



Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE 2017



Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos”	p.3
02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité”	p.7
03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux”	p.13
Mes rendez-vous avec le SDVS..... 	p.19
04 - � vos agendas - “Les dates clés”	p.16
05 - � noter et � savoir	p.33

01

Services
gérontologiques

Les dernières infos

La Résidence autonomie Pierre Séward vous ouvre ses portes

Samedi 25 novembre 2017 à partir de 14 h

Aujourd'hui encore, beaucoup de personnes pensent qu'une Résidence autonomie est une maison de retraite alors qu'il n'en est rien.

Qu'est-ce-qu'une Résidence autonomie ?

Il s'agit d'un mode de logement intermédiaire entre l'habitat individuel et l'hébergement collectif.

Mais un logement où chacun est chez soi.

À quelle population s'adresse la Résidence autonomie ?

À des retraités autonomes.

Mais alors quelles sont les raisons qui poussent les retraités à s'orienter vers ce type de logement ?

En poussant les portes de la Résidence autonomie, les personnes ne partagent pas forcément les mêmes motivations.

Cependant certaines sont communes :

- trouver un logement adapté et sécurisé (présence de personnel 24 h/24 h) afin d'anticiper sur leur avenir,
- rompre l'isolement,
- bénéficier des services qu'offre le lieu (foyer-restaurant, loisirs, maintien d'une vie sociale).

Avant toute chose, la Résidence autonomie favorise la liberté de choix des personnes en respectant leur identité, leur culture, leur personnalité et leur entourage





familial. Il contribue également au maintien des relations et du lien social.

Certaines personnes seront en recherche de participation à des activités d'expression et de réflexion (atelier mémoire, activités culturelles, ateliers d'écritures...) ou manuelles (ateliers créatifs).

D'autres s'orienteront vers des activités physiques (gymnastique adaptée, jardinage...), vers des temps de réunions d'informations (ateliers bien-être et prévention) ou en profiteront pour ne rien faire !

Ces activités, en général proposées à tous les retraités de la commune, ont pour objectif de préserver l'autonomie et de prévenir les effets du vieillissement tout en favorisant l'épanouissement physique et intellectuel.

Proche des commerces, la Résidence autonomie est aussi ouverte sur l'extérieur. Les liens avec les écoles, les services municipaux (service communal d'hygiène et de santé, relais des assistantes maternelles, médiathèque), le service de développement de la vie sociale et les différents partenariats favorisent ainsi la mixité des publics : résidents, retraités, habitants de la commune, enfants...

Elle est surtout le lieu de vie des résidents. Ainsi leur implication dans la vie de la structure est favorisée par leur participation volontaire à des réunions tels que les comités de résidents, à une instance plus officielle comme le Conseil de vie sociale qui réunit les collègues représentants des familles, les résidents, le personnel, des élus et le CCAS.

Un lieu de vie où il fait bon vieillir, c'est ce que propose la Résidence autonomie Pierre Sépard.

Pour se familiariser avec cet environnement, comprendre son fonctionnement et faire connaissance avec les résidents et le personnel, vous êtes invité à la

**Journée portes ouvertes de la
Résidence autonomie Pierre Sépard
SAMEDI 25 NOVEMBRE 2017,
à partir de 14 h.**

À cette occasion, les résidents ouvriront les portes de leurs appartements. Vous pourrez ainsi visiter les différents espaces, découvrir ce lieu de vie, questionner les professionnels.



Des jardinières à partager

Toujours partie prenante pour s'inscrire dans la thématique de développement durable lancée chaque année par la ville, les jardiniers du Chantegraine ont une nouvelle fois répondu présent.

Avec, à la clé, un beau projet partenarial et des jardinières potagères à partager...

Créé en 2009 par le Centre communal d'action sociale (Service de développement de la vie sociale et Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi), le Chantegraine - jardin collectif intergénérationnel - regroupe des jardiniers motivés et toujours prompts à se lancer dans des aventures rassembleuses et humaines. Ce dynamisme a une nouvelle fois fait ses preuves tout au long du projet de réalisation de trois jardinières potagères. Au Chantegraine, l'idée de réhabiliter les bacs accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR) était dans les tuyaux depuis un moment.

Du côté de la maison de quartier Romain Rolland, des habitants projetaient de créer un espace à jardiner. L'initiative était lancée.

Une belle émulation

Contacté, le lycée Pablo Neruda a accepté de rejoindre l'aventure. Ainsi, les classes de première et terminale de la section métallurgie ont réalisé les armatures des trois jardinières (deux adaptées aux PMR pour le Chantegraine et une nourricière* pour la maison de quartier) et les plaques décoratives.

D'autres jeunes Martinérois se sont chargés de les peindre lors de chantiers mis en place spécifiquement par la Gestion urbaine et sociale de proximité.

En s'appuyant sur l'atelier bricolage de la

maison de quartier Romain Rolland, les jardiniers, rejoints par des retraités, des mamans, des participants aux ateliers sociolinguistiques, ont réalisé l'habillage à partir de palettes récupérées.

Démontage, coupe, ponçage, traitement des boiseries, vernissage...

Une belle émulation a ponctué les différentes étapes du projet, de belles rencontres ont eu lieu et de nouvelles vocations de jardiniers ont vu le jour.

Lors de l'inauguration à laquelle tous les intervenants étaient conviés, les jardiniers ont offert un buffet composé de verrines, de salades et de desserts concoctés à partir des fruits et légumes du jardin. Un temps à la mode du Chantegraine : local et convivial.

*Suffisamment profondes pour y cultiver toutes les variétés de légumes.



02

Regards
croisés

Les dossiers d'actualité

Mois de l'accessibilité : changer de regard et s'enrichir des différences

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...

Mercredi 15 novembre

La maison de quartier Fernand Texier ouvre ses portes et vous accueille pour une journée d'échanges et d'ateliers autour du handicap.

Jeudi 23 novembre

Le Service de développement de la vie sociale (SDVS) se mobilise et propose un après-midi festif et musical avec des musiciens de Musik'âges, dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Sébard.

Prévention au quotidien

Depuis janvier 2016 et en partenariat avec la Carsat, Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Rhône-Alpes, le SDVS développe au sein des maisons de quartier des ateliers de prévention.

C'est une de ses missions phares qui accompagne les personnes âgées dans leur vieillissement au quotidien.

Par le biais du secteur gérontologique, le CCAS contribue notamment à l'amélioration de leur qualité de vie à domicile, pro-

pose des temps de rencontre où chacun a sa place et favorise la pratique d'activités adaptées.

Trois domaines d'intervention sont ciblés : tout d'abord l'équilibre pour prévenir et limiter le risque de chute.

Puis l'activité physique en développant différents supports (travail de coordination et de mémoire avec ballon, respiration abdominale debout, étirement assis...).

Et enfin l'alimentation par le biais d'ateliers théoriques et pratiques.



Prévenir les chutes

Il s'agit d'agir simultanément à différents niveaux afin de renforcer l'équilibre.

Cette pratique vise entre autres à améliorer la souplesse et la maîtrise de la respiration, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique et mentale.

Atelier équilibre et prévention des chutes à l'automne à la maison de quartier Paul Bert (voir p. 18).

Impulser et générer une pratique régulière d'activités adaptées

Pour préserver la coordination, la motricité et les réflexes, maintenir l'équilibre et la sensation du corps dans l'espace, entretenir la vigilance et acquérir une meilleure confiance en ses capacités.

Par ailleurs, cette pratique d'activités physiques permet de réguler le sommeil, facteur déterminant dans la lutte contre la dépression et l'anxiété.

Ateliers "Bouger son corps" tout au long de l'année, à la Résidence autonomie Pierre Sébard (voir p. 23).

Adapter son alimentation à son âge

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

Atelier "nutrition" à l'automne à la maison de quartier Romain Rolland (voir p. 17).



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 ré-

flexion 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 recueillies lors des permanences,
- organiser les Assises gérontologiques martinéroises.

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

Permanence mensuelle

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

- vendredi 20 octobre de 9 h 30 à 10 h 30, à la maison de quartier Fernand Texier
- mercredis 6 et 13 décembre de 11 h 30 à 12 h 30, 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.

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 professionnels du Service de développement de la vie sociale (SDVS), de la Résidence autonomie Pierre Sémard, 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 : 2,45 euros.

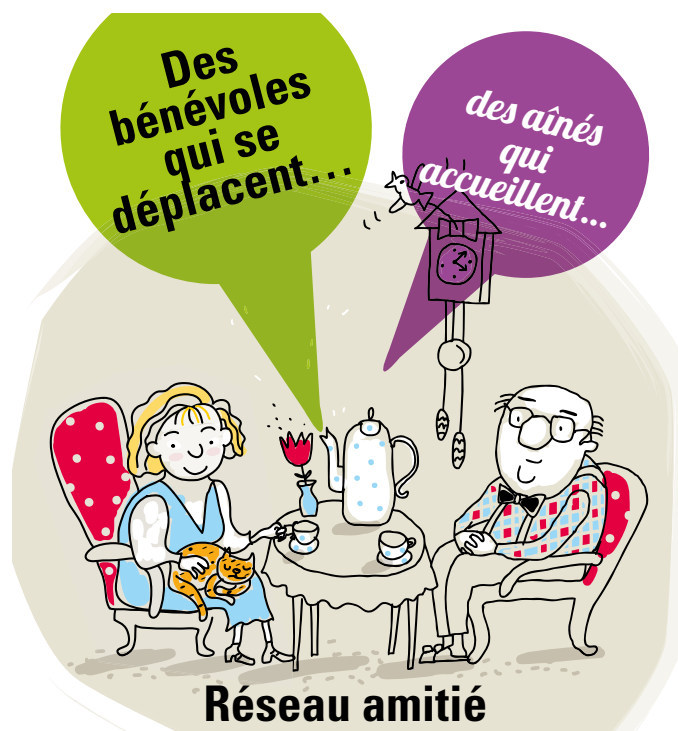
Le réseau amitié



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...
de l'autre côté, des aînés qui accueillent.

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 !

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 Isabelle Brichet-Billet au 04 56 58 91 36.

• 2^e dispositif : des réunions mensuelles

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

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

Si la personne aidée ne peut rester seule à son domicile durant ces temps de ren-

contre, 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 17 AOÛT

"Atelier détente et relaxation pour les aidants"

• JEUDI 21 SEPTEMBRE

"Prévention et prises en charge de la dépression"

• JEUDI 19 OCTOBRE

"Les relations entre les services de soutien à domicile et les aidants"

• JEUDI 16 NOVEMBRE

"Mobiliser un proche dépendant à domicile : gestes et postures adéquats ?"

• JEUDI 21 DÉCEMBRE

"Bilan sur l'aide aux aidants : quels sont les besoins ?"

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 5 OCTOBRE

De 10 h à 16 h, à l'espace famille Romain Rolland 3,90 € / personne, soit 7,80 € par binôme (repas compris).

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

Possibilité de s'adresser au pôle accompagnement pour le transport.

Ce pôle de proximité améliore la vie quotidienne des personnes âgées ne pouvant plus sortir seules de chez elles en les accompagnant en véhicule ou à pied.



04

À vos
agendas

Les dates clés !

Mémoire de...

Histoire de la citoyenneté
à Saint-Martin-d'Hères...

Acte 1 du Village à la Maison communale !

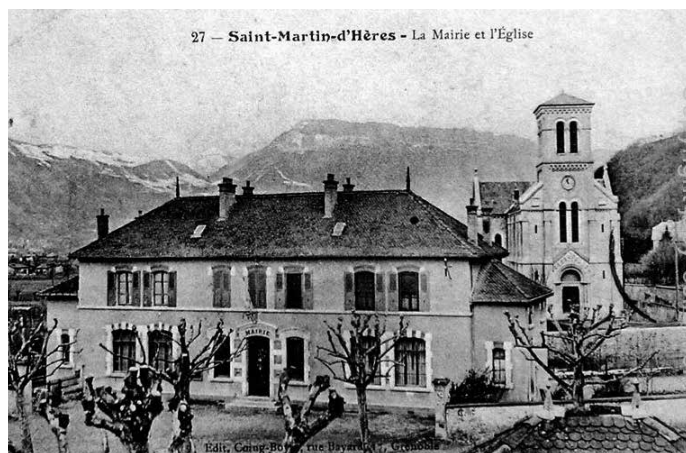
Mercredi 6 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

Dans les salons de la Résidence autonomie

Pierre Sébard :

À partir de fonds d'archives de la ville et du
fonds photographique du secteur patrimoine
de la médiathèque.

Avec la collaboration de la médiathèque -
espace Paul Langevin secteur patrimoine.



Aux archives citoyens !

Dans le cadre des Journées
du patrimoine

Acte 2 !

Vendredi 15 septembre de 15 h 30 à 16 h 30

Visites guidées de la Maison communale et
des archives municipales.

Venez découvrir les plus anciens documents
conservés aux archives municipales et visi-
tez des lieux inaccessibles au public dont le
bureau de monsieur le Maire et l'histoire de
ce lieu.

Cette visite s'inscrit dans la continuité de
"l'Acte 1".

Nombre de places limité



Atelier Nutrition Tous à table !

De septembre à octobre

Les mardis de 9 h à 11 h

à la maison de quartier Romain Rolland :

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

Au programme :

- l'équilibre alimentaire, les différents groupes
alimentaires, le décryptage des étiquettes,
l'équilibre des menus...

Le cycle d'ateliers nutrition nécessite une
participation régulière.

Atelier équilibre et prévention des chutes

De septembre à décembre

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30

À la maison de quartier Paul Bert

- 14, 21, 28 septembre
- 5, 12, 19 octobre
- 9, 16, 23, 30 novembre
- 7, 14 décembre

Prévenir une chute c'est apprendre à en connaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol.

C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif.

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

Cycle spécifique d'ateliers équilibre nécessitant une participation régulière.

Nombre de places limité

Diaporama des activités

Mercredi 27 septembre, à 15 h

Salons de la Résidence autonomie

Pierre Sémard

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

Nombre de places limité

Atelier D-marche

De septembre à novembre

Les jeudis

À la médiathèque - espace Paul Langevin

- 28 septembre de 9 h à 12 h
- 12 octobre de 9 h 30 à 11 h 30
- 16 novembre 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

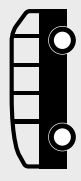
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	5 	6 MÉMOIRE DE... "Histoire de la citoyenneté à SMH... acte 1 !" Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard de 14 h 30 à 16 h 30	7 REPRISE CHORALE DE L'AMITIÉ Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard de 14 h 30 à 16 h	8 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h
11 	12 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	13 	14 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	15 MÉMOIRE DE... "Aux archives citoyens ! acte 2 !" Visites guidées de la maison communale et des archives municipales de 15 h 30 à 16 h 30
18 	19 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Gabriel Péri à 14 h 30	20 SORTIE MENSUELLE Visite et goûter à la ferme d'Antan à Crolles	21 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE Le Chantegrain à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	22 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h
25 	26 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie P. Sémard à 15 h	27 DIAPORAMA DES ACTIVITÉS Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard à 15 h	28 ATELIER D-MARCHE Médiathèque - espace Paul Langevin de 9 h à 12 h GOÛTER-LIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	29 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h

Octobre 2017

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! SDVS à 14 h	3 ATELIERS NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION <i>Éveil aux sens au fil des âges</i> Salons de la Résidence autonomie Pierre Sénard à 14 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	4 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	5 JOURNÉE D'ESCAPADE UN AIR DE FAMILLE Espace famille Romain Rolland de 10 h à 16 h MUSIK'ÂGES Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sénard de 14 h à 15 h 30 GOÛTER-LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	6 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h
9	ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sénard de 14 h 30 à 16 h 30	10 ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sénard de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Gabriel Péri à 14 h 30	11 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	12 ATELIER D-MARCHE Médiathèque - espace Paul Langevin de 9 h 30 à 11 h 30 GOÛTER-LIRE Réunion de rentrée à la maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	13
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 		17 ATELIER NUTRITION Maison de quartier Romain Rolland de 9 h à 11 h ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sénard à 15 h	18 SORTIE MENSUELLE Visite du musée des minéraux à Bourg d'Oisans BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	19 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE Médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	20 PERMANENCE CLR Maison de quartier Texier de 9 h 30 à 10 h 30 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sébard de 14 h 30 à 16 h 30	7 ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sébard de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30	8 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sébard de 15 h à 17 h	9 GOÛTER-LIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	10 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h CONFÉRENCE ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
13	14 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Gabriel Péri à 14 h 30	15 JOURNÉE FESTIVE MOIS DE L'ACCESSIBILITÉ Maison de quartier Fernand Texier BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sébard de 15 h à 17 h	16 ATELIER D-MARCHE Médiathèque espace Paul Langevin de 9 h 30 à 11 h 30 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	17 ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40 	21 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sébard à 15 h	22 SORTIE MENSUELLE VISITE GUIDÉE DU MUSÉE HECTOR BERLIOZ à La-Côte-Saint-André BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sébard de 15 h à 17 h	23 MUSIK'ÂGES APRÈS-MIDI FESTIF ET MUSICAL Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sébard de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE Réunion de rentrée Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30 ATELIERS ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	24 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
				Samedi 25 JOURNÉE PORTES OUVERTES Résidence Autonomie Pierre Sébard à partir de 14 h
27	28 À LA RENCONTRE DE... « Des bistrotis d'hier et d'aujourd'hui » Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sébard à 10 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Gabriel Péri à 14 h 30	29 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sébard de 15 h à 17 h	30 GOÛTER-LIRE Médiathèque espace Paul Langevin à 14 h 30 ATELIERS ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	

Décembre 2017

MES RENDEZ-VOUS
AVEC LE SDVS



<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40				1 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
4 ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sénard de 14 h 30 à 16 h 30	5 ATELIER D'ÉCRITURE Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sénard de 14 h 30 à 16 h 30 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Club Paul Bert à 14 h 30 REPAS DANSANT L'heure Bleue à 12 h	6 PERMANENCE CLR L'heure bleue de 11 h à 12 h 30 REPAS DANSANT L'heure Bleue à 12 h BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	7 GOÛTER-LIRE Maison de quartier Paul Bert à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	8 ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
11 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	12 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE au club Gabriel Péri à 14 h 30	13 PERMANENCE CLR L'heure bleue de 11 h à 12 h 30 REPAS DANSANT L'heure bleue à 12 h BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	14 GOÛTER-LIRE Espace famille Romain Rolland à 14 h 30 ATELIER ÉQUILIBRE Maison de quartier Paul Bert de 14 h 30 à 16 h 30	15 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Maison de quartier Paul Bert à 14 h ATELIER MÉMOIRE Maison de quartier Fernand Texier de 14 h 30 à 16 h
18 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sénard à 15 h	19 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE Résidence Autonomie Pierre Sénard à 15 h	20 CADEAU dans les quartiers de la ville BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	21 RÉUNION D'ÉCHANGE ET D'INFORMATION AIDES AUX AIDANTS SDVS de 14 h à 16 h 30 GOÛTER-LIRE <i>Réunion de rentrée</i> Maison de quartier Gabriel Péri à 14 h 30	22 GOURMANDISES & DÉCOUVERTES Espace famille Romain Rolland à 14 h
25	26	27 BOUGER SON CORPS Résidence Autonomie Pierre Sénard de 15 h à 17 h	28	29

Faites de vos envies de grandes sorties !

Lundi 2 octobre à 14 h
Service développement de la vie
sociale (SDVS)

Le SDVS vous accompagne et vous propose de laisser libre cours à vos envies de sorties et de découvertes. Venez avec vos idées, vos envies, vos recherches... le lundi 2 octobre à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de janvier à avril 2018.

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

Atelier bien-être et prévention Éveil aux sens au fil des âges

Mardi 3 octobre, de 14 h à 16 h
Salons de la Résidence autonomie
Pierre Sémard

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...

Bouger son corps

tous les 15 jours

Le mercredi, de 15 h à 17 h
Salons de la Résidence autonomie
Pierre Sémard

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

Reprise le mercredi 4 octobre

Musik'âges

Les jeudis 5 octobre et 23 novembre
de 14 h à 15 h 30

Salons de la Résidence autonomie
Pierre Sémard



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.

Jeudi 23 novembre de 14 h à 16 h 30

Dans le cadre du Mois de l'accessibilité, sera organisé un après-midi festif et musical à la rencontre des musiciens de Musik'âges.

À vos stylos citoyens !

- lundi 9 et mardi 10 octobre
- lundi 6 et mardi 7 novembre
- lundi 4 et mardi 5 décembre

les lundis et mardis de 14 h 30 à 16 h 30
dans les salons de la Résidence
autonomie Pierre Sébard

Un atelier d'écriture désigne généralement un lieu coopératif consacré à l'écriture qui, à la fois, suscite et sollicite la créativité des participants, en particulier au moyen de "consignes" et de "contraintes" artistiques volontaires proposées au groupe par l'animateur.

Ces ateliers se déclineront sur le thème de l'amour... "En vie d'aimer..."

Conférence et atelier mémoire

de novembre à décembre

Conférence

vendredi 10 novembre, de 14 h 30 à 16 h
À la maison de quartier Fernand Texier

Cycle spécifique d'ateliers mémoire

les vendredis de 14 h 30 à 16 h
À la maison de quartier Fernand Texier

- 17, 24 novembre
- 1^{er}, 8, 15 décembre

Le cycle d'ateliers mémoire nécessite une participation régulière.

Nombre de places limité

Mois de l'accessibilité changer de regard et s'enrichir des différences

Samedi 4 novembre à 15 h
à Mon Ciné

Ciné-ma différence

Ciné-ma différence : ce sont des séances de cinéma ouvertes à tous, spectateurs en situation de handicap et spectateurs non handicapés, adaptées pour que des personnes moins ordinaires, et même très extraordinaires, y viennent aussi et s'y sentent bien. Le titre du film sera communiqué ultérieurement sur le programme de Mon Ciné "Le cinéma, c'est pour tout le monde !"

Mercredi 15 novembre

à la maison de quartier Fernand Texier

Journée d'échanges autour du handicap

Avec le CCAS, l'Union de quartier Portail Rouge, l'Association des Paralysés de France (APF), l'Association Valentin Haüy, la MJC Pont-du-Sonnant, l'Esthi, l'association Easi, l'académie qi gong.

Au cours de cette journée vous pourrez participer à :

- un petit déjeuner, un repas partagé et un goûter, les yeux bandés,
- des ateliers de témoignages et discussion, avec des personnes handicapées,
- la présentation de matériels adaptés à différentes formes de handicaps,
- des parcours en fauteuil roulant et des déambulations avec cannes blanches et techniques de guidage,
- des jeux dans l'espace Handilud : jeux adaptés à différentes formes de handicaps et initiation à la Boccia (jeu de balles - sport paralympique).

La journée se clôturera en musique.

Jeudi 16 novembre en soirée

Conférence de Josef Schovanec

Josef Schovanec est autiste asperger, polyglotte, docteur en philosophie, diplômé de Sciences-Po Paris...

Voyageur saltimbanque de l'autisme et de la différence. Il va de ville en ville pour parler de l'autisme et du handicap.

Il a participé à des centaines de conférences en France et à l'étranger, à la formation de nombreux professionnels venus de tous les horizons, de l'hôpital à l'école en passant par les travailleurs sociaux.

Josef Schovanec a écrit et traduit divers ouvrages. Il est l'une des très rares personnes handicapées, à travailler dans un média national. Il se rêve guide touristique, pour faire découvrir et partager son pays, l'Autistan. Il partage avec humour et lucidité sa vision du monde hors du commun. Une rencontre qui fait du bien !

Auteur de : *Je suis à l'Est, De l'amour en Autistan, Voyage en Autistan...*

Jeudi 16 novembre

ESTHI - 30 rue Paul Langevin

Découverte de l'Esat et Jeudi gourmand

La table d'hôte "Les jeudis gourmands" de la Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi (Mise) vous accueille à l'Esat (Établissement et service d'aide par le travail) pour un temps de rencontre et de découverte de cet établissement d'accueil et de travail pour personnes en situation de handicap.

11 h :

visite de l'Esat et repas sur place (avec participation pour le repas)

Contact :

sur inscription à la Mise 04 76 03 77 50

Mercredi 22 novembre à partir de 19 h
à l'Espace culturel René Proby

Soirée de clôture

19 h :

apéritif de clôture

20 h :

Théâtre forum professionnel sur le thème : Enfance et handicap par la Compagnie Impacte.

21 h :

Groupe musical "Le café des rimes"

Renseignements Espace culturel René
Proby au 04 76 60 74 12

Jeudi 23 novembre de 14 h à 16 h 30

dans les salons de la Résidence

autonomie Pierre Séward

*Après-midi festif et musical,
intergénérationnel, à la rencontre
des enfants des classes UQIS autour
de l'atelier Musik'âges*

Le Service de développement de la vie sociale (SDVS) se mobilise pour vous proposer un après-midi festif. Atelier animé par le CRC - Centre Erik Satie.

Jeudi 23 novembre à 20 h

à Mon Ciné

Ciné-débat

Le même monde un film de Baptiste-Bertrand Hagenmüller. France - 2015 - 1h - documentaire.

En partenariat avec l'association Loisirs pluriel.

Un documentaire d'immersion dans le quotidien de deux familles confrontées au handicap d'un de leurs enfants. Il nous parle de leurs combats intérieurs, des innombrables obstacles qu'ils doivent surmonter mais aussi de leurs joies, leurs espoirs et leur infatigable énergie pour construire une société où le vivre ensemble ne serait pas qu'un principe... Pouvoir vivre, grandir et rêver dans le même monde que les autres !»

« *Profondément humain, en rien misérabiliste, un documentaire à voir de toute urgence* » Le Monde.

Projection suivie d'un débat avec les protagonistes du film.

À la rencontre de...
Des bistrots d'hier
et d'aujourd'hui

Mardi 28 novembre, à 10 h 30

Dans les salons de la Résidence autonomie

Pierre Séward

« *Si par hasard, on avait l'âme en peine Laurette seule savait nous consoler. Elle nous parlait et l'on riait quand même. En un clin d'oeil, elle pouvait tout changer.* »

Extrait de *Chez Laurette*, Michel Delpech

Au bistrot, des personnes inattendues et des surprises attendues surgissent, se croisent et l'ambiance conviviale prédispose aux rencontres...

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

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.

Au club Paul Bert 4 rue Chopin, à 14 h 30

- *mardi 12 septembre*
- *mardi 3 octobre*
- *mardi 7 novembre*
- *mardi 5 décembre*

Club Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30

- *mardi 19 septembre*
- *mardi 10 octobre*
- *mardis 14 et 28 novembre*
- *mardi 12 décembre*



Résidence autonomie

Pierre Sébard

25 place Karl Marx, à 15 h

- *mardi 26 septembre*
- *mardi 17 octobre*
- *mardi 21 novembre*
- *mardi 19 décembre*

Rencontre *Gôûter-Lire*

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30

**dans les maisons de quartier
et l'espace médiathèque de la ville**

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

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

Cette activité est réalisée en partenariat avec les bénévoles de l'association Plum'lire.

Rejoignez-nous pour passer une plaisante parenthèse !

Possibilité de bénéficier de l'accompagnement de proximité.

Maison de quartier Paul Bert

4 rue Chopin, à 14 h 30

- *jeudi 28 septembre*
- *jeudi 9 novembre*
- *jeudi 7 décembre*

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

- *jeudi 5 octobre*
- *jeudi 16 novembre*
- *jeudi 14 décembre*

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

- *jeudi 12 octobre Réunion de rentrée*
- *jeudi 23 novembre*
- *jeudi 21 décembre*

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

- *jeudi 19 octobre*
- *jeudi 30 novembre*

Jardin collectif Le Chantegraine
rue Victor Hugo, à 14 h 30

- *jeudi 21 septembre*

Partage Gourmandises & découvertes

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

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

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

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

- *vendredis 8 et 22 septembre*
- *vendredi 6 octobre*
- *vendredi 10 novembre*
- *vendredis 1^{er} et 15 décembre*

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

- *vendredi 29 septembre*
- *vendredi 20 octobre*
- *vendredi 24 novembre*
- *vendredi 22 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 2 octobre 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 20 septembre Visite et goûter à la Ferme d'antan à Crolles

Bernard Faure et sa fille Fabienne Garderet ont créé ce projet en 2002 dans la plaine du Grésivaudan, en Isère.

Construire une ferme d'autrefois, la faire vivre avec les moyens et les outils des années 1950 : un rêve d'enfance que Bernard a réalisé sur une quinzaine d'hectares, en réhabilitant un hangar abandonné.

Au fil des années, 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 : 7 euros/personne



Mercredi 18 octobre Visite du musée des mi- néraux à Bourg d'Oisans

La richesse de sa collection minéralogique et le dynamisme de la mise en scène de l'espace faune en font un formidable espace de découverte du patrimoine naturel et culturel de l'Oisans.

Le musée est membre de la Route des savoirs faire de l'Oisans.

Pour cela, des visites sont commentées et encadrées par le Centre de géologie de l'Oisans, le Parc national des Écrins et les cristalliers membres du Club des cristalliers.

Tarif : 6 euros/personne



Mercredi 22 novembre **Visite guidée du musée Hector Berlioz à La Côte Saint-André**

Le musée Hector Berlioz est la maison natale du musicien (1803-1869). Classée monument historique en 1942, elle est aujourd'hui un musée consacré à l'un des plus grands représentants du romantisme européen. Entièrement réhabilité en 2003 à l'occasion du bicentenaire de la naissance du musicien, ce musée départemental, labellisé musée de France, fait également partie de la Fédération nationale des maisons d'écrivains et des patrimoines littéraires.

**Hector Berlioz : journaliste,
chef d'orchestre, compositeur**

Chaque année, il s'enrichit d'acquisitions prestigieuses ou de dons modestes, prouvant l'attachement de tous à ce lieu de mémoire et son rôle dans la valorisation d'un patrimoine musical, reconnu bien au-delà de nos frontières.

Tarif : 7 euros/personne



Retour en images...

Les bords du monde... paroles de spectateurs

La compagnie Ophélia théâtre, composée d'artistes venus des favelas du Brésil, de Syrie, des quartiers périphériques du Maroc, du Togo ou de Côte d'Ivoire, présentait en mai une nouvelle création qui balaie les frontières entre les cultures, les langues, les disciplines. Ces artistes venus des quatre coins du monde sont portés par une énergie collective qui ébranle, décape, et remue le public.

Aux confluences de la danse, du théâtre, de la musique et du cirque, ils nous parlent des périphéries du monde, de ce cri du bout du monde qui soulève les corps et les met en mouvement, de l'exil, des migrations, des frontières géographiques ou sociales.



Retour en images...

Les bords du monde... paroles de spectateurs

La troupe s'est arrêtée le 29 mars pour un déjeuner à la résidence autonomie Pierre Sépard pour aller à la rencontre des résidents.

Après cette première rencontre, un groupe composé de résidents, de personnes âgées en perte d'autonomie accueillies au centre de jour et de retraités de la commune ont assisté à la représentation de leur spectacle : *Les bords du monde* à L'heure bleue.

Le groupe en est ressorti enchanté et transporté : « *Ce spectacle est une vérité sociale et une politique exprimée à travers cette force de vie que les jeunes transmettent.*

Ces corps en mouvement, cette ardeur, cette volonté nous ont donné une forte impression et une grande émotion. Nous sommes tous impressionnés par cette activité physique constante. Cette force que les filles dégagent quand leurs corps se tortillent.

Quelle souplesse ! Ces jeunes veulent s'en sortir. Leur vécu est retranscrit par ces messages très poignants. Ils recherchent en vain la liberté pour ne pas être confrontés à ce quotidien violent. Ces messages ont-ils été bien perçus par tout le reste du public, malgré le silence qui régnait dans la salle ? Il est difficile de ne pas être absorbé par cette atmosphère très percutante et par cette musique qui peut paraître angoissante.

Les tam-tams, les percussions nous emmènent dans un autre monde et l'originalité du décor dans sa simplicité montre de grandes compétences culturelles.

Il serait intéressant de revoir ce spectacle une 2^e fois pour s'en imprégner d'avantage car il est formidable. Il dérange mais cela nous fait du bien.

Il nous permet de relativiser et de voir combien de peuples souffrent à l'heure actuelle.

On aimerait savoir le devenir à long terme de cette troupe et pouvoir avoir des nouvelles. Les jeunes partent vers d'autres horizons pour exprimer leur vécu dans leur tournée européenne.

On leur souhaite à chacun d'entre eux de poursuivre ce chemin et cette bataille.»

05

À noter

... et à savoir

À noter

Chantegraine vous accueille !

Rencontrez les jardiniers du jardin intergénérationnel "Le Chantegraine" les jeudis à partir de 9 h, à la Mise (Maison des initiatives, de la solidarité et de l'emploi) au 121 avenue Jules Vallès 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.

Créativité et Tic : À vos souris !

Le concours Créativité et Tic poursuit son action pour favoriser la découverte de l'Internet et des multimédia tout en développant la créativité.

Ce concours est aussi l'occasion de créer des liens entre les générations afin que les plus anciens ne se sentent pas exclus du numérique. C'est également l'opportunité de découvrir de nouveaux supports numériques.

Tout au long de l'année, de nombreux ateliers sont programmés pour favoriser la créativité et l'apprentissage collectif dans les établissements scolaires, les équipements culturels de la commune dont les espaces de la médiathèque, les maisons de quartier...

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

Informatique et Internet La toile se tisse...

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

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

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

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

Consultations individuelles. Réservation limitée à deux heures par jour.

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

• **Formations individuelles et accompagnements sur des projets :**

Vous avez besoin de vous former en informatique ?

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

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

Formations gratuites sous réserve des disponibilités des bibliothécaires.

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

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

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

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

Médiathèque - espace Romain Rolland,
5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 07

Médiathèque - espace Gabriel Péri,

16 rue Pierre Brossolette - 04 76 42 13 83

Mais ce n'est pas tout !

L'association l'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.

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.

Reprise des répétitions
jeudi 7 septembre

Dans les salons de la Résidence
autonomie Pierre Sépard

Sécurité : *partez tranquille !*

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

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

Bureau de la police municipale,
8-10 rue Gérard Philipe, 04 56 58 91 81

Bureau de la police nationale,
107 avenue Benoît Frachon,
04 76 54 62 36

Information repas/ cadeau de fin d'année 2017

Comme chaque année, un repas ou un cadeau est proposé aux retraités martinérois de plus de 65 ans après inscription volontaire sur le fichier infos retraités.

Un coupon-réponse a été envoyé fin mai à toutes les personnes de plus de 65 ans inscrites sur ce fichier.

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

Le repas dansant se déroulera à L'heure bleue, les mercredis 6 et 13 décembre.

Le cadeau sera à retirer dans les quartiers de la ville le mercredi 20 décembre 2017.

Sélection du cadeau gastronomique de fin d'année

Comme chaque année, un petit groupe de personnes retraitées inscrites sur le fichier info retraités a été tiré au sort pour participer à la sélection du cadeau gastronomique. Ce cadeau est offert par Monsieur le maire, le 20 décembre 2017, aux retraités martinérois qui en ont fait le choix.



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.

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 gra-

cieusement, 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 aides et accompagnement social du CCAS assure le suivi social global des personnes de 70 ans et + vivant dans la commune.

Les professionnels (une secrétaire, deux assistants sociaux) vous accueillent, vous écoutent, vous orientent, vous informent et dans le cadre d'une évaluation sociale, vous accompagnent, si nécessaire, dans vos démarches.

Le service vous accueille tous les jours
de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.
CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat
04 76 60 74 12

Les personnes de moins de 70 ans peuvent s'adresser au :

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

Ouvrez la porte de votre maison de quartier

Dans toutes les maisons de quartier :

• Borne informatique

(pour 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,...)

ou pour rechercher des informations sur vos droits, une borne informatique d'accès aux droits est 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 de la ville 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 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

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

7 rue Elsa Triolet -
04 76 25 20 17

• **Maison de quartier Louis Aragon**

27 rue Chante-Grenouille
04 76 24 80 10

• **Maison de quartier Romain Rolland**

5 av. Romain Rolland
04 76 24 84 00

• **Maison de quartier Paul Bert**

4 rue Chopin.
04 76 24 63 56

Infos pratiques

Horaires 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.

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



Toutes les infos sur
www.saintmartindheres.fr

