

Bien vieillir

Retraités, personnes âgées

Des activités au rythme de chacun !



*Novembre
décembre
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

Digi : La cohabitation intergénérationnelle

Et si une chambre libre devenait le début d'une belle rencontre ?

Depuis 2005, l'association Digi œuvre en Isère pour développer la cohabitation intergénérationnelle, en permettant à des seniors disposant d'une chambre libre d'accueillir sous leur toit des jeunes à la recherche d'un logement.

Au travers de moments de convivialité, ce dispositif permet aux jeunes d'accéder à un

logement à moindre coût, tout en offrant aux seniors une présence rassurante et bienveillante au quotidien.

Au-delà de la question du logement, la cohabitation intergénérationnelle favorise les rencontres entre générations et encourage l'entraide, la solidarité et le partage.

L'association Digi est présente à chaque étape et assure un suivi régulier des binômes tout au long de la cohabitation.

Bien plus qu'un toit partagé, une réelle expérience de vie !



ET SI UNE CHAMBRE LIBRE DEVENAIT LE DÉBUT D'UNE BELLE RENCONTRE ?

Créer du lien, faciliter le logement, rompre l'isolement

Pour les jeunes

Une solution de logement **accessible** et **accompagnée** (à partir de 60€/mois)



Pour les seniors

Une **présence** au quotidien pour **partager** des moments de vie et **rompre l'isolement**



Lutter contre la solitude

Favoriser le lien entre les générations

Faciliter l'accès au logement

Encourager l'entraide et la solidarité



Digi
côhabitation
intergénérationnelle



PRENONS CONTACT !

www.digi38.org

04 76 03 24 18
info@digi.org



BIENTÔT

PÔLE RESSOURCES ÂÎNÉS ET PROCHES AIDANTS

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

● Aînés et proches aidants

Volet individuel

- ➔ Accueil individualisé : évaluation de la situation, orientation, conseil, accès aux droits...
- ➔ Permanences d'associations : France Alzheimer Isère...

Volet collectif

- ➔ Séances de présentation des ressources de la commune en faveur des aînés et des proches aidants
- ➔ Séances thématiques (ex : maintien à domicile, hébergements dédiés, droits et soutien aux aidants...)
- ➔ Ateliers en petits groupes (ex : ViaTrajectoire, aménagement du logement...)

● En complément pour les proches aidants

Volet individuel

- ➔ Rendez-vous individuels avec une psychologue

Volet collectif

- ➔ Café des aidants®
- ➔ Groupe de parole
- ➔ Journées "Un air de famille"
- ➔ Ateliers "Bien-être"

Pour plus d'information

- ➔ Service de développement de la vie sociale (SDVS) au 04 56 58 91 28 sdvs@saintmartindheres.fr
- ➔ ou le Service accueil aides et accompagnement social (SAAS) au 04 76 60 74 12 - ccas-saas@saintmartindheres.fr
- ➔ **Du lundi au vendredi - de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h**

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 :
lundi 14 décembre à 14 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 18 novembre**
14 h à 16 h 30
Aromathérapie et olfactothérapie : des senteurs à la rescousse du bien-être
- **Mercredi 9 décembre**
14 h à 16 h 30
Sophrologie : retrouver le chemin du sommeil

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.

• **Calendrier 2027 à venir**

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 NOVEMBRE
ET DÉCEMBRE**

**Le SDVS accueille une
exposition surprenante...
réalisée par Boris Blanchoz
l'animateur du service !
"L'air des choses"
Photographies de paréidolie**

Qu'est-ce que la paréidolie ?

C'est un mot un peu curieux pour expliquer un réflexe que nous avons tous.

Notre cerveau adore deviner des formes familières là où il n'y en a pas : comme voir un animal dans un nuage, ou un personnage dans l'ombre d'une pièce.

Mais il y a une chose que notre cerveau cherche encore plus que le reste : les visages.

C'est là que je commence mon travail. Depuis des années, je me concentre exclusivement sur

ces visages cachés dans notre quotidien. Un poivron rouge en colère, un polo joyeux, un vieux réveil rouillé triste ou un outil qui sourit à pleines dents...

il suffit d'un rien pour qu'une émotion humaine apparaisse.

Réalisées au téléphone, ces photos nous invitent juste à regarder autour de nous avec un œil plus attentif et un peu plus joueur.

**Bonne visite... et ouvrez
bien l'œil !**



**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 30 à 16 h au SDVS
Apporter son pique-nique
Dessert en commun offert
par le SDVS
Nombre de places limité**

03 | ACTIVITÉS ADAPTÉES



À la rencontre de...

À la découverte du Panthéon

**Mardi 17 novembre à 10 h 30
dans les salons de la rési-
dence autonomie**

*« Aux grands hommes, la patrie
reconnaissante »*

Telle est la devise inscrite au
fronton du Panthéon.

Partons à la découverte de
ce monument et des grandes
figures qui y sont entrées.

**Le Festival Alimenterre
célèbre cette année sa
20^e édition et met à l'honneur
des films variés pour
stimuler les réflexions
sur nos systèmes
alimentaires et leurs
interdépendances à l'échelle
mondiale.**

Jeudi 19 novembre

15 h 15 - 17 h 30

**SDVS - Salons de la rési-
dence autonomie**

Le SDVS vous propose une
après-midi de rencontre autour
du film : *Au fil de l'eau, de l'in-
souciance à la désobéissance*
(52 minutes).

Ciné et débat avec Artisans du
Monde, lectures à voix haute
avec Plume-Lire, quiz avec le
service environnement, bar à
eau avec le service santé et
goûter en provenance d'Arti-
sans du Monde.

Au fil de l'eau est un documen-
taire très complet qui porte sur



l'eau comme bien commun. Il présente les enjeux liés à la gestion et à l'usage de cette ressource en questionnant les choix de production alimentaire. Il s'agit d'un film pédagogique, bien construit et clair qui montre les impacts de l'accaparement de l'eau sur l'environnement, en lien avec des sujets d'actualité. C'est aussi un film porteur d'espoir avec un message mobilisateur et qui ouvre de nouvelles perspectives et initiatives sur cette précieuse ressource, comme la filière sarra-sin à Rennes.

Inscriptions au SDVS :
04 56 58 91 40

À découvrir également :

Jeudi 5 novembre à 18 h
Maison de quartier Romain Rolland

Être(s) vivant ! Interrogeons nos liens (45 minutes)

18 h projection du film puis discussion/témoignage et pot convivial

Ce documentaire propose une

immersion dans le quotidien d'éleveurs, éleveuses et bergers de France. Le film porte un sujet central : le rapport aux animaux et à la mise à mort au sein des élevages.

Vendredi 6 novembre

18 h - 20 h

Maison de quartier Gabriel Péri

Femmes de terre (54 minutes)

18 h projection du film puis discussion avec Artisans du monde et d'autres intervenants puis pot convivial.

Ce documentaire se structure autour d'un regard croisé sur 3 continents, 3 contextes agricoles (Togo, Bolivie, France), les défis communs étant racontés par des femmes agricultrices. Il met en avant le rôle souvent invisibilisé des femmes dans l'agriculture.

Samedi 7 novembre

9 h 30 - 11 h 45

Maison de quartier Louis Aragon



Paludier...au féminin ! (26 minutes)

9 h 30 Atelier cuisine dessert au sel de Guérande. Projection du film à **10 h 30**. **11 h** discussion et dégustation

Ce documentaire met en lumière le métier de paludier et la production artisanale de sel, à travers les portraits de trois femmes travaillant dans les marais salants de Guérande et explore la place des femmes dans un métier historiquement masculin, en abordant les difficultés rencontrées...

Jeudi 12 novembre

16 h 45

Maison de quartier Paul Bert
Insecticides, comment l'agrochimie a tué les insectes (57 minutes à partir de 12 ans)

16 h 45 venez tester vos connaissances des insectes. Quiz et défis - Tout public à partir de 7 ans. **17 h 30** projection du film suivie d'un échange avec Gilles Desrumaux, spécialiste des insectes, et Artisans

du monde. **19 h** dégustation de produits issus du commerce Équitable

Insecticide est un documentaire percutant, bien documenté avec des témoignages variés. Il porte sur un sujet d'actualité, les liens entre agrochimie et disparition des insectes, en abordant les enjeux de biodiversité, de pesticides, de durabilité des systèmes agricoles, de santé environnementale, etc.

Vendredi 20 novembre

14 h

Maison de quartier Fernand Texier

Outre mer terres de solutions (52 minutes)

9 h 30 Atelier cuisine (recettes d'outre mer) + repas sur inscription.

14 h projection du film.

Ce documentaire offre un regard lumineux et inspirant sur les initiatives locales mises en place pour renforcer l'autonomie alimentaire en outre-mer. Les témoignages montrent

comment des acteurs locaux cherchent à réduire la dépendance aux importations tout en construisant des systèmes alimentaires plus résilients.

**Renseignements possibles
par mail : accueil.fernand.texier@saintmartindheres.fr
ou tél. : 04 76 60 90 24**



Chorale de la résidence autonomie

Accompagnée de son chef de cœur Nila, la chorale vous accueille dès novembre pour partager le plaisir de chanter ensemble !!!

**Les jeudis de 14 h à 15 h
dans les salons de la
résidence autonomie :**

- 19, 26 novembre
- 3, 10, 17 décembre

Diaporama SDVS

**Mardi 29 décembre
de 14 h 30 à 16 h 30
Salons de la résidence
autonomie**

Nous vous invitons à un moment de partage convivial autour de notre traditionnelle rétrospective des sorties de l'année.

Au programme : un diaporama photos pour revivre ensemble les meilleurs moments de nos sorties autour d'un goûter festif gourmand.

Café gourmand festif avec l'équipe au SDVS

**Jeudi 31 décembre
de 14h à 15 h 30**

Venez rencontrer l'équipe autour d'un café gourmand festif pour discuter, échanger et finir l'année en beauté !

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
• 2, 9, 16 et 23 novembre
Rendez-vous à la maison
de quartier Gabriel Péri

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 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

- 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 recreation 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.



**Le jeudi 5 novembre de
14 h 30 à 16 h au SDVS**

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.

18 novembre de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Fernand Texier
Une assiette anti-inflammatoire : les aliments lactofermentés, indispensables pour chouchouter nos intestins.

16 décembre de 9 h 30 à 15 h 30 à la maison de quartier Romain Rolland
Spécial Noël : un repas végétal et festif

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 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 rem-

boursement s'effectuera sur présentation d'un certificat médical.

En cas de remplacement de la sortie (alerte météo ou autre) par une autre destination ou organisation, les conditions d'annulation restent les mêmes.

Mercredi 25 novembre

Visite guidée Musée Autrefois

à Champ sur Drac

À partir de 13 h 30

Au cœur de la cité Navarre à Champ sur Drac, le musée évoque la vie du village au XIX^e siècle, la vie familiale et quotidienne, les métiers des anciens, l'agriculture et les industries. Une large place est faite à l'histoire de la ganterie grenobloise.

Dans sept salles et deux hangars en extérieur sur une surface de 600 m² sont évoqués la vie familiale, les industries au XIX^e siècle, l'artisanat et l'agriculture.

Deux de ces salles sont réservées à la ganterie grenobloise (outils, machines et exposition de gants haute couture), au tissage de l'Isère et à la soierie lyonnaise (métier à tisser à bras et expositions).

Nouveau : le tissage, du ver à soie aux fibres synthétiques...

Tarif : 7 € 15

**À VENIR
JANVIER
ET FÉVRIER**

Médiation artistique seniors !

Ces séances de médiation artistique visent à mobiliser les capacités créatrices des participants, à développer un mode d'expression singulier, à surmonter l'isolement et préserver l'autonomie, stimuler les capacités cognitives, en pratiquant une activité ressource.

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.

Chacun sera accompagné de façon individualisée, selon ses capacités au moment des séances. Aucune compétence et connaissance artistique n'est nécessaire pour pouvoir en bénéficier.

La médiation artistique utilise des supports variés tels que le mouvement, la peinture, l'argile, la musique, l'écriture...

Différentes études médicales et neuroscientifiques soulignent la réduction de la perte d'autonomie par l'utilisation du processus créatif. Ce projet de prévention permet l'amélioration du quotidien et le recul de l'isolement.

Dans le cadre de notre démarche, les bienfaits visés de la médiation artistique sont :

• **Des bienfaits d'ordre physique :**

- Soulager par un soin non médicamenteux
- Se donner un temps de relaxation
- Stimuler le plaisir sensoriel et le bonheur qui s'y associe
- Se reconnecter à son corps, le ressentir physiquement et émotionnellement

• **Des bienfaits d'ordre psychique :**

- Stimuler l'imaginaire et la créativité
- Détourner l'attention des maux le temps de la séance et au-delà
- Transformer des maux par la symbolisation
- Stimuler les mémoires
- Diminuer l'anxiété et le stress
- Réaffirmer son identité, être acteur de ses choix

• **Des bienfaits d'ordre social :**

- Contribuer à rompre avec la solitude et l'isolement
- Favoriser les relations sociales

(famille, soignants, voisins, amis...)

- Valoriser l'autonomie et possibilité de retrouver une place
- Inscrire une trace identitaire

Attention plusieurs lieux différents

De 10 h 15 à 11 h 45

En janvier :

- au SDVS
- lundi 11, lundi 25 et vendredi 29
- à la maison de quartier Paul Bert
- mardi 19

En février :

- au SDVS
- lundi 8, lundi 15, lundi 22
- à la maison de quartier Paul Bert
- mardi 2

04 | Calendrier hebdomadaire

NOVEMBRE

LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Bienvenue à la retraite SDVS 9 h 30 - 12 h	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Gôûter lire Espace Famille R. Rolland 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	

NOVEMBRE

LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Bienvenue à la retraite SDVS 9 h 30 - 12 h	Repas Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 14 h 30	FÉRIÉ	Tous à table MQ G. Péri 12 h - 14 h	Toit, toi mon toit SDVS 9 h - 16 h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ P. Bert 14 h 30 - 16 h 30		Goûter lire MQ G. Péri 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			

NOVEMBRE

LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
	À la rencontre de... Salons résidence autonomie 10 h 30			
Bienvenue à la retraite SDVS 9 h 30 - 12 h	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30	Aliment'action Assiette anti- inflammatoire MQ F. Texier 9 h 30 - 15 h 30	Chorale Salons résidence autonomie 14 h - 15 h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Festival Alimenterre film débat Au fil de l'eau Salons résidence autonomie 15 h 15 - 17 h 30	
Atelier numérique MQ G. Péri 14 h - 16 h	Brain Ball Elsa Triolet 15 h - 16 h 30	Rendez-vous des aidants Centre de jour 14 h - 16 h 30	Goûter lire au Festival Alimenterre	

NOVEMBRE

LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Bienvenue à la retraite SDVS 9 h 30 - 12 h	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Sortie Visite guidée Musée Autrefois Champ sur Drac À partir de 13 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15 h	Atelier ludique mémoire MQ G. Péri 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Chorale Salons de la Résidence autonomie 14 h - 15 h	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		Goûter lire MQ P. Bert 14 h 30 - 15 h 30	

NOVEMBRE / DÉCEMBRE

LUNDI 30	MARDI 1 ^{ER}	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Atelier ludique mémoire SDVS 14 h 30 - 16 h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14 h 30	Chorale Salons de la résidence autonomie 14 h - 15 h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
	Brain Ball Elsa Triolet 15 h - 16 h 30		Goûter lire Espace Famille R. Rolland 14 h 30 - 15 h 30	

DÉCEMBRE

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

DÉCEMBRE

LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30	Aliment'action Un repas végétal et festif MQ R. Rolland 9 h 30 à 15 h 30		
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Mémoire Jeux Joue MQ R. Rolland 14h 30-16h 30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h 30	Chorale Salons de la Résidence autonomie 14 h - 15 h	Gourmandises et découvertes MQ R. Rolland 14 h - 16 h
			Goûter lire 1 ^{er} étage de la Résidence autonomie 14h 30 -15h 30	

DÉCEMBRE

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
	Chantegraine MQ P. Bert 9 h 30 - 11 h 30			JOYEUSES FÊTES
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		

DÉCEMBRE / JANVIER

LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	VENDREDI 1 ^{ER}
	Chantegraine MQ P. Bert 9h30 - 11h30		Café gourmand festif SDVS À partir de 14 h Venez finir l'année en beauté !	BONNE ANNÉE
Sophrologie Résidence autonomie À partir de 15h	Diaporama des sorties Résidence autonomie À partir de 14h30	Bouger Résidence autonomie À partir de 14h30		

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