

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



Novembre
Décembre
2025

SERVICE DE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE SOCIALE : SDVS

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

Missions du SDVS

HORAIRES D'OUVERTURE

Service de développement de la vie sociale (SDVS)

25 place Karl Marx
Saint-Martin-d'Hères

04 56 58 91 40

**Ouvert 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
Accueil : 04 56 58 91 40

Le service de développement de la vie sociale s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie à domicile.

Il met en place des actions dans le cadre du maintien de la vie sociale et de la prévention ciblée, participant à la lutte contre l'isolement et s'intégrant dans la dynamique du bien vieillir.

Ainsi le SDVS vous propose :

- de l'accompagnement de proximité véhiculé et à pied
- des solutions de répit dans le cadre de l'aide aux aidants
- des activités adaptées.

Toutes les infos sur
saintmartindheres.fr



La résidence autonomie Pierre Séward vous accueille !

Pour rappel, il faut avoir plus de 60 ans et **être autonome ou en perte modérée d'autonomie.**



Des réunions d'information sont régulièrement organisées pour vous présenter le fonctionnement de la résidence.

Prendre contact avec l'accueil de la résidence autonomie pour connaître les prochaines dates au 04 76 63 35 40

Envie de prendre votre repas de midi dans une ambiance conviviale ?

Le foyer-restaurant, situé dans les locaux rénovés de la résidence autonomie Pierre Semard, vous accueille du lundi au vendredi.



- Un déjeuner complet et équilibré vous est proposé chaque jour.
- Un potage et un plat vous sont également remis pour votre repas du soir.

Informations et inscriptions auprès de l'accueil de la résidence au 04 76 63 35 40

- Un accompagnement véhiculé est possible si vous ne pouvez pas vous déplacer par vos propres moyens.
- Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité, la situation sera évaluée au cas par cas.

Informations et inscriptions au SDVS 04 56 58 91 40

01 | ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITÉ À PIED OU VÉHICULÉ !

Se faire accompagner à pied pour aller chercher son pain ou son journal, aller en voiture chez le coiffeur, au foyer restaurant ou simplement faire un petit tour dans son quartier, les accompagnateurs de proximité sont disponibles pour vous “donner le bras”.

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

Favoriser les déplacements hors du domicile, permettre l'accès aux commodités ou services publics de quartier (commerces, jardins, foyers-restaurants, équipements culturels...), favoriser le maintien des activités conviviales ou socioculturelles sont les objectifs de cet accompagnement.

L'accompagnement n'est pas qu'un transport, c'est aussi un temps de rencontre et de discussion.

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

Pour les personnes ayant des problèmes de mobilité la situation sera évaluée au cas par cas.



Les familles, les voisins ou les amis sont souvent les piliers 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 parfois ce n'est pas sans difficultés !

Le SDVS vous propose trois dispositifs :

1^{er} dispositif : des entretiens individuels

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

- vous souhaitez obtenir des réponses personnalisées 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, contacter la psychologue du service au 04 56 58 91 36

2^e dispositif : le rendez-vous des aidants



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 leurs compétences 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

02

AIDE AUX AIDANTS

par des professionnels qualifiés. La participation au groupe est gratuite et libre de tout engagement.

**Ces réunions ont lieu
le 2^e mercredi de chaque
mois, de 14 h à 16 h 30 au
centre du jour,
16 rue Pierre Brossolette.**

- 6 novembre : yoga sur chaise, s'évader autrement
- 12 novembre : atelier créatif, arthérapie et argile
- 10 décembre : se préparer ensemble pour des fêtes sereines

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

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

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

Tarif : 4,50 € par personne.

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



**À DÉCOUVRIR
EN NOVEMBRE
ET DÉCEMBRE****Activités physiques adaptées
seniors: avec APAS partons
du bon pied !**

L'activité physique est l'ensemble des activités qui mettent en mouvement le corps. L'activité Physique adaptée contribue à l'amélioration de la qualité de vie et vise à limiter les effets délétères du vieillissement et à prévenir l'apparition de maladies chroniques dans le cadre d'une prévention primaire.

Différents aspects seront abordés comme :

- motricité
- mémorisation
- coordination
- endurance
- habileté
- travail de coopération
- équilibre

Ce cycle de 12 séances aura lieu les lundis de 14 h à 15 h 30 du 8 septembre au 24 novembre à la maison de quartier Fernand Texier

Atelier numérique tous niveaux

Le SDVS met en place un atelier d'initiation au numérique. Ce cycle de 10 ateliers abordera différentes thématiques : évaluation des profils, découverte et manipulation de l'outil informatique, internet, navigation, sécurité et numérique, emails et réseaux sociaux, savoir utiliser les principaux sites de démarches administratives en ligne...

Les mercredis de 14 h à 16 h au SDVS jusqu'au 26 novembre

UNAPPARTÉ : visite d'un appartement aménagé

À travers son aménagement et ses équipements, Unapparté met en scène les différentes aides possibles qu'elles soient humaines, techniques ou numériques. Ainsi une visite est proposée afin d'aménager au mieux son domicile pour prévenir tous risques de chutes mais aussi pour découvrir des astuces et/ou des "outils" pour améliorer le quotidien et mieux vivre à domicile.

Mercredi 5 novembre de 14 h 30 à 16 h.

Transport compris, départ du SDVS à 14 h

Nombre de places limité

**Le Programme "Aidants"**

Le proche aidant vient en aide à une personne dépendante (maladie, vieillesse et/ou handicap) de son entourage proche. Souvent subie, cette situation n'est pas sans difficulté pour lui qui doit alors faire face à la fatigue, à l'isolement, à la culpabilité, à la peur de ne pas y arriver, de manquer de temps...

Ce programme s'inscrit dans une stratégie de prévention de l'épuisement et du développement de l'autonomie pour les problématiques auxquelles les aidants sont (ou seront) confrontés.

Ainsi, il est proposé aux proches aidants des ateliers collectifs visant à rompre leur isolement en offrant un moment de répit, pour leur redonner le pouvoir de faire des choix, pour que leur énergie soit mise au service de ce qui leur apporte le plus de satisfaction.

Les ateliers contribuent à :

- améliorer l'estime de soi,
- réduire le stress,
- favoriser un bien-être durable,
- encourager le passage à l'action pour agir plutôt que subir,
- être bien avec soi
- pour être bien avec les autres

Ce programme s'appuie sur des outils comme la psychologie positive, l'intelligence émotionnelle et la communication non violente.

Les jeudis de 14 h à 16 h 30 :

- 13, 27 novembre
- 11, 18 décembre
- 8, 15, 22, 29 janvier
- 5, 26 février

Au SDVS, 25 place Karl Marx

À la rencontre de : l'Amérique du Sud

Où ferons-nous la ronde?

Au bord de la mer ? Au pied de la montagne ?

La ferons-nous dans la forêt ?

De pays en pays : Brésil, Chili, Colombie, Venezuela et tant d'autres encore, tout un continent à visiter et à rêver sans se fatiguer.

Mardi 18 novembre de 10 h 30 à 11 h 30, dans les salons de la résidence autonomie



03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

Bon Plan pour la Planète

propose des pistes d'actions concrètes pour s'orienter dans le quotidien, vers une démarche de transition écologique.

Ces ateliers ont pour objectif de donner des informations sur l'alimentation : comment la composer saine, bio, locale, à partir d'aliments bruts, de saison, végétarienne, sans gaspillage, avec le minimum d'empreinte eau et d'empreinte carbone. Des clés pour se faciliter la vie, avec les aliments bons la santé, le porte-monnaie et la planète !

Dans le cadre du jardin Chantegraine une rencontre aura lieu pour sensibiliser le public autour de la thématique suivante : conservation des légumes, mardi 25 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 à la maison de quartier Paul Bert.

L'atelier découverte de la lactofermentation se déroulera comme suit :

- Une partie théorique pour comprendre le fonctionnement, les bénéfices et les aspects sanitaires de la méthode.
- Une partie pratique au cours de laquelle chaque participant réalise un bocal de légumes fermentés issus des jardins partagés.

Tout le matériel nécessaire est fourni

Nombre de places limité



**Atelier “Bien être et prévention”
Astuces et petites recettes
pour booster son immunité
avant l’hiver !**

Souvent on pense qu’une bonne cure de vitamines va suffire... et pourtant il existe plein de trucs et astuces pour traverser l’hiver en forme en attendant le printemps !

Mardi 9 décembre, de 14 h 30 à 16 h 30 dans les salons de la résidence autonomie

**Diaporama rétrospective des
sorties de l’année 2025**

Venez découvrir ou revivre les sorties faites tout au long de l’année passée avec le SDVS. Ce sera l’occasion d’échanger autour de vos souvenirs et sur vos souhaits pour les sorties et visites des mois à venir.

Mardi 30 décembre à 14 h 30 dans les salons de la résidence autonomie

LES HEBDOMADAIRES**Chaque lundi****Sophrologie**

La sophrologie permet de travailler la respiration pour favoriser au fil du temps une meilleure oxygénation du cerveau et donc une meilleure concentration dans les activités.

Travailler la posture et l’équilibre permet de se reconnecter avec le corps qui parfois est occulté suite à une maladie ou tout simplement la vieillesse. Travailler la visualisation et la respiration en même temps permet d’apprendre à se détendre, favorise un meilleur sommeil, fait baisser le niveau de stress et la tension artérielle.

Les exercices de relaxation sont efficaces pour les troubles respiratoires et digestifs.

Chaque mardi**Chantegraine**

Cultiver le jardin collectif Le Chantegraine, cuisiner les légumes et partager ensemble un repas. Le Chantegraine, c'est aussi un blog, des ateliers autour de l'alimentation, du jardinage, du bricolage, de la santé... Le jardin est un lieu ouvert qui accueille de nouveaux participants tout au long de l'année, venez pousser le portillon ! Pour plus d'informations, contacter le SDVS.

Tout au long de l'année, le jardin vit également sur la toile ! En effet, les jardiniers développent leur blog et ce sont astuces et recettes que l'on peut découvrir sur chantegraine.blogspot.com, ainsi que l'actualité du jardin. Aussi, si vous n'avez pas la main verte mais l'envie de découvrir les plaisirs du jardin par un autre biais, venez à la rencontre des blogueurs.

Atelier mémoire

Stimuler sa mémoire par le biais de jeux et d'exercices ludiques.

La mémoire n'est pas seulement la fonction du cerveau qui permet de conserver les souvenirs et les connaissances. Elle joue aussi un rôle indispensable pour permettre de bien réfléchir, de se concentrer, et même d'arriver à se projeter dans le futur. Entretenir sa mémoire permet de rester indépendant dans la réalisation de certaines tâches, et d'augmenter la confiance en soi. Prendre soin de sa mémoire, c'est aussi stimuler globalement son activité cérébrale.

Chaque mercredi**Bouger !**

Se maintenir en forme par le biais d'exercices adaptés à l'avancée en âge. Travail sur la respiration, assouplissement, échauffement et exercices de coordination et de relaxation (debout et assis).

Chaque jeudi**Goûter lire**

En partenariat avec l'association Plum'lire. Une rencontre et des mots... Passer un moment agréable à écouter de beaux textes, connus ou originaux et toujours surprenants dans une ambiance chaleureuse et de participer aux échanges et anecdotes qui suivent chaque lecture.

Chaque vendredi**Gourmandises
et découvertes**

Échanger quelques mots, quelques recettes ou quelques souvenirs autour d'une boisson et passer un moment agréable ensemble.

**LES MENSUELLES****Aliment'action****Bien-être dans son assiette !**

Cet atelier thématique met en exergue les différentes facettes qu'englobent l'alimentation et la prévention : adapter son alimentation à son âge pour lutter contre la dénutrition (facteur aggravant du risque de chute) et éviter les carences... tout en conservant la notion de plaisir ! Les thèmes sont fixés en fonction des besoins et des souhaits des participants au fil de l'eau.

**Mercredi 19 novembre de
9 h 30 à 15 h 30 à la maison
de quartier Romain Rolland**

Cuisine du monde, les épices :
antioxydants et anti inflammatoire.

**Mercredi 17 décembre de
9 h 30 à 15 h 30 à la maison
de quartier Paul Bert.**

Cuisine gourmande et festive :
limiter la viande et favoriser les
protéines

Jeux joue

Ce nouveau rendez vous autour du jeu est organisé tous les 3^e mardis du mois à l'Espace Famille Romain Rolland. L'animateur du SDVS vous propose un temps de détente autour des jeux de société. Ce sera l'occasion de parties endiablées de jeux connus ou à découvrir ! Chacun sera libre de proposer ses préférences et de les partager avec le groupe.

Sorties découvertes

Les sorties du SDVS ont pour objectif de rompre l'isolement, de créer du lien social et de favoriser la rencontre en partant à la découverte des alentours.

mercredi 12 novembre**à partir de 13 h 30****Visite guidée****musée Champollion**

Une exposition qui amène le visiteur à comprendre l'évolution des recherches sur les momies. L'Égypte ancienne et des perceptions sur le sujet. Alliant res-

pect de la dignité humaine et modernité, la muséographie propose une expérience immersive autour d'objets remarquables, avec des contenus vidéo, un parcours pédagogique et des dispositifs de médiation sensorielle.

Tarif 7,15 €

Le règlement des sorties se fait en amont.

Possibilité de remboursement en cas d'annulation : remboursement intégral, sans justificatif, en cas d'annulation de sortie et d'animation par l'utilisateur prévenant l'accueil du SDVS :

- 48 h à l'avance, pour les sorties et animation sans repas
- 7 jours à l'avance pour les sorties et animations avec repas

En-deçà de ces délais le remboursement s'effectuera sur présentation d'un certificat médical.

04 | Calendrier hebdomadaire

NOVEMBRE

LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	Unapparté visite interactive appartement aménagé 14 h 30 - 16 h transport compris		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h	Goûter lire Espace famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes R. Rolland 14 h - 16 h
			Rendez-vous des aidants Yoga sur chaise SDVS 14 h - 16 h 30	

NOVEMBRE

LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Férié	Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h		
Activité physique adaptée MQ F. Texier 14 h - 15 h 30		Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ P. Bert 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
		Rendez-vous des aidants Centre de jour 14 h - 16 h 30	Programme des aidants SDVS 14 h - 16 h 30	
		Sorite Musée Champollion À partir de 13 h 30		

NOVEMBRE

LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
	À la rencontre de L'Amérique du Sud MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Aliment'action MQ R. Rolland 9 h 30 - 15 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Tous à table MQ G. Péri 12 h - 14 h	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ G. Péri 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
Activité physique adaptée MQ F. Texier 14 h - 15 h 30	Jeux joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h		

NOVEMBRE

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire SDVS 14 h - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
Activité physique adaptée MQ F. Texier 14 h - 15 h 30		Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h	Programme des aidants SDVS 14 h - 16 h 30	

DÉCEMBRE

LUNDI 1 ^{ER}	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire Espace famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes R. Rolland 14 h - 16 h

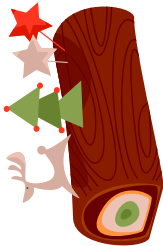
DÉCEMBRE

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
	Tous à table MQ G. Péri 12 h - 14 h			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier bien-être et prévention Résidence autonomie à partir de 14 h 30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14 h - 16 h 30	Goûter lire MQ P. Bert 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
Activité physique adaptée MQ F. Texier 14 h - 15 h 30	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie à partir de 14 h 30	Programme des aidants SDVS 14 h - 16 h 30	

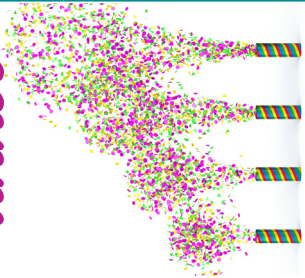
DÉCEMBRE

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h 30 - 15h 30	Aliment'action MQ P. Bert 9h 30 - 15h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h		Bouger Résidence autonomie à partir de 14h 30	Goûter lire MQ G. Péri 14h 30 - 15h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
Activité physique adaptée MQ F. Texier 14h - 15h 30	Jeux joue MQ R. Rolland 14h 30 - 16h 30		Programme des aidants SDVS 14h - 16h 30	

DÉCEMBRE

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
		Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30		Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h

DÉCEMBRE/JANVIER

LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31	JEUDI 1 ^{ER}	VENDREDI 2
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30		Bonne année 	 Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h

05 | À noter... et à savoir

**S'inscrire au fichier
"info retraités"**

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.

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de 60 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.

S'inscrire auprès du service de développement de la vie sociale : 25 place Karl Marx, ou du CCAS, 34 avenue Benoît Frachon, ou des maisons de quartier.

**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 dans la commune :

- **Pour les bénéficiaires de l'Apa (Allocation personnalisée d'autonomie) :** service accueil, aides et accompagnement social du CCAS.
- Pour un suivi social : sur rendez-vous
- Accueil et information : **tous les jours de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h**
CCAS - 34 avenue Benoît Frachon
Tél. 04 76 60 74 12
- **Pour les personnes ne bénéficiant pas de l'Apa :**
Service local de solidarité -
10 rue Docteur Fayollat
Tél. 04 38 37 41 10
Sur rendez-vous

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, et ce, quel que soit votre âge.

Besoin d'aide avec vos appareils numériques ? Les bibliothécaires sont là pour vous !

- **Besoin d'une aide ponctuelle ?** Les coups de pouce numériques sont des séances gratuites de 30 minutes maximum par personne. Elles sont effectuées par un(e) bibliothécaire, les vendredis, de 16 h à 19 h et accessibles sans inscription.
- **Envie de s'initier ou se perfectionner ?** Les rendez-vous numériques individuels sont des séances gratuites d'une heure, avec 5 heures possibles par personne en tout.

Elles sont effectuées par un(e) bibliothécaire, les mardis et mercredis de 10 h à 12 h, et accessibles sur inscription dans l'une des 4 bibliothèques.

- **Pour quels appareils ?**

Pour les appareils numériques tels que smartphone, tablette, liseuse ou ordinateur...

- **Quelles limites ?**

Ce n'est pas un service de réparation ou dépannage de matériel. Les bibliothécaires interviennent dans la limite de leurs compétences respectives.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter les médiathèques.

- **Médiathèque - P. Langevin**
29 place Karl Marx
04 76 42 76 88
- **Médiathèque - A. Malraux**
75 avenue Marcel Cachin
04 76 62 88 01
- **Médiathèque - R. Rolland**
5 avenue Romain Rolland
04 76 24 84 07
- **Médiathèque - G. Péri**
16 rue Pierre Brossolette
04 76 42 13 83

**Programme disponible
sur biblio.sitpi.fr
ASSOCIATIONS
À DESTINATION
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES ÂGÉES**

L'Aclass

L'association culture, loisirs, activités sportives seniors, assure la gestion et la promotion d'activités culturelles, ludiques et sportives, en réponse aux besoins des retraités de la commune qui souhaitent poursuivre des activités existantes, en mettre en place de nouvelles, et garder un lien avec le SDVS (Service de développement de la vie sociale) pour le suivi des personnes âgées atteintes de certaines limites en matière de sport ou de pertes de repères. Sous les bannières du partage, de l'amitié, de la convivialité, l'Aclass accepte toutes les catégories de personnes de tous les âges, dans le cadre de l'intergénération.

1 place de la République

Tél. 04 76 44 39 12

Ensemble et Solidaires

UNRPA

Vous êtes retraité(e). Vous souhaitez trouver de la compagnie, ne pas avoir de contrainte, pratiquer une activité, faire des sorties, jouer aux cartes ou autres jeux de société, découvrir une autre région, partir en vacances accompagné(e), défendre votre pouvoir d'achat ou défendre votre retraite ?

**Ensemble et solidaires,
UNRPA vous attend les mer-
credis après-midi de 14 h à
17 h, 16 avenue du 8 Mai 1945
(face à La Poste) au 3^e étage
avec ascenseur.**

Tél. 06 68 69 69 38

Mail : unrpa38400@laposte.net

- **Tram D, arrêt
Étienne Grappe**
- **Bus 12 ou C7, arrêt
Étienne Grappe**
- **Bus C6, arrêt
Étienne Grappe**

Domicile intergénérationnel**Isérois (Digi)****Ensemble partageons plus qu'un toit...**

Il s'agit d'une 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.

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

**2 boulevard Maréchal Joffre
Grenoble**

Tél. 04 76 03 24 18

digi38.org

POUSSEZ 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
- **Tarification solidaire du réseau Tag**
- **Les permanences vie quotidienne**, sur rendez-vous, par la conseillère en économie sociale et familiale.
- **Les permanences vacances**, sur rendez-vous par la conseillère en économie sociale et familiale.
- **Les actions de proximité du CCAS** : être ensemble pour faire ensemble. Pour rompre l'isolement, rencontrer des personnes de tout âge, vous

impliquer en tant qu'habitant et/ou bénévole, venez participer aux différentes animations et à la construction de projets collectifs.

- **L'accueil de la maison de quartier**, pour tout renseignement, contactez les accueils des maisons de quartier.

Maison de quartier Louis Aragon**27 rue Chante-Grenouille - 04 76 24 80 10****accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr****Maison de quartier Fernand Texier****163 avenue Ambroise Croizat - 04 76 60 90 24****accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr****Maison de quartier Paul Bert****4 rue Frédéric Chopin - 04 76 24 63 56****accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr****Maison de quartier Gabriel Péri****16 rue Pierre Brossolette - 04 76 54 32 74****accueil.gabriel.peri@saintmartindheres.fr****Maison de quartier Romain Rolland****5 avenue Romain Rolland - 04 76 24 84 00****accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr**

*Activités adaptées
de prévention
et de lien social*

*Aider
un proche âgé
et se faire aider*



*Accompagnement
véhiculé ou à pied*

À NOTER

6 livrets couvrent une période
de 2 mois chacun et proposent les activités
ouvertes aux retraités martinérois.

Toutes les infos sur saintmartindheres.fr

SDVS

25 place Karl Marx, Saint-Martin-d'Hères

04 56 58 91 40