

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



Mai
juin
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

Canicule

Se préparer aux épisodes de fortes chaleurs

Dans le cadre de l'article L. 121-6-1 du code de l'action sociale et des familles, le CCAS met en place, tout au long de l'année depuis 2004, une procédure d'inscription sur **le registre nominatif des personnes vulnérables vivant à domicile.**



Ce registre permet d'organiser un contact périodique avec les personnes répertoriées lorsque le plan d'alerte et d'urgence au profit des personnes âgées et des personnes handicapées est mis en œuvre par le Préfet et le Président du Conseil départemental en cas de risques exceptionnels.

Ce plan d'alerte et d'urgence est notamment activé en cas d'alerte canicule de niveau 3 et de niveau 4, entre le 1^{er} juin et le 15 septembre de chaque année.

Qui peut s'inscrire sur le registre nominatif (inscription facultative et volontaire) ?

- Les personnes âgées de plus de 65 ans
- Les personnes âgées de 60 ans et plus, reconnues inaptes au travail
- Les personnes en situation de handicap percevant une allocation liée à leur handicap

Comment s'inscrire sur le registre nominatif ?

L'inscription peut se faire à la demande de la personne elle-même ou à la demande d'un tiers avec son accord ou celui de son représentant légal. Le formulaire est à retirer, au choix :

- CCAS de Saint-Martin-d'Hères, 34 avenue Benoît Frachon

- maisons de quartier
- services et établissements gérontologiques du CCAS
- par téléphone au CCAS : 04 76 60 74 12

L'envoi du formulaire se fera à votre adresse par courrier ou par mail.



Les bénéfices et conséquences de l'inscription sur le registre nominatif

• Vous êtes contacté(e) par téléphone :

En cas d'**alerte canicule de niveau 3** (orange) et de **niveau d'alerte 4** (rouge), le CCAS appelle les personnes du registre, pendant toute la durée de l'alerte, en semaine, les week-ends et jours fériés afin de s'assurer de :

- votre bien-être
- rappeler les pratiques adaptées pour vous protéger des fortes températures
- vous proposer d'aller vous rafraîchir dans les salons climatisés de la résidence autonomie (avec accompagnement véhiculé gratuit possible en véhicule climatisé)
- vous porter assistance et secours si besoin

• **Si vous ne répondez pas :**

Le CCAS renouvelle ses appels. Si vous restez injoignable, le CCAS contacte les services qui interviennent à votre domicile et/ou votre référent dont vous avez précisé les coordonnées.



Dans le cas où les appels restent sans réponse, une visite à votre domicile et éventuelle enquête de voisinage, peut être organisée, en s'appuyant si besoin sur la police municipale. En l'absence de réponse, le CCAS peut demander l'intervention des pompiers. Afin d'éviter ce type intervention, **si vous êtes absent de votre domicile, pensez à en informer le CCAS (sorties, départ en vacances, séjour chez des proches, ...)**

Les autres actions du CCAS lors des alertes de niveau 3 et 4

Au-delà du registre nominatif des personnes vulnérables et isolées, le CCAS met en place des actions de prévention de la perte d'autonomie et de lutte contre l'isolement.

Toutes les personnes âgées qui le souhaitent peuvent se rendre dans les salons climatisés de la résidence autonomie Pierre Semard, entre 14 h et 17 h, en semaine, les week-end et jours fériés.



Pour faciliter leur déplacement dans les salons climatisés, un accompagnement véhiculé gratuit est proposé selon les modalités suivantes :

- **En semaine**, les personnes âgées peuvent bénéficier de l'accompagnement véhiculé (véhicule climatisé et PMR) et gratuit du SDVS (Service de développement de la vie sociale) en porte à porte, pour se rendre dans les salons climatisés de la résidence autonomie en téléphonant au : 04 56 58 91 40.
- **Les week-end et jours fériés**, une astreinte assure la gestion des appels et l'accompagnement véhiculé gratuit à la demande (véhicule climatisé, **non PMR**) pour les personnes âgées qui souhaitent se rendre, entre 14h et 17h, dans les salons climatisés de la résidence autonomie.

Les personnes sont prises en charge au pied de chez elles, sur la voie publique. Elles peuvent contacter l'astreinte au : 06 43 51 25 39.



Par ailleurs, pendant ces épisodes, le SDVS propose et adapte ces services et animations pour prendre soin de votre santé

- Les courses collectives du mercredi et jeudi matin sont avancées à 8h30
- L'accompagnement en véhicule adapté et climatisé est possible pour vous déplacer à Saint Martin d'Hères
- Les sorties peuvent être déplacées en matinée
- Une animation cocktail bien être est proposée en juillet et août pour s'initier à d'autres façons de s'hydrater

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.



02

AIDE AUX AIDANTS

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 13 mai de 14 h à 16 h 30 :**

Un avant goût d'été : création d'art floral

- **Mercredi 10 juin de 14 h à 16 h 30 :**

Thérapies brèves : des outils simples pour se ressourcer

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 25 juin 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

**À DÉCOUVRIR
EN MAI ET JUIN****Ateliers Communication
pour les aidants,**

**Les mardis de 14 h 30 à 17 h
5, 19 mai, 2, 16 et 30 juin
SDVS**

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...

Ces ateliers de communication permettent 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.

- Les quatre éléments de la CNV
- Adapter sa communication
- L'écoute au service de la communication
- Utiliser la CNV pour gérer et résoudre les conflits, poser des limites pour mieux aider
- Intégration des outils et bilan

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

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

Activité physique : une activité bénéfique pour les personnes âgées.

À l'occasion de la nouvelle saison de notre jardin partagé Le 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.

Le jardinage, comme au Chantegraine, est bien plus qu'un simple loisir : c'est une activité complète qui favorise la santé physique, mentale et sociale des seniors.

Santé physique

Les gestes variés (planter, arroser, tailler) renforcent les muscles, améliorent la souplesse et préservent la mobilité articulaire. L'exposition au soleil stimule la vitamine D, essentielle pour les os, et l'activité en plein air booste la circulation sanguine, réduisant les risques cardiovasculaires.

Bien-être mental

Jardiner stimule la mémoire, l'organisation et la créativité. Le contact avec la nature apaise, réduit le stress et favorise la pleine conscience. Voir pousser ses plantes procure un sentiment d'accomplissement et renforce l'estime de soi.

Lien social

Partager cette passion avec d'autres jardiniers crée des liens, limitant ainsi l'isolement.

En résumé, le jardinage est une source de vitalité, de sérénité et de convivialité pour les personnes âgées.

N'hésitez pas à pousser le portillon du jardin pour nous rejoindre !!!

Dans ce cadre nous développons des séances d'activité physique adaptée au sein du jardin avec Sophie, kinésithérapeute, qui vous proposera de :

- maintenir et améliorer la mobilité articulaire, notamment des mains, poignets et épaules
- renforcer la musculature profonde par des gestes naturels et fonctionnels
- développer l'équilibre et la coordination par des mouvements variés
- stimuler la proprioception et la motricité fine
- favoriser l'endurance cardiovasculaire par une activité modérée et progressive
- s'initier aux mouvements préparatoires (réveil ostéo articulaire) et compensatoires
- s'initier au port de charge et à la gestuelle adaptée au contexte
- appliquer les conseils à la maison et dans la vie de tous les jours.

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
21 mai, 4 et 18 juin

RDV à la maison de quartier
Paul Bert

(D'autres dates à venir)

Atelier équilibre prévention
des chutes : les Rendez-vous
Age'ilité

Conférence + ateliers de prévention des chutes

Chaque année, deux millions de personnes âgées de plus de 60 ans chutent en France.

Pour diminuer ce risque, reprendre confiance en soi, Kiné Prévention Auvergne Rhône vous propose un programme de prévention constitué d'une conférence et de 8 ateliers :

- mieux connaître le risque de chute et ses causes, le fonctionnement de l'équilibre,
- (re)découvrir des solutions, et commencer à se mettre en mouvement.

8 ateliers hebdomadaires, actifs, en petit groupe, dans le

but d'améliorer l'équilibre, les capacités physiques, automatiser le relevé du sol et apporter des conseils sur l'aménagement de l'habitat, l'hygiène de vie, les activités physiques.

Les vendredis de 10 h à 12 h
Conférence le 22 mai
Ateliers les 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin, 3 et 10 juillet.
Salle polyvalente Elsa Triolet

Le groupe sera réalisé par le kinésithérapeute pour les volontaires qui ont participé à la conférence.

Inscription au SDVS

**Bienvenue à la retraite,
des ateliers pour bien vivre
sa nouvelle vie de retraité**

Ce sont des ateliers collectifs organisés en plusieurs séances sur différents thèmes pour vous donner les clés d'une retraite réussie.

Au travers d'échanges et de conseils, ces ateliers vous accompagnent dans cette nou-

velle étape de votre vie pour une transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie.

Tous les ateliers abordent les sujet suivants :

- Les démarches administratives et financières pour connaître ses droits à la retraite, gérer son budget, ses ressources, etc.
- Vos envies, vos projets, votre tempo pour trouver sa place et son rythme dans cette nouvelle vie.
- Prendre soin de soi pour préserver sa santé et garantir son bien-être. Bouger, bien manger, bien dormir, comprendre pourquoi c'est vraiment important.

Des sujets complémentaires peuvent également être abordés : organiser son temps entre vie personnelle, vie de famille, vie sociale et engagements associatifs, aider un proche au quotidien et veiller à son équilibre pour apprendre à se pré-

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

server quand on est aidant, mais aussi les activités de proximité, les bons plans et les bonnes pratiques à partager. Participer aux ateliers, c'est vous permettre de recevoir des conseils, des bonnes pratiques et de vous sentir entouré pour préparer ou démarrer sereinement votre vie à la retraite.

Les lundis de 9 h 30 à 12 h
1^{er}, 8, 15 et 22 juin
SDVS, 25 place Karl Marx

Ateliers mieux vivre son stress

Pour mieux vivre son stress au quotidien, prendre son temps, manger équilibré, sortir, bien dormir, écouter de la musique, en d'autres termes se faire plaisir et penser à soi... Savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie quotidienne. Repérer et évaluer ses effets sur son état de santé. Réfléchir sur les moyens et les méthodes de gestion du stress. Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30
11, 18 et 25 juin
MQ Louis Aragon

À la rencontre de "l'Hermione"



Avec l'Hermione, "La frégate de la liberté" nous allons voyager dans le temps de 1780 à nos jours et dans l'espace de Rochefort aux Amériques. 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 aller à la rencontre de...

Mardi 09 juin, de 10 h 30 à 11 h 30, 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 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.



03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

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 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 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).



03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

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 20 mai de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Paul Bert

Cerveau et mémoire : aliments qui soutiennent (oméga-3, noix, légumes, fruits rouges...)

Mercredi 17 juin de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Gabriel Péri

Hydratation sous toutes ses formes

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 27 mai

visite guidée de l'exposition "Gabrielle Hébert Amour fou à la Villa Médicis"

Musée Hebert

à partir de 13 h 30

Proposée en partenariat avec le musée d'Orsay, l'exposition révèle une facette méconnue de Gabrielle Hébert, épouse

du peintre Ernest Hébert. Le parcours dévoile l'œuvre intime et novatrice d'une femme pionnière de la photographie à la fin du XIX^e siècle.

Gabrielle Hébert, née Gabriele von Uckermann (1853-1934), est d'abord peintre amateur, avant d'épouser le peintre Ernest Hébert en 1880. Lors du second directorat de son mari à l'Académie de France à Rome - Villa Médicis, elle dépasse le rôle attendu d'épouse du directeur pour s'engager dans une pratique photographique assidue et passionnée. Elle entreprend alors de documenter le quotidien de l'Académie, le palais, les jardins, les pensionnaires et surtout son mari. Ses images, véritables pages d'un journal intime visuel où se conjuguent sensibilité et modernité, font d'elle la première chroniqueuse photographique du lieu.

L'exposition propose de redécouvrir l'histoire de cette pionnière, de ses premiers clichés réalisés en 1888 à ses ultimes

images datées de 1908. Le parcours révèle une figure singulière et désormais incontournable de l'histoire de la photographie.

Après sa présentation au musée d'Orsay, l'exposition arrive au musée Hébert pour trois mois, avant de partir pour Rome, à la Villa Médicis, début 2027.

Tarif : 7€15



Mercredi 24 juin**Pique nique au Marais
de Monfort**
à partir de 13h30

Le temps d'une journée placée sous le signe de la convivialité, venez respirer le grand air au Marais de Monfort. Entre sentiers ombragés et miroirs d'eau, nous nous installerons pour un pique-nique champêtre au sein de cet espace naturel protégé. Une parenthèse de douceur pour observer la faune locale et partager un moment chaleureux ensemble. Profitez pleinement de la journée sans rien préparer !

Le service restauration de la ville s'occupe de tout et nous prépare un pique-nique savoureux à déguster au bord de l'eau.

Tarif : 13€75

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 animations 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.

**À VENIR
EN JUILLET ET AOÛT**

**“La voix des aidants” :
un espace pour dire,
écrire et partager.**

Dans le cadre des ateliers bien-être des proches aidants, nous vous proposons de nous retrouver pour un temps, animé par un art thérapeute formé à l'écriture créative, ainsi que Clémentine, notre psychologue, afin de partager, d'exprimer et déposer ce que vous pouvez traverser en tant que proche aidant.

L'écriture créative, guidée, permet de déposer ses émotions, clarifier ses pensées et soulager le poids du quotidien. Vous pouvez écrire ou simplement partager : vos mots seront accueillis et, si vous le souhaitez, mis en forme pour donner voix à votre expérience, à votre quotidien. Avec l'accompagnement des professionnels, ces temps d'écriture, proposés lors des RDV des aidants d'été, se dérouleront dans un espace chaleureux et bienveillant.

Cet atelier est proposé dans le cadre de la conférence des proches aidants, qui se tiendra le samedi 10 octobre 2026 lors du Forum Senior à L'Heure Bleue. Vos écrits pourront servir de support pour faire résonner “la voix des aidants”. La participation est libre, avec possibilité d'anonymat : chacun peut contribuer à faire entendre “la voix des aidants”, à son rythme et selon ses besoins.

Si votre proche aidé ne peut pas rester à domicile, il peut être accueilli sur place par des professionnels qualifiés. Un accompagnement en véhicule adapté peut également être mis en place avec le pôle accompagnement du SDVS.

**Les mercredis de 14 h à
16 h 30,
8 juillet et 12 août
Centre de jour, 16 rue Pierre
Brossolette.
Renseignements :
SDVS 04 56 58 91 28**

04 | Calendrier hebdomadaire

MAI

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30</p>		
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h30 - 16h30</p>	<p>Atelier numérique SDVS 14h - 16h</p>	<p>Gôûter lire Espace famille R. Rolland 14h30 - 15h30</p>	Férié
	<p>Atelier communication pour les aidants SDVS 14h30 - 17h</p>			

MAI

LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Tous à table MQ G. Péri 12h - 14h	Atelier numérique SDVS 14h - 16h		Pont
	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h30 - 16h30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14h-16h30		

MAI

LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h</p>	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30</p> <p>Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30</p>	<p>Aliment'action MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30 Cerveau et mé- moire : <i>aliments</i> <i>qui soutiennent</i></p> <p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30</p>	<p>Activité physique adaptée MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30</p> <p>Goûter lire MQ G. Péri 14 h 30 - 15 h 30</p>	<p>RDV Agilité MQ E. Triolet 10 h - 12 h</p> <p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h</p>
	<p>Atelier communication pour les aidants SDVS 14 h 30 - 17 h</p>	<p>Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h</p>		

MAI

LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Férié	<p>Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30</p>	<p>Sortie Musée Hébert Visite guidée À partir de 13h30 "Gabrielle Hébert <i>Amour fou</i> à la Villa Médicis"</p>		<p>RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h</p>
	<p>Atelier ludique mémoire SDVS 14h30 - 16h30</p>	<p>Atelier numérique SDVS 14h - 16h</p>	<p>Goûter lire SDVS 14h30-15h30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h</p>

JUIN

LUNDI 1 ^{ER}	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
Bienvenue à la retraite SDVS 9h30 - 12h	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30		Activité physique adaptée MQ P. Bert 9h30 - 11h30	RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h30 - 16h30	Atelier numérique SDVS 14h - 16h	Gôûter lire Espace famille R. Rolland 14h30 - 15h30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
	Atelier communication pour les aidants SDVS 14h30 - 17h			

JUIN

LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Bienvenue à la retraite SDVS 9h30 - 12h	À la rencontre de : l'Hermione Résidence autonomie 10 h30 - 11h30			RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Tous à table MQ G. Péri 12h - 14h	Atelier numérique SDVS 14h - 16h	Goûter lire MQ P. Bert 14h30- 15h30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h
	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h30 - 16h30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14h-16h30	Mieux vivre son stress MQ L.Aragon 14h30- 16h30	

JUIN

LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<p>Bienvenue à la retraite SDVS 9h30 - 12h</p>	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30</p>	<p>Aliment'action MQ G. Péri 9 h 30 - 15h30 <i>Hydratation sous toutes ses formes</i></p>	<p>Activité physique adaptée MQ P. Bert 9h30 - 11h30</p>	<p>RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h</p>
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h30 - 16 h 30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie à partir de 14 h 30</p>	<p>Mieux vivre son stress MQ L.Aragon 14h30- 16h30</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h</p>
	<p>Atelier communication pour les aidants SDVS 14h30 -17h</p>	<p>Atelier numérique SDVS 14h - 16h</p>	<p>Gôûter lire MQ G. Péri 14h30- 15h30</p>	

JUIN

LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Bienvenue à la retraite SDVS 9h30 - 12h	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Sortie Pique nique Marais de Monfort À partir de 10h30	Goûter lire SDVS 14h30 - 15h30	RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire SDVS 14h30 - 16h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	Mieux vivre son stress MQ L.Aragon 14h30-16h30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h-16h

JUIN/JUILLET

LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 1 ^{ER}	JEUDI 2	VENDREDI 3
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Sortie Planning à découvrir dans la brochure juillet/août		RDV Agilité MQ E. Triolet 10h - 12h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier communication pour les aidants SDVS 14h30 - 17h	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	CBE À découvrir dans la brochure juillet/août 14h - 16h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
		Atelier numérique SDVS 14h - 16h		

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 mercredis 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 intergénérationnels**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.
- **Tarifcation 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

05

À NOTER... ET À SAVOIR

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