

Seniors à Voreppe

Programme 2^e semestre 2025



Actions de prévention seniors
CCAS de Voreppe

Le CCAS, à travers son service seniors et son espace Rosa Parks, est heureux de vous présenter les services et activités proposées aux seniors de Voreppe pour le second semestre 2025.

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, nous l'espérons, répondra à vos besoins quotidiens ou occasionnels.

N'hésitez pas à franchir le pas et à en profiter.

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

Nous vous souhaitons 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 politique de la ville,
de la petite enfance et de la jeunesse



Personnes vulnérables

**Inscrivez-vous
sur le registre des personnes fragiles isolées**



Lors d'événements exceptionnels :



Canicule



Grand froid



Incendie

Etc.

Le registre sert à contacter les personnes inscrites :

- Pour s'assurer de leur bonne santé
- Pour leur donner des conseils liés à la situation
- Pour leur apporter une aide en cas de besoin



Qui est concerné ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus qui résident à leur domicile,
- Les personnes âgées de 60 ans reconnus inaptes au travail résidant à leur domicile,
- Les personnes adultes handicapées résidant à leur domicile,
- Les personnes les plus vulnérables (isolées, sous traitement médical, femme enceinte...).

Comment s'inscrire sur le registre ?

La personne concernée ou une personne de son entourage remplit la fiche d'inscription au registre disponible au CCAS et sur www.voreppe.fr

L'inscription est gratuite et peut se faire tout au long de l'année.

Infos : CCAS - 1 place Charles de Gaulles - 04 76 50 81 26

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale

VILLE DE
Voreppe

Seniors à Voreppe p. 3



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 :

- > Les dispositifs existants pour les **aidants**,
- > 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.

Vous avez besoin d'un 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.

Les autres
partenaires du
Pays Voironnais
pour les seniors



Innova dom est un lieu ressource unique dédié au maintien à domicile des personnes âgées de + de 60 ans en perte d'autonomie, et à leurs proches aidants

Des actions de formation et de soutien aux aidants professionnels y sont développées.

Un appartement pédagogique aménagé de matériels techniques et domotiques est proposé au public afin de découvrir en situation réelle ce qu'il est possible de faire, en partant de l'existant sans engager de gros travaux pour favoriser le maintien à domicile.

Visites personnalisées, gratuites et sur rendez-vous.

Contact : animatrice du lieu ressource (06 40 23 63 60).

.....

« En Tandem » un lieu d'accueil pour les proches aidants

- Des entretiens individuels, gratuits et sur RDV avec la coordinatrice pour échanger sur les difficultés rencontrées et identifier les solutions adaptées à votre situation en lien avec les structures locales.

- Accueil libre autour d'un café pour toutes informations les lundis-mercredis et vendredis de 9h à 12h.

- Des ateliers de ressourcement et de bonnes pratiques (gratuits)

Massage des mains et du cuir chevelu (mardi matin tous les 15 jours sur réservation).

Prendre soin de son proche tout en préservant son dos (sur réservation).

Jeux de société (Une fois par mois sur réservation).

- Des permanences d'accueil

Association France Alzheimer Isère (derniers vendredis du mois sur RDV).
Ergothérapeute du Centre de ressources territoriales (lundis matin sur RDV).

Contact : coordinatrice du lieu d'accueil « EnTandem »

Tél : 07 64 81 02 17

E.mail : innovadom@paysvoironnais.com

**Campus de la Brunerie- Bâtiment INOLAB FORMATION
(1^{er} étage)- 180 bd de Charavines 38500 Voiron**

Espaces partagés, proposé par l'ADPAH* pour ses bénéficiaires (service public géré par le CIAS du Pays Voironnais)

* Aide aux personnes âgées et handicapées

Le dispositif Espaces partagés permet 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** ».

À Voreppe à l'espace Rosa Parks les lundis et vendredis de 13h30 à 15h30.

Infos : 04 76 32 74 30.

La communauté 360 Isère

La communauté 360 Isère qui rassemble dans le département les acteurs et partenaires de l'accompagnement du handicap, **propose un numéro vert national d'appui : le 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...

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>

France Alzheimer Isère : 04 76 43 18 19 / 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>

Liste des services d'aide et accompagnement à domicile autorisés ou références par le Département de l'Isère.

Territoire concerné : Voreppe (cette liste est donnée à titre indicatif, liste éditée le 07/05/2024).

AD Seniors Nord Isère	04 76 25 98 21	nordisere@adsenior.com
ADMR ISERE	04 76 27 17 41	admrroup@admr38.org
ADPAH Aide et soins du Pays voironnais	04 76 32 74 30	adpah@paysvoironnais.com
AFIPH A DOM	04 76 40 05 58	accueil@afiphadom.org
AIDE A DOMICILE	04 76 32 74 70	contact.mandataire@paysvoironnais.com
AUORE Services de proximité	04 76 49 06 78	auroreservices@neuf.fr
AVENIR A DOM – MAINTIEN A DOM	09 87 70 01 00	lgraeff@maintien-adom.com
CASSIOPEE	04 76 70 08 08	contact@cassiopee.asso.fr
DEPANN'FAMILLES	04 76 46 87 27	direction@depann-familles.fr
H&L PRESTATION A DOMICILE	04 74 11 05 32	contact@h-et-l.com
HOME EXPRESS SERVICES	04 38 37 01 96	infos@home-express-services.com
Mand'APF 38	04 76 43 13 28	mandapf38@apf.asso.fr
OUIHELP Echirrolles	04 81 68 00 16	geraldine.gobalet@ouihelp.fr
REPIT BULLE D'AIR RA	04 79 62 87 38	contact@repitbulledair-ra.fr
SILLAGE	06 83 34 26 01	contact@sillage38.fr
SOLUTIA GRENOBLE	06 30 11 98 07	melanie.courtis@solutia-domicille.com
UNAIDE	06 69 11 85 76	
VITALLIANCE	04 76 96 44 32	grenoble@vitalliance.fr

TEMPS FORTS POUR LES SENIORS



Semaine
bleue

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

Du 6 au 12 octobre 2025

Thème « Vieillir : une force à partager ! »

Des animations seront proposées auront lieu autour de ce thème à l'occasion de la semaine bleue : jeux de société, contes, cinéma...

Détail des informations par affichage en septembre et dans Voreppe émoi.



Festivités de fin d'année

Vous aurez 74 ans, ou plus le 31

décembre 2025. Le CCAS de Voreppe vous offre un moment festif à l'occasion des fêtes de fin d'année. Vous pourrez choisir entre : un colis gourmand, un repas au restaurant d'application du lycée les Portes de Chatreuse, la participation au repas festif des seniors.

Un bulletin d'inscription vous a été envoyé par courrier* en juillet et est à retourner au CCAS d'ici le 30 septembre 2025.

**Si vous n'avez pas reçu ce courrier, pensez à vous signaler auprès du service de l'état civil de la mairie afin que votre adresse soit connue. Vous pouvez aussi vous signaler au CCAS.*





**ACTIVITÉ
PAYANTE**



Chaque 1^{er} 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 :

- 4 septembre
- 2 octobre
- 6 novembre
- 4 décembre

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

Dates et programmation dans les différents supports de communication de la Ville.

CCAS
Centre Communal d'Action Sociale



Activités

Organisées par le CCAS



**ACTIVITÉ
PAYANTE**

Animé par Delphine Aiello.

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.

Les vendredis de 10h15 à 11h15 du 12 septembre au 19 décembre :

- 12, 19, 26 septembre
- 3, 10, 17, 24 octobre (pas le 31)
- 7, 14, 21, 28 novembre
- 5, 12, 19 décembre

À la résidence de l'Hoirie : 152 avenue Simone Veil

Environ 15 places par groupe. Aucune compétence requise.
Les débutants sont les bienvenus.

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.

Les lundis de 14h30 à 15h30, du 8 septembre au 15 décembre (sauf vacances scolaires) :

- 8, 15, 22, 29 septembre
- 6, 13, 20 octobre (pas le 27)
- 3, 10, 17, 24 novembre
- 1, 8, 15 décembre

Les Vendredis de 9h à 10h, du 12 septembre au 19 décembre :

- 12, 19, 26 septembre
- 3, 10, 17, 24 octobre (pas le 31)
- 7, 14, 21, 28 novembre
- 5, 12, 19 décembre

À la résidence de l'Hoirie : 152 avenue Simone Veil

Aucune compétence requise - Tapis et rouleaux fournis.
Les débutants sont les bienvenus.

Infos et inscriptions au CCAS : 04 76 50 81 26.



Activité gymnastique



**ACTIVITÉ
PAYANTE**

L'activité «Gym » est adaptée aux personnes âgées valides de plus 60 ans.

Action 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

Les lundis de 9h15 à 10h15, du 15 septembre au 15 décembre :

- 15, 22, 29 septembre
- 6, 13, 27 octobre (pas le 20 octobre)
- 3, 17, 24 novembre (pas le 10 novembre)
- 1, 8, 15 décembre

Les mardis de 10h30 à 11h30, du 16 septembre au 16 décembre :

- 16, 23, 30 septembre
- 7, 14, 28 octobre (pas le 21 octobre)
- 4, 18, 25 novembre (pas le 11 novembre)
- 2, 9, 16 décembre

Salle de danse de Roize- Espace Maurice Vial - 178 avenue Honoré de Balzac.

Environ 15 places par groupe. Aucune compétence requise.
Les débutants sont les bienvenus.

Infos et inscriptions au CCAS : 04 76 50 81 26 - Tarif en fonction des ressources



**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, composés de temps de relaxation sous induction musicale, d'exercices de pleine conscience, de mise en mouvement, d'échanges...

Les lundis de 10h30 à 11h30 du 8 septembre au 15 décembre (hors vacances scolaires)

- 8, 15, 22, 29 septembre
- 6, 13 octobre (pas le 20 et 27 octobre)
- 3, 17, 24 novembre (pas le 10 novembre)
- 1, 8, 15 décembre

Résidence de l'Hoirie : 152 avenue Simone Veil, Voreppe.

Ateliers en petit groupe (8-10 pers)

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



**ACTIVITÉ
GRATUITE**

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

Cet atelier mêle danse et écoute musicale. Vous trouverez un espace pour libérer votre corps et votre esprit. Un atelier doux permettant l'expression de soi, la détente, la pleine conscience, le développement de sa coordination...

Les mardis de 14h30 à 16h du 9 septembre au 16 décembre 2025 (hors vacances scolaires) :

- 9, 16, 23, 30 septembre (le 9 séance à l'Hoirie)
- 7, 14 octobre (pas le 21 et 28 octobre)
- 4, 18, 25 novembre (pas le 11 novembre)
- 2, 9, 16 décembre

178, avenue Honoré de Balzac, Voreppe.
Espace Maurice Vial (MJC) – salle Roize.

Ateliers en petit groupe (10 à 15 pers)

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



**ACTIVITÉ
GRATUITE**

Nouveau !



Financement par la commission des financeurs.

Venez découvrir toutes les astuces et fonctionnalités de votre téléphone ! Vous souhaitez mieux maîtriser votre smartphone ? L'association *L'Age d'Or* propose un cycle de 15 ateliers collectifs, pris en charge par la conférence des financeurs. Convivialité garantie.

Les mercredis de 14h à 16h dès septembre.

- 10, 17, 24 septembre
- 1, 8, 15 octobre (pas les 22, 29)
- 5, 12, 19, 26 novembre
- 3, 10, 17 décembre

À la Mairie de Voreppe

Tarif : adhésion à l'association *L'Age d'Or* de 15 €. Les débutants sont les bienvenus, un bilan sera fait avec vous par téléphone avant le début des ateliers.

Groupe de 8 personnes maximum.

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



**ACTIVITÉ
GRATUITE**

Projet animé par Elodie François, intervenante de *La Fabrique à Neurones*, spécialiste de la stimulation cognitive.

Ces ateliers sollicitent 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'en-
vie d'apprendre.

Les participants intégreront les stratégies pour continuer chez eux, 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.

Redécouvrez le plaisir de jouer à des jeux de société sélectionnés

pour leur côté ludique et stimulant lors de 2 séances d'1h30 et toujours dans un cadre bienveillant.

Le cycle est composé de 7 ateliers dits de stimulation cognitive (durée 1h) et 2 ateliers de jeux de sociétés en juin (durée 1h30).

Les mercredis du 24 septembre au 3 décembre :

Ateliers cognitifs :

Groupe C : 9h15-10h15,
Groupe D : 10h30h-11h30

- 24 septembre
- 1, 8, 15 octobre (sauf les 22 et 29)
- 5, 12, 19 novembre

Ateliers jeux de société :

Groupe C : 9h15-10h45,
Groupe D : 11h-12h30

- 26 novembre
- 3 décembre

À la Mairie de Voreppe

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

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.

Infos auprès de Jennifer Matita : Chargée de mission Plateforme sport-santé Prescri'Bouge au Pays Voironnais : tel 06 46 00 65 29 ou jennifer.matita@paysvoironnais.com





**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.

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. Savoir nager est une obligation.

- mercredi de 10h à 10h45
- mardi de 18h30 à 19h15 (créneau plus réservé aux personnes en activité professionnelle)
- vendredi de 16h à 16h45

Groupe de 10 personnes maximum

Infos : <https://www.voreppe.fr/les-equipements/piscine-municipale-les-bannettes>

Demande d'inscription à piscine@ville-voreppe.fr

ou au 04 76 50 03 38



**ACTIVITÉ
PAYANTE**

**En partenariat avec l'association la
Gymnastique Volontaire de Voreppe.**

Dans le cadre du dispositif Prescri'Bouge; le sport santé sur ordonnance pour lutter contre la perte d'autonomie.

En vue d'améliorer sa condition physique et de 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
- Mail : gevevoreppe@outlook.fr
- Tel : 06 09 67 13 42



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

- **Mardi de 9h à 10h** : 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 à partir de 14h30** : jeux de cartes avec le club entraide et loisirs
- **Jeudi 15h** : club d'aquarelle
- **Jeudi 15h30 à 17h** : chorale

Contacter directement à la Résidence « Charminelle »

64 avenue Honoré de Balzac

Tel : 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 de l'espace Rosa Parks et/ou infos dans Voreppe Émoi.

Infos et Inscriptions : 04 76 50 61 25

Mail : espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr

Espace Rosa Parks 57 allées des aires 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).

Le café des habitants

Le mardi matin de 9h à 10h30, l'équipe de l'Espace Rosa Parks invite les habitants à partager un temps convivial autour d'un café ou d'un thé. Un espace « pause K'fé » pour faire connaissance, discuter, échanger des idées de sorties, d'activités, construire ensemble de nouveaux projets. **Ouvert à tous.**

Vacances scolaires

À chaque période de vacances scolaires, le centre social propose un programme spécifique où on peut retrouver des ateliers (cuisine, loisirs créatifs..) ouverts aux grands-parents accompagnés par leurs petits-enfants ainsi que des sorties ouvertes à tous.

Atelier cuisine adultes

Pour partager ses savoir-faire culinaires et découvrir des recettes de saison, atelier suivi d'un repas convivial partagé ;

Un mercredi par mois de 9h à 13h30. La date est annoncée dans Voreppe émoi et sur voreppe.fr. **Tarif forfaitaire.**

Tricot'thé

Apprendre, partager, échanger autour du tricot. Animé par une bénévole. **Jeudi de 14h à 16h. Atelier libre, gratuit, sans inscription.**

Atelier couture

Initiation ou perfectionnement. Des projets communs pourront se construire. (Création collective, achat groupé de tissus, visite de lieux ou musées dédiés à la couture..)

Exposer à Rosa Parks

Vous aimez les expos : photo, peinture...

La structure met ses locaux à disposition des personnes souhaitant partager leur talent, transmettre leur envie, développer d'autres projets.

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^{ers} mercredis du mois de 10h à 12h.

Pendant les vacances scolaires : **horaires à consulter**

Sur inscription. Tarifs en fonction du QF

Et 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

3 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

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

« Consultation juridique » : Permanences gratuites sur rendez-vous les **1^{er} et 3^e lundis du mois.**

« Point Écoute » : Permanence gratuite avec une psychologue sur rendez-vous les **jeudis après-midi.**

« Le jardin des Coccinelles »

Vous êtes jardiniers 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 Rosas parks dans une ambiance conviviale et bienveillante.

« Distribution alimentaire »

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

- **Restos du coeur** : les **vendredis de 14h à 16h**
- **Secours populaire** : deux **mardis par mois de 16h30 à 19h**

Renseignements auprès de l'espace Rosa Parks

Modalité d'inscription et tarification

Toute inscription est prise pour la totalité du module, le nombre de séances varie selon les modules. L'inscription se fait par dépôt du bulletin d'inscription (ci-après) au CCAS de Voreppe avant le **14 août 2025***. Vous serez recontactés fin août début septembre pour valider votre inscription et vous informer des modalités de paiement. Il sera demandé un chèque par activité.

**les inscriptions réalisées après cette date se feront en fonction des places disponibles.*

> 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...) pour les activités à tarifs modulés.

Tarification

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

Actions 2 ^e trimestre	Nombre de séances	Tarif min. 2,20 € / séance	Tarif axi 4,30 € / séance		Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym seniors	12	26,40€	51,60€		78€
	Nombre de séances	Tarif unique Voreppin 4,30 € / séance			Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym rouleau / Yoga	14	60,20€			91€

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

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

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.

Bulletin d'inscription aux activités seniors du 2^e semestre 2025

Reçu au CCAS le :

Activités : *(en fonction des places disponibles)*

- ☐ Gym rouleau du lundi
- ☐ Gym Rouleau du vendredi
- ☐ Yoga sur chaise
- ☐ Gym seniors du lundi
- ☐ Gym seniors du mardi

Activités : *(gratuites)*

- ☐ Stimuler votre cerveau
- ☐ Détente et ressourcement
- ☐ Ateliers danse adaptée
- ☐ Ateliers smartphones
(hors adhésion de 15€ à l'association l'Age d'Or)

Pour les activités organisés par la Résidence Charminelle, merci de prendre directement contact avec leur accueil au 04 76 50 21 65.

Pour les ateliers organisés par l'espace Rosa Parks, prendre directement contact avec leur accueil 04 76 50 61 25.

	Madame	Monsieur
Nom et prénom		
Date de naissance		
Adresse		
Téléphone fixe		
Mobile		
Mail		
Êtes-vous aidant ? ☐ oui ☐ non		

Afin de faciliter le suivi de votre dossier, le CCAS conserve pendant un an les informations personnelles ci-dessus.

Dans le cadre du règlement général de la protection des données :
J'accepte la conservation de mes données ☐

Le CCAS vous informe que vous disposez d'un droit d'accès et de rectification en vous adressant au CCAS.

Signature :



Associations solidaires 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)

9 rue Xavier Jouvin - Voreppe

email : celvoreppe@sfr.fr

Restos du coeur :

Distribution alimentaire les vendredis de 14h à 16 H à l'espace Rosa Parks

Infos : 04 76 31 86 39 57 - All. des Airelles, 38340 Voreppe

Secours Populaire

Distribution alimentaire 2 mardis par mois de 16h30 à 19h à l'espace Rosa Parks.

Infos : 04 76 35 59 50 – 2 place Charles de Gaulle, 38430 Moirans

Secours catholique

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

Espace Solidaire : Boutique 132 Grande Rue - Voreppe

Repas partagé le mardi matin tous les 15 jours

Infos : 06 77 83 31 22

Rue Mouille Sol – Centre paroissial - 38 340 Voreppe

Petits Frères des Pauvres

« Les Petits Frères des Pauvres » est un groupe de bénévoles qui se développe sur un territoire riche en associations. 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 : Les critères d'accès à l'accompagnement : être âgé de +50 de ans, être en situation d'isolement social (les aidants professionnels ne sont pas pris en compte) et prioritairement en situation de précarité .

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 Pinée

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

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

Espace Rosa Parks

57 allée des Airelles
38340 Voreppe

Tél : 04 76 50 61 25

Mail : espace.rosa-parks@ville-voreppe.fr