

### Remue méninge

Jeux de mémoire, exercices de concentration et de logique pour stimuler son cerveau.  
Les vendredis de 9h30 à 11h.

### > À PARTIR DE 60 ANS

### Sophrologie

La sophrologie est une méthode qui agit sur le corps et le mental pour trouver un mieux-être et développer son potentiel  
Tous les mardis de 9h15 à 10h45 à la salle les Enginières (sauf vacances scolaires).

### Atelier smartphone et ordinateur

Par l'Association l'âge d'or.

Un atelier pour (re)découvrir l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone, pour demander conseils, partager les bonnes astuces. Pour les débutants.

Tous les mercredis matin de 9h30 à 11h30.

### Théâtre «les vieux» NOUVEAU

Pour les + de 65 ans.

Atelier théâtral pour s'amuser mais aussi partager vos joies et vos peines, à travers votre corps, votre voix, devant un public. Adapté aux personnes âgées et n'ayant jamais pratiqué de théâtre.

Tous les jeudis matin de septembre à décembre de 9h30 à 11h à la salle des Enginières.

### Sérénité piétons NOUVEAU

Un atelier pour découvrir des conseils simples pour rester vigilant et en sécurité en tant que piéton. Les mardis 19 et 26 novembre et 3 décembre de 14h30 à 16h30 à la maison des clubs.

### Prévention des chutes NOUVEAU

Apprenez à prévenir les risques de chutes en 6 séances. Les jeudis 3, 10 et 17 octobre et 7, 14 et 21 novembre de 10h à 11h30.

### Bien vivre sa retraite NOUVEAU

Mettez à profit votre nouveau temps libre pour revoir votre quotidien de retraité. 3 séances les jeudis 14 et 28 novembre et 12 décembre de 14h à 16h au CCAS.

### Activité physique adaptée NOUVEAU

Un programme personnalisé d'activités physiques vous sera proposé. Selon votre mobilité, votre équilibre et vos besoins. Les vendredis 26 septembre, 4, 11 et 18 octobre, 8 et 15 novembre de 14h30 à 16h.

# Soutien et liens

## Le CCAS à vos côtés

Septembre – décembre 2024

Le CCAS est un acteur de proximité essentiel pour le bien être des Sassenageois.

Il déploie des services d'aide et d'accompagnement social pour les personnes âgées et les personnes isolées et/ou en difficulté. Il propose à travers son Espace de Vie Sociale des animations et activités tout public.

### Bénévolat

Le CCAS recherche des bénévoles pour la réalisation de ses activités. Partagez un peu de votre temps avec nos adhérents !



### Newsletter du CCAS

Flashez le QR-CODE ci-bas pour vous inscrire à la newsletter du CCAS et ne rater aucune de nos actualités !



CCAS, 4 Rue Pierre de Coubertin, 38360 Sassenage  
04 76 26 34 90 · ccas@sassenage.fr



## LES AIDES PROPOSÉES

### Solidarité

#### Aide administrative et ou numérique

Remplir des formulaires, comprendre des documents officiels ou accéder à des services en ligne, notre équipe vous accompagne pour réaliser vos démarches administratives, aux formats papier ou numérique. Les vendredis de 9h à 11h, sur rendez-vous.

#### Français et vie quotidienne

Découvrez et améliorez votre français sur des sujets de la vie quotidienne: se rendre chez le médecin, parler avec l'enseignant de son enfant, demander son chemin... Les lundis de 9h à 10h30 (sauf vacances scolaires), au centre associatif Saint-Exupéry. Sur inscription, cotisation de 10 € pour l'année.

#### Ordinateur en libre accès

Un ordinateur est mis à disposition pour permettre aux personnes n'ayant pas d'accès à internet d'effectuer des démarches en ligne.

#### Distribution alimentaire

Ouverte uniquement aux personnes orientées sur prescription d'un travailleur social. Les lundis et les jeudis de 15h à 17h dans la Salle des voûtes sous la mairie. Participation 0.50 € par personne. En partenariat avec la Banque Alimentaire de l'Isère.

### Logement

Suite à la mise en place d'un réseau métropolitain sur le logement, le CCAS procède à :

- L'enregistrement de la demande, pour tous les habitants de l'agglomération;
- L'information et le conseil lors de permanences ou de rendez-vous;
- Un entretien d'instruction avec un travailleur social pour lever les freins à l'attribution d'un logement (par exemple procédure d'endettement en cours, documents administratifs manquants, etc.).

### Bien vieillir à domicile

#### Portage de repas

Des menus équilibrés avec des produits frais et de saison, livrés chez vous selon votre besoin, du lundi au vendredi, jours fériés compris

#### Navette sociale **NOUVEAU**

Une navette sociale est à votre disposition pour se rendre dans les nouveaux locaux du CCAS et participer à des ateliers, faire des courses, se rendre au marché, à un rendez-vous médical sur Sassenage, ou au CCAS pour un rendez-vous. Elle est accessible pour les personnes Sassenageoises âgées et/ou en situation de handicap. Sur inscription.

#### Téléassistance

Pour préserver l'autonomie à domicile, le CCAS propose divers dispositifs de téléassistance. Un partenariat, non exclusif, a été mis en place avec Allovie, spécialiste en systèmes de téléassistance agréé par l'Etat.

#### Le registre des personnes vulnérables

Ce registre, pour les personnes de plus de 65 ans, permet de mettre en place une intervention ciblée en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence : plan canicule, plan grand froid, crise sanitaire, épidémie... L'inscription sur le registre est une démarche volontaire et facultative. Elle peut être effectuée par un tiers : famille, voisin, médecin.

#### Téléphonâge

Grâce au « Téléphonâge », le senior de plus de 65 ans abonné reçoit toutes les semaines un appel d'un bénévole pour échanger et maintenir un lien social.

#### Point information autonomie

Le CCAS vous accompagne pour réaliser les demandes d'aide sociale auprès du Département de l'Isère ou de la Carsat (APA, PCH, caisses de retraite, mutuelles...). Sur rendez-vous.

### Parentalité

Des ateliers parents - enfants sont proposés toute l'année et plus particulièrement, au mois de juin pendant la quinzaine de la parentalité.

### Santé publique

#### Mutuelle communale

La Ville de Sassenage propose une mutuelle communale. Son partenariat avec la mutuelle Just' vise à offrir une couverture santé adaptée à un coût avantageux pour les habitants de Sassenage. Sur rendez-vous.

#### Borne médicale

La borne médicale du CCAS a été installée à la pharmacie du Furon. Elle permet d'effectuer une consultation à distance avec un médecin afin d'obtenir un avis médical rapidement. Elle est accessible aux heures d'ouverture de la pharmacie.

## LE LIEN SOCIAL

### Les temps forts

#### Rallye photo

**Jeudi 31 octobre de 18h30 à 20h**

Le départ se fera sur le parvis du Théâtre en Rond, où petits et grands partiront à la recherche des esprits qui hantent la ville.

Mais attention, pour prendre part à cette chasse aux fantômes, une condition s'impose : apportez un produit d'hygiène ou une denrée alimentaire. Ces dons sont votre clé pour entrer dans le jeu et participer à cette aventure effrayante.

Alors, prêts à affronter les créatures de la nuit ?

Plus d'infos : 04 76 26 45 84 ou [centre-evasion@sassenage.fr](mailto:centre-evasion@sassenage.fr).

#### Soirée défis solidaires

**Vendredi 15 novembre de 19h30 à 22h30**

Profitez d'une soirée jeux en famille sous le signe de la solidarité. Vous pourrez également participer à l'atelier cartes de vœux de Noël qui seront envoyées aux enfants malades du CHU.

Une participation de 3 € sera demandée à l'entrée et sera reversée à l'association les Blouses Roses.

#### Distribution des colis de Noël

**Vendredi 6 et samedi 7 décembre**

Pour les séniors de 70 ans et + de la ville de Sassenage. Sur inscription jusqu'au 18 octobre.

#### Repas des seniors

**Mercredi 11 décembre**

Repas de Noël annuel pour les séniors de 70 ans et + de la ville de Sassenage au gymnase des pies. Sur inscription jusqu'au 18 octobre.

### Les ateliers réguliers

Les ateliers réguliers sont ouverts à tous. Adhésion annuelle : 13 € pour les Sassenageois, 20 € pour les extérieurs (si inscription en milieu d'année le prix de l'adhésion sera divisé par deux).

#### > POUR TOUTE LA FAMILLE

#### De fil en aiguille

Une bénévole vous accueille et vous conseille sur la réalisation de vos ouvrages, chaque participant doit apporter sa machine et son matériel de couture.

Les lundis de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 au CCAS.

#### Activités libres

Atelier d'échanges et de création autour de diverses activités.

Les mardis de 14h à 16h, au centre associatif Saint-Exupéry.

#### Wii sport **NOUVEAU**

Pratiquez des activités sportives et amusantes en intérieur. Tennis, bowling tout en douceur.

Début des séances le 25 septembre.

Un jeudi sur deux de 14h30 à 16h (sauf vacances scolaires).

#### Scrabble duplicate

Variante du jeu de scrabble, dans laquelle chaque joueur joue simultanément avec les mêmes lettres, face à l'ordinateur.

Les mardis de 14h à 16h (sauf vacances scolaires).

#### Découverte du Dessin

Atelier d'initiation au dessin, pour tous à partir de 10 ans (débutants et confirmés), pour développer sa créativité.

Les mercredis de 14h30 à 16h30.

#### Voix et Chant **NOUVEAU**

Faites entendre votre voix dans cet atelier vocal et chantant. Relaxation, exercices de respiration, échauffement de la voix, et jeux vocaux, en groupe et individuellement. Animé par un bénévole tous les jeudis de 9h30 à 11h30 au centre associatif Saint-Exupéry.

#### Pause gourmande

Atelier cuisine, échanges de recettes, de techniques et d'astuces.

Un jeudi sur deux de 14h à 16h (sauf vacances scolaires), sur inscription.