L'association Aclass (Association culture loisirs activités sportives seniors) propose chaque semaine un atelier informatique qui comprend une initiation et diverses aides à la compréhension de l'outil informatique (adhésion à l'association). Cet atelier est également un lieu propice aux échanges de savoirs.

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

Tél. 04 76 44 39 12

À savoir

Domicile intergénération Isérois

Digi

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

ENSEMBLE PARTAGEONS PLUS

QU'UN TOIT...

Une nouvelle forme de cohabitation intergénérationnelle qui permet à une personne âgée de partager son domicile avec un étudiant, un jeune. Un "plus" dans le quotidien des personnes âgées souhaitant continuer à vivre moins seules à domicile mais aussi dans la prévention de l'isolement et de la précarité des jeunes. Depuis 2005, l'Association Digi propose une cohabitation solidaire en réunissant deux générations sous un même toit.

Cet habitat partagé offre :

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

- **Maisons de quartier Gabriel Péri**
- Ateliers de préparation aux vacances (du 9 mars au 29 juin, le jeudi de 14 h à 16 h)

• 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...), rechercher des informations sur vos droits, 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**

Sur rendez-vous assuré par la conseillère en économie sociale et familiale (conseil, orientation, accompagnement pour faciliter les démarches : papiers familiaux, budget, logement, vacances...). 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 lundis de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h et les jeudis de 13 h 30 à 17 h. (hors vacances scolaires).
7 rue Elsa Triolet • 04 76 25 20 17
- **Maison de quartier Louis Aragon**
27 rue Chante-Grenouille • 04 76 24 80 10
- **Maison de quartier Romain Rolland**
5 av. Romain Rolland • 04 76 24 84 00
- **Maison de quartier Paul Bert**
4 rue Chopin • 04 76 24 63 56



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

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 2017 - © Photos : droits réservés



Photo © droits réservés