

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



Juillet
Août
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 bénéfiques 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, sauf exception.

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.

- **Les mercredis 22 juillet et 5 août de 14 h à 16 h 30 : la voix des aidants.**

Exprimer et déposer son vécu d'aidant : atelier d'écriture guidée avec une art thérapeute. Écrits ou simplement partagés, vos mots pourront être accueillis et mis en forme. Vous pouvez participer à 1 ou 2 ateliers selon vos envies.

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 1^{er} octobre 10h à 16h 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 JUILLET ET AOÛT****CBE : Cocktail bien-être**

Les jeudis de 14 h à 16 h :

- 2 juillet à la MQ R. Rolland,
- 9 juillet à la MQ P. Bert,
- 16 juillet à la MQ G. Péri,
- 23 juillet à la MQ L. Aragon,
- 30 juillet à la MQ F. Texier,
- 6 août à la MQ R. Rolland,
- 13 août à la MQ P. Bert,
- 20 août à la MQ G. Péri,
- 27 août à la MQ L. Aragon,

Préparons ensemble des cocktails pour consommer différemment des fruits et légumes de saison tout en maximisant les apports nutritionnels mais aussi en maintenant une hydratation plaisir pendant les fortes chaleurs.

Retrouver les cocktails bien-être tout au long de l'été.

**“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.e.

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 du mercredi 22 juillet et du mercredi 5 août, se dérouleront dans un espace chaleureux et accueillant. Cet atelier est proposé dans

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

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.

Sorties estivales des aidants

Dans le cadre des temps de répit, 2 sorties sont proposées cet été pour faire une pause dans son quotidien d'aidant (transport et goûter compris).

- **Jeudi 23 juillet à partir de 13h30 Lac de Freydières**

Pour une pause douceur et fraîcheur, nous découvrirons le restaurant La Gélinothe, au-dessus de Revel, pour profiter du cadre champêtre et d'une bonne glace. Situé au bord du lac de Freydières, ce restaurant est l'endroit parfait pour échapper à la chaleur de la ville le temps d'un après-midi.

- **Jeudi 13 août à partir de 13h30 au fort du Saint-Eynard**

Perché sur sa pointe rocheuse, le fort offre une vue vertigineuse et imprenable sur Grenoble, la vallée du Grésivaudan et la chaîne des Alpes. On a littéralement l'impression de survoler la région !

C'est l'occasion parfaite pour s'évader le temps d'un après-midi et profiter également d'une pause gourmande au restaurant du fort.

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES

Programmation des sorties : faites de vos envies de grandes sorties !

Le SDVS vous accompagne et vous propose de laisser libre cours à vos envies de sorties et de découvertes. Venez avec vos idées, vos envies, vos recherches... pour déterminer ensemble un programme sur

mesure des sorties de septembre 2026 à juin 2027. Visiter une ferme, découvrir un musée, redécouvrir un métier oublié... tout peut être envisageable, c'est vous qui choisissez !

• **Jeudi 9 juillet de 10 h à 12 h au SDVS**

Sorties découvertes programme spécial été !

DATES	LIEUX	TARIFS
JUILLET		
Mercredi 1 ^{er}	Restaurant La Gélinothe	15,90 €
Mercredi 8	Ferme de Germain	10,95 €
Mercredi 15	Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet	13,75 €
Mercredi 22	Goûter au plateau de l'Arselle à Chamrousse	7,15 €
Mercredi 29	Restaurant le Saint-Eynard	15,90 €
AOÛT		
Mercredi 5	Ferme de la Plaine	10,95 €
Mercredi 12	Pique-nique à Saint-Hilaire-du-Touvet	13,75 €
Mercredi 20	Goûter à Saint Pierre de Chartreuse	7,15 €
Mercredi 26	Restaurant La Gélinothe	15,90 €

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Mercredi 1^{er} juillet
à partir de 10 h 30

Restaurant La Gélinothe

Envie de prendre de la hauteur et de savourer un moment suspendu ? Nous vous proposons une sortie à La Gélinothe, véritable havre de paix situé à 1130 mètres d'altitude.

Nichée au bord de la forêt de Freydières, c'est le lieu idéal pour respirer le grand air et profiter de la fraîcheur montagnarde en plein été.

À La Gélinothe vous dégusterez une cuisine généreuse, mettant à l'honneur les produits bio, locaux et de saison.

Menu (plat, dessert, café)

À découvrir sur place en fonction des produits frais, bio et locaux du jour.



Mercredi 8 juillet
à partir de 9 h

Ferme de Germain

Avis aux amoureux des animaux et de la vie au grand air ! Nous vous proposons une immersion au cœur de La Ferme de Germain, une ferme pédagogique où l'on prend le temps de découvrir et de renouer avec la nature et ses habitants. Ici, on ne fait pas que regarder ! Vous pourrez approcher les animaux, c'est un moment privilégié pour observer le soin apporté aux bêtes et, pourquoi pas, partager quelques caresses. La ferme de Germain est un véritable petit cocon de verdure, loin du bruit, où l'on se sent tout de suite "comme à la maison". Vente directe de produits locaux sur place (prévoyez un sac).



© Ferme de Germain

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Mercredi 15 juillet

à partir de 10 h 30

Pique nique

à Saint-Hilaire-du-Touvet

Rien de tel qu'un pique-nique partagé dans une ambiance décontractée pour profiter de la douceur de l'altitude et de la beauté du site

La commune se situe sur le plateau des Petites Roches, en bordure du massif de la Chartreuse, dominée par la dent de Crolles. Nous partagerons le pique nique préparé par le service restauration de la ville et profiterons du superbe panorama de l'un des plus beaux balcons naturels du massif de la Chartreuse.



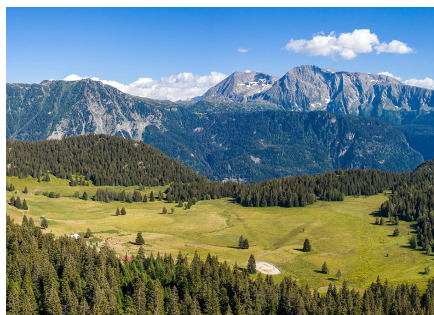
Mercredi 22 juillet

à partir de 13 h 30

Après midi et Goûter au plateau
de l'Arselle à Chamrousse

Quand la ville étouffe, il est temps de monter là où l'air est pur ! Nous vous emmenons à 1600m d'altitude sur le Plateau de l'Arselle. Ce site classé est un véritable balcon naturel suspendu au-dessus de la vallée, offrant un paysage sauvage qui rappelle les grands espaces nordiques.

Pour couronner cet après-midi, nous partagerons tous ensemble un goûter convivial face au massif du Taillefer. Une pause sucrée avec vue panoramique !



03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Mercredi 29 juillet

à partir de 10 h 30

Restaurant le Saint-Eynard

Perché sur sa pointe rocheuse, le restaurant offre une vue vertigineuse et imprenable sur Grenoble, la vallée du Grésivaudan et la chaîne des Alpes. On a littéralement l'impression de survoler la région ! Une bonne table, une ambiance conviviale et cette vue dont on ne se lasse pas. C'est l'occasion parfaite pour s'évader le temps d'un repas.

Au menu

- Saucisson cuit
- Gratin dauphinois maison,
- Fondant chocolat
- Eau de source
- Café



© Restaurant du Saint-Eynard

Mercredi 5 août

à partir de 9 h

Ferme de la Plaine

Entre les massifs du Vercors et du Taillefer, la ferme offre un panorama superbe sur les montagnes environnantes tout en restant dans la douceur de la vallée.

Plus qu'une simple visite, c'est un moment d'échange. Nous prendrons le temps de flâner, de discuter et de découvrir les cultures dans une ambiance "bonne franquette" et chaleureuse.

Vente directe de produits locaux sur place (prévoyez un sac)



© Ferme de la Plaine

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

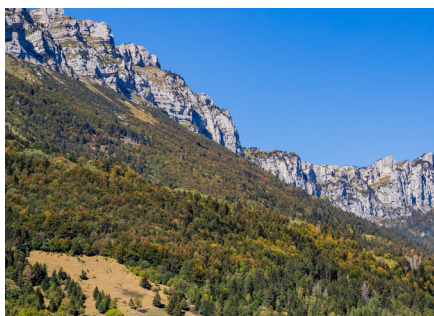
Mercredi 12 août

à partir de 10 h 30

Pique nique

à Saint-Hilaire-du-Touvet

Nous vous proposons une nouvelle escapade sur le plateau des Petites Roches pour profiter de la vue imprenable sur la vallée et du ballet des parapentes. Le pique-nique est directement préparé par le service de restauration de la ville, vous n'avez donc rien à cuisiner ni à porter si ce n'est une casquette, un petit gilet et de la crème solaire. C'est l'occasion idéale de passer un moment convivial au frais et de profiter du paysage en totale détente.



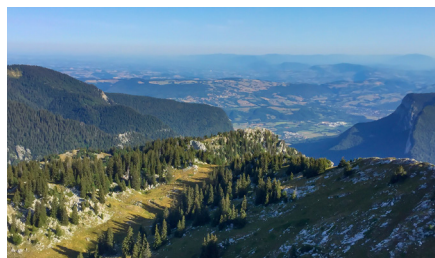
Mercredi 19 août

à partir de 13 h

après midi et goûter

à Saint-Pierre-de-Chartreuse

Nous vous emmenons passer un après-midi au cœur du village de Saint-Pierre-de-Chartreuse pour profiter d'un moment de détente face aux montagnes. Nous partagerons un goûter convivial dans ce cadre magnifique, entourés par les sommets emblématiques du massif. C'est l'occasion idéale de prendre le frais et d'apprécier le calme de ce village typique. Sur place, vous aurez également la possibilité de passer par la fromagerie pour découvrir les spécialités locales et rapporter un peu de terroir chez vous. Une sortie toute simple pour prendre l'air et se faire plaisir.



03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Mercredi 26 août
à partir de 10 h 30

Restaurant La Gélinothe

Pour les aoûttiens qui cherchent un peu de fraîcheur, nous retournons à La Gélinothe, au-dessus de Revel. Situé au bord de la forêt de Freydières, ce restaurant est l'endroit parfait pour échapper à la chaleur de la ville le temps d'un déjeuner. On y retournera avec plaisir pour son cadre paisible et sa cuisine maison qui met à l'honneur les produits bio et locaux.

Menu (plat, dessert, café)

À découvrir sur place en fonction des produits frais, bio et locaux du jour.



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.

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'usager 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.

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).



Chaque vendredi**Gourmandises
et découvertes**

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

**À VENIR
SEPTEMBRE
ET OCTOBRE****Brain Ball, une gymnastique
du cerveau... par le jeu !**

Le Brain Ball est une méthode ludique et accessible à tous, qui fait travailler le corps et le cerveau... tout en douceur et dans la bonne humeur ! Pourquoi ? Pour :

- entretenir sa mémoire et sa concentration
- stimuler sa coordination et ses réflexes
- préserver son équilibre et sa mobilité
- rester curieux et actif mentalement
- partager un moment convivial et coopératif.

Concrètement, on fait quoi ? Avec des balles, des sacs ou des anneaux... on joue, on rebondit, on se passe des objets... seul, à deux ou en groupe. Pas besoin de savoir jongler, ni d'être sportif ! L'objectif, c'est de bouger en

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

rythme, suivre les mouvements avec les yeux, faire fonctionner la mémoire et la coordination, et surtout... prendre du plaisir !



Les exercices Brain Ball sollicitent :

- des mouvements croisés
- des changements de direction
- une attention partagée entre l'objet, le partenaire, le rythme et soi-même.

Tout cela stimule en douceur la plasticité cérébrale, encourage la création de nouvelles connexions neuronales, et réactive des circuits oubliés ou sous-utilisés.

Les bénéfiques ?

- Une meilleure attention au quotidien
 - Une stimulation douce du corps et de l'esprit
 - Un moment de lâcher-prise, de plaisir, sans jugement
 - Un vrai temps de lien et de coopération avec les autres
- “Bouger, jouer, stimuler son cerveau... en s’amusant !”**

**Les mardis de 15h à 16h30,
salle polyvalente Elsa Triolet**

- 15, 22, 29 septembre
- 6, 13 octobre
- 3, 10, 17, 24 novembre
- 1^{er} décembre

**Médiation artistique
pour les aidants**

La médiation artistique est une approche qui consiste à créer des conditions favorables au dépassement des difficultés en prenant appui sur les ressources créatives. Les séances de médiation artistique sont l'occasion d'un souffle nouveau à travers l'accessibilité à un espace de création et de récréation avec la possibilité de s'exprimer autrement. L'objectif de ces séances est de permettre à l'aidant de prendre soin de lui afin de pouvoir mieux prendre soin de son proche, trouver un espace pour se poser, prendre conscience de ses besoins et limites, à le soutenir moralement, à modifier son regard sur la relation, à s'ouvrir à sa propre créativité. Il s'agit également de permettre aussi de créer du lien avec d'autres aidants et d'alléger la relation avec la personne aidée en retrouvant une place qui leur soit propre.



Aucune compétence et connaissance artistique n'est nécessaire pour pouvoir en bénéficier. Un art thérapeute proposera un panel de supports variés tels que le mouvement, la peinture, l'argile, la musique, l'écriture...

03

ACTIVITÉS ADAPTÉES

Ce projet de prévention permet l'amélioration du quotidien, du lien social, un soutien psycho-social et le recul de l'isolement.

Les bienfaits visés de la médiation artistique sont :

- Favoriser la détente
- Prendre conscience de ses besoins et limites
- S'autoriser à prendre du temps pour soi et s'ouvrir à sa propre créativité
- Faciliter l'acceptation du vécu et des pertes
- Poser un autre regard sur soi
- Echanger entre pairs

La médiation artistique est une pratique nouvelle, alternative et complémentaire à d'autres approches pouvant contribuer au mieux-être.

**Les jeudis, de 14 h 30 à 16 h,
au SDVS.**

- **17, 24 septembre**
- **1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre**
- **5 novembre**

Atelier numérique pour les débutants

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

Ce cycle de douze 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 lundis de 14 h à 16 h
du 14 septembre au 16
novembre MQ Gabriel Péri**

04 | Calendrier hebdomadaire

JUIN/JUILLET

LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 1 ^{ER}	JEUDI 2	VENDREDI 3
	<p>Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30</p>	<p>Sortie restaurant La Gélinotte à Freydières À partir de 10h30</p>		<p>RDV Age'ilité MQ E. Triolet 10h - 12h</p>
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Atelier communication pour les aidants SDVS 14h30 -17h</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30</p>	<p>Cocktail bien-être MQ R. Rolland 14h - 16h</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h</p>
		<p>Atelier numérique SDVS 14h - 16h</p>		

JUILLET

LUNDI 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h 30 - 15h 30	Sortie ferme de Germain Le Champ- prés-Froges À partir de 9h	Sortie réunion programmation 2026/2027 SDVS 10h - 12h	RDV Age'ilité MQ E. Triolet 10h - 12h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h 30 - 16h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h 30	Cocktail bien-être MQ P. Bert 14h - 16h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
		Atelier numérique SDVS 14h - 16h		

JUILLET

LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17
Pont		Sortie pique nique Saint Hilaire du Touvet À partir de 10h30	Tous à table Exceptionnellement MQ G. Péri 12h - 14h	
		Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	Cocktail bien-être MQ G. Péri 14h - 16h	Gourmandises et découvertes Exceptionnellement MQ G. Péri 14h - 16h

JUILLET

LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24
	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30</p>	<p>Sortie Goûter au plateau de l'Arselle à Chamrousse À partir de 13h30</p>		
	<p>Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h30 - 16h30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30</p>	<p>Cocktail bien-être MQ L. Aragon 14h - 16h</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h</p>
		<p>RDV des aidants Centre de jour 14h - 16h30 La voix des aidants</p>	<p>Sortie des aidants Goûter au lac de Freydières À partir de 13h30</p>	

JUILLET

LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30	Sortie Restaurant le Saint-Eynard À partir de 10h30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire SDVS 14h30 - 16h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	Cocktail bien-être MQ F. Texier 14h - 16h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h

AOÛT

LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
	<p>Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30</p>	<p>Sortie ferme de la Plaine Varces-Allières-et-Risset À partir de 9h</p>		
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h30-16h30</p>	<p>Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30</p>	<p>Cocktail bien-être MQ R. Rolland 14h - 16h</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h</p>
		<p>RDV des aidants Centre de jour 14h - 16h30 La voix des aidants</p>		

AOÛT

LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30	Sortie pique-nique à Saint Hilaire du Touvet À partir de 10h30	Activité physique adaptée MQ P. Bert 9h30 - 11h30	
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie à partir de 14h30	Cocktail bien-être MQ P. Bert 14h - 16h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
			Sortie des aidants Goûter au fort du Saint-Eynard À partir de 13h30	

AOÛT

LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Sortie goûter à Saint-Pierre- de-Chartreuse À partir de 13h30	Cocktail bien-être MQ G.Péri 14h - 16h	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h
	Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h30 - 16h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		

AOÛT

LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
<p>Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h</p>	<p>Atelier ludique mémoire SDVS 14h30 - 16h30</p>	<p>Sortie restaurant La Gélinotte à Freydières À partir de 10h30</p>	<p>Cocktail bien-être MQ L. Aragon 14h - 16h</p>	<p>Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h</p>

AOÛT/SEPTEMBRE

LUNDI 31	MARDI 1 ^{ER}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14h30 - 16h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h

05 | À noter... et à savoir

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 , C7 ou C8
arrêt Étienne Grappe**

Domicile intergénération**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