

ACCOMPAGNEMENT

AIDANTS

LOISIRS

VACANCES



SENIORS VOREPPE 2026 1^{ER} SEMESTRE



SOMMAIRE



INTRODUCTION

P. 3

NOS MISSIONS D'ACCOMPAGNEMENT

P. 4-5

ACTIVITES & LOISIRS

P. 6-12

SENIORS EN VACANCES

P. 13

LE PAYS VOIRONNAIS ET LE DEPARTEMENT DE L'ISERE

P. 14 -16

COUP D'OEIL SUR LES ASSOCIATIONS

P. 17

INFORMATION PERSONNES VULNERABLES

P. 18

ACTIVITES SENIORS : TARIFS

P. 19-20

BULLETIN D'INSCRIPTION

P. 21-22

EDITO

Le CCAS, à travers son service seniors et son espace Rosa Parks, est heureux de vous présenter les services et activités proposés aux seniors de Voreppe pour le premier semestre 2026.

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

NOS MISSIONS D'ACCOMPAGNEMENT

LE POINT INFORMATION AUTONOMIE

Aide administrative et accès aux droits - Maintien à domicile – Information - Soutien



Aide à la constitution des dossiers :

- D'Allocation Personnalisée d'Autonomie (**APA**)
- D'aides des **caisses de retraite**
- Adressés à la Maison départementale des personnes handicapées (**MDPH**), notamment **PCH** et **carte mobilité inclusion**
- D'**aide sociale** (hébergement, ménagère, alimentation) et d'obligés alimentaires
- **ViaTrajectoire** (entrée en établissement pour personnes âgées)
- Demande de mise sous protections de majeurs (curatelle, tutelle).



J'ai besoin d'être accompagné :

· Dans le maintien à domicile :

- l'évolution du lieu de vie jusqu'à l'entrée en établissement
- la mise en place d'aide à la vie quotidienne

· Soutien aux aidants : écoute, orientation

Les professionnels du CCAS peuvent vous accompagner en cas de difficultés : financières, d'accès au logement, d'accès à l'alimentation.

- L'accès aux droits (santé, ressources, logement, autonomie...).
- La coordination du soutien à domicile.
- La vie sociale, la lutte contre l'isolement.
- La protection des personnes vulnérables.
- L'accompagnement aux directives anticipées.

Infos : 04 76 50 81 26

LA RESIDENCE AUTONOMIE CHARMINELLE

La résidence Charminelle, dont la gestion est contrôlée par le CCAS peut accueillir des personnes seules ou en couple dans l'un de ses 58 appartements allant du studio au F2 . Elle possède aussi deux chambres d'accueil temporaire.

La résidence possède un service de garde assuré 24h/24, un service de restauration et des animations régulières. Elle n'est pas médicalisée mais les résidents peuvent faire appel à des auxiliaires de vie.

Infos : 04 76 50 21 65



LE SERVICE DE PORTAGE DE REPAS

Le portage de repas à domicile est une prestation participant au maintien à domicile des personnes. Ce service est destiné aux Voreppins âgés de 60 ans et plus, aux personnes en situation de handicap et aux personnes en incapacité d'assurer la préparation de ses repas de façon provisoire.



Infos : 04 76 50 81 26

ACTIVITES ET LOISIRS

LE SERVICE SENIORS DU CCAS

**Activités payantes sur inscription auprès du CCAS
(bulletin d'inscription p. 21-22)**

• Gym rouleau

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

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 ...

De 14h30 à 15h30 les lundis :

- 12, 19, 26 janvier
- 2, 9, 23 février (pas le 16)
- 2, 9, 16, 23, 30 mars
- 20, 27 avril
- 4, 11, 18, 25 mai
- 1, 8, 15, 22 juin

De 9h à 10h les vendredis :

- 16, 23, 30 janvier
- 6, 13, 20, 27 février
- 6, 13, 20, 27 mars
- 3, 17, 24 avril
- 15, 22, 29 mai (pas le 8)
- 5, 12, 19, 26 juin

**À la résidence de l'Hoirie : 152 Avenue Simone Veil
20 places par groupe. Aucune compétence requise.
Tapis et rouleaux fournis. Les débutants sont les bienvenus.**



• **Yoga sur chaise**

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.

De 10h15 à 11h15 les vendredis :

- 16, 23, 30 janvier
- 6, 13, 20, 27 février
- 6, 13, 20, 27 mars
- 3, 17, 24 avril
- 15, 22, 29 mai (pas le 8)
- 5, 12, 19, 26 juin

À la résidence de l'Hoirie :
152 Avenue Simone Veil
20 places par groupe.
Aucune compétence requise.
Les débutants sont les bienvenus.



• Activité Gym senior

Animée par l'association Siel Bleu

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

De 9h15 à 10h15, les lundis :

- 12, 19, 26 janvier
- 2, 9, 23 février
- 2, 9, 16, 23, 30 mars
- 21, 27 avril
- 4, 11, 18 mai
- 1, 8, 15, 22, 29 juin

De 10h30 à 11h30, les mardis :

- 13, 20, 27 janvier
- 3, 10, 24 février
- 3, 10, 17, 24, 31 mars
- 22, 28 avril
- 5, 12, 19 mai
- 2, 9, 16, 23, 30 juin

Salle de danse de Roize - MJC

Espace Maurice Vial - 178 avenue Honoré de Balzac

Environ 15 places par groupe.

Aucune compétence requise.

Les débutants sont les bienvenus.

Tarif en fonction des ressources.



• Ateliers Smartphone

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'Âge d'Or propose un cycle de 15 ateliers collectifs, pris en charge par la conférence des financeurs. Convivialité garantie.

Les mardis de 9h30 à 11h :

- 20, 27 janvier
- 3, 24 février
- 3, 10, 17, 24, 31 mars
- 21, 28 avril
- 5, 12, 19, 26 mai



À la Mairie - salle des commissions

Tarif : adhésion à l'association l'Âge 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.

• Ateliers artistiques

Par l'association AGAT

Cecile Flick de l'association AGAT vous propose un cycle d'ateliers artistiques. Profitez d'un temps de création pour vous exprimer, prendre du temps pour vous. Ces ateliers favorisent la découverte de soi, l'équilibre, le lien social.

Les jeudis de 10h30 à 11h30 :

- 15 janvier
- 5, 12, 19, 26 février
- 5 mars

**À l'Espace Rosa Parks. Gratuit. Ouvert aux débutants.
Groupe de 8 personnes.**

3 ACTIVITES (SOUS RESERVE)

En cas de financement de ces activités par la conférence des financeurs, les usagers préinscrits seront recontactés en mars.

• Détente et ressourcement

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

Ateliers doux, contenants, 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...

• Danse adaptée

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...

• Arthropathie - aidants/aidés

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

Cet atelier est à destination des couples aidants – aidés. Sur un même horaire seront proposés un atelier à destination des aidants et un autre à destination des personnes aidées. Il s'agit de proposer un temps d'expression et de détente.



L'ESPACE ROSA PARKS

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 sur Voreppe Émoi.

• **Les activités manuelles et de loisirs :**

ludothèque, tricot, couture, cuisine, jardinage, sorties.

• **Accès aux droits :**

consultation juridique, aide à la rédaction de courriers / compréhension de l'administratif, écrivain public.

• **Accès au numérique :**

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

• **Santé :** permanence d'une psychologue.

LA RESIDENCE CHARMINELLE

Pour connaître les modalités de mise en place des différentes activités :
Aquarelle, Chorale, Loto, sorties...

**Contacter directement à la Résidence « Charminelle »
64 avenue Honoré de Balzac**

Infos et inscriptions :

Tel : 04 76 50 21 65 (sous réserve des places disponibles)

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

LE CINEMA



Chaque 1^{er} jeudi du mois à 15 h, le cinéma Le Cap propose une séance spéciale à tarif préférentiel pour les plus de 60 ans . Les comédies seront largement mises à l'honneur.

Les dates à venir : 8 janvier, 5 février, 5 mars, 9 avril, 7 mai, 11 juin, 2 juillet. (pas de séance en aout)

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

Dates et Programmation sur les affiches et dans le Vorepp'Émoi .

LA PISCINE MUNICIPALE

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 concernant cette activité sur :

<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**

Le CCAS, en partenariat avec l'ANCV et la CARSAT, vous proposent de partir en vacances :

Du 21 au 28 juin 2026 à Gruissan

- . 1^{ère} réunion d'information : **mercredi 4 février** à 15h à l'espace Rosa Parks
- . 2^{ème} réunion d'information : **mardi 10 février** à 15h en mairie (salle du conseil)

Peuvent participer au séjour :

- les personnes de plus de 60 ans retraitées ou sans activité professionnelle,
- les personnes en situation de handicap de + de 55 ans,
- les aidants familiaux majeurs d'une personne de + de 55 ans. Ils peuvent participer au programme seuls ou accompagnés de la personne aidée.

Ce séjour est ouvert en priorité aux Voreppins. Les inscriptions des personnes extérieures à la commune seront prises en compte en fonction des places disponibles.



LE PAYS VOIRONNAIS & LE DEPARTEMENT DE L'ISERE

INNOVA DOM



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.
Des visites personnalisées, gratuites et sur RDV (06 40 23 63 60).

• Un lieu d'accueil « En Tandem » 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 lundi, mercredi et vendredi 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 (tous les derniers vendredis du mois sur RDV).

Ergothérapeute du Centre de ressources territoriales (tous les lundis matin sur RDV).

Contact : coordinatrice du lieu d'accueil « EnTandem »

Tél : 07 64 81 02 17

Mail : innovadom@paysvoironnais.com

Campus de la Brunerie- Bâtiment INOLAB FORMATION

(1^{er} étage)

180 bd de Charavines

38500 VOIRON

LA COMMUNAUTE 360 ISERE

Rassemble dans le département les acteurs et partenaires de l'accompagnement du handicap, assure 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...,

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.

LE DISPOSITIF PRESCRI'BOUGE*

Le dispositif 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



Quelques sites internet à votre disposition 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>

<http://www.aidants.fr/> association française des aidants

France Alzheimer Isère : tel 04 76 43 18 19 /

email : alzheimer.isere@wanadoo.fr

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

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

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

COUP D'OEIL SUR LES ASSOCIATIONS

• La Gymnastique Volontaire de Voreppe

Cours donnés pendant la période scolaire hors vacances au gymnase Pigneguy par une animatrice diplômée activité physique adaptée. (Dispositif Prescri'Bouge*)

www.gv-voreppe.com

Mail : gevevoreppe@outlook.fr

Tel : 06 09 67 13 42

• Club Entraide et Loisirs :

Propose différentes activités de loisirs

www.celvoreppe.fr

Mail : celvoreppe@sfr.fr

Tel : 07 67 68 90 29 (laisser un message)

06 26 86 86 79 / 04 56 17 91 24

• Restos du cœur :

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

**Siège : 57 Allée des Airelles,
38340 Voreppe**

Tel : 04 76 31 86 39

• Secours Populaire :

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

Siège : 2 place Charles de Gaulle,

38430 Moirans
Tel : 04 76 35 59 50

• Secours Catholique :

- Accueil et accompagnement de toute personne en difficulté, morale ou matérielle
- Repas partagé le mardi matin tous les 15 jours
- Espace Solidaire : Boutique 132 Grande Rue - Voreppe

Siège : Rue Mouille Sol – Centre paroissial - 38 340 Voreppe

Tel : 06 77 83 31 22

• Les Petits Frères des Pauvres :

Rompre l'isolement des personnes de 50 ans et + 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.

Siège : Maison des Solidarités et Familles, 38 rue de la Gare (tram E arrêt la Pinéa) 38120 Saint-Égrève

Tel : 06 46 90 38 96



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 Communautaire d'Action Sociale

 VILLE DE
Voreppe

ACTIVITES DU SERVICE SENIORS

TARIFS

MODALITE D'INSCRIPTION

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 15 décembre 2025***. Vous serez recontactés fin décembre – janvier pour valider votre inscription et réaliser le paiement des activités.

***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 sur 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 la Gym Seniors.

• Paiement :

Le paiement des activités se fait par chèque ou espèce. Il est possible de régler les séances en une ou deux fois.

• Tarification

En application de la délibération N°027 du 20 juin 2023 la tarification des actions seniors s'effectuera comme suit :

Actions 1 ^e trimestre 2026	Nombre de séances	Tarif min. 2,20 € / séance	Tarif maxi 4,30 € / séance	Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym seniors	21	46,20€	90,30€	136,50€
	Nombre de séances*	Tarif unique Voreppin 4,30 € / séance		Tarif extérieur 6,50 € / séance
Gym rouleau / Yoga	21	90,30€		136,50€

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 DE PREINSCRIPTION

AUX ACTIVITES SENIORS

1^{ER} SEMESTRE 2026 (JANVIER A JUIN) :

Activités : (*en fonction des places disponibles*)

- Gym Rouleau du lundi (14h30 – 15h30)
- Gym Rouleau du vendredi (9h -10h)
- Yoga sur chaise (vendredi : 10h15 -11h15)
- Gym seniors du lundi (9h15 - 10h15)
- Gym seniors du mardi (10h30 – 11h30)
- Ateliers smartphone (9h30 - 11h30)
- Ateliers artistiques (10h30 - 11h30)

Activités (gratuites) – Sous réserve de financement par la conférence des financeurs en mars 2026

- Art thérapie à destination des binômes aidants/aidés
- Détente et ressourcement (lundi 10h30 -11h30)
- Ateliers danse adaptée (mardi 14h30 - 16h)

	Madame	Monsieur
Nom et prénom		
Date de naissance		
Adresse		
Téléphone fixe		
Mobile		
Mail		
Revenus imposables N-1 (Gym Seniors)		
Nombre de personnes dans le foyer		
Êtes-vous aidant ?	<input type="checkbox"/>	oui
	<input type="checkbox"/>	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 :

NOTES

**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**

**Espace Rosa Parks
57 allée des airelles
38340 VOREPPE**

Tél : 04 76 50 61 25

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

**Résidence Charminelle
64 avenue Honoré de Balzac
38340 Voreppe -**

Tel : 04 76 50 21 65

Mail : residence.charminelle@ville-voreppe.fr

Infos : www.voreppe.fr

