

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS MAI À AOÛT / PRINTEMPS - ÉTÉ 2018



Photo © Matthieu Sarter

Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.6
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.19
05 - � noter et � savoir	p.31

01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

Assises gérontologiques

Et si on parlait d'amour ?

Évoquer le sentiment amoureux chez la personne âgée demeure encore trop souvent tabou. Alors, pour cette 18^e édition, les Assises gérontologiques portées par le CCAS lancent «*Parlez moi d'amour : hier, aujourd'hui, demain...*». Un thème universel et intergénérationnel pour libérer la parole et combattre les idées reçues sur la vie intime et affective des seniors.

L'amour n'a pas d'âge et heureusement !

«*Changer les regards, faire tomber les tabous. On a le droit de se rencontrer, d'aimer, d'avoir une vie sentimentale et sexuelle, jusqu'à la fin de sa vie* », revendique Jean-Philippe.

Un lieu commun diriez-vous, évidemment que l'amour n'a pas d'âge. Et pourtant, l'image véhiculée de la vieillesse semble parfois faire oublier qu'aimer ne s'arrête pas aux portes du grand âge. Et c'est de cela qu'a souhaité parler le Conseil local des retraités (CLR), à l'occasion de la 18^e édition des Assises gérontologiques. «*Parlons d'amour, d'émotions, de sexualité* », sans gêne et sans fausse pudeur, «*n'en déplaise parfois aux enfants, petits-enfants ou jeunes voisins !* », s'amusent Simonne et Jean-Philippe, deux membres actifs du CLR.

L'amour ne connaît pas la retraite

Piloté par le CCAS, le CLR est une instance de réflexion qui réunit des femmes et des hommes âgés de 68 à 94 ans pour échanger sur différents sujets et problématiques. «*On se retrouve une fois par mois. On prépare, entre autres, les Assises. On échange aussi énormément, on aborde de nombreuses*

questions de société. C'est un moment privilégié de rencontre et de débat. » Véritable interface entre la ville et les retraités, le CLR porte la voix de cette classe d'âge, fait remonter les préoccupations, les colères, «*comme ce fut le cas lors des changements de tarifs pour les seniors usagers de la Tag* ».

C'est lors de ces réunions qu'a été abordée la thématique de l'amour. De la difficulté de faire des rencontres, à celle de l'acceptation d'un corps qui vieillit, en passant par le regard de la société, de la famille, de l'entourage autour de la vie intime et amoureuse des personnes âgées, ce thème préoccupe, délie les langues, parce que pour aimer «*il n'y a pas de date de péremption* », insiste Jean-Philippe.

Pour en parler, rendez-vous est donné aux retraités, mais pas seulement, mercredi 16 mai de 8 h 30 à 14 h, à L'heure bleue. Le documentaire, *Nos amours de vieillesse*, d'Hélène Milano sera projeté, suivi de la lecture d'un texte rédigé par les membres du CLR. La matinée se poursuivra par un temps d'échange en présence d'une psychologue clinicienne, Isabelle Brichet-Billet. Dans le hall, des mots et des paroles d'amour, entre autre, récoltés lors d'ateliers d'écriture organisés par la médiathèque, seront à découvrir pour une balade tout en romantisme.

Des Assises qui mettent en lumière le sentiment amoureux qui «*De l'aube claire jusqu'à la fin du jour** », n'en finit pas d'inspirer et de faire frissonner les corps et les cœurs.

Gaëlle Cheurlin

* Jacques Brel, *La chanson des vieux amants*.

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 douze 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.

**Assises
gérontologiques,
à L'heure bleue,
mercredi 16 mai
de 8 h 30 à 14 h,
ouvert à tous.**

**Renseignements
au 04 56 58 91 40.**

Permanences

Une permanence a lieu régulièrement dans un quartier différent.

- mercredi 16 mai de 8 h 30 à 9 h et de 13 h à 14 h, dans le hall de L'heure bleue. 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.

02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

La prévention au quotidien

Lorsque le corps vieillit, il est nécessaire d'adapter son quotidien, sa vie... 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 c'est 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 Service de Développement de la vie sociale va mener dès septembre une action expérimentale d'aide à la nutrition.

De nombreuses études démontrent qu'aujourd'hui, 4 à 10% des personnes âgées de 75 ans et plus sont en situation de dénutrition (une sur deux à l'hôpital et donc en sortie d'hospitalisation).

Le vieillissement et ses effets délétères sur la santé sont bien sûr en cause, mais le plus souvent, plusieurs facteurs se combinent pour favoriser l'apparition d'une situation de dénutrition chez la personne âgée à domicile :

- le manque d'activité physique : en l'absence d'activité physique, la personne âgée éprouve moins la sensation de faim et a tendance à sauter des repas,
- l'altération du goût : les aliments n'ont plus autant de saveur, la personne âgée perd l'appétit,
- les problèmes bucco-dentaires : le port de prothèses mal adaptées, les gencives douloureuses et la mastication difficile sont autant de facteurs pouvant conduire

la personne à renoncer à des aliments riches en apports nutritifs, mais difficiles à mâcher, comme la viande ou les légumes crus,

- l'insuffisance des ressources financières : elle peut impacter la qualité des repas
- l'isolement social et/ou familial : le moment du repas n'est plus un moment de plaisir ou de convivialité,
- le manque d'aide pour l'organisation des courses et la préparation des repas peut entraîner une diminution des apports alimentaires,
- les préjugés : ils sont parfois la source de la dénutrition de la personne âgée. On croit souvent, à tort, que les aînés ont besoin d'apports énergétiques inférieurs aux jeunes.

La dénutrition entraîne une perte de la masse musculaire, favorisant ainsi les chutes et les fractures (notamment la fracture du col du fémur).

La dénutrition des personnes âgées représente donc par sa fréquence et son impact un problème majeur de santé publique et il apparaît alors pertinent, dans le cadre d'une politique gériatrique de prévention, de proposer aux personnes âgées une sensibilisation à cette problématique et un accompagnement le plus précoce possible.

Ainsi, une action expérimentale d'aide à la nutrition est proposée. Françoise, "agent d'aide à la nutrition", nouvellement arrivée au sein du service de développement de la vie sociale aura en charge de conseiller et d'accompagner les personnes âgées et/ou leurs aidants rencontrant des difficultés dans ce domaine et souhaitant bénéficier de cet accompagnement.

En effet, prévenir la dénutrition peut se faire en adoptant de bonnes habitudes comme enrichir l'alimentation, privilégier les aliments faciles à consommer, relever le goût des plats, augmenter le nombre de prises alimentaires, retravailler l'ordre de la prise alimentaire en commençant par les aliments les plus énergétiques, etc.

L'agent d'aide à la nutrition pourra également intervenir à domicile pour aider la personne âgée à favoriser un environnement agréable pour le temps du repas, à élaborer des menus, à préparer un repas.

Cette action de prévention intervient donc globalement sur les conditions et la qualité du vieillissement et à ce titre s'inscrit dans une dynamique de bientraitance.



Dès le mois de mai, un premier atelier nutrition sera proposé en présence de Françoise (voir rubrique "À vos agendas").

Depuis janvier 2016 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 et 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 :

Activité physique adaptée

- > *bouger son corps*
- > *atelier D'marche*

Fonction cognitive

- > *atelier équilibre et prévention des chutes*
- > *atelier ludique mémoire*

Santé forme

- > *atelier nutrition*
- > *atelier bien-être stress et sommeil*
- > *atelier bien-être santé et bien vieillir*
- > *atelier bien-être estime de soi*
- > *conférence stress et yoga du rire*

Cadre de vie

- > *atelier mobilité et sécurité des conducteurs*
- > *atelier bien-être chez soi*

Retrouvez les dates et lieux des ateliers dans la rubrique "À vos agendas" au fil des journaux des activités.

Accompagnement de proximité à pied ou véhiculé !



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

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

Favoriser les déplacements hors du domicile, permettre l'accès aux commodités ou services publics de quartier (commerces, jardins, foyer-restaurant, équipements culturels...), favoriser le maintien des activités conviviales ou socioculturelles sont les objectifs de cet accompagnement.

L'accompagnement n'est pas qu'un transport, il est aussi 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



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(e)
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, 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.

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

Prochains groupes

• JEUDI 17 MAI

• JEUDI 21 JUIN

• JEUDI 16 AOÛT

Pour connaître les thèmes des réunions, merci de vous référer au flyer Aide aux aidants (disponible dans les différents accueils de la commune) ou de contacter le 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 14 JUIN

• JEUDI 18 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 gérontologique, 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 mémoire

De mai à juin

Les mardis de 14 h 30 à 16 h 30

Maison de quartier Paul Bert

- 15, 22, 29 mai
- 5, 12 juin

Le cycle d'ateliers mémoire nécessite une participation régulière.

Nombre de places limité

Atelier nutrition

De mai à juin

Les jeudis de 14 h à 16 h

Service développement de la vie sociale
(SDVS)

Tous à table !

Au programme : vision globale de la nutrition, recommandations en alimentation, recommandations en activité physique, rythme des repas, rythme des activités physiques, ressources pour des pratiques en nutrition...

- 24, 31 mai
- 7, 14, 21, 28 juin

Le cycle d'ateliers nutrition nécessite une participation régulière.

Nombre de places limité

Musik'âges

Le jeudi de 14 h à 15 h 30

Exceptionnellement au groupe scolaire
Condorcet

- 21 juin

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

À la rencontre des... mères

Mardi 29 mai à 10 h 30

Salons de la résidence autonomie
Pierre Semard

Des mères d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui

Beaucoup d'amour et de tendresse réciproques, d'incompréhensions, de sentiments contradictoires, à l'image de la fin de la lettre de Gérard Depardieu à sa mère :

« ...alors, à présent, tu ne pourras pas m'empêcher de te dire cette phrase tabou, cette phrase minuscule, je te l'écris, ma Lilette, simplement : Je t'aime... »

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

Mémoire de...

Histoire du patrimoine industriel Martinérois : de Neyret-Beylier à Neyrpic... Acte 1 !

Mardi 29 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Salons de la résidence autonomie

Pierre Semard

Projection sur l'histoire industrielle de Neyret-Beylier à Neyrpic à partir du fonds d'archives de la ville et du fond photographique du secteur patrimoine de la médiathèque Langevin.

Une usine centenaire dans le patrimoine industriel martinérois :

Des établissements Neyret-Beylier à l'usine Neyrpic (1900 - 1967).

Remontons le temps... et découvrons l'histoire centenaire de l'une des plus anciennes usines construite dans notre ville.

Venez participer à l'histoire illustrée de cette usine de la Croix-Rouge et de la Galochère où plus de 600 ouvriers ont travaillé le métal brûlant, dessiné les plans des concasseurs..., ponctuée de lectures de té-

moignages d'ouvriers extraits du livre « *je, tu, ils... ma ville* », Saint-Martin mémoires – Neyret-Beylier portraits de mémoires.

Un avant-goût pour partir à la découverte du site Neyrpic.

Atelier informatique et numérique

De juin à juillet

Les mardis et vendredis de 9 h 30 à 11 h 30

Salons de la résidence autonomie

Pierre Semard

- 1^{er}, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 juin
- 3, 6, 10, 13, 17, 20 juillet

Emmaüs Connect vous propose des activités et des contenus pédagogiques pour découvrir l'informatique, s'initier et naviguer sur Internet.

Le cycle d'ateliers nécessite
une participation régulière.

Nombre de places limité



© Musée Dauphinois

Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 4 juin 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 juin à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur-mesure des sorties de septembre à décembre 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 !

Visite guidée extérieure de la Maison communale et du site Neyrpic... Acte 2 !

Mardi 12 juin de 14 h 30 à 16 h 30

Visite guidée des anciennes halles Neyrpic et des bureaux administratifs des établissements Neyret-Beylier, actuelle Maison communale par le secteur patrimoine de la médiathèque Langevin.

Journée détente au Murier

Mardi 26 juin

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 Erik Satie.

Tarif : 22,95 €

Ouverture des inscriptions au SDVS jusqu'au 15 juin..

Nombre de places limité



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESON D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	1^{er}	2 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	3 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin	4 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
7 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Paul Bert	8	9 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	10	11
14	15 ATELIER MÉMOIRE De 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri	16 ASSISES GÉRONTOLOGIQUES de 9 h à 14 h à L'heure bleue PERMANENCES CLR de 8 h 30 à 9 h et de 13 h à 14 h hall de L'heure bleue BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	17 GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 au SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert	18 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
21	22 ATELIER MÉMOIRE De 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h Résidence autonomie Pierre Semard	23 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la Résidence autonomie Pierre Semard SORTIE MENSUELLE <i>Visite des caves de la chartreuse</i> à Voiron après-midi	24 ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	25 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 espace famille Romain Rolland
28	29 À LA RENCONTRE DES... MÈRES à 10 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard DE NEYRET-BEYLIER À NEYRPEC... ACTE 1 ! de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 - club Gabriel Péri	30 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	31 ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h - SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Gabriel Péri	

juin 2018

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



lundi	Mardi	Mercredi	jeudi	Vendredi
BESOIIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 				1^{er} ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 - Rés. auton. P. Semard GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
4 FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! de 14 h - SDVS ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 - club Paul Bert	5 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 - Rés. auton. P. Semard ATELIER MÉMOIRE à 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert	6 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	7 ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h - SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 jardin collectif "Le Chantegraine"	8 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard
11	12 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 - Rés. auton. P. Semard NEYRPIC... ACTE 2 ! de 14 h 30 à 16 h 30 - Rés. auton. P. Semard ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 - M.Q. P. Bert ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 - club Gabriel Péri	13 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	14 JOURNÉE AIDANT PERSONNE AIDÉE de 10 h à 16 h - esp. famille R. Rolland ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h - SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin	15 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
18	19 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h Résidence autonomie Pierre Semard	20 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard SORTIE MENSUELLE <i>Ferme de Montgardier</i> Vaulnavveys-le-Haut - après-midi	21 MUSIK'ÂGES de 14 h à 15 h 30 - Gpe scol. Condorcet ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h - SDVS GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 - Mais. de qu. P. Bert	22 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard
25	26 JOURNÉE DÉTENTE AU MURIER ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard	27 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 - club Gabriel Péri BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Semard	28 ATELIER NUTRITION de 14 h à 16 h - SDVS GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	29 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 espace famille Romain Rolland

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	3 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard	4 SORTIE ESTIVALE Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard (1^{er} acte) départ à partir de 10 h	5	6 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
9	10 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard	11 SORTIE ESTIVALE : VISITE D'UN PARC HÉLICICOLE Sassenage - après-midi	12	13 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard
16	17 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard	18 SORTIE ESTIVALE : PIQUE-NIQUE DANS LE PARC DE VIZILLE départ à partir de 10 h	19	20 ATELIER INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE de 9 h 30 à 11 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard
23	24	25 SORTIE ESTIVALE Repas friture au bord du lac d'Aiguebelette journée	26	27
30	31			

Avût 2018

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 		1^{er} SORTIE ESTIVALE Visite de la ferme Lespinasse à Montaud après-midi	2	3
6	7	8	9	10
		SORTIE ESTIVALE Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet départ à partir de 10 h		
13	14	15	16	17
			SORTIE ESTIVALE Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard (2^e acte) départ à partir de 10 h GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 Résidence autonomie Pierre Semard	
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31
		SORTIE ESTIVALE Visite de la ferme de Loutas à Saint-Martin-d'Uriage après-midi		

Bouger son corps

tous les 15 jours

Le mercredi de 15 h à 17 h

Salons de la résidence autonomie

Pierre Semard

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

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 Semard, place Karl Marx.

Club Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h 30

- *lundi 7 mai*
- *lundi 4 juin*

Club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *mardis 15 et 29 mai*
- *mardi 12*
- *mercredi 27 juin*

Résidence autonomie

Pierre Semard

25 place Karl Marx, à 15 h

- *mardi 22 mai*
- *mardi 19 juin*

Rencontre *Gôûter-Lire*

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30

dans les maisons de quartier

et les espaces médiathèque de la ville

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.

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 17 mai*
- *jeudi 21 juin*

Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 14 h 30

- *jeudi 24 mai*
- *jeudi 28 juin*

Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *jeudi 31 mai*

Médiathèque - espace Paul Langevin

29 place Karl Marx, à 14 h 30

- *jeudi 3 mai*
- *jeudi 14 juin*

Au jardin collectif "Le Chantegraine"

rue Victor Hugo, à 14 h 30

- *jeudi 7 juin*

Partage

Gourmandises & découvertes

Les vendredis de 14 h à 16 h 30

dans les maisons de quartier

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

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

Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h

- *vendredis 4 et 18 mai*
- *vendredis 1^{er} et 15 juin*
- *vendredi 6 juillet*

Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland, à 14 h

- *vendredi 25 mai*
- *vendredi 29 juin*

Sorties

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 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...).

Sorties

Mensuelles

Mercredi 23 mai (après-midi)

Visite des caves de la Chartreuse à Voiron

Une visite classique mêlant 400 ans d'histoire, la découverte des alambics, la visite guidée des caves, pour finir sur une touche de douceur en dégustant les fameuses liqueurs de plantes, des instants privilégiés

et authentiques, à l'image des liqueurs de Chartreuse qui ont su s'adapter au temps et à l'excellence des siècles passés.

Tarif : 6,90 euros/personne



Mercredi 20 juin (après-midi) **Ferme de Montgardier à Vaulnaveys-le-Haut**

Cette exploitation familiale, conduite selon les principes d'une agriculture durable, se veut en contact direct et quotidien avec les consommateurs. L'exploitation se situe à 15 km de Grenoble, en Belledonne.

Visite commentée de l'exploitation suivie d'un goûter avec les produits de la ferme. Possibilité d'acheter des produits issus de la ferme (pâtés et verrines campagnardes, sirops, confitures).

Tarif : 10,55 euros/personne



Sorties Estivales

Mercredi 4 juillet

(Départ à partir de 10 h)

Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard (1^{er} acte)

La simplicité 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: 15,30 euros/personne



Mercredi 11 juillet (après-midi)

Visite d'un parc hélicicole à Sassenage

L'escargot de Mémé Tine, c'est 5 parcs d'une centaine de mètres carrés dédiés aux escargots.

Olivier Sanchez élève, transforme et vend ses produits à base d'escargots, en circuits courts et en direct. Ses helix aspersa maxima (Gros Gris) sont élevés en plein air, dans le respect le plus total du cahier des charges de l'agriculture biologique.

La visite de l'élevage d'escargots sera suivie par une dégustation d'un produit à base d'escargots.

Tarif : 6,90 euros/personne



Mercredi 18 juillet

(Départ à partir de 10 h)

Pique-nique dans le parc de Vizille

Le parc de cent hectares, dont la partie paysagère est labellisée "Jardin remarquable", se décline en multiples ambiances, allant des parterres à la française, jardins très architecturés, au parc champêtre, espace privilégié

de rencontre avec la nature. C'est dans ce cadre que nous prendrons un pique-nique et profiterons de l'après-midi à l'ombre des grands arbres du parc.

Tarif : 13,25 euros/personne



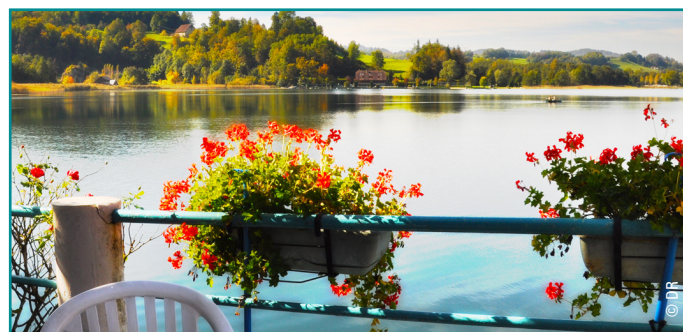
Mercredi 25 juillet (journée)

Repas friture au bord du lac d'Aiguebelette

Bienvenue 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.

Attention menu non modifiable.

Tarif : 25,50 euros/personne



Mercredi 1^{er} août (après-midi) Visite de la ferme Lespinnasse à Montaud

La ferme Lespinnasse est une ferme traditionnelle de montagne située sur les contreforts du Vercors, à 650 m d'altitude, à 20 km au nord de Grenoble, entre Veurey-Voroize et Montaud.

Spécialisée dans la production, la transformation et la mise en valeur des plantes aromatiques et médicinales, la culture y est biologique. Nous profiterons d'un cadre apaisant ainsi que d'un goûter à base des produits issus de la ferme.

Tarif : 10,55 euros/personne

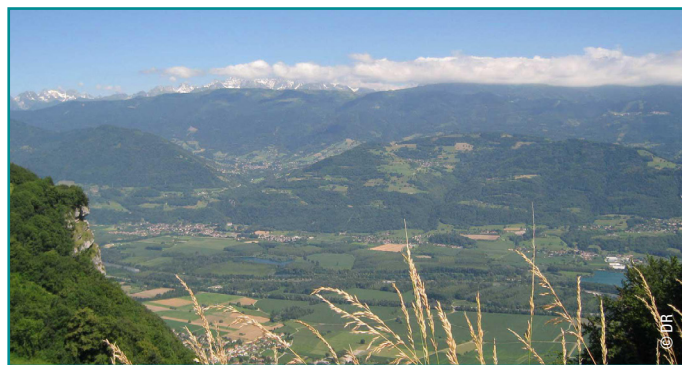


Mercredi 8 août (Départ à partir de 10 h) Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet

La commune se situe sur le plateau des Petites Roches, un balcon naturel, en bordure orientale du massif de la Chartreuse, dominé par la Dent de Crolles. Nous partagerons un pique-nique préparé par la restau-

ration municipale et profiterons du superbe panorama sur la vallée du Grésivaudan.

Tarif : 13,25 euros/personne



Mercredi 16 août (Départ à partir de 10 h) Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint-Eynard (2^e acte)

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

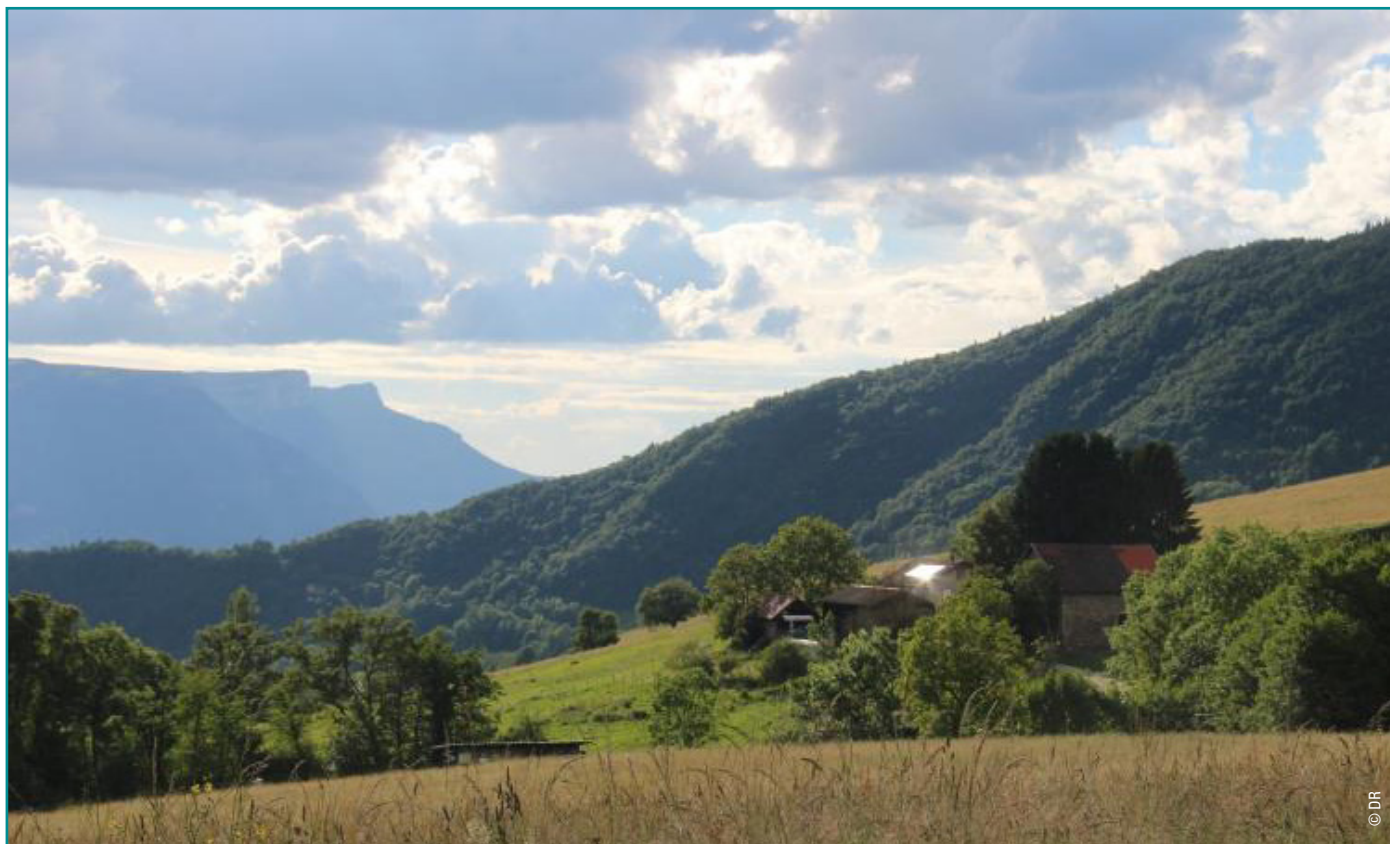
Le restaurant est situé au sommet du Mont Saint-Eynard, dans le massif de la Chartreuse, Il domine Grenoble à plus de 1 338 m d'altitude.

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

Vin non compris.

Tarif: 15,30 euros/personne





Mercredi 29 août (après-midi) Visite de la ferme de Loutas à Saint-Martin-d'Uriage

La ferme de Loutas est située dans le cadre magnifique des balcons de Belledonne et a des productions essentiellement apicoles.

La famille Boufflers vous accueille pour un après-midi dans le cadre d'un goûter à la

ferme et vous fera découvrir les mielleries, ainsi que les animaux de la ferme. Nous terminerons l'après-midi avec un goûter.

Tarif : 10,55 euros/personne

Nombre de places limité,
Sorties mensuelles : inscription obligatoire au SDVS.
Sorties estivales : **Pré inscription jusqu'au 15 juin,**
Confirmation à partir du 22 juin.

Retour en images...

Rencontre des bénévoles

En 2017, 47 bénévoles ont prêté main forte au SDVS en s'investissant à différents niveaux dans les actions menées par le service.

Certains font partie du réseau amitié et visitent à domicile des personnes âgées où ils apportent écoute et soutien moral tout en redonnant aux personnes seules le plaisir de discuter et de partager.

D'autres facilitent l'organisation des festivités de fin d'année en aidant à la décoration de L'heure bleue pour les repas, en accompagnant le public dans les bus ou à l'accueil des participants. Nombreux également aident à la distribution des paniers gourmands avec les professionnels du CCAS.



Temps convivial des bénévoles

Retour en images...

En parallèle à ces moments festifs, un groupe conséquent participe activement aux mises sous enveloppe du service tout au long de l'année, « c'est un moment de discussions, de retrouvailles et où l'on se sent utile ».

Si chaque bénévole trouve sa place et prend plaisir à participer aux projets du service, les professionnels du SDVS apprécient ce partage et cette collaboration.



Distribution par nos bénévoles des paniers gourmands 2017

SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

Permanences "accompagnement aux vacances"

À partir du 8 mars jusqu'au 28 juin, sur rendez-vous le jeudi entre 14 h et 17 h (hors vacances scolaires).

Ces entretiens individuels sont ouverts à tous les Martinérois et ont pour but d'anticiper et de construire son projet de vacances avec également la possibilité de bénéficier d'un coup de pouce financier selon la situation.

Renseignements à la maison de quartier

Gabriel Péri au 04 76 54 32 74

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

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

Du lundi au vendredi, le pôle d'accompagnement social de proximité est à la disposition des personnes âgées de la commune qui, malgré la chaleur, doivent se déplacer. 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 : 2,50 €.

Sécurité : *partez tranquille !*

Les polices municipale et nationale peuvent, si vous le désirez, effectuer gratuitement des rondes autour de votre domicile pendant vos absences tout au long de l'année.

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

Bureau de la police municipale

8-10 rue Gérard Philipe

Tél. 04 56 58 91 81

Bureau de la police nationale

107 avenue Benoît Frachon

Tél. 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 20 au 24 août 2018.**

Information repas/panier gourmand *de fin d'année 2018*

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 2018.**

À l'automne, une invitation sera alors adressée aux personnes en fonction de leur choix. Le repas dansant se déroulera à L'heure bleue, les mercredis 5 et 12 décembre.

Le panier gourmand sera à retirer dans les quartiers de la ville les mardi 18 et jeudi 20 décembre en fonction du quartier.

S'inscrire sur le fichier *"Info retraités"*

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de 55 ans. Présentez-vous dans l'un des lieux de votre choix muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom de vos caisses de retraites principales et complémentaires :

- CCAS, 111 avenue Ambroise Croizat,
- Service de développement de la vie sociale
- Maison de quartier Louis Aragon
- Maison de quartier Paul Bert
- Maison de quartier Fernand Texier
- Maison de quartier Romain Rolland
- Maison de quartier Gabriel Péri
- Espace Elsa Triolet

Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du 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 à l'adresse suivante :

chantegraine.blogspot.com

Le jardin est un lieu ouvert qui accueille de nouveaux participants tout au long de l'année, n'hésitez pas à venir pousser le portillon !



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

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! 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 Erik Satie. Répétition **tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons de la résidence autonomie Pierre Semard**. 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.

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, les médiatrices 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 culture loisirs activités sportives seniors (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.

Renseignements 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

précarité des jeunes. 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.

N'hésitez pas à contacter l'association Digi 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 social du CCAS

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

• Pour les autres personnes :

Service local de solidarité

10 rue du Docteur Fayollat

Saint-Martin-d'Hères

04 38 37 41 10

Sur rendez-vous

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

Sur rendez-vous assuré 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

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, atelier confitures 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 : 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 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 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 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





SDVS : 04 56 58 91 40

