

# Vivre et vieillir à Saint-Martin-d'Hères

## Bien vivre son âge

**A**u fil du temps, notre ville a développé de nombreux services publics municipaux de proximité, que nous avons mis en place pour répondre au mieux aux besoins des habitants qui prennent de l'âge.

Pour être encore plus proche de vos attentes, nous avons créé un numéro d'appel unique où les professionnels du secteur gérontologique du CCAS sont à votre écoute pour vous accompagner, vous conseiller et vous orienter dans vos problématiques liées à l'avancée en âge.

De même, si vous éprouvez des difficultés dans l'accompagnement d'un proche âgé, le secteur "aide aux aidants" vous propose des entretiens individualisés. Les nombreux services municipaux d'aide à la personne sont également mobilisés pour trouver des solutions à vos besoins.

Notre volonté est de permettre à chaque retraité martinérois de bien vivre son âge dans notre commune.



**David Queiros,**  
maire,

président du Centre communal d'action sociale.

## Le Centre communal d'action sociale (CCAS)

Le Centre communal d'action sociale est un établissement public administratif, outil de l'action sociale municipale. Il est chargé d'animer une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison avec les institutions publiques partenaires et le secteur associatif.

### Siège du CCAS :

111 avenue Ambroise Croizat  
Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr)  
Site : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)  
• Tram D (arrêt Maison communale)  
• Bus 14 (arrêt Maison communale)

### Ouverture au public :

du lundi au vendredi,  
de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.  
Tél. 04 76 60 74 12



## Du nouveau pour les Martinérois !

Vous êtes confrontés à une difficulté dans l'accompagnement d'une personne âgée ?  
Vous avez besoin d'un conseil,  
d'une orientation ?

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

Des professionnels sont à votre disposition  
pour répondre à vos questions du lundi au  
vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

## Sommaire

### 1 - VIE SOCIALE, CULTURELLE ET DE LOISIRS

- A Le service de développement de la vie sociale .....p.6
- B La démarche d'inscription volontaire .....p.7
- C Les équipements culturels.....p.8
- D Les équipements de quartier.....p.9

### 2 - SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

- A L'aide à domicile .....p.12
- B Le service de soins infirmiers à domicile.....p.12
- C Le centre de santé infirmier.....p.13
- D Le centre de jour Gabriel Péri.....p.13
- E Le logement-foyer Pierre Sémar.....p.14
- F Les foyers-restaurants .....p.14
- G Le portage des repas.....p.15
- H Le dispositif d'aide aux aidants.....p.15
- I Le service social polyvalent.....p.16

### 3 - LES AIDES.....p.17

# 1

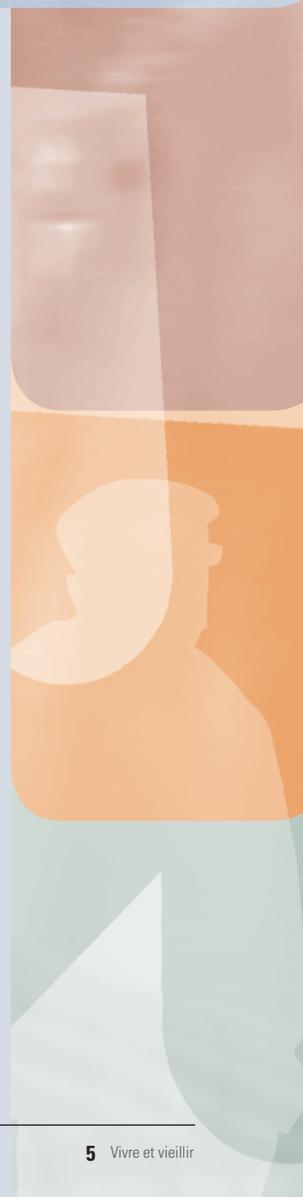
## VIE SOCIALE, CULTURELLE ET DE LOISIRS

*A - Le service de développement  
de la vie sociale*

*B - La démarche d'inscription  
volontaire*

*C - Les équipements culturels*

*D - Les équipements de quartier*



# 1 VIE SOCIALE, (CULTURELLE ET DE LOISIRS)

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

Il travaille en collaboration avec le Conseil local des retraités (CLR). Vecteur de liens entre les générations, ce service coordonne les actions en direction des publics de 60 ans et plus et propose un panel d'activités. Il est un outil du dispositif de soutien à domicile.



### Où s'adresser ?

2 rue Jules Verne • Tél. 04 56 58 91 40 • Fax : 04 56 58 91 30

#### **Ouverture au public :**

lundi, mercredi et jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h,

mardi de 14 h à 17 h,

vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) - Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

• Bus 14 (arrêt Cité Labeye)

### **Service accompagnement**

Un accompagnement en véhicule adapté est proposé pour faciliter les déplacements au sein de la commune. Il s'adresse aux personnes ne pouvant plus sortir seules de chez elle ou ne pouvant plus prendre les transports en commun (coût d'un accompagnement : 2,40 euros aller/retour).

### **Activités**

- **Sorties, visites** : les sorties tout au long de l'année, y compris pendant la période estivale, favorisent la rencontre avec d'autres retraités, la découverte de nouveaux sites, de monuments, la visite d'expositions.
- **Des spectacles et des projections** sont proposés à L'heure bleue, à Mon Ciné ou dans d'autres salles de l'agglomération.
- **Vacances protégées** : un séjour de vacances en direction des personnes âgées en perte d'autonomie est proposé chaque année. Ce séjour est encadré par des professionnels qualifiés : soignants, aides à domicile, animateurs.
- **Animations diverses** : chorale de l'amitié, atelier ludique mémoire, jardin collectif...
- **Réseau amitié** : le Réseau amitié est une action menée en partenariat avec des professionnels du CCAS. Il est une passerelle entre les personnes âgées isolées à domicile souhaitant avoir de la visite et des bénévoles offrant à ces personnes un peu de leur temps.

# 1 VIE SOCIALE, (ULTURELLE ET DE LOISIRS

## **B** Fichier retraités, inscription volontaire

Tout retraité martinérais, à partir de 55 ans, a la possibilité de s'inscrire sur le fichier retraités. Cette inscription permet de recevoir des informations et à partir de 65 ans de bénéficier pour les fêtes de fin d'année du choix entre un cadeau ou une invitation à un déjeuner offert par la ville.

## ? Où s'adresser ?

- Au CCAS (coordonnées page 3)
- Au SDVS (coordonnées page 6)
- Dans les maisons de quartier (coordonnées page 9)
- Ou par courrier au SDVS

Se munir (ou envoyer) d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom des caisses de retraites principales et complémentaires.



# 1 VIE SOCIALE, (ULTURELLE ET DE LOISIRS

## C Les équipements culturels

**Galerie municipale d'art contemporain**

**Espace Vallès**

14 place de la République

• Tél. 04 76 54 41 40

**Salle de spectacle L'heure bleue**

Rue Jean Vilar

• Administration : 04 76 62 07 86

• Billetterie : 04 76 14 08 08



**Cinéma Mon Ciné**

10 avenue Ambroise Croizat

• Tél. 04 76 44 60 11 (programme)

• Tél. 04 76 54 64 55 (renseignements)

## La médiathèque

**Espace Paul Langevin** - 29 place Karl Marx

• Tél. 04 76 42 76 88

**Espace André Malraux** - 75 avenue Marcel Cachin

• Tél. 04 76 62 88 01

**Espace Gabriel Péri** - 16 rue Pierre Brossolette

• Tél. 04 76 42 13 83

**Espace Romain Rolland** - 5 avenue Romain Rolland

• Tél. 04 76 24 84 07



# 1 VIE SOCIALE, CULTURELLE ET DE LOISIRS

## **D** Les équipements de quartiers

Ce sont des équipements de proximité, à vocation globale, qui proposent à l'ensemble des habitants des actions et services diversifiés. Ils comportent des accueils polyvalents, relais des informations municipales, qui s'adressent à tous les publics.

### Les maisons de quartier

**Horaires d'ouverture :**

**Lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h,  
mardi de 8 h 30 à 12 h.**

#### **Maison de quartier Romain Rolland**

5 avenue Romain Rolland

• Tél. 04 76 24 84 00

#### **Maison de quartier Gabriel Péri**

16 rue Pierre Brossolette

• Tél. 04 76 54 32 74

#### **Maison de quartier Paul Bert**

4 rue Chopin

• Tél. 04 76 24 63 56

#### **Maison de quartier Louis Aragon**

27 rue Chante-Grenouille

• Tél. 04 76 24 80 10

#### **Maison de quartier Fernand Texier**

163 avenue Ambroise Croizat

• Tél. 04 76 60 90 24

#### **Espace Elsa Triolet**

7 rue Elsa Triolet

• Tél. 04 76 25 20 17

lundi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h,

mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 8 h 30 à 12 h.

# 1 VIE SOCIALE, CULTURELLE ET DE LOISIRS

Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

# 2

## SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

*A - L'aide à domicile*

*B - Le service de soins  
infirmiers à domicile*

*C - Le centre de santé infirmier*

*D - Le centre de jour Gabriel Péri*

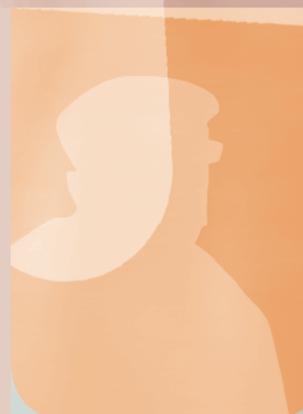
*E - Le logement-foyer  
Pierre Sépard*

*F - Les foyers-restaurants*

*G - Le portage des repas*

*H - Le dispositif d'aide aux aidants*

*I - Le service social polyvalent*



# 2 SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

## A Aide à domicile

### ☞ Service prestataire :

Sur le territoire de la commune, ce service apporte un soutien dans tous les actes de la vie quotidienne par l'intervention d'aides à domicile salariées du CCAS auprès des personnes :

- de 60 ans et plus
- porteuses d'un handicap
- atteintes de maladies chroniques ou évolutives.

## ? Où s'adresser ?

### Service d'aide à domicile

44 rue Henri Wallon

• Tél. 04 56 58 91 00 • Fax : 04 56 58 91 10

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

- Tram D, terminus Etienne Grappe
- Bus Chrono C6, le 11, le 12 (arrêt Etienne Grappe)

### Accueil du public :

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

Au-delà de ces horaires, possibilité de laisser un message sur le répondeur.

## B Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Sur le territoire de la commune, ce service assure à domicile, 7 jours sur 7, de 7 h 15 à 20 h 15, des prestations de soins sous la forme de soins techniques ou de soins de base auprès des personnes :

- de 60 ans et plus, malades et/ou dépendantes.
- porteuses d'un handicap,
- atteintes de maladies chroniques ou évolutives.

## ? Où s'adresser ?

### Service de soins à domicile

44 rue Henri Wallon

Tél. 04 56 58 91 11 • Fax : 04 56 58 91 10

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

- Tram D, terminus Etienne Grappe
- Bus Chrono C6, le 11, le 12 (arrêt Etienne Grappe)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

Un accueil téléphonique est assuré du lundi au vendredi de 7 h 15 à 20 h 15, le week-end de 7 h 15 à 14 h 15 et de 16 h 15 à 20 h 15. Au-delà de ces horaires, possibilité de laisser un message sur le répondeur.

- En cas d'urgence, contacter les services de soins d'urgence (Samu) en composant le 15.

# 2 SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

## C Centre de santé infirmier (CSI)

Sur le territoire de la commune, ce service assure des soins infirmiers, à l'exception des prélèvements sanguins et des vaccinations (sauf vaccination antigrip-pale), sans restriction d'âge et sur prescription médicale :

- à domicile, 7 jours sur 7 de, 7h15 à 20h15,
  - à la permanence de soins, du lundi au vendredi de 11 h 15 à 11 h 45
- et sur rendez-vous le samedi et dimanche, au rez-de-chaussée du logement-foyer Pierre Sépard avec accès par la rue Jules Verne (à l'arrière du bâtiment).

### ? Où s'adresser ?

#### Centre de santé infirmier

44 rue Henri Wallon

Tél. 04 56 58 91 11 • Fax : 04 56 58 91 10

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

- Tram D, terminus Etienne Grappe
- Bus Chrono C6, le 11, le 12 (arrêt Etienne Grappe)

**Secrétariat** : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

Un accueil téléphonique est assuré du lundi au vendredi de 7 h 15 à 20 h 15, le week-end de 7 h 15 à 14 h 15 et de 16 h 15 à 20 h 15.

Au-delà de ces horaires, possibilité de laisser un message sur le répondeur.

En cas d'urgence, contacter les services de soins d'urgence (SAMU) en composant le 15.

## D Centre de jour Gabriel Péri

Le centre de jour est une structure d'accueil thérapeutique permettant la prise en soins globale, à la journée, de personnes âgées présentant une perte d'autonomie physique et/ou psychique.

Le centre de jour est ouvert 3 jours par semaine, lundi, mercredi et vendredi, de 9 h 30 à 16 h 30.

### ? Où s'adresser ?

#### Centre de jour

Maison de quartier Gabriel Péri

16 rue Pierre Brossolette

Tél. 04 76 63 11 20

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

- Tram C (arrêt Péri-Brossolette)
- Bus 15 (arrêt Péri-Brossolette)

#### Activités proposées :

Ateliers mémoire, activités de création manuelle, soins esthétiques, jeux de cartes, loto, scrabble, dominos, jeux de boules, sorties à la journée...

Un transport est assuré pour les Martinérois par minibus adapté.

# 2 SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

## **E** Logement-foyer Pierre Sémard

Le logement-foyer pour personnes âgées autonomes désigne un ensemble de logements indépendants assortis de services collectifs dont l'usage est facultatif. L'hébergement est à la charge des personnes âgées qui peuvent bénéficier de l'aide sociale et de l'Allocation personnalisée au logement (APL). Une présence est assurée 24 h/24 h, 7 jours/7. Une chambre est mise à disposition pour l'accueil des proches (durée limitée dans le cadre d'un contrat d'hébergement).

### ? Où s'adresser ?

#### **Logement-foyer Pierre Sémard**

25 place Karl Marx

Tél. 04 76 63 35 40

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

• Bus 14 (arrêt Cité Labeye)

Horaires d'ouverture au public :

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h.

#### **Conditions d'entrée :**

- être âgé(e) d'au moins 60 ans,
- fournir un bilan de santé déterminant l'autonomie de la personne,
- effectuer un séjour temporaire d'un mois minimum avant de confirmer l'entrée définitive,
- possibilité d'accueillir des couples.

#### **Animation et vie pratique :**

Des animations collectives sont proposées au sein du logement-foyer : atelier mémoire, jeux de société, sorties...

L'établissement propose une restauration sur place (du lundi au vendredi) ou des paniers repas (du lundi au samedi). L'accès à un service d'accompagnement pour les courses est planifié une fois par semaine (à la charge du résident).

## **F** Les foyers-restaurants

Les foyers-restaurants accueillent les personnes âgées qui souhaitent prendre leur repas de midi hors du domicile et ainsi rencontrer d'autres retraités. Il est également possible d'emporter son repas (panier repas). Pour le repas du soir, les personnes bénéficient d'un potage à emporter, conditionné sous barquette.

#### **Adresse des lieux de repas :**

##### **Foyer-restaurant Pierre Sémard**

25 place Karl Marx • Tél. 04 76 63 35 40

Ouvert du lundi au vendredi de 11 h 30 à 13 h 30.

##### **Foyer-restaurant Gabriel Péri**

Maison de quartier Gabriel Péri - 16 rue Pierre Brossolette • Tél. 04 76 63 11 20

Ouvert du lundi au vendredi de 11 h 30 à 13 h 30.

Possibilité de bénéficier d'un service accompagnement assuré par le Service de développement de la vie sociale (cf page 6).

# 2 SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

## ? Où s'adresser ?

### **Logement-foyer Pierre Séward**

25 place Karl Marx

Tél. 04 76 63 35 40

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

• Bus 14 (arrêt Cité Labeye)

### **Horaires d'ouverture au public :**

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

***Le coût du repas est calculé en fonction des ressources.***

## G Portage de repas :

Toute personne de 60 ans et plus, qui en fait la demande, peut bénéficier d'un portage de repas à domicile, aux conditions suivantes :

- être résident sur la commune et en situation de dépendance physique ou d'isolement,
- avoir besoin d'un soutien momentané après une hospitalisation ou une maladie,
- se retrouver seul du fait de l'absence de l'aidant principal,
- être dans l'impossibilité de faire ses courses du fait de la fermeture momentanée ou définitive de commerces de proximité.

## ? Où s'adresser ?

### **Logement-foyer Pierre Séward**

25 place Karl Marx

Tél. 04 76 63 35 40

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) - Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

• Bus 14 (arrêt Cité Labeye)

### **Horaires d'ouverture au public :**

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

Sur simple demande de la personne ou de la famille, le portage peut être mis en place deux jours plus tard (délai imposé par le système de liaison froide) pour une durée déterminée.

Le nombre de repas portés à domicile est actuellement limité à 40 par jour.

***Le coût du repas est calculé en fonction des ressources.***

## H Le dispositif d'aide aux aidants :

Aujourd'hui les aidants familiaux jouent un rôle primordial dans le soutien à domicile de leur proche en perte d'autonomie.

Toutefois, si les aidants sont les pivots du maintien à domicile, ils assument un rôle difficile et rencontrent des difficultés qui leur sont propres. En effet, l'entrée en dépendance peut bouleverser l'équilibre familial, modifier les relations, inverser les rôles. Ces évolutions, vers la dépendance pour la personne âgée et vers le rôle de référent et d'accompagnant pour le proche, peuvent être douloureuses, mal vécues, porteuses de souffrances tant psychiques que physiques pour la personne aidée et pour la personne aidante.

# 2 SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

**Un dispositif de soutien aux aidants est donc proposé comme suit :**

**1) des réunions mensuelles d'échanges et d'information**, animées par des professionnels qualifiés, le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois, gratuites et libres de tout engagement, un thème différent est abordé à chaque séance. Possibilité pour la personne âgée d'être accueillie sur place pendant le temps de la réunion.

**2) des journées d'escapade "Un air de famille"**, déjeuner et goûter inclus (possibilité de bénéficier d'un accompagnement pour se rendre à cette journée). Encadrement de la journée assuré par une psychologue, un animateur et une auxiliaire de vie.

**3) des rendez-vous individuels**, pour une écoute, des conseils, un accompagnement thérapeutique spécifique :

- pour des réponses personnalisées aux questions concernant l'aide apportée à un proche,
- pour une aide face aux difficultés psychologiques dans l'accompagnement d'une personne âgée,
- si les dispositifs de soutien aux aidants en groupe ne répondent pas entièrement aux besoins.

Les rendez-vous individuels sont gratuits et libres de tout engagement ; ils se prennent directement auprès de la psychologue du service gérontologique en téléphonant au 04 56 58 91 36.

## ? Où s'adresser pour les réunions mensuelles et les journées d'escapade ?

Service de développement de la vie sociale (SDVS)

2 rue Jules Verne (rez-de-chaussée du logement-foyer Pierre Sénard)

Tél. 04 56 58 91 28

Courriel : [ccas@saintmartindheres.fr](mailto:ccas@saintmartindheres.fr) • Site web : [www.saintmartindheres.fr](http://www.saintmartindheres.fr)

• Bus 14 (arrêt Cité Labeye)

Afin de faciliter le transport vers un de ces dispositifs, il est possible de faire appel au service accompagnement au 04 56 58 91 40 (prestation payante : 2,40 € aller / retour).

## I Le service social polyvalent

Des assistants sociaux sont disponibles afin d'accueillir, d'orienter, d'informer et d'accompagner les personnes âgées de la commune dans la résolution de leurs problèmes d'ordre social, financier...

### • Pour les personnes âgées de moins de 70 ans :

sous la responsabilité du Conseil départemental, ce service fonctionne sur rendez-vous.

## ? Où s'adresser ?

**Service local de solidarité Germaine Tillion**

10 rue Docteur Fayollat • Tél. 04 38 37 41 10

### • Pour les personnes de 70 ans et plus :

Le service social polyvalent de catégorie du CCAS est composé de deux travailleurs sociaux et d'une secrétaire médico-sociale. Des visites à domicile sont possibles.

## ? Où s'adresser ?

au CCAS (coordonnées page 3)

# 3

- *L'APA*
- *Aide à l'amélioration de l'habitat*
- *Aide au logement*
- *Transports en commun*

**LES AIDES**

# 3 LES AIDES

## ● L'APA

L'Allocation personnalisée d'autonomie, APA, est attribuée aux personnes dépendantes à partir de 60 ans, sans plafonds de ressources ni récupération sur succession. Son montant est calculé en fonction du niveau de dépendance et des ressources : une participation financière peut rester à la charge du demandeur (ticket modérateur). Le montant varie également en fonction du plan d'aide personnalisé.



### Où s'adresser ?

#### **CCAS de Saint-Martin-d'Hères**

111 avenue Ambroise Croizat

Tél. 04 76 60 74 12.

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

## ● Aide à l'amélioration de l'habitat

L'Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat (Anah), attribue, sous certaines conditions, des aides financières pour améliorer le confort dans l'habitat privé. L'aide à l'amélioration de l'habitat permet d'obtenir la prise en charge d'une partie des frais occasionnés par les travaux de rénovation et d'adaptation du logement de la personne propriétaire de son logement.



### Où s'adresser ?

#### **Pact de l'Isère**

54 cours Jean Jaurès • 38025 Grenoble Cedex 1

Tél. 04 76 47 82 45.

#### **CCAS de Saint-Martin-d'Hères**

111 avenue Ambroise Croizat

Tél. 04 76 60 74 12.

## ● Aide au logement

Cette aide des Caisses d'allocations familiales peut être attribuée, sous certaines conditions, aux locataires ou propriétaires remboursant un crédit, afin de réduire les charges de logement. Elle ne concerne que les résidences principales, c'est-à-dire, sauf exceptions, le logement occupé au moins 8 mois dans l'année.



### Où s'adresser ?

#### **Caisse d'allocations familiales de Grenoble**

3 rue des Alliés • 38051 Grenoble Cedex

Tél. 0 820 25 38 10.

# 3 LES AIDES

## ● Transports en commun

Le SMTC, autorité organisatrice des transports urbains de l'agglomération grenobloise a décidé pour :

### ***Toute personne jusqu'à 75 ans :***

Tarifification solidaire qui repose sur une prise en compte du quotient familial pour déterminer le niveau de réduction applicable par rapport au prix tout public de l'abonnement mensuel.



### **Où s'adresser ?**

**Contactez l'accueil des maisons de quartier** (cf. page 9)

### ***Les personnes âgées de plus de 75 ans :***

Carte valable toute l'année : coût 36 euros par an.



### **Où s'adresser ?**

**Contactez directement la TAG : 04 38 70 38 70**



