

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS JANVIER À AVRIL / HIVER 2018



© Photo : droits réservés

Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.5
03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux”	p.13
04 - � vos agendas - “Les dates clés”	p.16
Mes rendez-vous avec le SDVS 	p.17
05 - � noter et � savoir	p.30

01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

Rencontre

Birds sur la branche par la C^{ie} Sylvie Guillermin

Quand elle s'envole pour de nouvelles créations Sylvie Guillermin emporte en haut de ses perches toutes les formes d'art qu'elle utilise au gré d'une nécessité : la danse, la peinture, le cirque... Pour cette chorégraphe saxophoniste à ses heures, la musique comme support au geste dansé a toujours été une évidence. Le travail sur la musicalité a accompagné sa recherche singulière sur la verticalité et l'envol.

Birds sur la branche est inspiré du parcours fulgurant de Charlie Parker, musicien inné et compositeur à l'imaginaire débordant. La pièce fait revivre les antagonismes de cet homme : un son unique dressé contre

le racisme subi, des nuits trépidantes dans les clubs de jazz et des jours marqués par la difficulté de vivre normalement, comme les autres...

Nous vous proposons d'aller à la découverte de la troupe et de rencontrer les artistes tout d'abord par le biais d'un échange épistolaire avec la compagnie qui aura lieu tout au long du printemps. Puis de les rencontrer directement et d'échanger avec eux le **mardi 3 avril de 11 h à 14 h**, au sein de la résidence autonomie Pierre Sémard, où il vous sera alors proposé d'assister à l'échauffement des danseurs, puis de découvrir un extrait du spectacle avant de partager tous ensemble le repas.

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

Suite à cette première rencontre vous pourrez retrouver les artistes le vendredi 6 avril à 14 h 15 à L'heure bleue pour la représentation de : *Birds sur la branche*.

Un ramassage en autocar est prévu sur la commune et le règlement du spectacle s'effectuera directement à la billetterie de L'heure bleue.

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



© Jean-Pierre Mourin

02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

La prévention, au cœur des politiques publiques

La prévention, longtemps considérée comme le “parent pauvre” de notre système de santé, revient sur le devant de la scène comme l’un des principaux défis de notre système de santé de demain.

Dans ce cadre, la Cnam et la Cnav développent de concert un plan national de préservation de l’autonomie des personnes âgées (plan PAPA), décliné au travers d’actions de prévention spécifiques dans le cadre d’observatoire des situations de fragilité, à l’échelle régionale.

La prévention pour anticiper

Prévenir, c’est à la fois éviter pour réduire, voir annuler le risque, mais c’est aussi favoriser, c’est-à-dire anticiper, “pré-venir”.

La prévention constitue l’un des enjeux de demain, car elle correspond aux aspirations naissantes des citoyens à prendre en main leur santé. Cette prévention vise à réduire les comportements à risque en permettant à chacun d’être accompagné dans l’exercice d’une liberté responsable.

La motivation individuelle, l’appréhension du bénéfice, même si elles paraissent lointaines face à la “préférence pour le présent”, sont les leviers de cette prévention. Si celle-ci s’appuie sur les comportements individuels, elle s’inscrit, à moyen terme, dans une approche collective pour la société qui devrait en tirer des bénéfices en termes de qualité de vie.

La prévention, si elle met à contribution les professionnels de santé, ne doit pas être de leur seul ressort afin d’intégrer une dimension psycho sociale, de démultiplier

les approches et les relais d’information pour répondre le plus largement possible à la variété des besoins et des attentes.

En résumé, toutes les réflexions actuelles définissent les objectifs de la prévention de demain autour des axes clés suivants :

- une approche centrée sur chaque personne,
- un accompagnement individuel pour permettre à chacun d’anticiper et d’adapter ses pratiques, ses comportements,
- une action pluridisciplinaire intégrant la dimension psycho sociale,
- un objectif collectif visant à une amélioration de la qualité de vie.

La prévention au quotidien

Lorsque le corps vieillit, il est nécessaire d’adapter la pratique sportive à celui-ci, mais pas que ! Il s’agit également de



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

Différents domaines d'intervention sont ciblés : tout d'abord l'équilibre pour prévenir et limiter le risque de chute. Puis l'activité physique adaptée en développant différents supports (travail de coordination et de mémoire avec ballon, respiration abdominale debout, étirement assis...). La nutrition par le biais d'ateliers théoriques et pratiques, le bien-être pour prendre soin de soi et enfin le cadre de vie avec des actions visant le logement et la sécurité routière.

Ainsi, tout au long de l'année des ateliers de prévention au rythme de chacun, simples et accessibles, sont proposés :

Activité physique adaptée

Bouger son corps

Pour préserver la coordination, la motricité et les réflexes, maintenir l'équilibre et la sensation du corps dans l'espace, entretenir la vigilance et acquérir une meilleure confiance en ses capacités. Travail sur la respiration, assouplissement, échauffement et exercices de coordination et de relaxation (debout et assis).

> Séance de 2 heures tous les 15 jours tout au long de l'année scolaire.

Atelier D'marche

Pour inciter à augmenter son nombre de pas au quotidien. Sensibilisation aux bienfaits de la marche quotidienne et remise d'un podomètre.

> Cycle de 3 séances de 2 heures mensuelles.

s'adapter soi-même, d'adapter son corps, sa tête, son quotidien, sa vie... Adapter son alimentation pour éviter les carences, son logement pour éviter les incidents domestiques, son pas pour éviter les chutes...

Le plus simple pour adapter c'est de prévenir. Car de la prévention naît l'adaptation, l'adaptation en douceur... Envisager son vieillissement, l'imaginer, l'intellectualiser puis l'accompagner permet de mettre en place inconsciemment 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...

Depuis janvier 2016 le SDVS développe au sein des maisons de quartier et de la résidence autonomie des ateliers de prévention en partenariat avec diverses structures.

La prévention est une de missions phare

Fonction cognitive***Atelier équilibre et prévention des chutes***

Pour agir simultanément à différents niveaux afin de renforcer l'équilibre. Cette pratique vise entre autres à améliorer la souplesse et la maîtrise de la respiration, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique et mentale.

> **Cycle de 12 séances de 2 heures hebdomadaires.**

Atelier ludique-mémoire

Pour stimuler les différentes formes de mémoire, l'atelier s'articule autour d'exercices pratiques.

> **Séance de 2 heures tout au long de l'année scolaire.**

Santé-forme***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 séances de 2 heures hebdomadaires.**

Atelier bien-être stress et sommeil

Pour s'adapter à l'évolution naturelle du sommeil et adopter quelques bons réflexes afin de gérer son stress, de faciliter son endormissement et d'améliorer la qualité de son sommeil (notions générales sur le sommeil, la chronobiologie et les rythmes du sommeil, conseils pour bien dormir...).

> **Cycle de 2 séances de 2 heures hebdomadaires.**

Atelier bien-être santé et bien vieillir

Pour aider à préserver son capital santé et faire évoluer ou modifier certains comportements alimentaires, le sommeil, la vie sociale...

> **Cycle de 3 séances de 2 heures hebdomadaires.**

Atelier bien-être estime de soi

Bien dans sa tête pour être bien dans son corps : prendre soin de soi, mieux se connaître pour trouver en soi ce qui permet d'être mieux dans sa vie.

> **Cycle de 4 séances de 2 heures hebdomadaires.**

Conférence stress et yoga du rire

Pour renforcer la confiance en soi, stimuler les principaux systèmes de l'organisme, faire baisser le niveau des hormones du stress. Le rire agit favorablement sur le système immunitaire. Le rire est un tonique qui revigore, rehausse et embellit l'état d'esprit, il libère des tensions et contraintes.

Cadre de vie***Atelier mobilité et sécurité des conducteurs***

Le permis de conduire est un symbole d'indépendance. Pour conserver sa mobilité sans stress et sans danger, il est indispensable de connaître les effets du vieillissement sur les aptitudes à la conduite (apports théoriques et pratiques). 1 journée.

Atelier bien-être chez soi

Pour un logement adapté et confortable : informations et conseils pour aménager les pièces du logement, économies d'énergie,

prévention des accidents, financement mobilisables.

Cycle de 3 séances de 2 heures hebdomadaires.

Retrouvez les dates et lieux des ateliers dans la rubrique "À vos agendas" au fil des journaux des activités (p21).

Conseil local des retraités (CLR)

Nouvelle instance consultative, nouvelle permanence.

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

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

Le groupe de pilotage du CLR est constitué de douze membres (retraités, élus et techniciens du CCAS), et a pour missions de :

- tenir une permanence mensuelle,
- participer à des groupes de travail en fonction des besoins et/ou de l'actualité,
- recueillir les remarques et questions des retraités et personnes âgées de la commune lors des permanences,
- organiser les Assises gérontologiques martinéroises.

Le groupe de travail se réunit une fois par mois environ, le mercredi, de 9 h 30 à 11 h 30, toute personne retraitée peut

s'inscrire pour participer à la réflexion de façon durable ou ponctuelle.

Permanences

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

- **jeudi 8 février, de 14 h à 15 h, à la maison de quartier Paul Bert**
- **mercredi 16 mai à l'occasion des Assises gérontologiques, de 8 h 30 à 9 h et de 13 h à 14 h, dans le hall de L'heure bleue.**

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

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

Assises locales de la gérontologie - 16 mai 2018

“Parlez-moi d'amour : hier, aujourd'hui, demain...”

Organisées depuis septembre 2015, sous l'impulsion du CLR (Conseil Local des Retraités), les 18^e Assises locales de la gérontologie auront lieu le mercredi 16 mai 2018, de 8 h 30 à 14 h à L'heure bleue.

Les Assises se tiendront sur une ½ journée et un déjeuner sera pris en commun à l'issue de cette matinée (Inscription obligatoire pour le repas, 4,10 euros).

Pour vous inscrire et participer à ces échanges mais également pour connaître le calendrier et le lieu, merci de contacter le SDVS au 04 56 58 91 40.

Un numéro d'appel unique **04 56 58 32 20**

Depuis janvier 2015, le Centre communal d'action sociale a mis en place un numéro d'appel unique en direction de tous les Martinérois confrontés de près ou de loin aux problématiques liées à l'avancée en âge.

Désormais, un seul numéro, le 04 56 58 32 20, permet aux Martinérois âgés ou accompagnant un proche vieillissant ayant besoin d'un conseil, d'une information, d'une orientation ou tout simplement d'une écoute, de trouver réponse à leur attente.

Deux objectifs pour ce numéro d'appel unique :

- rendre plus facile et plus lisible l'accès aux informations gérontologiques, souvent dispersées et compliquées, en permettant aux habitants de trouver immédiatement le bon interlocuteur, les bonnes réponses aux interrogations, le dispositif approprié...

- Mais aussi accompagner au quotidien les aidants non professionnels (personnes s'occupant à domicile d'un proche, conjoint, frère, sœur, voisin...) dans leurs démarches et leur besoin d'écoute.

Des membres des personnels du Service de développement de la vie sociale (SDVS), de la Résidence autonomie Pierre Sépard (anciennement logement-foyer), du centre de jour Gabriel Péri et des soins infirmiers à domicile sont à la réception des appels.

Formés à l'écoute active, ces agents ont également réalisé un important travail de recensement des dispositifs, des interlocuteurs spécifiques présents sur la commune et au-delà pour orienter, informer et conseiller efficacement les habitants et leur éviter de se perdre dans les méandres administratifs.

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 aussi un temps de rencontre et de discussion.

Vie sociale

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

Vie quotidienne

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



Services publics de quartier

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

Pour vous faire

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

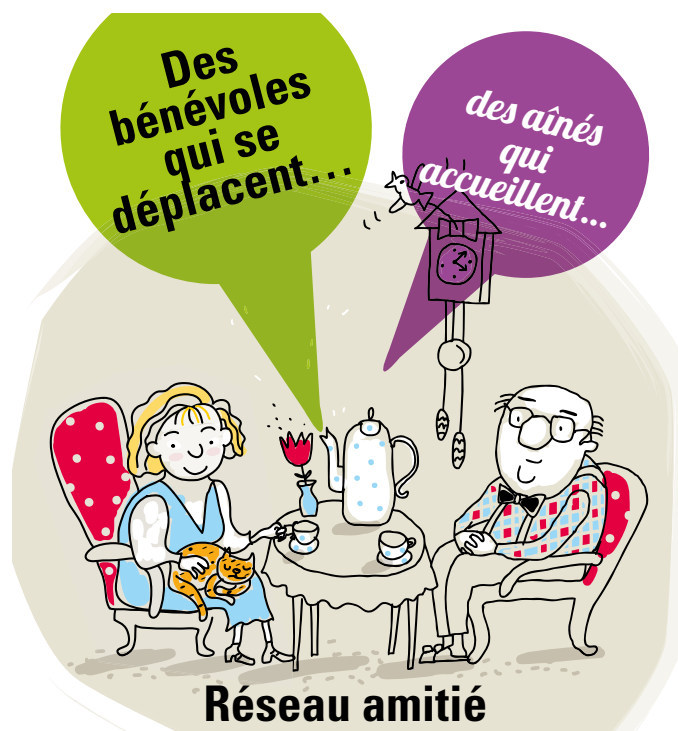
Le réseau amitié



Paroles de bénévoles :

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

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



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

Les objectifs de ce réseau sont simples :

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

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

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

de l'autre côté, des aînés qui accueillent.

Vous souffrez de solitude ?

Vous traversez actuellement une période difficile ?

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

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

Ne restez plus seul

et contactez l'accueil du SDVS

03

aide
aux aidants

*Le soutien
des aidants familiaux*

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

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

• 1^{er} dispositif : des entretiens individuels

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

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

à cet accompagnement,

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

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

• 2^e dispositif : des réunions mensuelles

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

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

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

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

Prochains groupes

• JEUDI 18 JANVIER

• JEUDI 22 FÉVRIER

• JEUDI 22 MARS

• JEUDI 19 AVRIL

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



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

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

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

Prochaine journée :

• JEUDI 8 MARS

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.



04

À vos
agendas

Les dates clés !

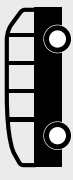
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	2	3	4	5
8 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	9 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri	10 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sépard	11 MUSIK'ÂGES de 14 h à 15 h 30 salons de la résidence autonomie Pierre Sépard GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin	12 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
15 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	16 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Paul Bert	17 SORTIE MENSUELLE <i>Visite du musée de la pogne à Bourg-de-Péage</i> BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sépard	18 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS	19
22 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	23 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri	24 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sépard	25 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	26 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 espace famille Romain Rolland
29 FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! à 14 h SDVS ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h salons de la résidence autonomie Pierre Sépard	31 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sépard		

Février 2018

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 			1 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Gabriel Péri	2 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
5 MÉMOIRE DE... de 14 h à 16 h 30 salons de la résidence autonomie Pierre Sénard ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	6 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri	7 SORTIE MENSUELLE <i>Visite du musée des troupes de montagne au fort de la Bastille à Grenoble</i> BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sénard	8 MUSIK'ÂGES de 14 h à 15 h 30 salons de la résidence autonomie Pierre Sénard GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin PERMANENCE CLR de 14 h à 15 h maison de quartier Paul Bert	9 ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Stress et sommeil</i> de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland
12 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	13 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Paul Bert	14 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sénard	15	16 ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Stress et sommeil</i> de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland
19	20	21 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sénard	22 GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS	23
26 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h résidence autonomie Pierre Sénard ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	27 ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Estime de soi</i> de 14 h à 16 h salons de la résidence autonomie Pierre Sénard	28 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sénard		

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	6 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Estime de soi</i> de 14 h à 16 h résidence autonomie Pierre Sébard	7 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard	1 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert	2 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
12 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	13 À LA RENCONTRE DE... à 10 h 30 résidence autonomie Pierre Sébard ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Paul Bert ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Estime de soi</i> de 14 h à 16 h résidence autonomie Pierre Sébard	14 SORTIE MENSUELLE <i>Visite guidée "Grenoble 68 - les J.O. qui ont changé l'Isère"</i> Musée dauphinois à Grenoble BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard	8 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Romain Rolland JOURNÉE AIDANTS-AIDÉS <i>Un air de famille</i> de 10 h à 16 h espace famille Romain Rolland	BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 
19 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	20 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri ATELIER BIEN-ÊTRE <i>Estime de soi</i> de 14 h à 16 h résidence autonomie Pierre Sébard	21 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard	15 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Gabriel Péri	16 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
26 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	27 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard	28 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard JOURNÉE LOCALE DE L'AUDITION de 10 h à 16 h 30 Place du Conseil national de la Résistance	22 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS	23
26 ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	27 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard	28 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Sébard JOURNÉE LOCALE DE L'AUDITION de 10 h à 16 h 30 Place du Conseil national de la Résistance	29 ATELIER D'MARCHE de 9 h à 12 h médiathèque - espace Paul Langevin GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert MUSIK'ÂGES 14 h à 15 h 30 résidence autonomie Pierre Sébard	30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 espace famille Romain Rolland

Avril 2018

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS

à détacher



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	3 RENCONTRE ET REPAS <i>Birds sur la branche</i> de 11 h à 14 h résidence autonomie Pierre Séward ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Gabriel Péri ATELIER ÉQUILIBRE ET CHUTES de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	4 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Séward	5 GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 espace famille Romain Rolland	6 SPECTACLE <i>Birds sur la branche</i> à 14 h 15 L'heure bleue GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 maison de quartier Paul Bert
9	10 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 club Paul Bert	11 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Séward	12	13
16	17	18 BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Séward	19 GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS	20
23	24 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 15 h résidence autonomie Pierre Séward ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION <i>La surdié, prévention et solutions...</i> de 14 h à 16 h résidence autonomie Pierre Séward	25 VISITE GUIDÉE <i>du Fort Barraux à Barraux</i> de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Séward BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h salons de la résidence autonomie Pierre Séward	26 ATELIER D'MARCHE de 9 h 30 à 11 h 30 médiathèque - espace Paul Langevin GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Gabriel Péri	27 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES de 14 h à 16 h 30 espace famille Romain Rolland CONFÉRENCE <i>Gestion du stress et yoga du rire</i> de 14 h 30 à 16 h 30 maison de quartier Fernand Texier
30 MERCREDI 16 MAI 2018 ASSISES GÉRONTOLOGIQUES DE 8 H 30 À 14 H À L'HEURE BLEUE - PARLEZ-MOI D'AMOUR : HIER, AUJOURD'HUI, DEMAIN...				

Atelier équilibre et prévention des chutes

De janvier à mars

(descriptif dans la rubrique regards croisés :
Prévention au quotidien)

Les lundis de 14 h 30 à 16 h 30
à l'espace famille Romain Rolland

- 8, 15, 22, 29 janvier
- 5, 12, 26 février
- 5, 12, 19, 26 mars

le mardi de 14 h 30 à 16 h 30

- 3 avril

Le cycle spécifique d'atelier nécessite
une participation régulière.

Nombre de places limité

Musik'âges

Les jeudis de 14 h à 15 h 30
dans les salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard

- 11 janvier
- 8 février
- 29 mars

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

Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 29 janvier à 14 h
Au service développement de la vie
sociale (SDVS)

Le SDVS vous accompagne et vous pro-
pose de laisser libre cours à vos envies de
sorties et de découvertes. Venez avec vos
idées, vos envies, vos recherches... **le lun-
di 29 janvier à 14 h au SDVS** pour déter-
miner ensemble un programme sur mesure
des sorties de mai à août 2018.

Visite d'une ferme, goûter campagnard, dé-
couverte d'un musée, fabrication de fromage,
redécouverte d'un métier oublié... tout peut
être envisageable, c'est vous qui choisissez !

Mémoire de... Le bâti ancien du village de Saint-Martin-d'Hères

Lundi 5 février de 14 h à 16 h 30
dans les salons de la résidence autonomie
Pierre Sébard

Rodolphe Wilhelm vous propose une
conférence/projection sur l'historique des
constructions anciennes réalisées au cours
des siècles. La première construction fut en
1227, le château-fort des Évêques de Gre-
noble (actuelle maison de retraite du Bon
Pasteur), puis en 1488 le Couvent des Mi-
nimes de la Plaine.

Mais c'est aussi, plus proche de nous au
cœur du vieux village, l'histoire des maisons
et châteaux d'une autre époque toujours pré-
sents que nous découvrirons.

Atelier bien-être stress et sommeil

(descriptif dans la rubrique regards croisés :
Prévention au quotidien)

Les vendredis de 14 h 30 à 16 h 30
à l'espace famille Romain Rolland

• 9, 16 février

Prendre soin de soi au quotidien... gérer son
stress et mieux dormir.

Le cycle spécifique d'atelier nécessite
une participation régulière.

Nombre de places limité

Atelier bien-être estime de soi

De février à mars

(descriptif dans la rubrique regards croisés :
Prévention au quotidien)

Les mardis de 14 h à 16 h
Salons de la résidence autonomie
Pierre Sépard

• 27 février
• 6, 13, 20 mars

Bien dans sa tête pour être bien dans son
corps.

Le cycle spécifique d'atelier nécessite une
participation régulière.

Nombre de places limité

À la rencontre de... Destins de femmes

Mardi 13 mars à 10 h 30
Salons de la résidence autonomie
Pierre Sépard

À la rencontre de... destins de femmes

Femme ordinaire qui se révèle dans une si-
tuation extraordinaire ou femme "battante"
qui va au bout de ses objectifs, nous vous
présenterons des destins de femmes en ac-
tion.

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



Journée Locale de l'Audition

Mercredi 28 mars de 10 h à 16 h 30
Place du Conseil national de la Résistance

Test auditif, informations sur les aides pour
l'appareillage, le bruit dans l'environnement,
la réglementation...

Atelier D-marche

De mars à mai

Les jeudis

À la médiathèque - espace Paul Langevin

- 29 mars de 9 h à 12 h
- 26 avril de 9 h 30 à 11 h 30
- 31 mai de 9 h 30 à 11 h 30

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

Le programme D-marche a pour but d'inciter le grand public et particulièrement le public âgé à augmenter son nombre de pas au quotidien.

Une activité de prévention au rythme de chacun, simple et accessible.

Il se décompose en plusieurs temps : une session initiale suivie de deux temps de rencontre.

Au menu, sensibilisation aux bienfaits de la marche au quotidien et remise du kit D-marche et étalonnage du podomètre.

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

Nombre de places limité

Rencontre spectacle et repas *Birds sur la branche*

Mardi 3 avril de 11 h à 14 h

à la résidence autonomie Pierre Séward

Venez assister à l'échauffement des danseurs, puis découvrir un extrait du spectacle avant de partager tous ensemble le repas.

Ouvert aux retraités martinénois.

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

Vendredi 6 avril, à 14 h 15

à L'heure bleue

Suite à cette première rencontre vous pourrez retrouver les artistes à L'heure bleue pour la représentation de leur spectacle.

Ramassage en car (Gabriel Péri, résidence autonomie Pierre Séward, Espace culturel René Proby).

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

Pour le spectacle, règlement directement à la billetterie sur place.

Atelier bien-être et prévention la surdité, prévention et solutions...

Mardi 24 avril, de 14 h à 16 h

Salons de la résidence autonomie

Pierre Séward

Le CCAS vous propose chaque trimestre, en collaboration avec le service communal d'hygiène et santé, des ateliers "bien-être et prévention" qui se déclinent autour de thèmes tel que : la nutrition, le sommeil, l'hygiène bucco-dentaire, sophrologie/relaxation...

Conférence

gestion du stress et yoga du rire

(descriptif dans la rubrique regards croisés :
Prévention au quotidien)

Vendredi 27 avril de 14 h 30 à 16 h 30

à la maison de quartier Fernand Texier

Une gymnastique joyeuse accessible qui favorise le lien entre le corps et le mental par la respiration. Lors de cette conférence une démonstration de yoga du rire aura lieu avec les participants.

Nombre de places limité

Bouger son corps

tous les 15 jours

Le mercredi de 15 h à 17 h

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sébard

Cette action de prévention bénéfique pour la santé a pour vocation de maintenir l'autonomie des personnes au quotidien. Travail sur la respiration, assouplissement, échauffement et exercices de coordination et de relaxation (debout et assis). Lors de la première séance, une fiche récapitulative des exercices physiques et de respiration travaillés en groupe est remise aux participants. Ce document permet de poursuivre le travail en autonomie à domicile.

Nombre de places limité

Atelier

Ludique-mémoire

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

Club Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h 30

- *mardi 16 janvier*
- *mardi 13 février*
- *mardi 13 mars*
- *mardi 10 avril*

Club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *mardis 9 et 23 janvier*
- *mardi 6 février*
- *mardis 6 et 20 mars*
- *mardi 3 avril*

Résidence autonomie

Pierre Sébard

25 place Karl Marx, à 15 h

- *mardi 30 janvier*
- *lundi 26 février*
- *mardi 27 mars*
- *mardi 24 avril*

Rencontre *Gôûter-Lire*

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30
dans les maisons de quartier
et à la médiathèque - espace Paul
Langevin

En partenariat avec l'association Plum'lire.
Une rencontre et des mots... Venez passer un agréable après-midi à écouter de beaux textes, connus ou originaux, variés et toujours surprenants dans une ambiance chaleureuse et participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture. Cette activité est réalisée en partenariat avec les bénévoles de l'association Plum'lire. Rejoignez-nous pour passer une plaisante parenthèse ! Possibilité de bénéficier de l'accompagnement de proximité.

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

- *jeudi 18 janvier*
- *jeudi 1^{er} mars*
- *jeudi 29 mars*

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

- *jeudi 25 janvier*
- *jeudi 8 mars*
- *jeudi 5 avril*

Maison de quartier Gabriel Péri
16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *jeudi 1^{er} février*
- *jeudi 15 mars*
- *jeudi 26 avril*

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

- *jeudi 11 janvier*
- *jeudi 8 février*
- *jeudi 22 mars*

Partage *Gourmandises & découvertes*

Les vendredis de 14 h à 16 h 30
dans les maisons de quartier

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

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

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

- *vendredi 12 janvier*
- *vendredi 2 février*
- *vendredis 2 et 16 mars*
- *vendredi 6 avril*

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

- *vendredi 26 janvier*
- *vendredi 30 mars*
- *vendredi 27 avril*

Sorties Mensuelles

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

Ces rencontres participatives sont maintenant régulières et ouvertes à tous.

Les professionnels vous attendent lundi 29 janvier à 14 h au SDVS, pour établir le futur programme.

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

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

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

Mercredi 17 janvier

Visite du musée de la pogne à Bourg-de-Péage

Spécialité de Romans, cette brioche était à l'origine une brioche de Pâques. Aujourd'hui confectionnée tout au long de l'année, la pogne est fabriquée selon une recette ancestrale, transmise de père en fils. Cette pogne au goût authentique fait la renommée de cette boulangerie depuis 4 générations. Venez visiter la plus ancienne boulangerie de Romans/Bourg-de-Péage, découvrir ses

secrets de fabrication et partager cette passion.

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

Tarif : 6,90 euros/personne

Mercredi 7 février

Visite du Musée des troupes de montagne au Fort de la Bastille à Grenoble

Plongez dans l'univers des soldats de montagne. À travers une riche collection, une muséographie innovante, le musée vous propose un circuit attractif présentant l'histoire des troupes de montagne de ses origines à nos jours.

Le parcours muséographique aborde successivement : "les troupes de montagne dans l'histoire", "conquérir, vivre et combattre en montagne", "intégration aux territoires et à la population", "identité et culture", "le métier de soldat de montagne aujourd'hui"...

Tarif : 6,90 euros/personne



Mercredi 14 mars

Visite du Musée dauphinois à Grenoble Exposition *Grenoble 68 - Les J.O. qui ont changé l'Isère*

En 2018, le département de l'Isère célèbre le 50^e anniversaire des Jeux Olympiques d'hiver de Grenoble. En février 1968, en effet, Grenoble accueillait les X^e Jeux Olympiques d'hiver. Tout en revenant sur la dimension sportive, l'exposition analyse les conséquences multiples de cet événement pour la région grenobloise.

Tarif : 6,90 euros/personne



XVI^e siècle par l'architecte piémontais Ercole Negro.

Tarif : 6,90 euros/personne



Semaine du développe- ment durable en mai : La lutte contre le gaspillage alimentaire

Diverses actions seront proposées tout au long de la semaine.

Dans ce cadre, le SDVS vous propose différentes animations au sein du jardin Chantegraine à découvrir dès le 1^{er} mai dans la nouvelle plaquette mai/août 2018.

Mercredi 25 avril

Visite guidée du Fort Barraux

Le Fort Barraux, situé sur la commune de Barraux en Isère, constitue l'un des plus anciens forts bastionnés et l'une des plus prestigieuses places défensives des Alpes encore en état. Une fortification conçue au

Retour en images...

On récolte ce qu'on sème !!!

Au Chantegraine, jardin intergénérationnel, on récolte ce qu'on sème... haricots, tomates, poivrons, potimarrons... poires, fruits rouges mais aussi des jardinières en bois recyclé et structures métalliques (projet semaine du développement durable), et puis une information à l'hygiène alimentaire et au décryptage des étiquettes alimentaires avec le service communal d'hygiène et de santé... ou encore des échanges de graines avec les jardiniers martinérois et la Gestion urbaine et sociale de proximité (GUSP), ainsi que la présentation des ruches disposées au Couvent des Minimes par le Rucher Dauphinois... mais également des temps de lecture à haute voix au sein du jardin à l'occasion du goûter-lire accueillant le Centre de



La récolte

Retour en images...

jour... ou des ateliers cuisine pour transformer, conserver et consommer les produits du jardin à l'occasion des repas des jardiniers... et la gestion du blog où l'on retrouve toutes les recettes et astuces du Chantegraine... et enfin les visites pédagogiques avec les enfants des écoles martinétoises... la vie classique du jardin en somme, au rythme des saisons... préparation des semis, repiquage des plants, récolte, préparation de la terre et hivernage jusqu'au printemps suivant...



Atelier cuisine



Montage des jardinières

SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

Chantegraine vous accueille !

Rencontrez les jardiniers du jardin intergénérationnel Le Chantegraine les **mardis à partir de 9 h, à la Mise** (Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi) au 121 avenue Jules Vallès à Saint-Martin-d'Hères. Pour plus d'informations, un blog est consultable sur Internet à l'adresse suivante :

chantegraine.blogspot.com

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



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

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! Les jardiniers développent leur blog et ce sont astuces et recettes que l'on peut découvrir sur :

chantegraine.blogspot.com,

ainsi que l'actualité du jardin. Si vous n'avez pas la main verte, mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin, venez à la rencontre des blogueurs du Chantegraine.

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

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

- **CCAS**, 111 avenue Ambroise Croizat,
- **Service de développement de la vie sociale (SDVS)**
- **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 cadeau de fin d'année, offert par Monsieur le maire.

La Chorale de l'amitié

La Chorale de l'amitié est animée par un enseignant du CRC - Centre Erik Satie. Répétition **tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons de la résidence autonomie Pierre Sépard**. Venez rejoindre la Chorale de l'amitié, ouverte à tous, où convivialité et musicalité se conjuguent harmonieusement. Tout au long de l'année, des prestations musicales sont organisées dans différents lieux de la ville et avec d'autres chorales. Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.

Informatique et Internet La toile se tisse...

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

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

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

• Un accès à internet pendant les heures d'ouverture :

Consultations individuelles. Réservation limitée à deux heures par jour.

En cas de disponibilité d'un poste, l'accès est possible sans réservation. Inscription sur place ou par téléphone aux heures d'ouverture.

• Formations individuelles, les médiatrices numériques vous accompagnent :

Vous avez besoin de vous former en informatique ?

Acquérir des bases pour naviguer sur Internet ou pour utiliser des logiciels (traitement de texte, feuilles de calcul,...) ?

Vous souhaitez maîtriser les fonctionnalités de votre smartphone, de votre tablette ou de votre liseuse ?

Formations gratuites sous réserve des disponibilités des bibliothécaires.

• L'atelier numérique :

Un lieu ressource autour du numérique, de la robotique, de la vidéo, animé par des bibliothécaires, des animateurs et des passionnés, ouvert à tous.

Tous les vendredis de 16 h à 19 h et les samedis de 9 h à 12 h à la maison de quartier Gabriel Péri, 16 rue Pierre Brossolette.

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

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

Médiathèque - espace Paul Langevin

29 place Karl Marx - 04 76 42 76 88

Médiathèque - espace André Malraux

75 avenue Marcel Cachin - 04 76 62 88 01

Médiathèque - espace Romain Rolland

5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 07

Médiathèque - espace Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 42 13 83

Mais ce n'est pas tout !

L'association 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.

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, avec des étudiants majeurs ou jeunes de moins de 26 ans à la recherche d'un logement en Isère.

En partenariat avec la ville de Saint-Martin-d'Hères.

ENSEMBLE PARTAGEONS PLUS QU'UN TOIT...

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

Une solution 100 % gagnante pour tous

Cet habitat partagé offre :

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

Service social du CCAS

tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30

et de 13 h 30 à 17 h

CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat

04 76 60 74 12

Service local de solidarité

10 rue du Docteur Fayollat

Saint-Martin-d'Hères

04 38 37 41 10

Sur rendez-vous

Ouvrez la porte de votre maison de quartier

Dans toutes les maisons de quartier :

• Borne informatique d'accès aux droits

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

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

• Tarification solidaire du réseau Tag

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

• Les permanences vie quotidienne

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

• Les actions de proximité du CCAS

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

• Les informations sur la vie dans la ville

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

• L'accueil de la maison de quartier

Pour tout renseignement, contactez les accueils des maisons de quartier : ouverts tous les jours, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h sauf les mardis après-midi.

- **Maison de quartier Gabriel Péri**

16 rue Brossolette

04 76 54 32 74

- **Maison de quartier Fernand Texier**

163 av. Ambroise Croizat

04 76 60 90 24

- **Espace Elsa Triolet** ouvert uniquement

les lundis de 13 h 30 à 17 h
(hors vacances scolaires).

7 rue Elsa Triolet

04 76 25 20 17

- **Maison de quartier Louis Aragon**

27 rue Chante-Grenouille

04 76 24 80 10

- **Maison de quartier Romain Rolland**

5 av. Romain Rolland

04 76 24 84 00

- **Maison de quartier Paul Bert**

4 rue Chopin.

04 76 24 63 56

Infos pratiques

Horaires d'ouverture

Service de développement de la vie sociale (SDVS)

2 rue Jules Verne

38400 Saint-Martin-d'Hères

04 56 58 91 40

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



Toutes les infos sur
www.saintmartindheres.fr

Direction de la communication de la ville de Saint-Martin-d'Hères - Décembre 2017 - © Photo : droits réservés

