Ville Solidaire
SMH
CCAS

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE - HIVER 2018

© SDVS

dynamique et solidaire
saintmartindheres.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes
FONDATION JM BRUNEAU
Siel Bleu
msa santé famille retraite services
AG2R LA MONDIALE

Sommaire

01 - Services gérontologiques - “Les dernières infos” p.3

02 - Regards croisés - “Les dossiers d’actualité” p.8

03 - Aide aux aidants - “Le soutien des aidants familiaux” p.12

04 - À vos agendas - “Les dates clés” p.16

Mes rendez-vous avec le SDVS p.17

05 - À noter et à savoir p.30

01

Services gérontologiques

Les dernières infos

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE - HIVER 2018

Festivités de fin d'année :

Information repas-Panier gourmand de fin d'année

Comme chaque année, un repas ou un panier gourmand est proposé aux retraités martinérois de plus de 65 ans, après inscription volontaire sur le fichier "Infos retraités".
Un coupon-réponse a été envoyé fin mai à toutes les personnes de plus de 65 ans inscrites sur ce fichier.
À l'automne, une invitation sera adressée aux personnes en fonction de leur choix.

Les repas dansants se dérouleront à L'heure bleue, les mercredis 5 et 12 décembre 2018.

NOUVEAU

Les paniers gourmands seront à retirer dans les équipements municipaux de proximité, dans les différents quartiers de la ville le mardi 18 et jeudi 20 décembre 2018.

Mardi 18 décembre de 14 h à 16 h

- Salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard
- Club Verlaine quartier Henri Wallon
- Espace Famille Romain Rolland
- Maison de quartier Paul Bert

Jeudi 20 décembre de 14 h à 16 h

- Maison de quartier Gabriel Péri
- Salle du Centre culturel
- Maison de quartier Fernand Texier (à la place de l'École Saint-Just)
- Espace Elsa Triolet

Sélection du panier gourmand de fin d'année

En juin dernier, un groupe de personnes retraitées inscrites sur le fichier "Infos retraités" a été tiré au sort pour participer à la sélection du panier gourmand. Ce cadeau est offert par le maire,David Queiros, les 18 et 20 décembre 2018, aux retraités martinérois qui en ont fait le choix.

© SDVS

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.

Le Service Développement de la Vie Sociale (SDVS) se mobilise et vous propose :

Une rencontre thématique autour de la lecture à voix haute dans le cadre du Goûter-lire, **jeudi 8 novembre** à la maison de quartier Paul Bert et **jeudi 15 novembre** à la maison de quartier Romain Rolland, **de 14 h 30 à 16 h 30**.

Après-midi festive et musicale, avec des musiciens de Musik'âges, **jeudi 22 novembre de 14 h à 16 h 30** dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard.

Rencontre intergénérationnelle autour d'échanges et de démonstrations avec l'école des chiens guides d'aveugles, **mercredi 7 novembre, de 14 h à 16 h 30** dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard.

18e Assises gérontologiques

Et si on parlait d'amour ?

Il flottait comme un air de printemps ce mercredi 16 mai à L'heure bleue. La verve en fleur et parfois acérée, les retraités ont échangé autour d'une thématique souvent tabou à leur âge et dans leur entourage : leurs amours de vieillesse.

Dans le hall d'entrée, sur une table, des programmes de festivités sont mis en avant. Comme pour rappeler au public des Assises qu'il n'y a pas d'âge pour sortir. Pour vivre. Pas d'âge non plus pour aimer. C'est pourquoi le Conseil local des retraités (CLR) et le Service de développement de la vie sociale ont retenu ce thème pour cette 18e édition : "Parlez-moi d'amour : hier, aujourd'hui, demain..."

Le droit d'aimer à tout âge...

À quoi ressemble l'amour à 70 ans, et plus ? Le même qu'à 20 ans, ou presque, avec son lot de préoccupations : difficulté de faire des rencontres, de vivre une vie intime, le regard de l'entourage. Et il y a ce corps qui vieillit, un deuil ou une maladie à surmonter. C'est ce que racontent Josy, Philippe et Lucette dans le film-documentaire *Nos amours de*

« Pourquoi en vieillissant on devrait demander l'avis de nos enfants alors qu'eux ne se posent pas la question lorsqu'ils se séparent. Ils décident seuls d'éclater leur famille et l'imposent à leurs enfants comme à nous, leurs parents ! »

Evelyne Fournier
Membre du Conseil local des retraités

« Si un jour, je trouve un compagnon, ce n'est pas moi qui vais demander la permission à mes enfants. C'est ma vie ! »

Une participante

DR

vieillesse[1], projeté à cette occasion.
S'en est suivi un débat avec Isabelle Brichet-Billet, psychologue clinicienne, qui a tenu à réaffirmer ce droit d'aimer à tout âge : *« C'est un besoin humain qui nous habite tous, de notre naissance à notre mort. Il est fondamental pour notre équilibre de vie. »* Et d'expliquer que l'amour fait baisser le taux de stress tout en renforçant le système immunitaire. Il serait même une drogue douce selon les scientifiques. Mais les interrogations persistent. *« Comment trouver une intimité amoureuse au sein d'un Ehpad*[2] *? Peut-on prendre du plaisir dans un corps vieillissant ? Est-ce qu'on peut imposer un compagnon alors que les enfants sont encore peinés par le deuil du père ? »* Autant de préoccupations soulevées, de réponses données, de témoignages apportés et même de propositions lancées, comme celle-là : *« Pourquoi une association n'organiserait pas des speed dating ? »*

… Et de vivre dignement

Autre débat amorcé par un infirmier à la retraite, *« les dernières décisions gouvernementales qui dégradent sensiblement nos conditions de vie et notre pouvoir d'achat »*. Une motion a été envoyée aux instances politiques concernées dans laquelle la CLR demande au gouvernement de revenir sur leurs dernières mesures, ainsi qu' *« une revalorisation importante des pensions de retraite, un meilleur remboursement des prothèses, la réforme profonde de l'aide à domicile et du fonctionnement des Ehpad... »* Car si l'amour est un besoin, nos aînés ne peuvent pas se contenter de vivre d'amour et d'eau fraîche. **SY**

[1]Film-documentaire de Hélène Milano, 2005.
[2]Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

Conseil local *des retraités (CLR)*

Nouvelle instance consultative, nouvelle permanence.
Le Conseil Local des Retraités, instance représentative des retraités et personnes âgées en liaison étroite avec la collectivité, émet des idées et formule 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.
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.

© SDVS

Débat avec Marie-Christine Laghrour, adjointe à l'action sociale et vice-présidente du CCAS, et David Queiros, maire et président du CCAS lors des Assises gérontologiques le 16 mai 2018.

02

Regards croisés

Les dossiers d'actualité

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE - HIVER 2018

La prévention au quotidien

Lorsque le corps vieillit, il est nécessaire d'adapter son alimentation pour éviter les carences, son logement pour éviter les incidents domestiques, son pas pour éviter les chutes...
Le plus simple pour adapter étant de prévenir. Car de la prévention naît l'adaptation en douceur. Envisager son vieillissement, l'imaginer, l'intellectualiser puis l'accompagner permet de mettre en place des stratégies pour accéder au bien-être, au bien-vivre, au bien-vieillir.
Il s'agit surtout de maintenir son autonomie pour gagner au maximum 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 des missions phares du SDVS qui accompagne les personnes âgées dans leur vieillissement au quotidien, favorise la pratique d'activités adaptées et propose des temps de rencontre où chacun a sa place.

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

Ainsi, tout au long de l'année des ateliers de prévention au rythme de chacun, simples et accessibles, sont proposés (voir dans la rubrique "À vos agendas") :

Activité physique adaptée
- *bouger son corps*
- *atelier D'marche*

Fonction cognitive
- *atelier équilibre et prévention des chutes*
- *atelier ludique mémoire*

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

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

Accompagnement de proximité
à pied ou véhiculé !

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

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

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

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

Vie sociale
Activités SDVS
Aide aux aidants
Chorale de l'amitié
Activités des maisons de quartier
Sorties culturelles…

Vie quotidienne
Courses
Coiffeur
Banque
Cimetière
Visite de l'entourage…

© SDVS

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*

réseau Amitié

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

Les objectifs de ce réseau sont simples :

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

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

De l'autre côté, des aînés qui accueillent.

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

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

Ne restez plus seul
Contactez l'accueil du SDVS

03

aide aux aidants

Le soutien des aidants familiaux

JOURNAL DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE / AUTOMNE - HIVER 2018

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.

• 1er 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.

• 2e 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 3e jeudi de chaque mois, au SDVS, 2 rue Jules Verne, de 14 h à 16 h 30, dispositif gratuit.

Prochains groupes

- JEUDI 20 SEPTEMBRE
- JEUDI 18 OCTOBRE
- JEUDI 15 NOVEMBRE
- JEUDI 20 DÉCEMBRE

Pour connaître les thèmes des réunions, merci de vous référer au programme (bientôt dans les différents accueils de la commune) ou de contacter le SDVS.

3e 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 29 NOVEMBRE

De 10 h à 16 h, à l'espace famille Romain Rolland

4 € / personne, soit 8 € par binôme (repas compris)

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

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

Plus d'infos au 04 56 58 32 20.

Sorties mensuelles cet automne

Mercredi 19 septembre

Atelier Terres de Sienne

DR

DR

Mardi 17 octobre

Visite du Musée autrefois
à Champ-sur-Drac

Mardi 21 Novembre

Musée de Grenoble, exposition “Servir les Dieux d’Égypte”

DR

SDVS : 04 56 58 91 40

04

À vos agendas

Les dates clés !

Septembre 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	**4**	**5**	**6**	**7** **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Maison de quartier Paul Bert
10	**11** **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Club Paul Bert	**12**	**13**	**14**
17	**18** **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Club Gabriel Péri	**19** **SORTIE MENSUELLE** ***Atelier Terres de Sienne Le Sappey-en-Chartreuse*** après-midi	**20** **GROUPE MENSUEL AIDE AUX AIDANTS** de 14 h à 16 h 30 Résidence autonomie Pierre Sémard	**21** **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Maison de quartier Paul Bert
24 **ATELIER MÉMOIRE** de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Fernand Texier	**25** **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard	**26** **DIAPORAMA DES ACTIVITÉS** à 15 h Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard	**27** **GOÛTER-LIRE** de 14 h 30 à 16 h 30 Jardin collectif Le Chantegraine	**28** **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Espace famille Romain Rolland

Ville Solidaire SMH CCAS

Octobre 2018

MES RENDEZ-VOUS AVEC LE SDVS

À détacher

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1er FAITES DE VOS ENVIES DE GRANDES SORTIES ! de 14 h - SDVS ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Texier	**2** ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Club Paul Bert	**3** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard	**4** GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Espace famille Romain Rolland	**5** ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à 14 h Maison de quartier Paul Bert
8 ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Texier	**9** ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Club Gabriel Péri	**10** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard	**11** GOÛTER-LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Centre culturel MUSIK'ÂGES de 14 h à 15 h 30 Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard	**12** ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri
15 ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Texier	**16** ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Résidence autonomie Pierre Sémard	**17** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard SORTIE MENSUELLE *Musée Autrefois* Champ-sur-Drac	**18** GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS de 14h à 16h30 SDVS GOÛTER LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Médiathèque - espace Paul Langevin	**19** ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à 14 h Espace famille Romain Rolland
22 ATELIER MÉMOIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Texier	**23**	**24**	**25**	**26** ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri
29	**30**	**31**		BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ? CONTACTEZ LE SDVS AU 04 56 58 91 40

Ville Solidaire SMH CCAS

Novembre 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	**6** **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Club Paul Bert	**7** **BOUGER SON CORPS** de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard **RENCONTRE DÉMONSTRATION ÉCOLE CHIENS GUIDES** à 14 h 30 Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard	**8** **ACCESSIBILITÉ GOÛTER LIRE "LE SPORT POUR TOUS"** de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Paul Bert	**9** **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Maison de quartier Paul Bert
12	**13** **À LA RENCONTRE DE...** à 10 h 30 Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Club Gabriel Péri	**14** **BOUGER SON CORPS** de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard	**15** **GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS** de 14 h à 16 h 30 SDVS **ACCESSIBILITÉ GOÛTER LIRE "LE SPORT POUR TOUS"** de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Romain Rolland	**16** **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri
19	**20** **MÉMOIRE DE... "LA CASAMAURES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI"** de 14 h 30 à 16 h 30 Salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard	**21** **BOUGER SON CORPS** de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard **SORTIE MENSUELLE** ***Musée de Grenoble "Servir les Dieux d'Égypte"***	**22** **ACCESSIBILITÉ MUSIK'ÂGES** de 14 h à 16 h 30 Salons de la résidence autonomie Pierre Sémard **GOÛTER LIRE** de 14 h 30 à 16 h 30 Centre culturel	**23** **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Maison de quartier Paul Bert **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri
26	**27** **ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE** à 14 h 30 Club Gabriel Péri	**28** **BOUGER SON CORPS** de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard	**29** **UN AIR DE FAMILLE** de 10 h à 16 h Espace famille Romain Rolland **GOÛTER LIRE** de 14 h 30 à 16 h 30 Médiathèque - espace Paul Langevin	**30** **ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES** de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri **GOURMANDISES & DÉCOUVERTES** à 14 h Espace famille Romain Rolland

Ville Solidaire SMH CCAS

Décembre 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	**4** ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Club Paul Bert	**5** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard REPAS DANSANT À L'HEURE BLEUE	**6** GOÛTER LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Paul Bert	**7** ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES de 14 h 30 à 15 h 30 Maison de quartier Gabriel Péri GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à 14 h Maison de quartier Paul Bert
10	**11** ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Club Gabriel Péri	**12** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard REPAS DANSANT À L'HEURE BLEUE	**13** GOÛTER LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Espace famille Romain Rolland	**14**
17 ATELIER LUDIQUE-MÉMOIRE à 14 h 30 Résidence autonomie Pierre Sémard	**18** RETRAIT DES PANIERS GOURMANDS de 14 h à 16 h en fonction du quartier	**19** BOUGER SON CORPS de 15 h à 17 h Résidence autonomie Pierre Sémard	**20** RETRAIT DES PANIERS GOURMANDS de 14 h à 16 h en fonction du quartier GROUPE MENSUEL D'AIDE AUX AIDANTS de 14 h à 16 h 30 SDVS GOÛTER LIRE de 14 h 30 à 16 h 30 Centre culturel	**21** GOURMANDISES & DÉCOUVERTES à 14 h Espace famille Romain Rolland
24	**25**	**26**	**27**	**28**
31				

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

La Chorale *de l'amitié*

La chorale de l'amitié est animée par un enseignant du - centre Erik Satie. Répétition tous les jeudis de 14 h 30 à 16 h, dans les salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard (logement-foyer). Venez rejoindre la chorale de l'amitié, ouverte à tous, où convivialité et musicalité se conjuguent harmonieusement. Tout au long de l'année, des prestations musicales dans différents lieux de la ville et avec d'autres chorales sont organisées. Gratuit.

Aucune répétition pendant les jours fériés et les congés scolaires.

Atelier équilibre *et prévention des chutes*

de septembre à 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.

Les vendredis de 14 h 30 à 15 h 30
Maison de quartier Gabriel Péri

21, 28 septembre
5, 12, 19, 26 octobre
9, 16, 23, 30 novembre
7 décembre

Nombre de places limité

Atelier *Mémoire*

de septembre à octobre

Le cycle d'ateliers mémoire nécessite une participation régulière.

Les lundis de 14 h 30 à 16 h 30
Maison de quartier Fernand Texier

24 septembre
1, 8, 15, 22 octobre

Nombre de places limité

Diaporama *des activités*

Mercredi 26 septembre à 15 h
Salons de la résidence autonomie
Pierre Sémard

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

Faites de vos envies *de grandes sorties !*

Lundi 1er 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 1er octobre à 14 h au SDVS pour déterminer ensemble un programme sur mesure des sorties de septembre à décembre 2018. Visite d'une ferme, goûter campagnard, découverte d'un musée ou d'un métier oublié, fabrication de fromage... tout peut être envisageable, c'est vous qui choisissez !

Musik'âges

Les jeudis 11 octobre et 22 novembre, de 14 h à 15 h 30
Salons de la Résidence autonomie

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.
Salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard.
Dans le cadre du Mois de l'accessibilité, sera organisé le jeudi 22 novembre un après-midi festif et musical à la rencontre des musiciens de Musik'âges, de 14 h à 16 h 30.

Accessibilité rencontre intergénérationnelle

"école des chiens guides d'aveugles"

Mercredi 7 novembre, de 14 h à 16 h 30
Salons de la Résidence autonomie Pierre Sémard

Rencontre intergénérationnelle autour d'échanges et de démonstrations avec l'école des chiens guides d'aveugles.

Accessibilité Goûter lire

"Le sport pour tous"

Jeudi 8 novembre de 14 h 30 à 16 h 30
Maison de quartier Paul Bert

À la rencontre de...

"tranches de vie"

Mardi 13 novembre à 10 h 30
Salons de la Résidence Autonomie Pierre Sémard

Récits captivants d'une réalité vécue par des êtres aux destins variés. Parcours de vie de personnages dont le quotidien bascule vers l'extraordinaire.
« La nature fait les hommes semblables, la vie les rend différents » Confucius, philosophe chinois.
Rencontre trimestrielle des lecteurs à voix haute de l'association Plum'lire qui, à cette occasion, vous feront découvrir un auteur, un thème...

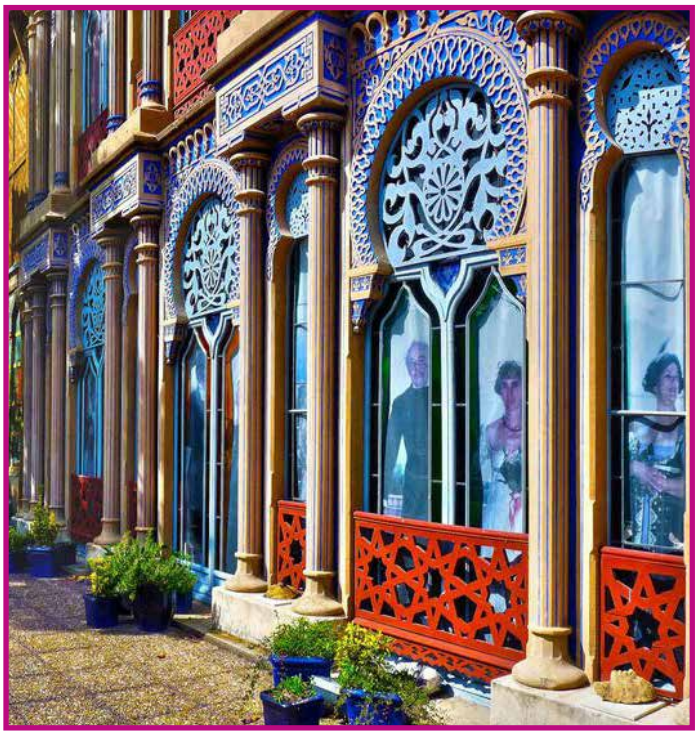
Accessibilité Goûter lire
“Le sport pour tous”

Jeudi 15 novembre, de 14 h 30 à 16 h 30
Maison de quartier Romain Rolland

Mémoire de...

Mardi 20 novembre de 14 h 30 à 16 h 30
Salons de la Résidence autonomie
Pierre Sémard

Membre de l’association “La Casamaures d’hier et d’aujourd’hui”, Rodolphe Wilhelm propose un exposé avec projections de la villa La Casamaures située à Saint-Martin-le-Vinoux, une merveille de style néo-mauresque réalisée par un grenoblois pour l’amour d’une femme.
Villa sur quatre niveaux, ornée de vitrages arabesqués de couleurs qui illuminent les pièces, au mobilier persan et aux tapisseries d’origines représentant les rives du Bosphore et divers fruits exotiques. Un grand jardin d’hiver accolé à la demeure dispose d’une façade en bois qui inspire l’Orient.
Pendant des années, cette villa était en ruine. Elle fut rachetée par Christiane Guichard qui la restaura pour en faire la merveille qui se visite aujourd’hui et qui est classé aux monuments historiques.


DR

Accessibilité
Musik’âges

Jeudi 22 novembre de 14 h à 16 h 30
Salons de la Résidence autonomie
après-midi festif et musical

Bouger son corps
à partir du 3 octobre, 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

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 Sémard, place Karl Marx.

Club Paul Bert
4 rue Chopin, à 14 h 30
- *Mardi 11 septembre*
- *Mardi 2 octobre*
- *Mardi 6 novembre*
- *Mardi 4 décembre*

Club Gabriel Péri
16 rue Pierre Brossolette, à 14 h 30
- *Mardi 18 septembre*
- *Mardi 9 octobre*
- *Mardis 13 et 27 novembre*
- *Mardi 11 décembre*

Résidence autonomie Pierre Sémard
25 place Karl Marx, à 15 h
- *Mardi 25 septembre*
- *Mardi 16 octobre*
- *Mardi 20 novembre*
- *Lundi 17 décembre*

Rencontre *Goûter-Lire*

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30
dans les maisons de quartier
et les espaces médiathèque de la ville

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

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

Maison de quartier Paul Bert
4 rue Chopin, à 14 h 30
- *Jeudi 8 novembre*
- *Jeudi 6 décembre*

Espace famille Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland, à 14 h 30
- *Jeudi 4 octobre*
- *Jeudi 15 novembre*
- *Jeudi 13 décembre*

Centre culturel
Place de la République, à 14 h 30
- *Jeudi 11 octobre*
- *Jeudi 22 novembre*
- *Jeudi 20 décembre*

Médiathèque - espace Paul Langevin
29 place Karl Marx, à 14 h 30
- *Jeudi 18 octobre*
- *Jeudi 29 novembre*

Au jardin collectif Le Chantegraine
rue Victor Hugo, à 14 h 30
- *Jeudi 27 septembre*

Partage
Gourmandises & découvertes

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

Pour échanger quelques mots, quelques recettes ou quelques souvenirs autour d'une boisson. Venez passer un moment en notre compagnie, les vendredis après-midi.
En fonction de vos envies, nous pourrons parler de différents sujets, drôles, graves ou légers, et profiter de différents lieux... Ce temps pourra aussi être l'occasion de rencontrer des professionnels d'autres secteurs.

Maison de quartier Paul Bert
4 rue Chopin, à 14 h
- *Vendredis 7 et 21 septembre*
- *Vendredi 5 octobre*
- *Vendredis 9 et 23 novembre*
- *Vendredi 7 décembre*

Espace famille Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland, à 14 h
- *Vendredi 28 septembre*
- *Vendredi 19 octobre*
- *Vendredi 30 novembre*
- *Vendredi 21 décembre*

Sorties
Mensuelles

Chaque trimestre, les usagers se retrouvent pour établir ensemble, en fonction de leurs envies, ce programme de sorties.
Ces rencontres participatives sont maintenant régulières et ouvertes à tous.
Les professionnels vous attendent lundi 1er 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, 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 19 septembre

Atelier Terres de Sienne

Le Sappey-en-Chartreuse, session d'initiation à la peinture à base de pigments naturels de terres.

L'histoire de "Terres de Sienne" a commencé en avril 2000 lorsqu'au cours d'un voyage en Toscane, Hélène Dondey a ramassé des terres de trois couleurs différentes tout près de la ville de Sienne. Elle a ensuite peint un premier tableau avec ces terres et très vite s'est passionnée pour cette technique de peinture naturelle.

L'objectif d'une séance d'initiation est de découvrir et surtout de "se faire plaisir" en utilisant toute la gamme de couleurs chaudes, lumineuses et naturelles ; dessins abstraits, effets de matière pourront être réalisés. Il n'est pas nécessaire de connaître les techniques de peintures ni même d'avoir déjà pratiqué, ce sera avant tout un moment de plaisir et de partage.

Tarif : 10,55 euros/personne

DR

DR

Mardi 17 octobre

Visite du Musée Autrefois à Champ-sur-Drac

Aménagé dans une ancienne épicerie au cœur de la cité Navarre, il rassemble un grand nombre d'objets qui resteront les témoins de la vie ancestrale des Chenillards. Dans sept salles, deux hangars extérieurs et sur une surface de 600 m^2, sont présentés les différents thèmes qui retracent à la fois leur manière de vivre, de travailler, ainsi que l'évolution industrielle des 19^e et 20^e siècle. De nombreuses photos et documents complètent cette riche histoire patrimoniale qui a jalonné la vie de cette localité construite au confluent du Drac et de la Romanche.

Tarif : 6,90 euros/personne

Mardi 21 Novembre

Musée de Grenoble Exposition “Servir les Dieux d’Égypte”

La rentrée 2018 au musée de Grenoble sera marquée par une exposition événement consacrée à l’Égypte antique, réalisée avec le Louvre. Elle proposera une plongée archéologique dans la puissante ville de Thèbes il y a 3 000 ans, à travers sa nécropole et le temple monumental d’Amon. En s’appuyant sur le fonds grenoblois, complété par près de 200 œuvres du musée du Louvre et d’autres prêts provenant de musées européens, l’exposition introduira les visiteurs au plus près de la société thébaine de la Troisième période intermédiaire (1069 - 664 av. J.-C).

Tarif : 6,90 euros/personne

DR

Retour en images…

Une belle journée au Murier

Le 26 juin, avait lieu comme chaque année la journée des retraités, une journée de détente dans le magnifique cadre champêtre du Murier. Chacun a pu apprécier l'apéritif pris sous la pergola en compagnie du Maire, David Queiros, et des élus, puis le repas préparé par la cuisine centrale.

© SDVS

SDVS : 04 56 58 91 40

Retour en images…

© SDVS

Au menu cette année : terrine de légumes et sa sauce ciboulette, cassolette de la mer, petit épeautre et légumes du soleil, fromage blanc ou sec, clafoutis... « C'était excellent !!! » *comme de nombreux retraités l'ont fait remarquer. L'après midi, les tout-petits du relais des assistantes maternelles qui passaient également leur journée au vert nous ont rejoint pour apprécier le concert des professeurs du centre Erik Satie.*
Les personnes âgées du centre de jour également présentes ont réalisé en matinée des compositions florales qui ont joliment fleuri les tables.

© SDVS

SDVS : 04 56 58 91 40

05

À noter

... et à savoir

À noter

S'inscrire sur le fichier "Info retraités"

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

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

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

Chantegraine vous accueille !

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

© SDVS

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.

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 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.
Plus d'infos au 04 76 44 39 12

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

À savoir

Domicile intergénérations Isérois Digi

Association loi 1901, reconnue d'utilité générale qui a pour objet de **mettre en relation des seniors** désireux d'un peu de compagnie, de partage, de sécurité dans la vie quotidienne.
Notre association est ouverte à toute personne majeure à la recherche d'un logement en Isère (étudiant, demandeur d'emploi, salarié) sans limite d'âge.
En partenariat avec la ville de Saint-Martin-d'Hères.

ENSEMBLE PARTAGEONS PLUS QU'UN TOIT…

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

Une solution 100 % gagnante pour tous

Cet habitat partagé offre :

- au senior, le moyen de rompre avec la solitude et d'être sécurisé par une présence régulière et surtout nocturne à son domicile ;
- au jeune, de trouver un logement et de poursuivre ses études, stage ou travail dans de bonnes conditions ;
- aux deux parties : le moyen de vivre une expérience solidaire, intergénérationnelle et enrichissante ;
- les familles sont tranquillisées et peuvent profiter d'un peu de répit sans désinvestir leur rôle !

Concrètement :

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

N'hésitez pas à contacter l'association Digi qui répondra à toutes vos questions et vous accompagnera dans vos démarches :

DiGi Domicile Inter Générations Isérois

2 boulevard Maréchal Joffre
38000 Grenoble
Tél. 04 76 03 24 18
www.digi38.org

L'accompagnement social des personnes âgées

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

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

Service social du CCAS
tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30
et de 13 h 30 à 17 h
CCAS - 111 avenue Ambroise Croizat
04 76 60 74 12

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

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

Ouvrez la porte de votre maison de quartier

Dans toutes les maisons de quartier :

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

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

• 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 (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

- **Maison de quartier Louis Aragon**
  27 rue Chante-Grenouille
  04 76 24 80 10

- **Maison de quartier Romain Rolland**
  5 av. Romain Rolland
  04 76 24 84 00

- **Maison de quartier Paul Bert**
  4 rue Chopin
  04 76 24 63 56

Infos pratiques

Horaires d'ouverture

Service de développement de la vie sociale (SDVS)
2 rue Jules Verne
38400 Saint-Martin-d'Hères
04 56 58 91 40.

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

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

Toutes les infos sur
www.saintmartindheres.fr

DR

Direction de la communication de la ville de Saint-Martin-d'Hères - Juillet 2018