

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



Mars
avril
2026

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 Semard vous accueille !

Pour rappel, il faut avoir 60 ans et plus 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**

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 socio-culturelles 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 06 26 78 77 51.

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, au centre de jour,
16 rue Pierre Brossolette.**

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

- **Mercredi 11 mars de 14 h à 16 h 30 :**
**Les bons gestes au
quotidien : comment se
préserver en tant qu'aidant.**
- **Mercredi 8 avril de 14 h à 16 h 30 :**
**Se recentrer : cultiver son
estime de soi un jour après
l'autre.**

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.

- **Jeudi 26 mars de 10 h à 16 h
à l'espace famille Romain
Rolland, 5 avenue Romain
Rolland**

Tarif : 4,50 € par personne.



**Pour ces 2 dispositifs
collectifs, contactez
directement Rachel Dutoit
au 04 56 58 91 28 ou rachel.
dutoit@saintmartindheres.fr**

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

À DÉCOUVRIR EN MARS ET AVRIL

Le Chantegraine :
les bienfaits du jardinage
pour les personnes âgées.



Depuis plus de 15 ans nous cultivons notre jardin collectif.

Au delà d'un espace partagé, le Chantegraine est propice à développer des actions autour de la prévention santé comme l'alimentation, le bien être mental et physique.

Le jardinage permet de maintenir et d'améliorer la condition physique des personnes âgées. Les diverses tâches telles que planter, arroser ou tailler sollicitent différents groupes musculaires, ce qui contribue à renforcer la force musculaire et à améliorer la souplesse.

Les mouvements répétitifs et modérés aident également à préserver la mobilité des articulations. Par exemple, se pencher pour désherber ou se lever fréquemment favorise l'équilibre et la coordination. Une activité régulière au jardin peut donc prévenir les chutes. Le jardinage expose aussi les jardiniers au soleil, favorisant la synthèse de vitamine D, essentielle pour la santé des os.

De plus, les activités en plein air améliorent la circulation sanguine, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Jardiner présente également des bénéfices cognitifs. En effet, le jardinage sollicite activement les capacités cognitives des personnes âgées. En planifiant les semis et les plantations, elles exercent leur mémoire ainsi que leur capacité d'organisation.

Le jardinage a un impact positif sur le bien-être mental et offre une réduction significative du stress. Le contact avec la nature et la pratique d'activités en plein air apportent un sentiment de calme et de sérénité. Les personnes âgées peuvent ainsi se détendre et oublier les préoccupations du quotidien.

Cette activité favorise également la pleine conscience; en se concentrant sur les tâches de jardinage, les personnes âgées trouvent un moyen efficace d'échapper aux pensées

négatives et de vivre pleinement le moment présent.

Le jardinage permet aussi de ressentir un sentiment d'accomplissement. Voir les plantes pousser et fleurir procure une grande satisfaction personnelle et renforce l'estime de soi.

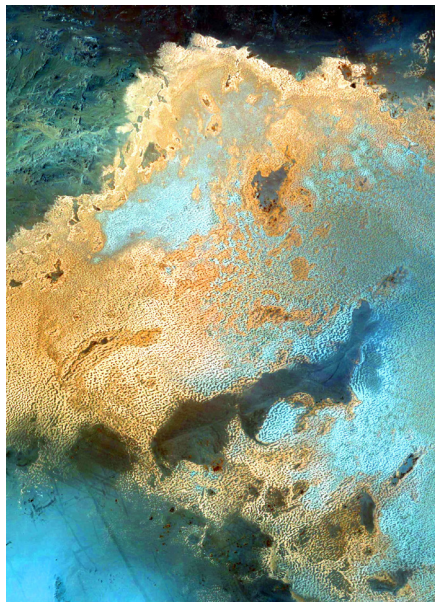
Enfin, cette activité stimule la socialisation. Les échanges avec d'autres jardiniers ou voisins autour du jardin créent des liens sociaux précieux et diminuent le sentiment d'isolement.

Pour cette nouvelle saison 2026 du Chantegraine nous mettons l'accent sur l'activité physique adaptée. Un kinésithérapeute proposera tout au long de la saison différents ateliers permettant de mettre à profit le temps de jardinage pour profiter au mieux de ses bienfaits.

À la rencontre de...

Les lecteurs à voix de Plum'Lire vous proposent de partir à la rencontre... d'un auteur, d'un livre, d'un thème... à cette occasion ils vous proposeront des lectures originales et toujours surprenantes pour... *"Partir, aller vers d'autres horizons, s'évader et parfois s'exiler"*.

Mardi 3 mars de 10 h 30 à 11 h 30, salons de la résidence autonomie.

**RDV Culturels**

Dans la tradition du théâtre de tréteaux, la compagnie Le Festin des Idiots s'empare de ce classique dont tout le monde parle mais que personne ne lit. Le Quichotte. Pour y croire (encore), il faut être (vraiment) fou !

Il suffit parfois de quelques accessoires pour faire surgir un personnage... Un beau jour, muni d'une vieille épée rouillée, Don Quichotte de la Mancha se décrète chevalier et s'en va sur les routes combattre le mal. Dans un décor de bric et de broc, les deux comédiens incarnent tour à tour les personnages de ce monument de la littérature. Jouant à la frontière du réel et de la fiction, ils brouillent les pistes pour mieux rendre toute la malice et la subtilité du récit de Cervantes. En filigrane de cette aventure rocambolesque, foudroyante et poétique, c'est bien notre capacité à croire ce qu'on nous raconte qui est questionnée.

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

Dans les salons de la résidence autonomie

Découverte et exposition : À la rencontre de Don Quichotte.
3 mars de 14 h 30 à 16 h

Ateliers découverte du Théâtre : animés par la compagnie Le festin des idiots
10 et 24 mars, 3 et 7 avril de 14 h 30 à 16 h

À la rencontre de Don Quichotte avec Plum'Lire :
lecture à voix haute
14 mars de 14 h 30 à 16 h

Projection et débat autour d'un film
17 mars, de 14 h 30 à 17 h



Spectacle : *Le Quichotte. Pour y croire (encore), il faut être (vraiment) fou !*

Tarif 6 €

21 avril à partir de 13h 30 à l'espace culturel René Proby

Un transport sera mis en place pour accompagner les personnes âgées à l'espace culturel René Proby. Il se fera avec le bus de la ville et les **véhicules adaptés PMR** afin de permettre à chacun, quelle que soit son autonomie, de participer.

Ateliers Communication pour les aidants,

Les mardis après-midi de 14 h 30 à 17 h au SDVS :

- 21 avril
- 5, 19 mai
- 2, 16, 30 juin

Les aidants sont régulièrement confrontés à des situations conflictuelles au cours de leur quotidien :

- dans la relation avec leur proche,
- dans la relation avec leur entourage,
- dans la relation avec les professionnels intervenant dans la prise en charge de leur proche, mais aussi dans leur relation à eux-mêmes...

Ce cycle de 6 ateliers de communication permet de développer ses capacités d'écoute et d'empathie afin d'être plus à même de gérer les situations conflictuelles qui ne manquent pas de se présenter dans le quotidien d'aidant.

Atelier 1

Situations problématiques et freins à la communication - Introduction à la communication non violente

Atelier 2

Les quatre éléments de la CNV
- Formuler une demande

**Atelier 3**

Adapter sa communication

Atelier 4

L'écoute au service de la communication - Techniques d'écoute active pour développer son empathie

Atelier 5

Utiliser la CNV pour gérer et résoudre les conflits, poser des limites pour mieux aider

Atelier 6

Intégration des outils et bilan

Chaque atelier est conçu pour être interactif et pratique, avec une alternance de théorie, de discussions, d'exercices pratiques.

**À DÉCOUVRIR
DÈS LE MOIS DE MAI**

Pensez à vous inscrire...

Atelier numérique

Le SDVS met en place un atelier d'initiation au numérique du quotidien.

Ce cycle de dix 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...

Une session en septembre sera réservée pour les débutants

**Les mercredis après-midi de
14h à 16h au SDVS :**

- 6, 13, 20, 27 mai
- 3, 10, 17, 24 juin
- 1, 8 juillet

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 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.

**Ateliers cognitifs : mémoire
et jeux joue**

Stimuler sa mémoire par le biais de jeux et d'exercices ludiques mais également par la pratique de jeux de sociétés qui en jouant régulièrement, stimulent la mémoire et la capacité de réflexion.

La mémoire n'est pas seulement la fonction du cerveau qui permet de conserver les souvenirs et les connaissances. Elle joue aussi un rôle indis-

pensable 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 semaine un atelier ludique mémoire ou un atelier jeu est proposé.

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 18 mars de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Fernand Texier

Protéines et longévité un duo gagnant.

Mercredi 15 avril de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Romain Rolland, Espace famille

Se réconcilier avec le gras.

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.

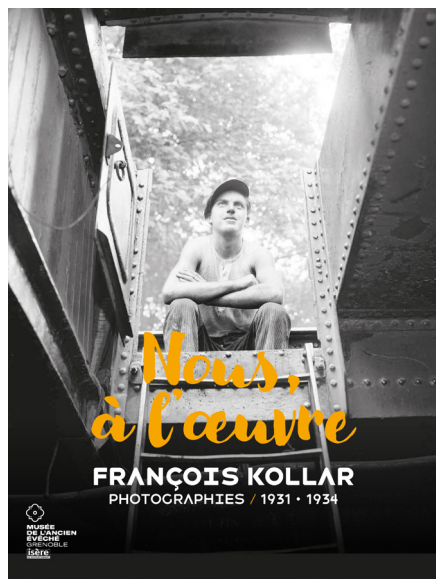
Mercredi 25 mars,
visite guidée exposition

"Nous, à l'œuvre" de
François Kollar
Musée de l'ancien évêché
à partir de 13h30

Après Robert Doisneau, Vivian Maier ou la dynastie Tairraz, le musée de l'Ancien Évêché confirme son attachement à l'histoire de la photographie en consacrant sa nouvelle exposition à un grand nom de la photographie de l'entre-deux-guerres, François Kollar.

En 1931, les éditions des Horizons de France confient à François Kollar (1904-1979), jeune photographe slovaque inconnu, installé à Paris en 1924, une vaste commande photographique visant à promouvoir la France industrielle,

artisanale et agricole. Pendant quatre années, celui-ci sillonne les routes du pays, réalisant plus de 10 000 clichés, dont 2000 seront publiés sous le titre de La France travaille.



C'est un monde peu représenté par l'image que l'objectif de Kollar révèle à cette occasion : celui des femmes et des hommes au travail. À l'usine, à l'atelier, à la mine, sur les ports,

dans les campagnes, etc., le photographe fait le choix de les placer au cœur de sa démarche artistique, mettant en exergue leur corps, leur geste, leur savoir-faire mais surtout leur grandeur et leur dignité. Kollar porte sur eux un regard d'une grande sensibilité. Ses images sont d'une force esthétique saisissante, jouant avec l'originalité des angles de prise de vue, l'inventivité en matière de cadrages, le goût pour la composition. Salué unanimement, ce travail photographique connaît un très grand succès et assure au photographe la célébrité.

Un humanisme photographique dont témoignent les quelque 130 photographies présentées dans cette exposition.

Tarif : 7€15

Mercredi 29 avril 2026,
visite guidée
de la Casamaures
à Saint-Martin-le-Vinoux
à partir de 13 h 30



Un bâtisseur novateur : Joseph Jullien dit Cochard. Né le 02 février 1803, rue de Turenne à Grenoble, ce créateur passionné se fit construire à 52 ans, un petit palais sur les contre-forts de la Bastille. Des jardins en terrasses dominaient l'Isère et l'Esplanade, dans la ligne de mire de deux pyramides montagnaises : Le Pieu et l'Épérimont. Grand amoureux, il se maria à trois reprises. Vingt

trois ans après sa construction, il était ruiné pour cette "folie" orientaliste construite dans les feuillages d'un parc ornemental. Ce constructeur d'utopie dut la céder à son créancier le docteur Minder.

De splendeur en décadence, pendant un siècle cette demeure connut le morcellement des héritages, les dégradations des guerres et des visiteurs qui amplifièrent en une décennie les dégâts des eaux et du temps. Ce petit palais haut en couleurs a la vulnérabilité d'un château de sable...

En 1981, cette belle ruine est rachetée et sauvée in-extremis par une artiste grenobloise qui l'a renommée La Casa Maures/Cas'amore.

La Casamaures a été classée monument historique en 1986 par le Ministère de la Culture. Elle est protégée pour son double intérêt : son style orientaliste, témoignage de l'engouement européen pour les cultures d'Orient, et pour

sa technique novatrice de construction : le ciment moulé. C'est un prototype de préfabrication "en pierres factices", fabriquées en atelier. C'est un chef d'oeuvre des artisans-mouleurs grenoblois qui utilisèrent les premiers ciments prompts

La "Villa les Magnolias", dans son écrin de feuillage de magnolia grandiflora est un petit palais exotique qui surplombe l'Isère, intriguant les passants de l'ancienne route impériale de Lyon. Construit sur quatre niveaux sur le rocher de Saint-Martin-le-Vinoux, on y accédait par un parc agrémenté de bassins et sculptures, ceci jusqu'à l'installation des entrepôts du Bon Lait en 1952. La Casamaures est décorée de cheminées turques en plâtre ciselé, de tapisseries peintes à la main et de décors en trompe l'oeil dans le salon et la salle à manger. Le jardin d'hiver a une façade de bois inspirée des Villas du

Bosphore. Les trois façades en béton sont composées de moulures d'arabesques rehaussées de peinture bleu outremer. Cinquante-deux colonnes forment la structure porteuse de tout l'édifice.

Tarif : 10€95

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

MARS

LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
	À la rencontre de “partir, aller vers d’autres horizons” Résidence autonomie 10h30 - 11h30			
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h30 - 16h30		Goûter lire Espace famille R. Rolland 14h30 - 15h30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14h30 - 16h			

MARS

LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Tous à table MQ G. Péri 12h - 14h	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	Goûter lire MQ P. Bert 14h30 - 15h30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h30 - 16h30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14h-16h30		
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14h30 - 16h			

MARS

LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Aliment'action MQ F. Texier 9 h 30 - 15 h 30 <i>Protéines et longévité : un duo gagnant</i>		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ G. Péri 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14 h 30 - 17 h			

MARS

LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Sortie Musée de l'ancien évêché Visite guidée À partir de 13 h 30 Nous à l'œuvre		
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 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes R. Rolland 14 h - 16 h
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14 h 30 - 16 h			

MARS/AVRIL

LUNDI 30	MARDI 31	MERCREDI 1 ^{ER}	JEUDI 2	VENDREDI 3
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h			Goûter lire Espace famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
				Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14 h 30 - 16 h

AVRIL

LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10
Férié	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30		Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14 h 30 - 16 h	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14 h - 16 h 30		

AVRIL

LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30	Aliment'action MQ R. Rolland 9 h 30 - 15 h 30 <i>Se réconcilier avec le gras</i>		
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		Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 - 16 h 30			
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie 14 h 30 - 16 h			

AVRIL

LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Chantegraine Brico blog MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Aliment'action MQ L. Aragon 9 h 30 - 15 h 30		
	Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire SDVS 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
	Rendez-vous culturels Résidence autonomie À partir de 13 h 30			
	Atelier communication pour les aidants SDVS 14 h 30 - 17 h			

AVRIL

LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 1 ^{ER} MAI
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Sortie Visite guidée Casamaure À partir de 13 h 30		
	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30		

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 16h à 19h 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 10h à 12h, 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

- **Bus 22 ou le C7 arrêt
Étienne Grappe**
- **Bus C8 arrêt du 8 Mai
1945.**

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