

### 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

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.

### Remue méninges

Jeux de mémoire, exercices de concentration et de logique pour stimuler son cerveau.

Les vendredis de 9h30 à 11h.

### Atelier Jardin'âge **NOUVEAU!**

Nouvel atelier à compter du mois d'avril.

L'Espace de Vie Sociale disposera d'une parcelle au sein des jardins partagés de la ville. Nous vous invitons à contacter le CCAS pour de plus amples informations.



Service Communication de la Ville de Sassenage - Imprimé en interne sur papier FSC

# Soutien et liens

## Le CCAS à vos côtés

Avril – Juin 2025

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.

#### Aide aux devoirs

Pour les élèves de Sassenage du CP au CM2.

15 € la période (de vacances à vacances).

Tous les mercredis matins de 10H30 à 12H.

À l'école des Pies.

### Logement

Suite à la mise en place d'un réseau métropolitain sur le logement, la ville de Sassenage a choisi d'être un guichet d'accueil de niveau 3.

Ainsi, le CCAS procède à :

- L'enregistrement de la demande, pour tous les habitants de l'agglomération;
- L'information et le conseil lors de permanences et de rendez-vous;
- Un entretien d'instruction avec un travailleur social pour lever les freins à l'attribution d'un logement.

### 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

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 ou au cimetière, à un rendez-vous médical ou chez le coiffeur sur Sassenage, visiter un proche en EHPAD 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'aides sociales auprès du Département de l'Isère ou de la Carsat (APA, PCH, caisses de retraite, mutuelles...). Sur rendez-vous.

### 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

#### Journée de l'environnement

Jeudi 17 avril

Journée de sensibilisation sur l'environnement.

Au programme :

- Réalisation d'une fresque du climat
- Vernissage de l'exposition avec un goûter zéro déchet

#### Family party

Vendredi 23 mai de 18h à 22h

Venez en famille tester votre culture musicale avec un Blind test plein de surprises avant d'enflammer le dancefloor.

#### Goûter téléphonâge

Vendredi 13 juin de 14h30 à 16h30

Pour les bénéficiaires du téléphonâge, rencontrez les bénévoles qui vous appellent toutes les semaines autour d'un goûter.

#### Quinzaine de la parentalité

Du 2 au 14 juin

Le CCAS et les services communaux s'associent pour proposer une programmation diversifiée pour évoquer les défis de la parentalité avec comme axe principal « la place des écrans au sein des familles ».

#### Pétanque familles

Vendredi 4 juillet à 17h

En partenariat avec le club de pétanque de Sassenage.



### 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 LES + DE 60 ANS

#### Art thérapie

21 mars, 18 avril, 16 mai, 23 mai, 6 juin, 20 juin et 4 juillet de 14h30 à 16h

Un atelier art thérapie permettant de découvrir différents outils d'art pour exprimer et dépasser ses limites.

#### Chauffe citron

19 et 26 mars, 16 avril, 7, 14, et 21 mai, 4, 11, 18, et 25 juin, 2 juillet de 9h30 à 11h

Un atelier mémoire qui permet la stimulation cognitive et un accès à la culture. Les séances sont indépendantes, l'absence à un atelier n'est pas pénalisant.

#### Zoo thérapie

27 mars, 3, 15 et 24 avril, 2, 6 et 15 mai, 10, 19 et 26 juin, 3 et 10 juillet de 9h30 à 11h

Atelier zoothérapie, une ferme itinérante prendra place dans le jardin de l'Espace de Vie Sociale. Les animaux apporteront du bien être à nos séniors.

#### > 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

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

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

#### Wii sport

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

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).