

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



Septembre
Octobre
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

Forum Senior



PRÉ-PROGRAMME FORUM SENIORS 10 OCTOBRE 2026 À L'HEURE BLEUE

Le programme définitif sera disponible début octobre dans tous les accueils de la commune.

Inauguration en présence de M. le maire de Saint-Martin-d'Hères et d'un élu départemental dans la journée.

9 h 30 - Ouverture au public

Temps forts Conférences

10 h - 11 h 15

Protéger sa personne et organiser son patrimoine - Chambre des Notaires

14 h - 15 h 15

Soutien aux proches aidants, prévenir l'épuisement.

Pièce de théâtre

16 h 15 - 17 h 45

Les Duos en Or de la compagnie Kaléidoscope, et proposée par l'association Digi.

Stands accessibles en continu

Accès au numérique • Accès aux droits retraite et santé • Adaptation du logement • Aide aux proches aidants • CCAS • Conseil départemental • Habiter autrement • Lutte contre l'isolement • Maintien à domicile • Prévention des risques domestiques • Sport • Vie sociale.

Ateliers

- Comportements à adopter en cas d'incendie **avec le Sdis (30 min)**
- Les subventions existantes pour les travaux d'adaptation de mon logement **avec Soliha (45 min)**
- Bouger pour bien vieillir, l'activité physique adaptée au service des seniors **avec Prescri'bouge (30 min)**
- Prendre soin de sa santé **avec IS-ICOPE (30 min)**
- Maltraitements, parlons-en ! **avec Alma (30 min)**
- Tout comprendre sur l'emploi à domicile en Cesu **par France emploi domicile (30 min)**

Démonstrations "participatives"

- Zumba seniors **par le service des sports (30 min)**
- Prévention des chutes **(30 min)**
- Séance gym santé seniors **par le service des sports (30 min)**
- Les gestes qui sauvent **par le Sdis (30 min)**

Mais également

- Le "Truck" Soliha, un logement mobile qui vous présente des solutions simples et concrètes pour adapter votre logement en toute sécurité.
- Simulateur de conduite sur le stand de la prévention routière
- Réparation d'objets/petit électroménager sur le stand du Repair'café

17 h 45 - 18 h - Clôture

**Pour se restaurer,
l'association Mozaïkafé
proposera des boissons
et une petite restauration
tout au long de la journée.**



ciation de cohabitation intergénérationnelle. La très dévouée Gloria, membre active de cette association, accueille lors de cette réunion plusieurs duos, formés d'un ou d'une jeune qui cohabite avec un ou une aînée. Les différentes situations, parfois cocasses mais toujours authentiques, sont interprétées par 4 comédiens professionnels. Un spectacle qui concerne toutes les générations !

Les Duos en Or

Ce spectacle de théâtre mis en scène par la Compagnie Kaléidoscope, et proposé par l'association Digi s'articule autour de la cohabitation intergénérationnelle. Une présentation décalée, touchante et drôle du dispositif, où chacun pourra se retrouver et se projeter.

Le public est convié à une réunion de célébration des "Duos en Or", organisée par l'asso-



Les navettes entre l'arrêt Étienne Grappe et L'heure bleue

- Les bus C8 et 16 ainsi que le tram D desservent l'arrêt Étienne Grappe situé à environ 700 mètres de L'heure bleue.
- À partir de 9 h 30, des navettes du CCAS de Saint-Martin-d'Hères assureront les tra-

jets aller et retour toutes les 20 minutes environ, entre l'arrêt Étienne Grappe et L'heure bleue.

Rendez-vous sur le parking
situé à côté du terminus
du tram D.



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.

Prochaines séances collectives avec visite de logement :
mardi 9 septembre à 14 h
jeudi 29 octobre à 10 h

Uniquement sur rendez-vous au 04 76 63 35 40

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

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



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

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

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

Informations et inscriptions au SDVS 04 56 58 91 40

01 | ACCOMPAGNEMENT DE PROXIMITÉ À PIED OU VÉHICULÉ !

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

Ces accompagnements s'adressent à toutes celles et ceux qui demandent un soutien pour les sécuriser dans leurs déplacements quotidiens. Favoriser les déplacements hors du domicile, permettre l'accès aux commodités ou services publics de quartier (commerces, jardins, foyers-restaurants, équipements culturels...), favoriser le maintien des activités conviviales ou 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 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.

3^e dispositif : prendre soin de soi

Être aidant et prendre soin de soi : venez créer votre valise à ressources

- Mercredi 9 septembre
14 h à 16 h 30
Pleine conscience :
s'ancrer dans le moment présent
- Mercredi 14 octobre
14 h à 16 h 30
Hypnose thérapeutique :
découvrir une autre façon
de gérer son stress

4^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 10 h à 16 h

Lieu à préciser

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 SEPTEMBRE
ET OCTOBRE**

APA jardin de septembre
Chantegraine : les bienfaits
du jardinage 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 cardio-

vasculaire 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
10, 17 et 24 septembre
RDV à la maison de quartier
Paul Bert**

Atelier numérique pour les débutants

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...

Les lundis de 14 h à 16 h

• 14, 21 et 28 septembre

• 5, 12, 19 et 26 octobre

• 2, 9 et 16 novembre

**Rendez-vous à la maison
de quartier Gabriel Péri**

**Brain Ball, une gymnastique
du cerveau... par le jeu !**



© Brain Ball

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 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 bénéfices ?

- 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 15 h à
16 h 30, 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 res-



sources 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...

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
- Échanger 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 et 24 septembre
- 1, 8, 15, 22, 29 octobre
- 5 novembre

Actions concrètes
pour une transition écologique

Bon Plan pour la Planète
propose des pistes d'actions concrètes pour s'orienter dans le quotidien, vers une démarche

de transition écologique. Cette année, l'économie circulaire est mise à l'honneur !

Cette journée a pour objectif de sensibiliser et d'accompagner les martinérois pour une meilleure information et prise de conscience sur les enjeux de la transition écologique par le prisme de l'économie circulaire, sans injonctions ni culpabilisation.

Comment cuisiner de manière durable sans impact sur notre santé et notre environnement ?

Dans le cadre des Bons Plans pour la Planète le Chantegraine ouvre ses portes et organise un **Repas zéro déchet, bon pour la santé et pour l'environnement**. Atelier cuisine et repas pris ensemble.

Avec une animatrice du service développement et une infirmière du service hygiène et santé nous vous proposons de réaliser ensemble un repas

végétarien avec les produits issus du jardin tout en limitant notre impact :

- Légumes biosourcés entièrement cuisiné avec possibilité de composter. Si possible nous récupérerons et conserverons les graines pour les mettre à sécher pour la création de semis l'année suivante.
- Complément protéiné avec céréales et légumineuses bio et locales.
- Utilisation de contenant en inox pour cuisiner pour limiter l'impact sur l'environnement.
- Sensibilisation au tri des ustensiles de cuisine, vaisselle et contenant.
- Comment améliorer sans tout changer dans notre cuisine au quotidien.

Mardi 22 septembre
9 h 30 à 14 h 30 à la maison
de quartier Paul Bert

Semaine Bien Manger

Comme chaque année une semaine nutrition est organisée afin de découvrir ou redécouvrir les bases de la nutrition et de l'aborder sous un angle informatif, ludique et créatif.

Chaque jour, une thématique

différente autour de l'alimentation et de la prévention. Cette semaine se déroulera au sein des 5 maisons de quartier de 9 h 30 à 15 h 30.

**Les inscriptions se font
directement au SDVS**

DATES	LIEUX	THÉMATIQUES
Lundi 12 octobre	MQ Paul Bert	Cuisiner pour une personne
Mardi 13 octobre	MQ Louis Aragon	Moins de sel, plus de goût
Mercredi 14 octobre	MQ Romain Rolland	Cerveau et mémoire, comment les nourrir
Jeudi 15 octobre	MQ Gabriel Péri	Vrai/faux nutrition : combattre les idées reçues
Vendredi 16 octobre	MQ Fernand Texier	Petit appétit, manger mieux quand on mange moins

À la découverte des Sept Merveilles du Dauphiné



Après le Mont Aiguille, la Grotte de la Balme... André Bonaz vous propose d'explorer les dernières merveilles du Dauphiné, lieux emblématiques de notre région :

- la Fontaine ardente
- le Pont Lesdiguières
- la Pierre percée

Mardi 20 octobre
de 14 h 30 à 16 h
dans les salons de la
Résidence autonomie

Nombre de places limitées,
pensez à vous inscrire
au 04 56 58 91 40



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 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 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 16 septembre de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Louis Aragon

Assiette anti-inflammatoire en tout simplicité : méditerranéen, bons gras, couleurs, légumineuses

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.

Mercredi 30 septembre

Visite et dégustation à la ferme des délices, Revel.

à partir de 13h30

Dans le cadre montagneux du massif de Belledonne, à 25 km de Grenoble, la Ferme des Délices vous propose un large choix de glaces Bio.

Les glaces sont élaborées à la ferme, à partir du lait des vaches laitières pour les crèmes glacées et des fruits du verger pour les sorbets.

Nous aurons droit à une visite pour tout savoir sur la vie de l'exploitation et bien sûr nous terminerons l'après midi avec une dégustation des glaces maison Bio.

Possibilité d'achat... pensez à vos sacs isothermes

Tarif : 10 € 95

Mercredi 28 octobre

Visite guidée de Fort-Barraux à partir de 13h30

Envie d'histoire et de patrimoine ? Au pied du massif de la Chartreuse, le Fort-Barraux constitue l'une des plus anciennes et des plus prestigieuses places défensives des Alpes. Anciennement connu sous le nom de Fort Saint-Barthélemy, il révèle un héritage impressionnant remontant au XVI^e siècle. Cette forteresse a été témoin de nombreux événements historiques et a subi des évolutions majeures au cours des siècles. Profitez de cette visite avec un guide passionné !

Tarif : 7 € 15

**À VENIR
NOVEMBRE
ET DÉCEMBRE****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 nouvelle 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 préserver 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
2, 9, 16 et 23 novembre
SDVS, 25 place Karl Marx**

Atelier**“Toit, toi mon toit”****Quel sera mon logement demain ?****Entre envie et besoin, cheminez sur la route de votre propre choix.**

Les seniors sont de plus en plus nombreux dans notre société et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Aujourd'hui, la retraite est vécue comme une deuxième vie qu'il convient de mener dans un état de bien-être physique, mental et social.

Le logement est un élément primordial de ce bien être. Prévoir son vieillissement dans son habitat et imaginer comment conserver sa qualité de vie (lien social, autonomie, accès aux droits et services, etc....) est un enjeu majeur.

Lorsque les problèmes surgissent, sans anticipation, il faut alors gérer dans l'urgence,

avec toutes les difficultés que cela comporte.

Déroulé de la journée

- L'histoire de mon logement
- Mise en pratique
- Tour d'horizon des différents modes d'habitat
- Pause - Repas partagé
- Adapter son logement actuel
- Rêver son logement de demain
- Pistes concrètes pour leur parcours résidentiel en faveur de leur bien-vieillir.

**Vendredi 13 novembre
de 9 h à 16 h au SDVS**

Repas partagé

Nombre de places limité

La Chorale ouvre ses portes !

Dès le jeudi 5 novembre vous pourrez la rejoindre de 14 h à 15 h.

Informations à suivre dans la prochaine plaquette.

04 | Calendrier hebdomadaire

SEPTEMBRE

LUNDI 31	MARDI 1 ^{ER}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENREDI 4
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30		Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h

SEPTEMBRE

LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30		Activité Physique Adaptée Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Tous à table MQ G. Péri 12h - 14h			Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14h - 16h
	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14h 30 - 16h 30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14h - 16h 30		

SEPTEMBRE

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Aliment'action Assiette anti- inflammatoire MQ Aragon 9h30 - 15h30	Activité Physique Adaptée Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h30 - 16h30			Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14h - 16h
Atelier numérique MQ G. Péri 14h - 16h	Brain Ball Elsa Triolet 15h - 16h30		Médiation artistique pour les aidants SDVS 14h30 - 16h	

SEPTEMBRE

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
	Repas Economie circulaire Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 15 h 30		Activité Physique Adaptée Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30		Gôûter lire exceptionnelle- ment SDVS 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h	Brain Ball Elsa Triolet 15 h - 16 h 30		Médiation artistique pour les aidants SDVS 14 h 30 - 16 h	

SEPTEMBRE / OCTOBRE

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 1 ^{ER}	VENDREDI 2
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Sortie ferme des Délices À partir de 13 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Brain Ball Elsa Triolet 15h - 16h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire Espace Famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h		Atelier numérique SDVS 14 h - 16 h	Médiation artistique pour les aidants SDVS 14 h 30 - 16 h	

OCTOBRE

LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Goûter lire MQ P. Bert 14 h 30 - 15 h 30	Gourmandises et découvertes MQ P. Bert 14 h - 16 h
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h	Brain Ball Elsa Triolet 15 h - 16 h 30		Médiation artistique pour les aidants SDVS 14 h 30 - 16 h	

Samedi 10 octobre - Forum seniors - 9 h 30/18 h à L'heure bleue

Programme et renseignements en 1^{ère} page

OCTOBRE

LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16
SEMAINE “BIEN MANGER” 9 h30 - 15h				
Cuisiner pour une personne MQ P. Bert	Moins de sel, plus de goût MQ L. Aragon	Cerveau, mémoire : comment les nourrir ? MQ R. Rolland	Nutrition vrai/faux : combattre les idées reçues MQ G. Péri	Petit appétit : manger mieux quand on mange moins MQ F. Texier

Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Tous à table MQ G. Péri 12 h - 14 h	Bouger Résidence autonomie à partir de 14 h 30	Goûter lire SDVS 14 h 30 - 15 h 30	
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30- 16 h 30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14 h - 16 h 30	Médiation artistique pour les aidants SDVS 14 h 30 - 16 h	
	Brain Ball Elsa Triolet 15 h - 16 h 30			

OCTOBRE

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 15h30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h30-16h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30	Goûter lire MQ P. Bert 14h30 - 15h30	
Atelier numérique MQ G. Péri 14h - 16h	À la découverte de "Les 7 merveilles du Dauphiné" Résidence autonomie 14h30-16h		Médiation artistique pour les aidants SDVS 14h30 - 16h	

OCTOBRE

LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Sortie Fort-Barraux À partir de 13 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	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
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h			Médiation artistique pour les aidants SDVS 14 h 30 - 16 h	

05 | À noter... et à savoir

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

Grâce à cette inscription, vous bénéficierez, à partir de 65 ans, du repas ou du panier gourmand de fin d'année, offert par Monsieur le maire.

Cette inscription est volontaire dès votre entrée à la retraite et cela à partir de 60 ans. Présentez-vous dans l'un des lieux de votre choix muni d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et du nom de vos caisses de retraites principales et complémentaires.

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

**L'accompagnement social
des personnes âgées**

Le service social du CCAS et le Service local de solidarité du Département de l'Isère accompagnent les personnes âgées résidant dans la commune :

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

Informatique et Internet**La toile se tisse...**

Découvrir l'informatique, s'initier, naviguer sur la toile... cela vous tente ?

Il existe toute une panoplie d'outils pour appréhender l'informatique sur le territoire communal, et ce, quel que soit votre âge.

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

• **Besoin d'une aide ponctuelle ?** Les coups de pouce numériques sont des séances gratuites de 30 minutes maximum par personne. Elles sont effectuées par un(e) bibliothécaire, les vendredis, de 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 12 h, et accessibles sur inscription dans l'une des 4 bibliothèques.

• **Pour quels appareils ?**

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

• **Quelles limites ?**

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

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

• **Médiathèque P. Langevin**
29 place Karl Marx
04 76 42 76 88

• **Médiathèque A. Malraux**
75 avenue Marcel Cachin
04 76 62 88 01

• **Médiathèque R. Rolland**
5 avenue Romain Rolland
04 76 24 84 07

• **Médiathèque G. Péri**
16 rue Pierre Brossolette
04 76 42 13 83

**Programme disponible
sur biblio.sitpi.fr**

ASSOCIATIONS À DESTINATION DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES

L'Aclass

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

**1 place de la République
Tél. 04 76 44 39 12**

Ensemble et Solidaires

UNRPA

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

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

Tél. 06 68 69 69 38

Mail : unrpa38400@laposte.net

**• 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.
- **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