

SERVICE DE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE SOCIALE (SDVS)



Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE 2019



dynamique et solidaire

saintmartindheres.fr



Sommaire

01 - Services gérontologiques - "Les dernières infos"	p.3
02 - Regards croisés - "Les dossiers d'actualité"	p.7
03 - Aide aux aidants - "Le soutien des aidants familiaux"	p.13
04 - � vos agendas - "Les dates clés"	p.17
Mes rendez-vous avec le SDVS	p.21
05 - � noter et � savoir	p.29



01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

Festivités de fin d'année : Information repas - panier gourmand de 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 a été envoyé fin mai à toutes les personnes de plus de 65 ans inscrites sur ce fichier et à retourner fin juillet.

À l'automne, une invitation sera adressée aux personnes en fonction de leur choix.

Les repas dansants se dérouleront à L'heure bleue, les mercredis 4 et 11 décembre 2019.

Changement d'organisation pour la distribution des paniers gourmands

Ils seront à retirer dans les quartiers de la ville le mercredi 18 et le jeudi 19 décembre 2019 (en fonction du quartier).

Mercredi 18 décembre de 14 h à 16 h :

- Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard
- Maison de quartier Gabriel Péri
- Salle du Centre Culturel
- Maison de quartier Fernand Texier

Jeudi 19 décembre de 14 h à 16 h :

- Maison de quartier Louis Aragon
- Espace Famille Romain Rolland
- Maison de quartier Paul Bert



Sélection du panier gourmand de fin d'année

En juin dernier, un petit groupe de personnes retraitées inscrites sur le fichier "info-retraités" a participé à la sélection du panier gourmand. Ce panier est offert par le maire, David Queiros, les 18 et 19 décembre 2019, aux retraités martinérois qui en ont fait le choix.

Mois de l'accessibilité :

La mixité, les murs visibles et non visibles à franchir

Dans le cadre de cet événement, de nombreux temps forts sont organisés pour tous les publics dans les différents quartiers de la ville afin de partager des temps privilégiés de rencontre, de faire tomber les préjugés et modifier les regards...

Le Service développement de la vie sociale (SDVS) se mobilise et vous propose :

Jeudi 7 novembre, maison de quartier Paul Bert et **Jeudi 14 novembre**, maison de quartier Romain Rolland, de 14 h 30 à 16 h 30, une rencontre thématique autour de la lecture à voix haute dans le cadre du Goûter-lire.

Jeudi 21 novembre, après-midi festif et musical, de 14 h à 16 h 30, avec des chanteurs de Musik'âges, dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Semard.

Mais ce n'est pas tout...

Pour vous documenter, des tables de livres sont à votre disposition : dans les 4 médiathèque de Saint-Martin-d'Hères, Romain Rolland, Gabriel Péri, André Malraux et Paul Langevin, tout au long du mois.

Des activités culturelles : films, documentaires, cirque, spectacle, temps d'échanges et découvertes pour tous :

Dimanche 13 octobre à Mon Ciné, dans le cadre de "Ciné ma différence" projection du film *Shawn le mouton 2 : la ferme contre-attaque* à 15 h.

Mardi 5, 12 et 19 novembre, à la maison de quartier Gabriel Péri, initiation au tai chi-qi gongxuanping de 17 h à 18 h.

Mercredi 6 novembre, à l'Espace culturel René Proby, performance EHPAD Fiction, à 14 h. Proposé par le Centre mutualiste Michel Philibert et la Cie Pascoli.

Mercredi 6 novembre, à l'Espace Culturel René Proby, exposition photographique EHPAD Fiction. Proposé par le Centre Mutualiste Michel Philibert et la Cie Pascoli.

EHPAD'FICTION

Création participative avec les résidents du Centre Mutualiste Michel Philibert et la Cie Pascoli. Une performance à découvrir : mercredi 6 novembre 2019 à 14 h à l'Espace culturel René Proby.

Anne-Marie Pascoli, chorégraphe, développe un processus de recherche et de pratiques, conjuguant connaissance sensible des systèmes du corps et mouvement dansé. Ses formations et sa pratique de l'ostéopathie imprègnent son histoire d'artiste. Pendant un an, les artistes de la Cie Pascoli ont rencontré régulièrement les résidents du Centre Mutualiste Michel Philibert. Au cœur de cette relation, le mouvement dansé, la musique, le touché et la parole ont fait histoire. Tout au long de ces ateliers, des matières gestuelles, musicales textuelles et visuelles ont été récoltées. Échanges et discussions ont laissé émerger doucement, la forme sensible d'une structure de création, une fiction chorégraphique la plus authentique possible.



Vendredi 15 novembre, à la maison de quartier Romain Rolland- Handicap et inclusion, film-documentaire, *Extra-ordinaires*, suivi d'une conférence et échanges avec les associations Le Tremplin Autisme Isère et Liberté village.

Samedi 23 novembre, à la maison de quartier Gabriel Péri, de 10 h à 12 h, présentation de scènes du spectacle de cirque Drôle de journal avec des enfants porteurs de handicaps et lecture par des enfants de textes adaptés. Proposé par La troupe de Pas sages.

Mercredi 27 novembre, à la Maison de quartier Paul Bert de 15 h à 18 h, temps d'échanges organisés par les parents : être parent d'un enfant en situation de handicap, comment concilier vie personnelle, familiale et professionnelle ? Proposé par le groupe sur la parentalité (enfants porteurs de handicaps), la Maison de l'emploi nord-est Grenoble-Alpes Métropole et la DDEJ.

Mercredi 27 novembre, à l'Espace culturel René Proby, à 20 h 30, spectacle Lettre à Arthrogrypose. Proposé par l'association Sous l'capot du manchot, ce spectacle mêle théâtre, clown, danse et chant... pour porter un autre regard sur le handicap moteur.

LETTRÉ À ARTHROGRYPOSE

Mercredi 27 novembre, à l'Espace culturel René Proby, à 20 h 30,



Tout commence avec le livre « Handicapée, vous dites ? Handicapable, je réponds ! » - écrit par Juliette Lesne et publié chez Librinova. Ce livre est un essai autobiographique qui raconte son histoire et vise à proposer un autre regard sur la différence.

Passionnée également par le théâtre, c'est en échangeant avec ses amis comédiens que Juliette Lesne a eu l'idée de proposer une pièce de théâtre illustrant son quotidien et ses questionnements à travers une histoire fictive.

L'histoire :

Le handicap ne se résume pas qu'à un fauteuil, une place de parking bleuté et des réductions au cinéma. C'est plus nuancé, plus compliqué que ça. Cela s'immisce dans le quotidien, parfois sans qu'on s'en aperçoive, et influe par ricochet sur l'entourage. Comment comprendre le handicap quand on ne le vit pas soi-même ? Comment faire comprendre aux « valides » le monde des « handis » ?

Et si les mots mêlés aux corps permettaient d'aller à la rencontre de cet autre monde, celui que l'on met à part, celui du tabou ? Et si l'art de la mise en scène dépassait les formes d'expressions usuelles pour « faire comprendre » par le vécu, par l'émotion ?

Lettre à Arthrogrypose est une pièce de théâtre intimiste. On voyage à travers l'histoire d'Anabelle atteinte d'une maladie rare. Un voyage initiatique mêlant théâtre, clown, danse, chant et poésie. Un spectacle complet qui nous interroge sur l'identité et la construction de soi. Au-delà du thème principal du handicap, c'est une véritable quête sur le rapport à soi, à son corps, et aux autres et qui nous interroge sur le sens de la vie. Souvent, nous oublions que la normalité n'est qu'un concept créé par l'homme, par la société. Nous sommes tous singulièrement différents... et en même temps si proche dans notre humanité.

Conseil local des retraités (CLR)

Instance consultative.

Le CLR est une instance représentative des retraités et des personnes âgées en liaison étroite avec la collectivité :

- il est force de propositions, porte-parole de l'ensemble des retraités et des 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 martiné-riennes.

Le groupe de travail se réunit une fois par mois environ, le mercredi, de 9 h à 10 h 30, toute personne retraitée peut s'inscrire pour participer à la réflexion de façon durable ou ponctuelle.

Permanences

Depuis janvier 2016, une permanence a lieu régulièrement dans un quartier différent. Des retraités du CLR sont présents pour vous écouter, discuter de l'actualité gérontologique, relever vos propositions ou 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

Alimentation - Prévention

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 vivant à domicile :

- le manque d'activité physique
- l'altération du goût
- les problèmes bucco-dentaires
- l'insuffisance des ressources financières
- l'isolement social et/ou familial
- le manque d'aide pour l'organisation des courses et la préparation des repas

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 précocement possible.

Ainsi, depuis septembre 2018, le service de développement de la vie sociale a mené une action expérimentale d'aide à la nutrition.

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.



Aujourd'hui, nous vous proposons différentes actions collectives autour de l'alimentation et de la prévention afin de conseiller et d'accompagner les personnes âgées et/ou leurs aidants rencontrant des difficultés dans ce domaine. Le service peut 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.

Ces actions de prévention interviennent donc globalement sur les conditions et la qualité du vieillissement et à ce titre s'inscrit dans une dynamique de bientraitance :

Atelier « Manger ! Bouger !

Santé préservée !! » :

L'espérance de vie augmente mais avec des problématiques de santé et l'offre sportive est généralement axée sur l'activité et non sur le bénéficiaire. Face à ces constats, ce projet SENIOR vise à rendre les personnes actrices de leur parcours de vie. Il a pour objectifs de créer et/ou préserver le lien social, de lutter contre toute forme d'inactivité, de permettre l'accessibilité de la pratique pour tous, de préserver le capital santé et enfin de maintenir l'autonomie et l'indépendance.

Cycle de 6 ateliers ayant pour objectif de redonner envie aux participants de retrouver une alimentation saine et une pratique physique adaptée régulière.

Semaine Alimentation-Prévention

Mardi 15 octobre à 9 h 30

Maison de quartier Gabriel Péri.

Repas partagé et animation autour de la thématique « sucré-salé », exposition et lectures.

Mercredi 16 octobre à 9 h 30

Maison de quartier Romain Rolland

Repas partagé et animation autour de la thématique « Les légumes, la saisonnalité ». Information sur les légumineuses et visite du jardin de la maison de quartier et du «Chantegraine». Cueillette des légumes de saison sur les deux sites pour la confection du repas.

Jeudi 17 Octobre à 9 h 30

Maison de quartier Louis Aragon

Repas partagé et animation autour de la thématique « Anti-gaspi et économie d'énergie ».

Tous à table !

Ces ateliers se déroulent à la maison de quartier Gabriel Péri sur un rythme d'une fois par mois, le 3^e mardi de chaque mois.

Mardi 17 septembre à 9 h 30

Reprise de Tous à Table avec un petit déjeuner (brunch) composé des confitures solidaires et préparation de la semaine du goût qui se déclina sur le thème du « sucré salé ».

Mardi 15 octobre à 9 h 30

Dans le cadre de la semaine Alimentation-prévention :

Préparation du repas : « Sucré Salé ». Exposition et lectures sur la thématique.

Mardi 19 novembre à 11 h

Repas partagé, chacun apporte une préparation culinaire qui sera dégustée ensemble*.

Mardi 17 décembre à 11 h

Repas partagé, chacun apporte une préparation culinaire qui sera dégustée ensemble*.

** Petit rappel : pour les repas partagés un tableau est disponible à la maison de quartier Gabriel Péri. Il permet de noter les recettes proposées et d'équilibrer les repas.*

Aliment'action :

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

Chantegraine : alimentation, prévention

Le 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, de la santé...

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

Atelier nutrition

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

Cycle de 6 ateliers.

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

Estime de soi, atelier sophrologie

L'estime de soi c'est s'accepter telle que l'on est pour mieux vivre au quotidien.

L'estime de soi c'est prendre conscience que certaines capacités telles que la mémoire et la mobilité se modifient avec l'âge sans toutefois disparaître complètement. Avec des stratégies mises en place, comme des jeux de mémoires, des activités manuelles, de la gymnastique douce et des soins favorisant la détente, il est possible de continuer à vivre avec des projets et de ressentir du bien-être. Prendre soin de soi est important pour pouvoir accepter son corps vieillissant, se regarder dans une glace, maintenir un lien social, percevoir sa place au sein d'un groupe, de la société.

Il existe différentes façons de valoriser le moi et l'estime de soi avec par exemple :

- Les auto-massages qui font du bien au corps et aident à se détendre.
- Des ateliers sophrologie/relaxation qui permettent de travailler la respiration, la posture et l'équilibre, la visualisation... Apprendre à se relaxer, pour atténuer les troubles dépressifs et pour dénouer les tensions, est bénéfique pour le corps et le mental.
- Des ateliers mémoire qui sollicitent la concentration.
- Des ateliers créations qui mettent en avant les compétences manuelles créatives.

Au travers de ces différents ateliers, il s'agit de sensibiliser les personnes sur *« je suis comme je suis avec certaines de mes capacités qui se sont envolées et d'autres qui sont toujours en éveil »* car le secret du bien-être ne consiste pas à chercher toujours plus mais à développer la capacité d'apprécier différemment.

À partir d'octobre et jusqu'à décembre, un premier atelier sophrologie aura lieu à la résidence autonomie, ouvert à tous les martinétois âgés, les lundis de 15 h à 15 h 45. La sophrologie permet de travailler la respiration pour favoriser, au fil du temps, une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure concentration dans les activités.

Travailler la posture et l'équilibre permet de se reconnecter avec le corps qui, parfois, est occulté suite à une maladie ou tout simplement le vieillissement. Travailler la visualisation et la respiration en même temps permet d'apprendre à se détendre, favorise un meilleur sommeil, fait baisser le niveau de stress et la tension artérielle. Les exercices de relaxation sont efficaces pour les troubles respiratoires et digestifs.

En janvier 2020, un atelier « prendre soin de soi par le biais de soins des mains et de l'auto massage » prendra le relais de l'atelier sophrologie.



Accompagnement de proximité à pied ou véhiculé !



Se faire accompagner à pied pour aller chercher son pain ou son journal, aller en voiture chez le coiffeur, au foyer restaurant ou simplement faire un petit tour dans 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, foyers restaurants, 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 un temps de rencontre et de discussion.

Vie sociale

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

Services publics de quartier

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

Vie quotidienne

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



© SDVS

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

Le réseau amitié

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

Les objectifs de ce réseau sont simples :

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

Vous vous sentez concernés par l'isolement dont souffrent beaucoup de nos aînés ?

Vous avez envie de consacrer du temps et d'apporter du réconfort et de la présence ? Rejoignez le réseau de bénévoles du CCAS !

De l'autre côté, des aînés qui accueillent.

Vous souffrez de solitude ?

Vous traversez actuellement une période difficile ?

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

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

Ne restez plus seul

Contactez l'accueil du SDVS



03

aide
aux aidants

*Le soutien
des aidants familiaux*

Le soutien *des aidants familiaux*

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

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

• 1^{er} dispositif : des entretiens individuels

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

- vous souhaitez obtenir des réponses personnalisées à vos questions concernant l'aide que vous apportez à un proche,
- vous êtes en difficulté psychologique face à cet accompagnement,

- les dispositifs de soutien aux aidants en groupe ne répondent pas entièrement à vos attentes.

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

• 2^e dispositif : des réunions mensuelles

L'objectif est l'échange et l'information autour de thématiques précises.

Durant ces rencontres, des professionnels (médecins, assistantes sociales, psychologues, ergothérapeutes...) interviennent pour apporter des réponses et permettre à chaque aidant d'accompagner au mieux son proche au quotidien.

Si la personne aidée ne peut rester seule à son domicile durant ces temps de rencontre, elle peut être accueillie sur place par des professionnels qualifiés. La participation au groupe est gratuite et libre de tout engagement.

Ces réunions ont lieu le 3^e jeudi de chaque mois, au SDVS, 2 rue Jules Verne, de 14 h à 16 h 30, dispositif gratuit.

Prochains groupes

• Jeudi 19 septembre

• Jeudi 3 octobre

• Jeudi 21 novembre

• Jeudi 12 décembre

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^e dispositif : un air de famille
(journée aidant - personne aidée)**

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

Prochaine journée :

- Jeudi 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.
2,50 € aller/retour*


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

Notes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	3	4 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	5	6 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
9	10 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	11 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	12 GOÛTER LIRE Médiathèque - espace Paul Langevin de 14 h 30 à 16 h 30	13
16	17 TOUS À TABLE ! Maison de quartier Péri à 9 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	18 SORTIE MENSUELLE Visite et goûter à la ferme d'Antan BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	19 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Louis Aragon de 14 h à 17 h. GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS.	20 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
23	24 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence autonomie Pierre Semard à 15 h	25 DIAPORAMA DES ACTIVITÉS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard à 15 h BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	26 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Louis Aragon. de 14 h à 17 h GOÛTER LIRE Au jardin collectif "Le Chantegraine" à 14 h 30	27 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h 30
30 FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! au SDVS à 14 h				

Octobre 2019

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} ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	2 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	3 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Louis Aragon de 14 h à 17 h GOÛTER LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 - SDVS.	4 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
7 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	8 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	9 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	10 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Louis Aragon de 14 h à 17 h GOÛTER LIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30 MUSIK'ÂGES Salons de la Résidence autonomie de 14 h à 15 h 30	11
14 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	15 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence autonomie Pierre Semard à 15 h SEMAINE ALIMENTATION- PRÉVENTION Maison de quartier Gabriel Péri à 9 h 30	16 SEMAINE ALIMENTATION-PRÉVENTION Maison de quartier Romain Rolland à 9 h 30 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	17 SEMAINE ALIMENTATION-PRÉVENTION Maison de quartier Louis Aragon GOÛTER LIRE Médiathèque - Espace Paul Langevin à 14 h 30	18 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h 30
21 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	22	23 SORTIE MENSUELLE Visite guidée exposition « Papier peint, tout un art ! » à la Maison Bergès BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	24 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Louis Aragon de 14 h à 17 h	25
28 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	29	30 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	31	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	5 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	6 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	7 ACCESSIBILITÉ GOÛTER LIRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	8 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
11 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	12 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	13 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	14 ACCESSIBILITÉ GOÛTER LIRE Maison de quartier Romain Rolland de 14 h 30 à 16 h 30	15
18 MÉMOIRE DE... CONFÉRENCE SUR L'EXPOSITION INTERNATIONALE Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	19 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence autonomie Pierre Semard à 15 h À LA RENCONTRE DES... AVENTURIERS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard à 10 h 30 TOUS À TABLE ! Maison de quartier Gabriel Péri à 11 h	20 SORTIE MENSUELLE Visite guidée de l'Association pour un conservatoire de l'informatique et de la télématique (ACONIT), Grenoble. BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	21 GOÛTER LIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30 ACCESSIBILITÉ MUSIK'ÂGE Après-midi festif et musical Salons de la Résidence autonomie de 14 h à 16 h 30	22 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
25 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	26 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	27 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30	28 GOÛTER LIRE Médiathèque - Espace Paul Langevin à 14 h 30	29 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland

Décembre 2019

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS

à détacher



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	3 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	4 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30 <i>Repas de fin d'année à l'heure bleue</i>	5 GOÛTER LIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30	6 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30
9 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	10 ATELIER « MANGER ! BOUGER ! SANTÉ PRÉSERVÉE ! » : Maison de quartier Paul Bert de 9 h 30 à 11 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	11 BOUGER SON CORPS Salons de la Résidence autonomie Pierre Semard de 16 h à 17 h 30 <i>Repas de fin d'année à l'heure bleue</i>	12 GOÛTER LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30	13
16 ATELIER SOPHROLOGIE Résidence autonomie Pierre semard de 15 h à 15 h 45	17 TOUS À TABLE ! Maison de quartier Gabriel Péri à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence autonomie Pierre Semard à 15 h	18 <i>Distribution des paniers gourmands</i> de 14 h à 16 h	19 <i>Distribution des paniers gourmands</i> de 14 h à 16 h GOÛTER LIRE Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	20 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h 30
23	24	25	26	27
30	31			

04

À vos
agendas

Les dates clés !

La Chorale de l'amitié

La chorale de l'amitié est animée par un enseignant du Conservatoire 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.

Tous à table !

Maison de quartier Gabriel Péri

• Mardi 17 septembre

à 9 h 30

Reprise de Tous à Table avec un petit déjeuner avec des confitures solidaires et la préparation de la semaine du goût qui se déclinera sur le thème du « sucré salé ».

Atelier nutrition

Maison de quartier Louis Aragon,

de 14 h à 17 h

• Jeudis 19 et 26 septembre

• Jeudis 3, 10, 17 et 24 octobre.

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

Cycle de 6 ateliers

Nombre de places limité

Diaporama des activités

Salons de la résidence autonomie

Pierre Semard.

• Mercredi 25 septembre,

à 15 h.

Retour en photos autour des sorties estivales et diverses activités pour partager un moment de convivialité.

Faites de vos envies de grandes sorties !

Service développement de la vie sociale (SDVS)

• Lundi 30 septembre

à 14 h

Le SDVS vous accompagne et vous propose de laisser libre cours à vos envies de sorties et de découvertes. Venez avec vos idées, vos envies, vos recherches... lundi 30 septembre à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de janvier à avril 2020. 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 !

Estime de soi : atelier sophrologie

Salons de la résidence autonomie

Pierre Semard.

les lundis de 15 h à 15 h 45.

Octobre à décembre

Premier atelier le 7 octobre

La sophrologie permet de travailler la respiration pour favoriser au fil du temps une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure concentration dans les activités. Travailler la posture et l'équilibre permet de se reconnecter.

ter avec le corps qui parfois est occulté suite à une maladie ou tout simplement à le vieillissement. Travailler la visualisation et la respiration en même temps permet d'apprendre à se détendre, favorise un meilleur sommeil, fait baisser le niveau de stress et la tension artérielle. Les exercices de relaxation sont efficaces pour les troubles respiratoires et digestifs.

Nombre de places limité.

Musik'âges

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Semard

de 14 h à 15 h 30

• Jeudi 10 octobre

• Jeudi 7 novembre

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.

Semaine Alimentation-Prévention



Maison de quartier Gabriel Péri.

Mardi 15 octobre à 9 h 30

Repas partagé et animation autour de la thématique « sucré-salé », exposition et lectures.

Maison de quartier Romain Rolland.

à 9 h 30

• Mercredi 16 octobre

Repas partagé et animation autour de la thématique "Les légumes, la saisonnalité". Information sur les légumineuses et visite du jardin de la

maison de quartier et du "Chantegraine". Cueillette des légumes de saison sur les 2 sites pour la confection du repas.

Maison de quartier Louis Aragon.

• Jeudi 17 Octobre

Repas partagé et animation autour de la thématique « Anti-gaspi et économie d'énergie ».

Atelier "Manger ! Bouger ! Santé préservée !"

Maison de quartier Paul Bert

de 9 h 30 à 11 h 30

• Mardis 5, 12, 19 et 26 novembre

• Mardis 3 et 10 décembre

Cycle de 6 ateliers de novembre à décembre ayant pour objectif de redonner envie aux participants de retrouver une alimentation saine et une pratique physique adaptée régulière.

Nombre de places limité.

Mois de l'accessibilité

Goûter lire

Maison de quartier Paul Bert.

• Jeudi 7 novembre

de 14 h 30 à 16 h 30.

Rencontre thématique autour de la lecture à voix haute.

Goûter lire

Maison de quartier Romain Rolland.

• Jeudi 14 novembre,

de 14 h 30 à 16 h 30.

Rencontre thématique autour de la lecture à voix haute.

Musik'âges

• Jeudi 21 novembre

de 14 h à 16 h 30.

Après-midi festif et musical à la rencontre des chanteurs de Musik'âges.



Mémoire de...

Salons de la Résidence Autonomie

Pierre Semard.

• Lundi 18 novembre
de 14 h 30 à 16 h 30.

Conférence sur "l'exposition internationale de la houille blanche et du tourisme à Grenoble du 21 mai au 25 octobre 1925".

Installé dans un cadre grandiose, dans le parc Paul mistral au pied de la Tour d'Orientation, construite spécialement par Auguste Perret pour cette grande manifestation. À partir d'archives, Rodolphe Wilhelm vous présentera des projections sur les nombreuses réalisations et palais qui ont été construits pour cette exposition, dont le plus important, Le Palais de la Houille Blanche, entouré de cascades de jets d'eaux et de fontaines lumineuses.

À la rencontre des... Aventuriers

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Semard

• Mardi 19 novembre
à 10 h 30

Sur terre, sur mer ou dans les airs, les aventuriers ont affronté les pires conditions pour satisfaire leur curiosité du monde. Leur quête a contribué à notre connaissance de territoires inconnus. Quant aux aventurières, il leur a fallu en plus le courage de désobéir. « *Tu ne traverseras jamais l'océan si tu as peur de perdre de vue le rivage* », (Citation attribuée à Christophe Collomb).

Tous à table !

Maison de Quartier Gabriel Péri.

• Mardi 17 décembre

à 11 h.

Repas partagé, chacun apporte une préparation culinaire qui sera dégustée ensemble. Petit rappel : pour les repas partagés un tableau est disponible à la maison de quartier Gabriel Péri qui permet de noter les recettes proposées et d'équilibrer les repas.

Bouger son corps avec l'association Siel Bleu

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Semard

Tous les 15 jours, le mercredi,
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

Atelier Ludique-mémoire

Venez participer à des jeux et 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 10 septembre
- Mardi 1^{er} octobre
- Mardi 5 novembre
- Mardi 3 décembre

Club Gabriel Péri • 16 rue Pierre Brossolette

à 14 h 30

- Mardi 17 septembre
- Mardi 8 octobre
- Mardis 12 et 26 novembre
- Mardi 10 décembre

Résidence autonomie Pierre Semard • 25 place
Karl Marx

à 15 h

- Mardi 24 septembre
- Mardi 15 octobre
- Mardi 19 novembre
- Mardi 17 décembre

Rencontre Goûter Lire

Dans les maisons de quartier
et l'espace médiathèque de la ville

Les jeudis

de 14 h 30 à 16 h 30

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 et participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture. Rejoignez-nous pour passer une plaisante parenthèse !

Au jardin collectif Le Chantegraine

• rue Victor Hugo,

à 14 h 30

• Jeudi 26 septembre

Maison de quartier Paul Bert • 4 rue Chopin,

à 14 h 30

• Jeudi 7 novembre

• Jeudi 5 décembre

Espace famille Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland,

à 14 h 30

• Jeudi 3 octobre

• Jeudi 14 novembre

• Jeudi 12 décembre

Maison de quartier Gabriel Péri • 16 rue Pierre

Brossolette

à 14 h 30

• Jeudi 10 octobre

• Jeudi 21 novembre

• Jeudi 19 décembre

Médiathèque - Espace Paul Langevin

• 29 place Karl Marx,

à 14 h 30

• Jeudi 17 octobre

• Jeudi 28 novembre

Partage Gourmandises & découvertes

Dans les maisons de quartier

Les vendredis

de 14 h à 16 h 30

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 pourrons parler de

différents sujets, drôles, graves ou légers, et profiter de différents lieux... Ce temps pourra aussi être l'occasion de rencontrer des professionnels d'autres secteurs.

Maison de quartier Paul Bert • 4 rue Chopin,

à 14 h

• Vendredis 6 et 20 septembre

• Vendredi 4 octobre

• Vendredis 8 et 22 novembre

• Vendredi 6 décembre

Espace famille Romain Rolland

• 5 avenue Romain Rolland,

à 14 h

• Vendredi 27 septembre

• Vendredi 18 octobre

• Vendredi 29 novembre

• Vendredi 20 décembre

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 30 septembre 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 18 septembre **Visite et goûter à la ferme d'Antan**

Construire une ferme d'autrefois, la faire vivre avec les moyens et les outils des années 1950, un rêve d'enfance pour Bernard qu'il a choisi de rendre réel sur une quinzaine d'hectares en réhabilitant un hangar abandonné. Le hangar a bien changé et les visiteurs de La Ferme d'Antan sont plongés le temps d'un après-midi dans l'univers agricole du mi-siècle dernier que Bernard a patiemment reconstitué.

Tarif : 10,75 €



Mercredi 23 octobre **Visite guidée de l'exposition,** **"Papier peint, tout un art !"** **à la maison Bergès.**

L'exposition présente des papiers peints datant de la fin du XVIII^e siècle jusque dans les années 1920 autour de trois catégories de motifs : les fleurs, l'imitation du textile et l'ornement, avec une partie plus technique dédiée à ce savoir-faire. La maison d'Aristide Bergès – devenue le musée – conserve sur ses murs un ensemble tout à fait exceptionnel de papiers peints de la fin du XIX^e siècle, issus des grandes manufactures françaises de cette période telles que Leroy, Gran-til, la Société française de Papiers peints, mais

aussi anglais. Trois ensembles de papiers peints Art nouveau se distinguent, arborant des motifs floraux très caractéristiques tels que la fleur de lotus et le pavot.

Tarif : 7 €



Mardi 20 novembre **Visite guidée de l'Association pour** **un conservatoire de l'informatique** **et de la télématique (Aconit)** **Grenoble**

Aconit est une association qui a pour but de favoriser la conservation, la diffusion et le développement du patrimoine matériel, intellectuel et des savoir-faire constitués au cours de l'évolution de l'informatique ainsi que les mettre à la disposition de tous afin de contribuer au développement et à la diffusion de la culture scientifique et technologique auprès du grand public.

Tarif : 7 €



Retour en images...

Mêler les âges autour de la musique et du chant

À l'origine prévu pour être une animation éphémère dans le cadre du Mois de l'accessibilité, le dispositif Musik'âges perdure aujourd'hui. L'objectif était de créer une passerelle entre les enfants des classes fléchées "Unités localisées pour l'inclusion scolaire" (Ulis) de l'école Condorcet et les personnes âgées en perte d'autonomie de la ville. C'est ainsi qu'en 2014 est né Musik'âges, sous la houlette du service de développement de la vie sociale (SDVS) et du CRC-Erik Satie. Avec la participation de la chorale de l'Amitié, une chorale de seniors gratuite et ouverte à tous les volontaires, c'est une vingtaine de personnes âgées au total qui s'investissent pour chanter à l'unisson avec les enfants porteurs de handicaps qui fréquentent l'école Condorcet. Cette initiative a permis aux participants de lier une relation bienveillante les uns avec les autres, avec le plaisir de se retrouver autour d'un projet commun. Ils se rencontrent, au cours de l'année scolaire, toutes les quatre à six semaines et, dans l'intervalle travaillent chacun de leur côté. Les personnes âgées s'exercent le samedi matin dans les salons de la résidence autonomie Pierre Semard, tandis que les enfants peaufinent leur répertoire avec leur professeur de musique sur leur temps scolaire. Le spectacle de clôture de Musik'âges s'est déroulé le 27 juin dernier lors de la fête de l'école Condorcet et a rassemblé de nombreux spectateurs venus applaudir les enfants et leurs aînés. //KS



© SDVS

SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

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, contacter le SDVS.

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 : retrouvez le programme sur l'agenda des médiathèques ou sur la page Facebook de 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.

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), (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 vacances accompagné, ou encore 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^e étage avec ascenseur.

Tram arrêt Étienne Grappe,
Bus 12 ou le C7 arrêt Etienne Grappe,
Bus C6 arrêt 8 mai 1945.

Tél. 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.

Participation à des manifestations pour le pouvoir d'achat des retraités

Des sorties en autocar avec repas au restaurant sont également proposées.

Un séjour est prévu en septembre en partenariat avec l'Agence national des chèques vacances (ANCV) :

Du 14 au 21 septembre à la Grande-Motte

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.



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...

Il s'agit d'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

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...).

- **Tarification solidaire du réseau Tag**

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

- **Les permanences vie quotidienne**

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

- **Les actions de proximité du CCAS**

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

- **Les informations sur la vie dans la ville**

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

• **L'accueil de la maison de quartier**

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

• **Maison de quartier Louis Aragon**

27 rue Chante-Grenouille
04 76 24 80 10
accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr
Lundi : 13 h - 19 h
Mardi : 8 h 30 - 12 h
Mercredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h
Jeudi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h
Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 17 h
1^{er} 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^e 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^e 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^e 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^e samedi de chaque mois : 9 h - 12 h

Notes

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

