

SERVICE DE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE SOCIALE (SDVS)

# Retraités, personnes âgées

## *Des activités au rythme de chacun !*

DE MAI À AOÛT / PRINTEMPS-ÉTÉ 2019



Ville Solidaire  
**SMH**  
CCAS

dynamique et solidaire

[saintmartindheres.fr](http://saintmartindheres.fr)

**Carsat** Retraite & Santé  
Rhône-Alpes


FONDATION  
J.M. BRUNEAU  
SOUVERAIN DE LA  
FONDATION DE FRANCE

**Siel Bleu**

**sa** santé  
famille  
retraite  
services

**AG2R LA MONDIALE**

# Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.11
03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux”	p.15
04 - À vos agendas - “Les dates clés”	p.18
Mes rendez-vous avec le SDVS 	p.19
05 - À noter et à savoir	p.32

01

---

Services  
gérontologiques

---

*Les dernières infos*

## *Bien vieillir, décod'âges*

**En France, d'ici 2030, 28 % de la population sera âgée de plus de 65 ans. Face à cet enjeu, la ville, à travers son CCAS, développe une politique publique ambitieuse avec, comme objectif, celui de favoriser le bien vieillir.**

Avec la maîtrise de la fécondité couplée à l'allongement de l'espérance de vie, les personnes âgées sont plus nombreuses et vivent bien plus longtemps. Cette transformation de la société nécessite de porter des politiques publiques ambitieuses tant au niveau national que local. Aujourd'hui, à Saint-Martin-d'Hères, 16,5 % des habitants sont âgés de plus de 60 ans et 95 % d'entre eux vivent seuls chez eux. Anticiper cette transformation de la société et favoriser une politique locale pour les aînés sont donc essentiels. Depuis de nombreuses années, la ville et le CCAS s'engagent auprès des seniors avec comme leitmotiv : aider au mieux vieillir, en donnant notamment la possibilité de choisir son accompagnement.

65 % du budget du CCAS est dédié à l'action gérontologique. Les missions engagées s'articulent en complémentarité avec les structures présentes sur son territoire et apportent des réponses plurielles et adaptées aux besoins des aînés. Lutter contre l'isolement, prévenir la perte d'autonomie, repérer les fragilités, œuvrer au maintien d'une vie sociale riche mais aussi soutenir les aidants familiaux ou encore proposer des établissements adaptés sont au cœur des politiques publiques menées. La municipalité agit ainsi sur les lieux de vie des seniors – en réhabilitant par exemple la résidence autonomie Pierre Semard – facilite la cohésion sociale et accompagne les personnes âgées en perte d'autonomie, via ses services développement de la vie sociale et aide et soins à domicile. Ces axes d'action ont comme enjeu celui d'accompagner le vieillissement dans les meilleures conditions possibles, pour les personnes concernées et leur entourage. // GC



© Patricio Pardo-Avalos

## **Spasad :** *un service deux en un*

**Bientôt un guichet unique pour l'aide à domicile ?**

**Depuis 2 ans, le Centre communal d'action sociale (CCAS) expérimente le service polyvalent d'aide et de soins à domicile regroupant le SSIAD\* et le SAD\*\*.**

Ils sont plus de 95 % à souhaiter vieillir chez eux. Parallèlement, la proportion des seniors de plus de 80 ans va doubler d'ici 2060. Un enjeu de taille soulevant la question de la prise en charge des personnes âgées dépendantes et de leur maintien dans leur lieu d'habitation. Depuis 2017, la ville expérimente le service polyvalent d'aide et de soins à domicile (Spasad).

Ce guichet unique, comptant soixante places dont quatre réservées pour les personnes porteuses de handicap, mutualise les prestations d'aide et de soins à domicile du SSIAD et du SAD pour une plus grande efficacité tant dans l'accompagnement global des seniors que dans leur prise en charge. Une simplification des démarches pour les personnes dépendantes, comme isolées, qui offre l'avantage d'identifier facilement leurs problématiques et de les orienter, si besoin, vers les services les plus pertinents du CCAS. // LM

\*Service de soins infirmiers à domicile

\*\*Service d'aide à domicile

### **Chiffres clés**

*Le SSIAD a accueilli*

**97 personnes**

*l'année dernière*

**95 seniors ont fait appel  
au SAD en 2018**



© Patricio Parrido-Avalos

## **Des retraités dyna- miques et solidaires**

**Le Conseil local des retraités se réunit régulièrement à la résidence autonomie Pierre Semard, comme c'était le cas mercredi 6 février. Une dizaine de participants s'est donc retrouvée autour des agents du CCAS, qui animaient... et modéraient cette réunion très réactive.**

Pour M. Provitolo, ancien travailleur social, le but de ces rencontres est d'amener une réflexion sur les problématiques spécifiques aux retraités pour « être force de proposition dans ce domaine ». Pour Mme Fournier, le fait de pouvoir bénéficier, sur le territoire communal, de logements adaptés aux normes d'accessibilité (ascenseurs, poignées dans les sanitaires) est essentiel. La solidarité entre les générations et le bien vivre ensemble lui tiennent particulièrement à cœur, c'est pourquoi elle a choisi d'habiter ce type de logement. L'augmentation conséquente du prix des transports en commun a été également soulevée. Auparavant, cer-

tains seniors de plus de 75 ans bénéficiaient de tarifs très incitatifs. Or, depuis l'an dernier, une hausse de 278 % a été appliquée par le SMTC\* faisant passer l'abonnement annuel de 36 € à 136 € ! À ce propos, la municipalité est fortement investie sur le sujet, et prône notamment la gratuité des transports en commun dans la métropole. Même constat pointé par Mme Gamonet en ce qui concerne les annonces fallacieuses du gouvernement de ce début d'année, en matière de remboursement des prothèses auditives. M. Rive a déploré, quant à lui, la dégringolade du pouvoir d'achat des retraités français. Il s'est indigné de la suppression de l'ISF\*\*. // KS

\*Syndicat mixte des transports en commun

\*\*Impôt sur la fortune

---

## Des services pour soutenir *les seniors dans leur vie quotidienne*

---

**Regagnez en autonomie ! La montée en âge engendre parfois une perte de lien social, de repères... et de facto, un isolement progressif. Afin de lutter contre cela, le CCAS propose de multiples services. Focus.**

Le vieillissement n'est pas une fatalité ! Chacun vit sa retraite comme bon lui semble, certains en profitant de la vie, en voyageant, tandis que d'autres s'enferment progressivement dans une routine. Et c'est justement là qu'intervient le CCAS ! L'une de ses principales missions, développer la vie sociale tout en faisant de la prévention auprès des personnes en perte d'autonomie. Partager un moment agréable, un atelier découverte, de gestion du stress et des émotions, yoga du rire, etc. « *Nous proposons diverses activités aux seniors ainsi que des visites thématiques (musées, pique-niques...) pour qu'ils puissent tisser facilement du lien social, les stimuler en les faisant sortir de leur environnement quotidien* », explique la directrice du CCAS.

La structure possède deux foyers restaurants réservés aux retraités martinérois, l'un à la maison de quartier Gabriel Péri, l'autre à la résidence Pierre Semard qui ont délivré plus de 23 300 repas le midi en 2017. Un système de portage de repas à domicile d'une capacité de quarante places maximum permet aux personnes dépendantes ou isolées de bénéficier d'un déjeuner équilibré.



© Patricio Pardo-Avalos

« Le personnel livre le repas et s'assure que la personne va bien. » Un service d'aide à domicile vient compléter le dispositif. Ciblent les seniors les plus fragiles (dépendants, précaires, isolés) et fonctionnant sept jours sur sept de 8 h à 19 h, 145 usagers en ont profité en 2017. // LM

## *Les clés du mieux vieillir*

**Le maintien de liens sociaux joue un rôle majeur dans le bien vieillir et dans l'éloignement de la perte d'autonomie. En proposant un panel d'activités, notamment autour de la prévention, le service de développement de la vie sociale (SDVS) du CCAS œuvre au quotidien auprès des personnes âgées qui vivent seules à domicile.**

Que ce soit pour participer à un atelier d'écriture, à un repas partagé, à une sortie mensuelle ou encore à des activités physiques adaptées, le choix des animations déployées par le SDVS est vaste. En partenariat avec différentes structures, ces rendez-vous quotidiens placent la prévention au premier plan. Car l'un des objectifs de tout un chacun est de vivre de plus en plus longtemps en bonne santé. Bien vieillir c'est faire attention à soi, à son alimentation, penser à adapter son domicile, mais aussi sortir de chez soi, rencontrer du monde. En effet, l'isolement est l'un des facteurs de perte d'autonomie. Alors, sachant que plus de 900 Martinérois âgés de plus de 75 ans vivent seuls chez eux, le SDVS leur propose des ateliers variés et des accompagnements. Aller faire ses courses, se rendre chez le coiffeur, faire le tour du quartier... autant de sorties essentielles pour préserver

les liens sociaux et rompre avec l'isolement. Pour faciliter ces petits déplacements, les personnes qui le souhaitent peuvent bénéficier d'un accompagnement à pied ou en voiture, facturé 2,50 € l'aller-retour. Par ailleurs, l'importance de pratiquer une activité physique adaptée, de bien s'alimenter, ou encore d'entretenir son capital intellectuel est abordée lors des différents temps d'activités qui se déroulent dans les maisons de quartier ou à la résidence autonomie Pierre Semard. Apporter un accompagnement global c'est aussi soutenir les aidants familiaux. Dans la commune, des dispositifs sont proposés à destination de ce public, comme des journées détente ou encore des réunions mensuelles (gratuit). Parce que vieillir chez soi est une attente des seniors, le CCAS à travers ces différentes actions, s'attache à favoriser le maintien à domicile, malgré la fragilisation et la perte d'autonomie qui interviennent avec l'âge. // GC

*Service de développement de la vie sociale (SDVS), 2 rue Jules Verne : 04 56 58 91 40*

**Irène Grasser**  
**Retraitée**

« Je suis veuve depuis deux ans et je participe à quasiment toutes les activités du SDVS. Je connais beaucoup de monde, je suis presque en famille. J'aime bien participer aux sorties, elles sont organisées avec l'ensemble des personnes âgées et le service. Nous donnons des idées. Une année par exemple j'ai proposé la Ferme d'Antan à Crolles. Toutes ces activités sont importantes pour moi, pour me sentir moins seule. »

## Centre de jour : “regagner en autonomie”

**Stimuler les seniors en perte d'autonomie en leur proposant des activités et du lien social tout en soulageant leurs aidants. Telle est l'ambition du centre de jour qui agit depuis près de 40 ans pour le bien-être des personnes âgées.**

Au cœur de la maison de quartier Gabriel Péri, une petite dizaine de seniors jouent, conversent et se voient proposer de nombreuses activités. Quatre jours par semaine, ces personnes âgées en perte d'autonomie physique ou psychologique (Alzheimer principalement) sont accompagnées tout au long de la journée. « *Nous les aidons dans les actes de la vie quotidienne, leur apportons les soins requis suivant leur pathologie, leur handicap* », souligne Patricia Gontier, la responsable du Centre de jour. Mieux ! La structure née lors du premier plan Alzheimer en 1980 développe un panel d'activités spécifiques à destination de ces personnes. Le centre répond à un double enjeu : d'une part stimuler les seniors présents à travers différents dispositifs ludiques et créatifs (ateliers mémoire et artistique, jeux de cartes, sorties, etc.) et d'autre part apporter un souffle d'air pour les aidants. « *Les seniors sortent de leur environnement habituel, ils échangent entre eux. Quant aux aidants, cela leur permet d'avoir un jour de répit.* » Vecteur de lien social et lieu de vie intergénérationnel, le centre organise des activités mensuelles avec la halte-garderie Alexandra David-Néel. D'une capacité maximale, de 14 places, la structure reçoit, en moyenne, 70 personnes par an. « *Nous servons de passerelle à une possible vie en établissement par la suite que ce soit*

*en Ehpad\* ou en unité psycho-gériatrique (UPG). »* Face à une demande croissante, le centre de jour est passé d'un accueil sur trois jours par semaine à quatre depuis 2017 pour répondre davantage aux besoins des Martinérois. // LM

\*Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

*Horaires du centre de jour : de 9 h 30 à 16 h 30 du lundi au mardi et du jeudi au vendredi.*





---

## *Résidence autonomie : investir aujourd'hui, se préparer pour demain*

---

**D'ici 2021, la ville donnera un second souffle à la résidence autonomie Pierre Semard pour la moderniser.**

Cette réhabilitation d'envergure, dont le coût s'élève à 5 M€ va s'effectuer en 2 phases, une aile après l'autre et sur site occupé. Les 72 logements seront rénovés pour être adaptés au public âgé. Les parties communes seront rafraîchies et égayées... Le bâtiment bénéficiera d'une rénovation thermique qui améliorera le confort et baissera la consommation énergétique. Cette rénovation se fera avec la participation des résidents. Des

moyens d'information en temps réel sont mis en œuvre via un tableau d'affichage positionné dans le hall d'entrée de la résidence afin que les habitants sachent exactement où en sont les préparatifs.

### **La communication clé d'une bonne compréhension**

Soucieuse d'établir un dialogue avec les résidents, la ville a mis en place une "boîte à idées" où tout un chacun pourra faire part, par écrit, de ses préoccupations ou de ses suggestions. La direction de la résidence reste vigilante vis-à-vis des propositions ou des inquiétudes qui pourraient émerger face aux changements qui seront engendrés par le chantier. L'équipe municipale tient à rassurer les résidents, comme leurs proches. C'est d'ailleurs pour cela que le maire, David Queiros, est venu à la rencontre des habitants fin novembre, pour leur présenter le programme des travaux. Dans une démarche participative, les résidents peuvent indiquer leurs souhaits dans un "petit livre de questions" et peuvent consulter le document technique relatif à la réhabilitation de leur logement. Organisées par le SDVS des activités et des animations artistiques en lien avec les travaux leur seront proposées. Elles auront pour fil conducteur l'avant-après et bien d'autres thématiques ludiques destinées à laisser des empreintes au fur et à mesure de l'avancement de la rénovation. L'équipe municipale porte une attention particulière pour que ce projet ambitieux soit le plus possible en prise directe et assure qu'il sera réalisé pour et avec les résidents et les habitants. // KS



© Patricio Pardo-Avalos

02

---

Regards  
croisés

---

*Les dossiers d'actualité*

## La prévention au quotidien

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

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

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

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

### Santé alimentation

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

### Santé forme

- > Atelier bien-être stress et sommeil en partenariat avec la CARSAT

- > Atelier bien-être santé et bien vieillir en partenariat avec la CARSAT

### Activité physique adaptée

- Bouger son corps

### Fonction cognitive

- > Atelier ludique mémoire
- > Conférence et atelier mémoire en partenariat avec la CARSAT

### Habitat

- Bien chez soi en partenariat avec la CARSAT

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

## Accompagnement de proximité à pied ou véhiculé !



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

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

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

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

### Vie sociale

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

### Vie quotidienne

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



### Services publics de quartier

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

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

## Le réseau amitié

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

Les objectifs de ce réseau sont simples :

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

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

### De l'autre côté, des aînés qui accueillent.

Vous souffrez de solitude ?  
Vous traversez actuellement une période difficile ?  
Vous avez envie de discuter autour d'un thé, de jouer aux cartes ?

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

Ne restez plus seul

Contactez l'accueil du SDVS



Réseau amitié

---

## Conseil local des retraités (CLR)

---

### **Nouvelle instance consultative, nouvelle permanence.**

Le **C**onseil **L**ocal des **R**etraité**s**, 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 martinétoises.

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

### **Permanences**

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

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

03

---

aide  
aux aidants

---

*Le soutien  
des aidants familiaux*

## Le soutien *des aidants familiaux*

Le CCAS de la ville de Saint-Martin-d'Hères poursuit son action en direction des aidants. Les familles, les voisins ou les amis sont souvent les pivots du maintien à domicile de leurs proches.

C'est grâce à l'aide qu'ils apportent au quotidien que "vieillir" à domicile reste possible. Mais ce n'est parfois pas sans difficultés ! Dans la commune, trois dispositifs sont proposés.

### • 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> jeudi de chaque mois, au SDVS, 2 rue Jules Verne, de 14 h à 16 h 30, dispositif gratuit.*

### Prochains groupes

#### • JEUDI 16 MAI :

Atelier bien-être : initiation à la sophrologie ?

#### • JEUDI 20 JUIN :

Échanges autour des solutions de répit pendant et hors période estivale

#### • JEUDI 18 JUILLET :

Atelier sommeil : comprendre le fonctionnement du sommeil et trouver des solutions pour l'améliorer

Pour connaître les thèmes des réunions, merci de vous référer au document Aide aux aidants disponible dans les accueils de la commune ou de contacter le SDVS.



### 3<sup>e</sup> dispositif : un air de famille (journée aidant - personne aidée)

Une journée de détente et d'activités est proposée aux binômes aidant - personne aidée afin de laisser les soucis du quotidien de côté pour se consacrer au partage de moments de complicité.

#### Prochaine journée :

- JEUDI 6 JUIN
- JEUDI 10 OCTOBRE

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

*Pour ces 3 dispositifs, contactez directement la psychologue du service gériatrique, au 04 56 58 91 36 ou le SDVS.*

*Possibilité de s'adresser au pôle accompagnement pour le transport. Ce pôle de proximité améliore la vie quotidienne des personnes âgées ne pouvant plus sortir seules de chez elles en les accompagnant en véhicule ou à pied.*

**Plus d'infos au 04 56 58 91 28.**

**Ville Solidaire SMH CCAS** Gérontologie

# L'aide aux aidants

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

dynamique et solidaire  
saintmartindheres.fr


04

---

À vos  
agendas

---

*Les dates clés !*

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?</b> CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p> 		<b>1<sup>er</sup></b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<p>à 14h30 <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> au Club Paul Bert</p>	<b>8</b>	<p>de 14 h 30 à 16 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Médiathèque - espace Paul Langevin</p>	<b>10</b>
<b>13</b>	<p>à 14 h 30 <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> Club Gabriel Péri</p> <p>à 10 h 30 <b>« À LA RENCONTRE DE... »</b> Salons de la résidence autonomie</p>	<b>15</b>	<p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie</p> <p>à 13 h 30 <b>SORTIE MENSUELLE</b> Visite guidée du Fort Comboire</p>	<b>17</b>
<b>20</b>	<p>à 15 h <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> Salons de la résidence autonomie</p>	<b>22</b>	<p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie</p> <p>de 14 h 30 à 16 h <b>ATELIER MÉMOIRE CARSAT</b> Maison de quartier Fernand Texier</p>	<b>24</b>
<b>27</b>	<p>de 11 h 30 à 13 h 30 <b>TOUS A TABLE</b> Maison de quartier Gabriel Péri</p> <p>à 11 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE</b> "Le Curcuma et ses bienfaits" Maison de quartier Gabriel Péri</p>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
	<p>de 14 h 30 à 16 h 30 <b>ATELIER BIEN-ÊTRE CARSAT</b> Salons de la résidence autonomie</p>	<b>21</b>	<p>de 14 h à 16 h <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie</p> <p>de 14 h à 15 h 30 <b>MUSIK'ÂGES</b> Salons de la résidence autonomie</p> <p>à 14 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Espace famille Romain Rolland</p>	<p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert</p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert</p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Espace famille Romain Rolland</p>


# juin 2019

MES RENDEZ-VOUS  
AVEC LE SDVS

à détacher



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>3</b></p> <p>à 14 h <b>FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES</b> SDVS</p>	<p><b>4</b></p> <p>à 14 h 30 <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> au Club Paul Bert à 14 h 30 <b>MÉMOIRE DE... ACTE 1</b> Salons de la résidence autonomie</p>	<p><b>5</b></p> <p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie de 14 h 30 à 16 h <b>ATELIER MÉMOIRE CARSAT</b> Maison de quartier Fernand Texier</p>	<p><b>6</b></p> <p>à 14 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Au Jardin Charlegraine de 10 h à 16 h <b>UN AIR DE FAMILLE AIDE AUX AIDANTS</b> Espace famille R. Rolland</p>	<p><b>7</b></p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert à 9 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE "LE PLEIN DE VITALITÉ"</b> Maison de quartier Aragon</p>
<p><b>10</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>à 14 h 30 <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> Maison de quartier Gabriel Péri</p>	<p><b>12</b></p> <p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie à 15h <b>SORTIE MENSUELLE</b> Visite du Grand-Séchoir à Vinay de 14 h 30 à 16 h <b>ATELIER MÉMOIRE CARSAT</b> Maison de quartier Fernand Texier</p>	<p><b>13</b></p> <p>à 14 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Centre Culturel Place de la République</p>	<p><b>14</b></p>
<p><b>17</b></p> <p><b>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?</b> <b>CONTACTEZ LE SDVS</b> <b>AU 04 56 58 91 40</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>à 15 h <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> Salons de la résidence autonomie</p>	<p><b>19</b></p> <p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie de 14 h 30 à 16 h <b>ATELIER MÉMOIRE CARSAT</b> Maison de quartier Fernand Texier</p>	<p><b>20</b></p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS</b> SDVS à 14 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Médiathèque Paul Langevin</p>	<p><b>21</b></p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert 9 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE "SPÉCIAL BEAUTÉ"</b> Maison de quartier Fernand Texier</p>
<p><b>24</b></p> <p>de 11 h 30 à 13 h 30 <b>TOUS À TABLE !</b> Maison de quartier Gabriel Péri</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>JOURNÉE DÉTENTE AU MURIER</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>de 16 h à 17 h 30 <b>BOUGER SON CORPS</b> Salons de la résidence autonomie de 14 h 30 à 16 h <b>ATELIER MÉMOIRE CARSAT</b> Maison de quartier Fernand Texier à 14 h 30 <b>ATELIER LUDIQUE MÉMOIRE</b> Maison de quartier Gabriel Péri</p>	<p><b>27</b></p> <p>de 14 h à 15 h 30 <b>MUSIK ÂGES</b> École Condorcet à 14 h 30 <b>GÔTER LIRE</b> Maison de quartier Paul Bert</p>	<p><b>28</b></p> <p>de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Espace famille Romain Rolland</p>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	<b>2</b>  dès 9 h 30 <b>ACTE 2</b> Visite des jardins familiaux situés à côté du Couvent des Minimes. Repas partagé	<b>3</b> à 11 h <b>ACTE 1 : SORTIE ESTIVALE</b> repas au restaurant d'altitude du Fort Saint-Eynard	<b>4</b> à 14 h 30 <b>GOÛTER LIRE</b> Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            UN CŒUR EN FORME</b> Salons de la résidence autonomie	<b>5</b> de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES            &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            LA CANNELLE ET SES BIENFAITS</b> Maison de quartier Paul Bert
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> à 11 h <b>SORTIE ESTIVALE            PIQUE-NIQUE</b> à Saint-Hilaire-du-Touvet	<b>11</b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            LE CURCUMA ET SES BIENFAITS</b> Salon de la Résidence Autonomie Pierre Semard	<b>12</b>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b> à 13 h 30 <b>SORTIE ESTIVALE</b> Visite de la ferme Lespinasse à Montaud	<b>18</b> 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            SPÉCIAL FIBRES</b> Salons de la résidence autonomie	<b>19</b> de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES            &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b> à 14 h <b>SORTIE ESTIVALE</b> Visite du parc Hélicicole de Sassenage	<b>25</b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            LE GINGEMBRE            ET SES BIENFAITS</b> Salons de la résidence autonomie	<b>26</b> de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES            &amp; DÉCOUVERTES</b> Espace Famille, Maison de quartier R. Rolland 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE            FORME ET ZÉNITUDE</b> Maison de quartier Romain Rolland
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> à 10 h 30 <b>SORTIE ESTIVALE</b> Repas friture au restaurant Belles Rives à Aiguebelle		

# Avût 2019

MES RENDEZ-VOUS  
AVEC LE SDVS

à détacher



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40</p>			<p><b>1<sup>er</sup></b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE LE PLEIN DE VITALITÉ</b> Salon de la Résidence Autonomie</p>	<p><b>2</b> de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Maison de quartier Paul Bert</p>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> à 13 h 30 <b>SORTIE ESTIVALE</b> Visite guidée de Pinsot	<b>8</b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE FORME ET ZÉNITUDE</b> Salon de la Résidence Autonomie	<b>9</b> 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE SPÉCIAL BEAUTÉ</b> Maison de quartier Paul Bert
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> à 11 h <b>SORTIE ESTIVALE</b> Pique-nique au Parc de Vizille	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE LA CANNELLE ET SES BIENFAITS</b> Salon de la Résidence Autonomie	<b>23</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> à 11 h <b>ACTE 2 : SORTIE ESTIVALE</b> Repas au restaurant d'altitude du Fort Saint-Eynard	<b>29</b> à 14 h 30 <b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE SPÉCIAL BEAUTÉ</b> Salon de la Résidence Autonomie	<b>30</b> de 14 h à 16 h 30 <b>GOURMANDISES &amp; DÉCOUVERTES</b> Espace famille Romain Rolland
				<b>COCKTAIL BIEN-ÊTRE LE GINGEMBRE ET SES BIENFAITS</b> Maison de quartier Romain Rolland

## Tout au long de l'année **CBE : Cocktail Bien Être**

Faites le plein de vitamines, d'énergie... ou consommez différemment les fruits, les légumes, les épices !

### Dans les maisons de quartier :

**Lundi 27 mai**

11 h 30 à la maison de quartier Péri  
lors de la rencontre Tous à table  
*Le Curcuma et ses bienfaits*

**Vendredi 7 juin**

à 9h30 la maison de quartier Aragon  
*Le plein de vitalité*

**Vendredi 21 juin**

9 h 30 à la maison de quartier Texier  
lors de l'auberge solidaire, *Spécial beauté*

**Vendredi 5 juillet**

14 h 30 à la maison de quartier Paul Bert  
*La Cannelle et ses bienfaits*

**Vendredi 26 juillet**

14 h 30 à la maison de quartier R. Rolland  
*Forme et zénitude*

**Vendredi 2 Août**

14 h 30 à la maison de quartier Paul Bert  
*Spécial beauté*

**Vendredi 30 Août**

14 h 30 à la maison de quartier R. Rolland  
*Le Gingembre et ses bienfaits*

### Dans les salons de la Résidence

#### Autonomie à 14 h 30 :

**Jeudi 4 juillet**

*Un cœur en forme*

**Jeudi 11 juillet**

*Le Curcuma et ses bienfaits*

**Jeudi 18 juillet**

*Spécial fibres*

**Jeudi 25 juillet**

*Le Gingembre et ses bienfaits*

**Jeudi 1er août**

*Le plein de vitalité*

**Jeudi 8 août**

*Forme et zénitude*

**Jeudi 22 août**

*La Cannelle et ses bienfaits*

**Jeudi 29 août**

*Spécial beauté*



## Aliment'action : **alimentation prévention**

Ateliers thématiques pour mettre en exergue les différentes facettes qu'englobent l'alimentation : la saisonnalité, lire les étiquettes et... consommez malin

## Chantegraine : *alimentation prévention*

Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, et de 9 h à 14 h  
les jours de repas partagés

Cette activité est liée au rythme des saisons. Cultiver le jardin collectif Le Chantegraine, cuisiner les légumes et partager ensemble un repas.

Le Chantegraine, c'est aussi un blog, des ateliers autour de l'alimentation, du jardinage et de la santé...

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

## Semaine du développement durable

Le SDVS s'inscrit, comme toutes les années, sur la programmation de la Semaine du développement durable.

Le thème de cette année est : la biodiversité.

Jeudi 16 mai de 9 h 30 à 11 h 30

Le Chantegraine et ses jardiniers vous donnent rendez-vous pour découvrir la biodiversité du jardin intergénérationnel collectif ainsi que les actions qui en découlent.



## À la rencontre de... Travailleurs de la mer

Mardi 14 mai à 10 h 30

Salons de la Résidence autonomie  
Pierre Semard

« *Homme libre, toujours tu chériras la mer ! ...* » Charles Baudelaire : *L'homme et la mer.*

« *C'est pas l'homme qui prend la mer. C'est la mer qui prend l'homme, tatatin...* »

Renaud : *Dès que le vent soufflera.* Depuis la nuit des temps la mer a fasciné et fait rêver les hommes. Comme navigateurs, aventuriers ou autres pirates, marins pêcheurs, plongeurs, océanographes, scientifiques, sur l'eau ou sous l'eau, ils ont tous répondu à l'appel du grand large et ont embarqué pour un jour, un mois, un an, toute une vie !

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

## Musik'âges

Salons de la Résidence autonomie  
De 14 h à 15 h 30

Jeudi 16 mai

Rendez-vous à l'École Condorcet  
De 14 h à 15 h 30

Jeudi 27 juin

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



---

---

## Atelier bien-être et prévention : le sommeil "Mieux le comprendre, mieux le gérer", CARSAT

De 14 h 30 à 16 h 30

Salons de la Résidence Autonomie

Pierre Semard

Mardi 21 mai

Mardi 28 mai

Ce moment de convivialité et d'échanges, favorisera la discussion autour des thèmes suivants :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil et mieux appréhender les effets liés à l'âge
- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés
- Découvrir les différences entre des difficultés passagères normales et des pathologies liées au sommeil
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles...

Nombre de places limité

---

---

## Atelier mémoire CARSAT

De mai à juin

Maison de quartier Fernand Texier

De 14 h 30 à 16 h

Perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, ça arrive à tout le monde.

Les ateliers mémoire proposent des exercices de mémorisation simples, ludiques et attrayants... pour stimuler ses neurones et aiguïser sa curiosité.

Mercredi 22 mai

Mercredi 29 mai

Mercredis 5, 12, 19 et 26 juin

*Le cycle d'ateliers mémoire nécessite une participation régulière.*

Nombre de places limité

---

---

## Tous à table ! Alimentation et prévention

Toute l'année

De 11 h 30 à 13 h 30

Maison de quartier Gabriel Péri

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

Lundi 27 mai, lors de ce repas un atelier CBE : Cocktail Bien-Être aura lieu pour aller à la découverte des bienfaits d'une épice, le curcuma.

Lundi 24 juin, repas partagé.

---

---

## Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 3 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...**

Rendez-vous au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de septembre à novembre 2019. 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 !

---

---

## *Journée détente au Mûrier*

**Mardi 25 juin**

Comme chaque année, l'été revient et notre rendez-vous champêtre aussi ! Nous aurons donc le plaisir de vous retrouver, l'espace d'une journée, au Mûrier.

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 centre Erik Satie.

**Tarif : 24,40 €**

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

**Nombre de places limité**

---

---

## *Mémoire de...*

**Salons de la Résidence autonomie**

**Pierre Semard**

**à 14 h 30**

**Mardi 4 juin**

**Acte 1 :**

du château-fort de la Plaine (1230) au Couvent des Minimes ( 1492) : histoire de ces lieux martinérois...

**RDV au Couvent des Minimes**

**à 9 h 30**

**Mardi 9 juillet**

**Acte 2 :**

visite des jardins familiaux situés près du Couvent des Minimes. En partenariat avec l'association La Maison de l'Abeille Martinéroise et les familles du site du Couvent des Minimes. Un repas convivial partagé clôturera cette visite.

*Les personnes souhaitant bénéficier d'un accompagnement véhiculé doivent s'inscrire auprès du SDVS pour un départ à 9 h 15 de la Résidence Autonomie Pierre Semard.*

---

---

## *Bouger son corps avec l'association Siel Bleu*

Tous les 15 jours

**Nouveaux horaires**

**Salons de la Résidence autonomie**

**Pierre Semard**

**mercredis de 16 h à 17 h 30**

**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).

**Nombre de places limité**

## La Chorale de l'amitié

La Chorale de l'Amitié est animée par un enseignant du Centre Erik Satie. Répétition tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons 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 dans différents lieux de la ville et avec d'autres chorales sont organisées.

**Activité gratuite**

*Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.*

## 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.**

**Club Paul Bert 4 rue Chopin**

à 14 h 30

Mardi 7 mai

Mardi 4 juin

**Club Gabriel Péri 16 rue Pierre Brossolette**

à 14 h 30

Mardi 14 mai

Mardi 28 mai

Mardi 11 juin

Mercredi 26 juin

**Résidence autonomie Pierre Semard**

**25 place Karl Marx**

à 15 h

Lundi 20 mai

Mardi 18 juin

## Rencontre Goûter Lire

**Dans les maisons de quartier**

**et l'espace médiathèque de la ville**

de 14 h 30 à 16 h 30

Les jeudis

En partenariat avec l'association Plum'lire. Une rencontre et des mots...

Venez passer un agréable après-midi à écouter de beaux textes, connus ou originaux, variés et toujours surprenants dans une ambiance chaleureuse et participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

Rejoignez-nous pour passer une plaisante parenthèse !

**Maison de quartier Paul Bert - 4 rue Chopin**

à 14 h 30

• jeudi 16 mai

• jeudi 27 juin

**Espace famille Romain Rolland**

**5 avenue Romain Rolland**

à 14 h 30

• jeudi 23 mai

• jeudi 4 juillet

**Jardin Chantegraine**

• jeudi 6 juin

**Centre culturel**  
**Place de la République**  
• jeudi 13 juin

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

- jeudi 9 mai
- jeudi 20 juin

---

---

## Gourmandises & découvertes

**Maisons de quartier**  
**de 14 h à 16 h 30**  
Les vendredis

Échanger quelques mots, quelques recettes ou quelques souvenirs autour d'une 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 3 et 17 mai
- vendredis 7 et 21 juin
- vendredis 5 et 19 juillet
- vendredi 2 août

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

- vendredi 24 mai

- vendredi 28 juin
- vendredi 26 juillet
- vendredi 30 août

---

---

## Sorties mensuelles

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

*Les professionnels vous attendent **lundi 3 juin à 14 h**, 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 15 mai après-midi Visite guidée du Fort Comboire

Le Fort Comboire est le dernier fort construit à Grenoble. Il est bâti à 510 m d'altitude et surplombe le cours du Drac et les intervalles entre cette rivière et le Massif du Vercors. Le rocher, le fort, le ciment, autant de signes constituant la justification de la prise de conscience de quelques personnes passionnées d'histoire, de nature, qui ont décidé de se regrouper pour sauver ce lieu du vandalisme latent, valoriser l'ensemble du rocher de Comboire et permettre au plus grand

nombre d'apprécier ce site remarquable tout proche du cœur de la ville et pourtant si méconnu.

**Tarif : 7 euros**

---

### ***Mercredi 12 juin après-midi*** **Visite du Grand Séchoir à Vinay**

---

Voyage singulier au cœur du pays de la noix dans un ancien séchoir à noix réhabilité. Vous découvrirez les secrets de fabrication d'un produit unique, cultivé par des hommes et des femmes profondément attachés à leur terroir pour produire un fruit d'exception à la renommée mondiale ! Vous en dégusterez les délicieuses saveurs à l'issue de la visite.

**Tarif: 7 euros**

---

### ***Mercredi 3 juillet de 10 h à 16 h*** **Repas au restaurant d'altitude** **du Fort du Saint-Eynard** **(1<sup>e</sup> Acte)**

---

La simplicité dans un cadre exceptionnel... Ce restaurant situé au sommet du Mont Saint-Eynard, dans le Massif de la Chartreuse, domine Grenoble à plus de 1 338 m d'altitude. Menu : Saucisson chaud, Gratin Dauphinois, Gâteau au chocolat maison, café. Vin non compris.

**Tarif: 15,60 euros**

---

### ***Mercredi 10 juillet de 10 h à 16 h*** **Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet**

---

Cette commune est située sur le plateau des Petites Roches, un balcon naturel, en bordure orientale du Massif de la Chartreuse est dominée par la Dent de Crolles. Nous partagerons un pique-nique préparé par la restauration municipale et profiterons du superbe panorama sur la vallée du Grésivaudan.

**Tarif: 13,50 euros**

---

### ***Mercredi 17 juillet après midi*** **Visite de la ferme Lespinasse à Montaud**

---

La ferme Lespinasse est une ferme traditionnelle de montagne située sur les contreforts du Vercors, à 650 m d'altitude, à 20 Km au nord de Grenoble, entre Veurey-Voroize et Montaud. Spécialisé 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 de produits issus de la ferme.

**Tarif : 10,75 euros**

---

### ***Mercredi 24 juillet après-midi*** **Visite du parc Hélicicole de Sassenage et dégustation d'un produit à base d'escargots**

---

L'Escargot de Mémé Tine, c'est cinq parcs d'une centaine de mètres carrés dédiés aux

escargots. Olivier Sanchez élève, transforme et vend ses produits à base d'escargots, en circuit court 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.

**Tarif : 10,75 euros**

---

### **Mercredi 31 juillet - Journée Repas friture au restaurant Belles Rives à Aiguebelette**

---

Bienvenue sur les terrasses des Belles Rives, restaurant au bord du lac d'Aiguebelette, le 3<sup>e</sup> lac naturel de France, venez déguster une friture dans un cadre unique, calme et reposant ...

Menu: Assiette friture du lac avec salade et frites, dessert, pain, vin café compris

**Tarif : 26 euros**

---

### **Mercredi 7 Août - Après-midi Visite guidée, Pinsot**

---

Au cœur du village montagnard de Pinsot, découverte d'un musée vivant et original. Un moulin à huile de noix, un moulin à farine et une forge à martinet, entraînés par la force de l'eau du torrent Le Gleyzin, sont mis en marche au cours de chaque visite. Redécouvrez les gestes des artisans d'autrefois, les secrets de la taillanderie et l'histoire du pays d'Allevard lié aux mines de fer. Une scierie à bois, un four à pain et une remarquable collection d'outils compléteront votre voyage à la rencontre des paysans-ouvriers de cette vallée préservée du Haut-Breda.

**Tarif : 7 euros**

---

### **Mercredi 14 Août de 10 h à 16 h Pique-nique au Parc de Vizille**

---

Ce parc de cent hectares, dont la partie paysagère est labellisée Jardin remarquable, se décline en multiples ambiances, allant des jardins à la française au parc champêtre. C'est un espace privilégié de rencontre avec la nature. Dans ce cadre de verdure nous prendrons un pique-nique préparé par la restauration municipale et profiterons de l'après-midi à l'ombre des grands arbres.

**Tarif : 13,50 euros**

---

### **Mercredi 28 août de 10 h à 16 h Repas au restaurant d'altitude du Fort du Saint Eynard (2e acte)**

---

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

Menu : Saucisson chaud, Gratin Dauphinois, Gâteau au chocolat maison, café. Vin non compris.

**Tarif : 15,60 euros**

# Retour en images...

## *Les bénévoles du SDVS : au service des autres !*

« S'engager, accorder de son temps, donner un coup de main, aider et accompagner l'autre, se retrouver ponctuellement en dehors d'une activité, avoir plaisir à se retrouver... » Voici entre autres, ce qui motive la quarantaine de bénévoles du Service de Développement de la Vie Sociale.

Le SDVS propose un accompagnement de proximité véhiculé, des actions pour les aidants ainsi que des activités de lien social à destination du public âgé. Au-delà de ce programme mis en place et animé par les techniciens du service les bénévoles interviennent en soutien tout au long de l'année. Vous avez déjà dû les croiser lors des grandes manifestations comme les Assises gérontologiques, les repas de fin d'année, au cours desquels ils décorent les tables et vous accueillent dans le bus et à L'heure bleue. Ce sont également eux qui distribuent les Paniers-Gourmands sur les différents quartiers de la ville. Eux, qui mettent les courriers sous enveloppe pour ces grands temps forts nécessitant des envois en nombre... Certains rendent visite à domicile aux personnes âgées dans le cadre du réseau amitié ou proposent à leurs pairs des conférences dans le cadre de "Mémoire de..." à la découverte de l'histoire de Saint-Martin-d'Hères, de la Casamaure et prochainement, le lundi 18 novembre, de l'exposition internationale de la Houille-Blanche 1925.

Voilà en quelques mots, l'implication des bénévoles auprès du SDVS, aussi un grand merci pour leur dynamisme, leur disponibilité et leurs multiples talents qu'ils mettent au service des autres !



© SDVS

SDVS : 04 56 58 91 40

05

---

À noter

---

*... et à savoir*



## À noter

### Information repas/panier- gourmand *Fin d'année 2019*

Comme chaque année, un repas ou un panier gourmand est proposé aux retraités martinérois de plus de 65 ans après inscription volontaire sur le fichier "infos retraités". Un coupon-réponse est 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 2019.**

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 4 et 11 décembre 2019. Le panier gourmand sera à retirer dans les quartiers de la ville les mercredi 18 et jeudi 19 décembre 2019 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 **60 ans**. Présentez-vous dans l'un des lieux de votre choix muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom de vos caisses de retraites principales et complémentaires :

- **CCAS**, 111 avenue Ambroise Croizat,
- **Service de développement de la vie sociale**

- **Maison de quartier Louis Aragon**
- **Maison de quartier Paul Bert**
- **Maison de quartier Fernand Texier**
- **Maison de quartier Romain Rolland**
- **Maison de quartier Gabriel Péri**
- **Espace Elsa Triolet**

Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du panier gourmand de fin d'année, offert par Monsieur le maire.

### Permanences *accompagnement aux vacances*

**À partir du 4 mars 2019 jusqu'au 28 juin 2019, sur rendez-vous (hors vacances scolaires), ces entretiens individuels sont ouverts à tous les Martinérois.**

Ils ont pour but d'anticiper et de construire votre projet de vacances avec possibilité de bénéficier d'un coup de pouce financier en fonction de votre situation.

Renseignements :

- **Maison de quartier Gabriel Péri**  
au 04 76 54 32 74
- **Maison de quartier Romain Rolland**  
au 04 76 24 84 00.

---

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

---

À partir du lundi 3 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 un des bureaux ci-dessous pour compléter une fiche Opération Tranquillité

**Vacances :**

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

---

## Infos fermeture estivale !

---

**Du 19 au 23 août 2019 : le Service Développement de la Vie Sociale est fermé à l'accueil physique du public**

---

## Chantegraine *vous accueille !*

---

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 !

Pour plus d'informations, un blog est consultable sur Internet à l'adresse suivante :

[chantegraine.blogspot.com](http://chantegraine.blogspot.com)

---



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

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! En effet, les jardiniers développent leur blog et ce sont astuces et recettes que l'on peut découvrir sur chantegraine.blogspot.com, avec l'actualité du jardin. Ainsi, si vous n'avez pas la main verte mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin par un autre biais, venez à la rencontre des blogueurs du Chantegraine.

## Informatique et Internet *La toile se tisse...*

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

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

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

### • Un accès à Internet pendant les heures d'ouverture

Consultations autonomes. Réservation limitée à deux heures par jour.

En cas de disponibilité d'un poste, l'accès est possible sans réservation. Inscription sur place.

### • 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,...), maîtriser les fonctionnalités de votre smartphone, de votre tablette ou de votre liseuse... les bibliothécaires vous accompagnent. Formations gratuites sous réserve des disponibilités des bibliothécaires.

### • L'atelier numérique

Un lieu ressource autour du numérique, de la robotique, de la vidéo, du do it yourself animé par des bibliothécaires, des animateurs de la MJC Bulles d'Hères 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.

### • Des formations collectives mensuelles

Un samedi matin par mois, gratuites et sans inscription, pour adultes (10 maximum) pour différents niveaux dans les 4 espaces de la médiathèque.

Programme disponible sur [biblio.sitpi.fr](http://biblio.sitpi.fr).

**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, (04 76 44 39 12) propose chaque semaine un atelier informatique qui comprend une initiation et diverses aides à la compréhension de l'outil informatique (adhésion à l'association). Cet atelier est également un lieu propice aux échanges de savoirs.

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

## Ensemble et Solidaires UNRPA



Vous êtes retraité(e). Vous souhaitez trouver de la compagnie. Ne pas avoir de contrainte. Pratiquer une activité. Faire des sorties. Jouer aux cartes ou autres jeux de société. Découvrir une autre région. Partir en vacance accompagné. Défendre votre pouvoir d'achat, votre retraite.

Ensemble et Solidaires UNRPA vous attend **les mercredis après- midi de 14 h à 17 h, 16 avenue du 8 mai 1945 (face à la poste) au 3<sup>e</sup> étage avec ascenseur.**

Tram arrêt Étienne Grappe.

Bus 12 ou le C7 arrêt Étienne Grappe

Bus C6 arrêt 8 mai 1945.

Contact téléphonique :

06 68 69 69 38 ou 06 70 38 17 73.

Courriel : unrpa38400@laposte.net

Au cours de ces après-midi : adhésion, inscription aux sorties, séjours, ateliers, lieu d'échange, de discussions, jeux de cartes : belote, tarot, rami etc. Et de société : dominos, Triomino, Scrabble... Suivis à 16 h d'un petit goûter.

Les mercredis ou autres jours : atelier mémoire, Do-In (auto-massage), cuisine d'un repas préparé par des adhérents et partagé (limité à 18 personnes), conférences, débats, chant, couture, tricot, travaux manuels selon les envies.

**Nous participons aux manifestations pour le pouvoir d'achat des retraités**

**Des sorties en autocar avec repas au restaurant sont également proposées :**

**Vendredi 24 mai**

visite du Grand-Séchoir à noix de Vinay, repas dans un restaurant à Murinais puis visite d'une fabrique de ravioles.

**Tarif : 50 €**

**Vendredi 5 juillet**

participation à une sortie organisée par un sponsor les Gorges de la Loire.

**Tarif : 25 €**

**Du 14 au 21 septembre à la Grande-Motte**

séjour prévu, en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques-Vacances.

L'ANCV dans la limite de son budget peut accorder sous certaines conditions une aide financière à des personnes non-imposables sur le revenu.

Au cours du séjour des excursions seront organisées par le centre.

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

### Une solution 100 % gagnante pour tous

#### Cet habitat partagé offre :

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

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

#### Concrètement :

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

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](http://www.digi38.org)

## L'accompagnement social des personnes âgées

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

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

**Service Accueil, aides et accompagnement social du CCAS**

Pour un suivi social : sur rendez-vous

**Accueil et information : tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h**  
CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat  
04 76 60 74 122

- **Pour les personnes ne bénéficiant pas de l'APA :**

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

**Sur rendez-vous**

## 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.

- **Tarifcation solidaire du réseau Tag**

Si vous n'êtes pas allocataire Caf ou si vos prestations Caf ne sont pas soumises à conditions de ressources, rendez-vous dans une des maisons de quartier pour faire calculer votre quotient familial. Se munir d'une pièce d'identité, du livret de famille, d'un justificatif de domicile et du dernier avis d'imposition.

- **Les permanences vie quotidienne**

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

## • Les actions de proximité du CCAS

Être ensemble pour faire ensemble. Pour rompre l'isolement, rencontrer des personnes de tout âge, vous impliquer en tant qu'habitant et /ou bénévole, venez participer aux différentes animations (jardinage, cuisine, atelier créatif, atelier confitures et sacs solidaires, échange d'idées et de savoir-faire, temps de rencontres et d'échanges d'informations, sorties familles) et à la construction de projets collectifs.

## • Les informations sur la vie dans la ville

Vous pouvez retrouver dans les maisons de quartier tous les supports d'information municipaux et obtenir des renseignements auprès des agents d'accueil.

## • L'accueil de la maison de quartier

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

### • Maison de quartier Louis Aragon

27 rue Chante-Grenouille

04 76 24 80 10

accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr

Lundi : 13 h - 19 h

Mardi : 8 h 30 - 12 h

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

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

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

1<sup>er</sup> samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

### • Maison de quartier Fernand Texier

163 av. Ambroise Croizat

04 76 60 90 24

accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr

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

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 13 h - 19 h

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

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

2<sup>e</sup> samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

### • Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin

04 76 24 63 56

accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr

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

Mardi : 8 h 30 - 12 h

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

Jeudi : 13 h - 19 h

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

3<sup>e</sup> samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

### • Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette

04 76 54 32 74

accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr

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

Mardi : 8 h 30 - 12 h

Mercredi : 13 h - 19 h

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

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

4<sup>e</sup> samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

### • Maison de quartier Romain Rolland

5 av. Romain Rolland

04 76 24 84 00

accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr

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

Mardi : 8 h 30 - 12 h

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

Jeudi : 13 h - 19 h

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

4<sup>e</sup> samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

# Infos pratiques

---

## Horaires d'ouverture

### **Service de développement de la vie sociale (SDVS)**

2 rue Jules Verne  
38400 Saint-Martin-d'Hères  
04 56 58 91 40.

Tous les jours de 9 h à 12 h  
et de 14 h à 17 h,  
service fermé au public  
les lundis de 15 h à 16 h  
et les vendredis de 16 h à 17 h.

---

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

Toutes les infos sur   
[www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

