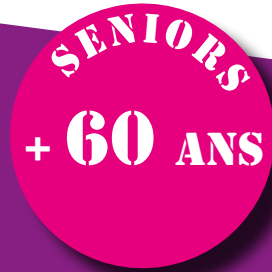


# Seniors à Voreppe

Programme 2<sup>e</sup> semestre 2024



Actions de prévention seniors  
CCAS de Voreppe

*Le CCAS, avec son pôle « Seniors » et son espace Rosa Parks, est heureux de vous présenter la plaquette d'activités et de services proposés aux seniors de Voreppe pour le second semestre 2024.*

*Sports, culture, bien-être, loisirs, mais aussi conseils, aides, accès aux droits, nous vous proposons, avec nos partenaires institutionnels ou associatifs, un choix varié et complémentaire qui, je l'espère, répondra à vos besoins quotidiens ou occasionnels.*

*Ces activités contribuent aussi à sortir de l'isolement, tisser des liens, et finalement mieux vivre en tant que sénior à Voreppe*

*Alors n'hésitez pas à franchir le pas et à profiter de tout ce qui a été conçu spécialement à votre attention.*

*Le CCAS est à votre disposition pour vous apporter toute information complémentaire.*

*Je vous souhaite une bonne lecture.*

Nadia Maurice  
Conseillère municipale déléguée  
aux personnes âgées, aux logements  
et aux relations internationales

Nadine Benvenuto  
Vice-présidente du CCAS  
Adjointe chargée des solidarités,  
de la petite enfance  
et du relais petite enfance



## Ciné seniors mensuel

**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

Chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois à 15h, le cinéma Le Cap propose une séance spéciale à tarif préférentiel pour les plus de 60 ans.

Le choix des films est fait en partenariat avec le cinéma et le Pôle seniors afin de proposer des programmes adaptés.

Les comédies seront largement mises à l'honneur.

**Les dates à venir : 3 octobre / 7 novembre / 5 décembre.**

**Pas de séance en septembre.**

**Tarif unique à 4€ pour les personnes de plus de 60 ans.**

**Dates et programmation dans Voreppe émoi  
sur les affiches et sur [www.voreppe.fr](http://www.voreppe.fr)**

**CCAS**  
Centre Communal d'Action Sociale

Ce soir  
je sors !

ACTIVITÉ  
PAYANTE



isère  
LE DÉPARTEMENT  
www.isere.fr

## « Renouez avec le plaisir de sortir pour assister à un spectacle vivant »

L'association *Musique en tête*, en partenariat avec la salle de spectacle **MC2 à Grenoble et le Grand Angle à Voiron**, propose de vous accompagner (minibus 9 places), **de votre domicile à la salle de spectacle**, et partager une « collation maison » avant d'assister ensemble au spectacle.

À destination des personnes de plus de 60 ans qui n'ont pas l'habitude de sortir, et pour qui ce serait l'occasion de le faire ! Sorties proposées (sous réserve de modifications) à 20h à la MC2 à Grenoble : (*N'hésitez pas à consulter la brochure ou le site de la MC2 pour en savoir plus*).

**Jeudi 10 octobre** : danse / cirque. *Outsider* – 21 danseurs de ballet du théâtre de Genève + 4 sportifs de l'extrême. Nuées, horizontalité, mouvements en suspens... le tout en musique.

**Mercredi 6 novembre** : musique / ballet : Mozart Symphonie n°35,

Beethoven triple concerto, Haydn extrait de ballets – *Orchestre Français des jeunes*.

**Mercredi 13 novembre** : cirque : *Animal – Cirque Alfonse* (Cie familiale et intergénérationnelle québécoise). Rire et partage entre cirque, musique, théâtralité débridée, au cours de cette fête agricole imaginaire et jubilatoire.

**Mardi 26 novembre** : musique : *Comment vont vos nuits ?* Orchestre national de Lyon. L'évocation de la nuit chez Mendelssohn, De Falla, Moussorgski et Schönberg.

**Mercredi 4 décembre** : musique / comédie musicale : *West Side Story* raconté par *The Amazing Keystone Big Bang*.

**Mercredi 11 décembre** : musique : *Le Violon magique* – Nemanja Radulovic et Double sens.

**Tarif : 20 € par sortie (spectacle + accompagnement)**

Départs seront autour de 17h/18h selon votre lieu d'habitation et retours vers 22h/23h selon la durée du spectacle (sauf départs plus précoces en cas de rencontres ou propos d'avant-concert). Possibilité d'inscription à 3 sorties en liste principale et 3 sorties en liste complémentaire.

**Renseignements et réservation :**  
Muriel Tel 06 87 07 61 83 /  
fugueenchantee@orange.fr



**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

**Nouveau !**

Animé par Delphine Aiello éducatrice sportive.

Le yoga sur chaise à l'avantage d'être accessible à tous, même les personnes en fauteuil roulant. C'est un yoga très doux qui permet de reprendre contact avec sa respiration, son corps et son état d'esprit. Cela dans une dynamique de bienveillance pour soi-même et pour le groupe.

Tous les vendredis du 9 septembre au 20 décembre (sauf vacances scolaires) soit les :

- 13, 20 et 27 septembre

- 4, 11 et 18 octobre

- 8, 22 et 29 novembre

- 6, 13 et 20 décembre

De 10h15 à 11h15 à la résidence de l'Hoirie : 152 Avenue Simone Veil.

Environ 15 places.

**Infos et inscription CCAS au 04 76 50 81 26.**



Poursuite  
de l'Activité  
gym  
rouleau

**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

Delphine AIELLO, éducatrice sportive, dispense des cours de gymnastique « en conscience » nommée « gym rouleau », inventée par un kinésithérapeute, et qui allie renforcement musculaire, étirements et relaxation.

Cette gymnastique consiste à pratiquer des exercices de renforcement et d'assouplissement des chaînes musculaires profondes dans un objectif préventif ou curatif des problèmes de dos.

Cette méthode aide à retrouver l'harmonie posturale dans le respect des courbes de la colonne vertébrale.

Il ne s'agit pas de « faire pour faire », mais de ressentir ce que l'on fait, pour travailler dans le plus grand respect physique de chacun avec sa propre histoire ...

Cette méthode découle de la méthode « kinéform » labellisée par M. Jean Tessier.

- Tous les lundis du 9 septembre au 20 décembre (sauf vacances scolaires) :
  - 9, 16, 23 et 30 septembre
  - 7, 14 octobre
  - 4, 18 et 25 novembre
  - 2, 9 et 16 décembre

De 14h30 à 15h30 à la résidence de l'Hoirie : 152 Avenue Simone Veil.

- Tous les vendredis du 9 septembre au 20 décembre (sauf vacances scolaires) :
  - 13, 20 et 27 septembre
  - 4, 11 et 18 octobre
  - 8, 22 et 29 novembre
  - 6, 13 et 20 décembre

De 9h à 10h à la résidence de l'Hoirie : 152 Avenue Simone Veil .

Aucune compétence requise - Tapis et rouleaux fournis.

Environ 15 places par groupe.

**Infos et inscription CCAS au 04 76 50 81 26.**



Reprise de  
l'activité  
sophrologie

**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

**Apaiser le corps  
et l'esprit**

Stéphanie Calatayud vous invite à la détente et à la relaxation. La sophrologie vous fera vous sentir instantanément plus calme et plus serein.

Vous expérimenterez en séance les bienfaits de la sophrologie et pourrez emporter chez vous des méthodes et exercices à réaliser chaque fois que vous ressentirez le besoin de vous détendre.

Vous explorerez aussi votre monde intérieur et prendrez conscience de toutes les ressources dont vous disposez pour vous aider à avancer sereinement sur votre chemin de vie.

Séances d'une heure.

Tous les jeudis du 19 septembre au 19 décembre (sauf vacances scolaires) :

- 19 et 26 septembre
- 3, 10 et 17 octobre
- 7, 14, 21 et 28 novembre
- 5, 12 et 19 décembre

De 9h à 10h à la résidence de l'Hoirie 152, avenue Simone Veil .

**Infos et inscription CCAS au 04 76 50 81 26.**



## Activité gymnastique



**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

> **Gym adaptée** aux personnes âgées valides de plus 60 ans et animée par l'association Siel Bleu du **16 septembre jusqu'au 20 décembre**.

Activité hebdomadaire en vue de maintenir le capital santé et le tonus musculaire :

- > Exercices adaptés aux capacités de chacun
- > Travail sur le corps et l'esprit par une recherche de coordination des mouvements
- > Reprise de confiance après une chute
- > Renforcement musculaire et de l'équilibre

Groupe 1 : lundi de 9h15 à 10h15 - Salle de danse de Roize

Groupe 2 : mardi 10h30 à 11h30 - Salle de danse de Roize

Espace Maurice Vial - 178 avenue Honoré de Balzac

Environ 15 places par groupe.

Sur inscription au CCAS en début de chaque trimestre (en fonction des places disponibles) - Tarif en fonction des ressources.

**ACTIVITÉ  
GRATUITE**

> **Gym sur chaise**

**Une gymnastique adaptée à chacun**, même si les capacités physiques ne permettent pas de participer aux cours de gymnastique debout.

L'animateur propose des séances attrayantes et ludiques autour d'un panel d'exercices et de jeux collectifs : sollicitations articulaires et musculaires, mouvements fins, respiration, relaxation, ...

Mardi de 9h à 10h réservé en priorité aux résidents.

Résidence « Charminelle » - 64 avenue Honoré de Balzac

Sur inscription auprès de la résidence Charminelle en fonction des places disponibles, **réserve en priorité aux résidents** au 04 76 50 21 65.

# Activités en lien avec le dispositif «Prescri’Bouge» Sport santé sur ordonnance

« **Le dispositif Prescri’Bouge\*** a pour objectif de proposer un accompagnement des personnes en perte d’autonomie ou physiquement « inactives », vers une reprise d’activité physique adaptée, afin de retarder l’apparition de complications et/ou la perte d’autonomie.

**Il est ainsi destiné prioritairement aux personnes de plus de 60 ans**, atteintes d’une affection de longue durée, d’une maladie chronique ou porteuse de facteurs de risque (surpoids, obésité, hypertension artérielle...), ou éloignées de la pratique d’une activité physique ».

Cet accompagnement vise à permettre de modifier durablement les comportements défavorables à la santé en diminuant la sédentarité et en augmentant l’activité physique.

**Il doit être prescrit par le médecin traitant.**

**Pour une première information contacter Jennifer Matita :  
Chargée de mission Plateforme sport-santé Prescri’Bouge sur  
le Pays Voironnais : tel 06 46 00 65 29  
ou [jennifer.matita@paysvoironnais.com](mailto:jennifer.matita@paysvoironnais.com)**







## Natation santé

**ACTIVITÉ  
PAYANTE**



Reprise des créneaux de Natation santé, mis en place par le pôle Culture et Animation de la Vie Locale dans le cadre du dispositif Prescri'Bouge.

Savoir nager est obligatoire pour s'inscrire. Il faut pouvoir faire une longueur (25m) sans s'arrêter. La technique de nage n'a pas d'importance.

Les objectifs sont d'améliorer sa condition physique ou reprendre une activité physique en douceur, perfectionner sa technique de nage et en apprendre de nouvelles.

Séances de 45 min, 2 créneaux au choix (inscription sur un seul créneau).

Les mardis de 18h30 à 19h15

Les vendredis de 16h à 16h45

Inscriptions lors du forum des associations samedi 7 septembre, de 10h à 15h à l'Arrosoir.



## Activité physique adaptée



**ACTIVITÉ  
PAYANTE**

En partenariat avec la Gymnastique Volontaire de Voreppe, dans le cadre du dispositif Prescri'Bouge.

Pour améliorer sa condition physique et retrouver bien-être, confort de vie, confiance, autonomie et équilibre.

Cours donnés pendant la période scolaire (hors vacances) au gymnase Pigneguy par une animatrice diplômée APA.

**Pour toutes informations :**

- Site de la GV Voreppe : [www.gv-voreppe.com](http://www.gv-voreppe.com)
- Mail : [gevevoreppe@outlook.fr](mailto:gevevoreppe@outlook.fr)
- Tel 06 09 67 13 42

# Actions financées par la Conférence des Financeurs du Département de l'Isère dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans



**ACTIVITÉ  
GRATUITE**



Ateliers animés par Laure Drevet art-thérapeute (diplômée DU).

Ateliers doux, contenant, permettant de se détendre et de se ressourcer pour diminuer les tensions, les émotions négatives ou l'anxiété, ...

Ateliers en petit groupe ( 8-10 pers), composés de temps de relaxation sous induction musicale, d'exercices de pleine conscience, de mise en mouvement, d'échanges...

## **Cycle de 15 ateliers d'1h.**

Les lundis :

- 16, 23 et 30 septembre
- 7 et 14 octobre
- 4, 18 et 25 novembre
- 2, 9 et 16 décembre

*Le cycle se poursuivra jusqu'à fin janvier 2025 (détail dans la prochaine plaquette)*

**Infos et inscriptions au CCAS.**



**ACTIVITÉ  
GRATUITE**

Animé par Elodie François, intervenante de « La Fabrique à Neurones », spécialiste de la stimulation cognitive.

### **Activité sollicitant toutes les fonctions cognitives :**

mémoire, mais aussi, attention, raisonnement, rapidité, apprentissages,... pour un cerveau en bonne santé !

Ateliers conviviaux, amusants, bienveillants, pour maintenir des fonctions intellectuelles intactes.

### **Objectifs des ateliers :**

- Stimuler les fonctions cognitives.
- Aider à prolonger l'autonomie intellectuelle.
- Favoriser le lien social dans ces ateliers de groupe,
- Réduire le stress chez les aînés,
- Favoriser l'apprentissage et l'envie d'apprendre.

Les participants intégreront les stratégies pour continuer, chez eux, de se stimuler intellectuellement et bénéficieront également du lien social créé dans les ateliers pour réduire les risques associés à l'isolement, facteur de déclin cognitif.

**Cycle de 10 ateliers** composé de 8 ateliers « stimulation cognitive » (durée 1h), d'un atelier « régulation du Stress » et d'un atelier « apprendre à tout âge » de 2h chacun. (12 personnes maximum / cycle).

**Groupe constitué lors de la conférence « Boostez votre cerveau » de mars 2024 (groupe C) :**

**8 ateliers cognitifs d'1 heure :**  
les lundis de 14h30 à 15h30 :  
16, 23 et 30 septembre, 7 et 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre  
**+ 2 ateliers thématiques de 2h de 14h30 à 16h30 : les lundis 2 et 9 décembre.**

**Infos et inscription au CCAS.  
(Attention très peu de places disponibles).**



**ACTIVITÉ  
GRATUITE**

*Encadrées par des animateurs certifiés.*  
L'Association Siel Bleu, en lien avec le Comité Régional des Offices Municipaux du Sport, qui finance le projet, met en place un atelier de marche sur Voreppe.

**Description :** faire marcher, à leur rythme, des personnes âgées de 60 ans et plus, au profil sédentaire, isolées et en perte d'autonomie. L'objectif étant de prévenir la dépendance, favoriser l'autonomie, renforcer le lien social, ...

La marche dure en général une heure, une fois par semaine, toute l'année (hors vacances scolaires).

Elle est encadrée par des éducateurs sportifs diplômés capables de dispenser de l'activité physique adaptée, et donc aptes à juger de la forme physique de chaque bénéficiaire.

*(Sous réserve de validation des financements).*

**Information à venir sur Vorepp'Emoi et affiches.**



**Du 30 septembre  
au 6 octobre 2024**

**« Bouger ensemble...  
pour entretenir la flamme ! »**

Plusieurs animations seront proposées autour de ce thème à l'occasion de la semaine bleue.

Dont **jeudi 3 octobre : ciné seniors** séance à 4€ pour les 60 ans et plus.

**Détail des Informations par affichage en septembre.**

## Festivités de fin d'année

**Vous aurez 74 ans, ou plus le 31 décembre 2024.** Le CCAS de Voreppe vous propose de vous offrir un moment festif à l'occasion des fêtes de fin d'année.

### Modalités d'inscriptions 2024.

Info sur les conditions requises pour choisir colis ou repas : le bulletin d'inscription vous sera envoyé par courrier à la rentrée.



Festivités  
de fin  
d'année

**Vous devrez le remplir et le faire parvenir au CCAS dans les délais qui sont indiqués.**

**Tout coupon reçu après la date ne sera pas pris en compte.**

En cas de non-réception du courrier, contacter le CCAS. Pensez à vous déclarer auprès du service de l'état civil de la mairie de façon que votre adresse soit connue.



Ateliers  
à la Résidence  
Charminelle

Pour connaître les modalités de mise en place des différentes activités :  
**aquarelle, chorale, loto...**

**Contactez directement  
la Résidence Charminelle  
64 avenue Honoré de Balzac**

Infos et inscriptions au 04 76 50 21 65  
(sous réserve des places disponibles).

**Prendre contact avec l'établissement avant tout atelier.**



L'Espace Rosa Parks propose un panel d'activités parmi lesquelles : les ateliers cuisine adultes, les sorties pour tous, le Café des habitants, le jardin des Coccinelles, les ateliers socio-linguistiques (ASL), ....

Pour ces activités, se référer à la plaquette du Centre Social Rosa Parks et/ou infos dans Voreppe Émoi.

**Infos et Inscriptions : 04 76 50 61 25**

**Mail : [espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr](mailto:espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr)**

**Espace Rosa Parks 57 allées des airelles Voreppe**

**Horaires d'ouverture de l'accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h sauf fermeture de l'accueil le jeudi après midi. Possibilité de faire sur place des copies , impressions et scans. (Payant).**

### **La ludothèque (payant)**

*Une équipe d'animatrices et de bénévoles vous accueille pour se retrouver autour du jeu (seul ou à plusieurs, enfants, jeunes et/ou adultes) possibilité d'emprunt de jeux de société.*

Hors vacances scolaires : mercredi et samedi de 15h à 18h, vendredi de 16h à 19h et tous les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois de 10h à 12h.

Pendant les vacances scolaires : horaires à consulter

Sur inscription. Tarifs en fonction du QF

### **La ludothèque n'est pas destinée qu'aux enfants :**

*« Chiche, venez découvrir autre chose que le scrabble.*

*La ludo c'est pour tous les âges ! ».*





## Un espace informatique

Trois ordinateurs sont mis à disposition du public avec un accès à Internet.

## Une conseillère numérique

accueille les habitants pour toute demande relative à l'informatique, au numérique et Internet.

À partir de leur besoin, elle propose des ateliers (individuels ou collectifs) pour :

- Savoir utiliser un ordinateur, une tablette, un smartphone,
- Accompagner aux démarches en ligne,
- Apprendre les bases du traitement de texte,
- Sécurité sur Internet,
- Utilisation des réseaux sociaux,
- Utilisation des CESU...

Gratuit, avec ou sans rendez-vous sur appel téléphonique au Centre Social Rosa Parks.

## Consultation juridique

Permanences gratuites sur rendez-vous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois.

**Point Écoute** : Permanence gratuite avec une psychologue

sur rendez-vous les jeudis après-midi.

## Le jardin des Coccinelles

Vous êtes jardiniers(ières) en herbe, vous avez des savoirs à transmettre, vous voulez passer un moment agréable, venez rejoindre le projet du Jardin des Coccinelles.

## Ateliers

### Socio-Linguistiques

Vous êtes une personne motivée et vous avez cœur d'aider des personnes ne maîtrisant pas le français de la vie quotidienne, venez rejoindre l'équipe des bénévoles de Rosa Parks dans une ambiance conviviale et bienveillante.

## Distribution alimentaire

L'espace Rosa Parks accueille 2 associations pour des points de distribution alimentaire :

- Restos du cœur : les vendredis de 14h à 16h.
- Secours populaire : 2 mardis par mois de 16h30 à 19h

**Renseignements auprès de l'espace Rosa Parks**



## Soutien aux proches aidants

### Soutien aux proches aidants

Une personne qui vient en aide de manière régulière, à titre non professionnel, pour accomplir une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne d'une personne âgée en perte d'autonomie peut être considérée comme un proche aidant.

#### • Des temps de repos facilités pour les proches aidants :

Afin de soutenir les proches aidants, un droit au répit est intégré à l'allocation personnalisée d'autonomie (Apa). Il permet aux proches aidants qui ne peuvent pas être remplacés, et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie au domicile du bénéficiaire de l'Apa, de prendre un temps de repos.

L'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour, un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial, peut être financé par l'Apa selon le plafond déterminé en fonction du GIR de la personne aidée. Cette enveloppe peut aussi servir à financer un relais à domicile ou des heures d'aide à domicile supplémentaires.

La demande est à faire auprès du service autonomie du bénéficiaire de l'Apa

#### • La prise en charge des bénéficiaires de l'Apa en cas d'hospitalisation de l'aidant :

En cas d'hospitalisation d'un proche aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile, une aide ponctuelle peut être accordée. Cette aide permet de financer des dispositifs de prise en charge de la personne aidée : présence continue à domicile, hébergement temporaire. La demande est à faire auprès du service autonomie du bénéficiaire de l'Apa.



## Information

- Au près du Point Info Autonomie du CCAS de Voreppe
- À la Maison Départementale du Territoire Voironnais-Chartreuse :  
33 avenue François Mitterrand Voiron 38500.  
Téléphone : 04 57 56 11 30. Fax : 04 57 56 12 78.

### **Quelques sites internet pour vous aider dans vos recherches :**

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

<https://www.isere.fr/mda38/aider-aidants/>

<https://www.isere.fr/aides-pour-les-personnes-agees>

**Association française des aidants** : <http://www.aidants.fr/>

**France Alzheimer Isère** : 04 76 43 18 19 / [alzheimer.isere@wanadoo.fr](mailto:alzheimer.isere@wanadoo.fr)

<https://www.francealzheimer.org/>

<https://www.franceparkinson.fr/vivre-avec-la-maladie/proche-d-un-malade/>

<https://www.agevillage.com/wanadoo.fr>

## Soutien aux personnes en situation de handicap et proches aidants

La communauté 360 Isère qui rassemble dans le département les acteurs et partenaires de l'accompagnement du handicap, assure un **numéro vert national d'appui : 0800 360 360** destiné aux personnes en situation de handicap et à leurs aidants, afin de les accompagner dans leurs recherches de solutions.

### **Il est joignable du lundi au vendredi, de 9h à 18h.**

Tous les motifs d'appels sont pris en charge : accès aux soins, besoin d'une solution d'accueil ou de répit... Des conseillers en parcours répondent aux appels, évaluent les besoins et attentes des appelants, orientent et coordonnent la recherche de solutions face aux situations exposées.

## ADMR : services à domicile

Vous accompagne dans les actes quotidiens de la vie :

- > Ménage, entretien du linge, repassage, aide aux repas, à la toilette, à l'habillage/déshabillage, au lever/coucher, aux transferts.
- > Téléassistance, transport accompagné,
- > Garde d'enfants.

Accueil physique : lundi et vendredi de 9h à 12h, mardi et jeudi de 14h à 17h. Accueil téléphonique : lundi de 14h à 18h, mardi et jeudi de 13h30 à 12h, vendredi.

**Infos ADMR : 156 Grande rue / 04 76 27 17 41.**

**Mail : [admrvoud@fed38.admr.org](mailto:admrvoud@fed38.admr.org)**

# L' Aide à domicile aux Personnes Agées et Handicapées (ADPAH)

- **L'ADPAH propose une offre de services 7j/7** pour faciliter la vie quotidienne des retraités, personnes âgées dépendantes, personnes adultes malades ou en situation de handicap.

Des interventions variées sur le territoire du Pays Voironnais :

- Aide à la vie quotidienne ( entretien de la maison, courses, ....)
- Aide à la personne ( repas, toilette, déplacements, ...)
- Activités autour de la vie sociale et relationnelle.

- **L'ADPAH** propose également un accompagnement spécifique en **espaces partagés** permettant d'accueillir les bénéficiaires en dehors de leur domicile tout en offrant un temps de répit pour leurs familles : « un accompagnement **pour les aidés** / un répit **pour les aidants** ».

**Ce dispositif s'adresse aux personnes aidées par l'ADPAH**, qui présentent des troubles cognitifs ou qui souhaitent rompre leur isolement. Sur une intervention de 2h, l'auxiliaire de vie accompagne la personne aidée à un temps d'accueil et de convivialité, où sont proposées des activités ludiques, d'expression ou de créativité.

Différents ateliers sur des thématiques santé/bien être sont proposés, financés avec le soutien de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée de l'Isère.

**À Voreppe au Centre Social Rosa Parks les lundis et vendredis de 13h30 à 15h30.**

**À noter :** financement possible par les caisses de retraite, ou dans le cadre des plans d'aide APA et PCH par le Département, ou grâce au dispositif des chèques « sortir plus »

- **L'ADPAH propose, avec le soutien de la CNSA, des sorties culturelles et de loisirs aux personnes âgées de + de 60 ans « En Tandem »**

Pour les aidants, l'ADPAH a ouvert le lieu d'accueil « En Tandem »

Si vous êtes proche d'un senior et lui apportez une aide, qu'elle soit

très ponctuelle ou quotidienne, vous êtes dans une situation d'aidant. À l'espace d'accueil **En Tandem**, vous serez accueilli avec bienveillance simplement pour en parler, pour mesurer vos contraintes et difficultés, et identifier des solutions adaptées.

**Pour plus d'infos : contacter le Service ADPAH de Voiron :**

**tel : 04 76 32 74 30**

**[www.paysvoironnais.com](http://www.paysvoironnais.com)**

**ADPAH/ 40 Rue Mainssieux, 38500 Voiron**

## **Innovadom : un lieu ressource unique pour développer le maintien à domicile**

Des actions de formation et de soutien aux aidants y sont, entre autres, développées, ainsi que des ateliers autour du bien-être et d'activité physique adaptée.

Il s'adresse également **aux retraités, aux familles et aux aidants pour les sensibiliser aux spécificités de l'accompagnement de personnes en perte d'autonomie à domicile**, et à l'utilité, pour le bien-être quotidien de leur proche, **d'aménager le logement**, ou d'avoir recours aux aides techniques ou à la domotique.

Un **appartement pédagogique** tout équipé a notamment été créé à cet effet, afin de découvrir en situation réelle les aménagements et matériels destinés à favoriser le maintien à domicile .

Ouvert aux particuliers. Visites uniquement sur rendez-vous .

**Contact : animatrice du lieu ressources**

**Tel : 06 40 23 63 60**

**Email : [innovadom@paysvoironnais.com](mailto:innovadom@paysvoironnais.com)**

**Campus de La Brunerie – Bâtiment Inolab Formation (1<sup>er</sup> étage)**

**180 boulevard de Charavines**

**38 500 Voiron**

## Accompagnement social global

Pour les voreppins qui n'ont pas ou plus d'enfant à charge ; un assistant social reçoit sur rendez-vous individuel au CCAS.

Pour les autres, dans le cadre d'une convention avec le Département de l'Isère, un suivi par le Centre médico-social (CMS) est possible.

Infos et prise de rendez-vous au CCAS : 04 76 50 81 26.

## Point Info autonomie

**Informations sur les questions relatives aux personnes âgées et au handicap, et aux accès aux droits.**

Vous aimeriez connaître vos droits ou ceux de vos parents, ou ceux de vos enfants.

**Vous avez besoin d'informations sur :**

- > Le maintien à domicile pour vos parents ou pour vous-même (téléalarme, services à domicile, adaptation d'un logement...)
- > Les plans d'aide et comment les solliciter (Allocation Personnalisée à l'Autonomie, Aide Sociale, CARSAT...)
- > Les modalités d'une entrée en maison de retraite ou en résidence autonomie (constituer un dossier, aides financières possibles...)
- > Les prestations d'aide aux personnes en situation de handicap

**Aidant familial, vous avez besoin de conseils ...**

Contactez le Point Info autonomie

Sur rendez-vous au CCAS. Tél 04 76 50 81 26.

## Modalité d'inscription et tarification

Toute inscription est prise pour la totalité du module.  
Le nombre de séances varie selon les modules.

### > Public concerné

En priorité les personnes de plus de 60 ans, habitant à Voreppe.

### > Documents à fournir

Le dernier avis d'imposition ou de non-imposition (N-1) et autres justificatifs de ressources (pension de veuvage de guerre...).

## Tarification

En application de la délibération N° 27 du 20 juin 2023 la tarification des actions seniors s'effectuera comme suit :

Actions 2 <sup>e</sup> trimestre	Nombre de séances	Tarif min. 2,20 € / séance	Tarif maxi 4,30 € / séance	Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym douce SIEL	13	28,60€	55,90€	84,50€
	Nombre de séances	Tarif unique Voreppin 4,30 € / séance		Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym rouleau / Yoga	12	51,60€		78€
	Nombre de séances	Tarif unique Voreppin 6,50 € / séance		Tarif extérieur 8,60 € / séance
Sophrologie	12	78€		103,20€

Une réduction de 20 % est appliquée pour la deuxième personne en couple.

La facturation est établie en début de trimestre, pour la totalité des séances du trimestre.

Une entrée en cours de module donne lieu à une facturation au prorata du nombre de séances restant à réaliser avant la fin du module.

Un départ en cours de modules ou des absences égales ou supérieures à 2 séances peuvent donner lieu à un remboursement uniquement pour des raisons médicales sur présentation d'un certificat médical. Les 2 premières absences restent dues.



## Associations à Voreppe

### Club Entraide et Loisirs :

Tel : 07 67 68 90 29 (Laisser un message)  
ou 06 26 86 86 79 ou 04 56 17 91 24.

Propose différentes activités de loisirs (site  
web : [www.celvoreppe.fr](http://www.celvoreppe.fr))

9 rue Xavier Jouvin - Voreppe

email : [celvoreppe@sfr.fr](mailto:celvoreppe@sfr.fr)

### Secours catholique

Accueil et accompagnement de toute personne en difficulté,  
morale ou matérielle.

Repas partagé le mardi matin tous les 15 jours

**Infos : le Secours catholique au 06 77 83 31 22**

**rue Mouille Sol – Centre paroissial - Voreppe**

**Espace Solidaire : boutique 132 Grande Rue - Voreppe**

### Petits Frères des Pauvres

*Les Petits Frères des Pauvres* est un groupe de bénévoles qui se développe sur un territoire riche en associations et leur action, par sa singularité, vient en complément de celles qui visent à rompre l'isolement des personnes âgées isolées en situation de précarité.

Fonctionnement : Après une évaluation par l'équipe de bénévoles, un accompagnement individuel à domicile est proposé. Le service peut être sollicité par mail ou téléphone, et est organisé par secteur :

- À Voreppe, équipe Chartreuse (St Egrève St .Martin le Vinoux, Fontanil Cornillon et Voreppe). N° de l'équipe Saint-Égrève : 06 46 90 38 96.
- Au Pays Voironnais : 06 40 43 79 56.

L'équipe de bénévoles organise une rencontre au domicile pour évaluer la situation de la personne, et les besoins en termes d'accompagnement.

Les critères d'accès à l'accompagnement : être âgé de +50 ans, être en situation d'isolement social (les aidants professionnels ne sont pas pris en compte) et prioritairement en situation de précarité .

L'équipe du Pays Voironnais met en place un programme d'activité en partenariat avec l'ADPAH, sonde les envies des personnes accompagnées, ...

L'équipe de Voreppe assure principalement visites à domicile et en EHPAD, mais aussi l'organisation de sorties restaurant, repas partagés, activités manuelles, et programme un séjour vacances en fin d'été pour les bénéficiaires.

### Les Petits frères des pauvres Chartreuse

**Maison des Solidarités et Familles, 38 rue de la Gare - tram E arrêt la Pinéa  
38120 Saint-Égrève**

**tel : 06 46 90 38 96**

## Renseignements

### **CCAS de Voreppe**

1, place Charles de Gaulle  
38340 Voreppe

Tél : 04 76 50 81 26

Mail : [pole.seniors@ville-voreppe.fr](mailto:pole.seniors@ville-voreppe.fr)

### Horaires

Lundi, Mercredi,  
Jeudi et Vendredi  
8h30 – 12h

Mardi  
13h30- 18h

### **Résidence Charminelle**

64, avenue Honoré de Balzac  
38340 Voreppe

Tél : 04 76 50 21 65

Mail : [residence.charminelle@ville-voreppe.fr](mailto:residence.charminelle@ville-voreppe.fr)

### **Espace Rosa Parks**

57 allée des Airelles  
38340 Voreppe

Tél : 04 76 50 61 25

Mail : [espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr](mailto:espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr)