

Bienvenue à la MISE



édito

Pleinement engagée dans les transitions sociale, démocratique, et écologique, notre équipe municipale conçoit la MSF comme un lieu privilégié d'exercice du vivre ensemble et du dynamisme social et associatif de la commune.

Ce laboratoire, vous propose, cette année encore, une grande variété d'activités. Et il y en aura pour tous les goûts, pour tous les âges, en un mot : pour tout le monde ! Vous pouvez venir pour : apprendre à cuisiner plus sainement, réparer vous même vos objets ou tout simplement, pour assister à des séances de cinéma ensemble...

Qu'il s'agisse encore d'un coup de pouce pour organiser vos vacances ou vos sorties en famille ; que vous souhaitiez bénéficier du vestiaire de la solidarité ou de l'Epice-riz, une chose est certaine l'accueil chaleureux et humain du personnel de la ville et des associations vous permettra de pousser la porte de ce lieu qui deviendra rapidement familier.

La MSF, c'est un lieu de vie, de solidarité, d'inclusion et de partage sur la commune.

Pour finir, la MSF va s'agrandir avec la transformation de l'ancienne gare de Saint-Robert en lieu d'accueil pour les habitants, les associations et le personnel pour développer de nouveaux projets, et de nouvelles actions.



Laurent AMADIEU
maire de Saint-Égrève
président du CCAS



Priscille MOULIN
5^e adjointe en charge
des affaires sociales
et de l'accueil des
personnes âgées en
lien avec le CCAS
vice-présidente du CCAS

SOMMAIRE

(Présentation - page 7

p.8 > Les réponses à vos questions les plus fréquentes

(La MSF c'est l'affaire de tous - page 10

p.11 > Une équipe de professionnelles à votre service

p.12 > Des associations mobilisées

p.13 > Des habitants, partie prenante du projet

(Des thématiques en actions - page 15

p.15 Écouter, informer, orienter

p.15 > Un espace ouvert à tous

p.16 > Le point d'écoute psychologique

p.16 > Les permanences du bus France services

p.17 Agir ensemble

p.17 > Le Réseau d'échanges réciproques de savoirs (RERS)

p.18 > L'accompagnement des espaces végétalisés à vocation de lien social

p.18 > L'accompagnement des initiatives d'habitants

p.18 S'engager pour l'environnement

p.18 > Les livres voyageurs

p.19 > L'atelier recyclage créatif

p.19 > Autour du fil

p.19 > L'atelier cuisine

p.20 > L'espace de compostage collectif

p.20 > Les bacs de jardinage et l'espace convivialité

p.20 > Le jardin partagé et fleuri

p.21 > Le verger partagé

p.21 > Le Repair café

p.22 > Les événements (*Mois de la transition alimentaire / Mois de la réduction des déchets*)

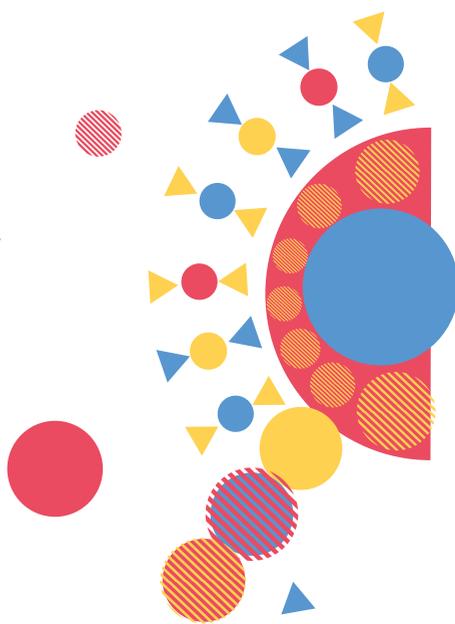
p.23 Développer les solidarités locales

p.23 > L'Epice'Riz

p.23 > Le vestiaire de la solidarité

p.23 > Les braderies de la solidarité

p.24 > Le repas partage



p.24 > Cœurs2bouchons

p.24 > Les ateliers socio-linguistiques à l'Espace Europe

p.25 Accueillir et accompagner les familles

p.25 > Les sorties familiales

p.25 > L'aide à l'organisation des vacances

p.25 > La séance Ciné Relax

p.26 > La Clairière

p.26 > Les accueils ludothèque

p.26 > Les temps collectifs du Relais petite enfance (RPE)

p.27 > L'atelier Cuisiner pour les tout-petits

p.27 > L'atelier alimentation du jeune enfant

p.27 > L'atelier motricité et développement de l'enfant

p.28 > L'atelier cuisine en famille

p.28 > Les ateliers créatifs en famille

p.28 > Les rencontres d'information sur les modes d'accueil du jeune enfant

p.29 > Les événements (*Le jeu dans tous ses états / Le printemps des familles*)

p.30 Faciliter le bien vieillir

p.30 > L'atelier informatique seniors

p.30 > L'après-midi des aidants

p.31 > Les ateliers Chauffe citron !

p.32 > Les lundis cinéma

p.32 > Les sorties culturelles

p.32 > L'accompagnement relationnel à domicile

p.33 > Les dimanches ensemble

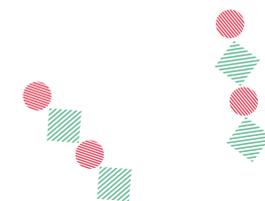
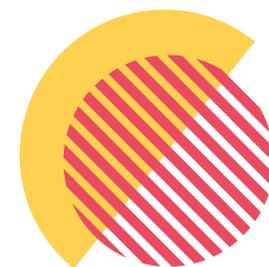
p.33 > Le club Prédieu-Fiancey

p.33 > Le club des Mails

p.34 > Les événements (*La semaine bleue / Le Café des âges*)

(Annuaire des partenaires - page 36

(Infos pratiques - page 39





Au cœur de la commune, la Maison des solidarités et des familles (MSF), labellisée “centre social”, est le lieu ressources pour de nombreuses actions et animations centrées sur les solidarités, les liens familiaux et intergénérationnels, la transition écologique, la transmission des savoirs, le bien vieillir, la prise d’initiatives et bien plus encore... Mais la démarche centre social ne se limite pas à un bâtiment et se vit aussi hors les murs.

Laissez-nous vous en dire plus et vous présenter la MSF : sa philosophie, son équipe, ses actions, ses partenariats...



Pré- sentation



LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

► **La MSF et les centres sociaux de manière générale s'adressent uniquement aux personnes en difficulté ?**

FAUX ! Un centre social c'est avant tout un lieu pour les habitants, TOUS les habitants, petits et grands, enfants, jeunes, adultes, seniors... Tout le monde est le bienvenu quels que soient son origine, son statut, son âge...
Il faut entendre le mot social dans son sens "faire société". Un centre social est une opportunité pour les habitants et les associations de se retrouver autour d'aspirations ou de préoccupations communes. Ainsi ils élaborent des actions qui peuvent aussi intéresser d'autres habitants et qui contribuent à la qualité de la vie sociale de la commune.

► **La MSF s'adresse uniquement aux bénéficiaires de la CAF ?**

FAUX ! C'est l'équipement et sa démarche qui bénéficient d'un agrément CAF ce qui permet d'obtenir des subventions spécifiques pour développer les activités. Ces dernières sont ainsi accessibles à TOUS les habitants.

► **Si je n'ai pas d'enfant, suis-je concerné par les activités de la MSF ?**

OUI ! Certaines actions sont effectivement à destination des familles mais ce n'est qu'une partie de tout ce qu'offre la MSF. Ainsi avec ou sans enfant, TOUS les habitants sont les bienvenus.

► **Faut-il être adhérent pour participer aux animations ?**

Cela dépend des activités !

La MSF ne fonctionne pas comme une association, elle est gérée par le CCAS de la ville de Saint-Égrève. Il n'y a pas de cotisation annuelle pour la MSF mais certaines activités peuvent nécessiter une participation financière, voire l'adhésion à l'association organisatrice.

► **C'est quoi la MSF ?**

En résumé, la MSF c'est :

- > un lieu ouvert à tous
- > des services pour tous
- > des animations à partager
- > une ruche à idées
- > un lieu créateur de liens
- > un espace pour agir et s'engager
- > un lieu à votre image, à développer ensemble
- > un relai vers d'autres partenaires



La MSF c'est l'affaire de tous

La MSF c'est une équipe de professionnelles, des associations, des collectifs d'habitants qui s'associent pour participer au vivre ensemble, à la cohésion sociale de la commune et donner vie aux initiatives locales... Vous, vos idées, vos propositions font ainsi partie prenante de la vie de la MSF.

UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES À VOTRE SERVICE

Six personnes composent l'équipe municipale de la MSF avec chacune sa spécificité. Présentation :

➤ **Une chargée d'accueil**

Au téléphone ou à l'entrée de la MSF, elle est votre première interlocutrice. À votre écoute, cette dernière peut vous renseigner sur les activités de la MSF, les associations partenaires et vous orienter vers la proposition la plus adaptée à votre demande.

➤ **Une psychologue**

Vous ressentez une difficulté personnelle ou familiale, un mal-être passager... la psychologue peut vous recevoir en entretien individuel et vous accompagner.

➤ **Une coordinatrice initiatives habitantes et transition écologique**

Une idée, un projet, une envie ? Elle peut vous aider à les concrétiser, vous accompagner pour vous mettre en lien avec d'autres habitants mais aussi pour trouver des financements, monter un dossier, mobiliser d'autres partenaires... C'est aussi elle qui coordonne le Réseau d'échanges réciproques de savoirs et les créations de jardins partagés à vocation de lien social.

➤ **Une coordinatrice familles-parentalités**

Pour vous accompagner dans l'aventure parentale, elle vous propose des moments de partage, que ce soit des ateliers thématiques, des sorties, une aide pour organiser votre départ en vacances, des événements autour du jeu... Elle coordonne les actions de soutien à la parentalité en lien avec les différents partenaires de la ville.

↳ Une coordinatrice bien vieillir

En relation avec les associations qui accueillent les seniors, elle travaille au développement d'une offre d'actions la plus adaptée aux enjeux du vieillissement. Elle peut aussi faire le lien avec le CCAS sur des situations plus personnelles concernant le maintien à domicile et la dépendance.

↳ Une responsable d'équipement

Responsable de l'équipement mais surtout de la démarche MSF, elle est principalement en relation avec les associations et les services pour faire vivre le centre social au service des habitants.

DES ASSOCIATIONS MOBILISÉES

Plusieurs associations sont aujourd'hui engagées dans le projet MSF (retrouvez-les en page partenaires, p 36). Certaines sont hébergées à la MSF, d'autres agissent hors les murs. Elles rassemblent des habitants autour de valeurs, d'une envie d'agir, d'un intérêt, d'une cause commune et proposent des services, des actions, des animations qui participent à la vie locale et à la qualité de la vie sociale à Saint-Égrève. En effet, c'est souvent grâce à l'engagement des bénévoles que des réponses sont apportées pour améliorer le quotidien des habitants et favoriser les relations sociales.

Et si vous deveniez bénévole, vous aussi ?

Être bénévole, c'est rejoindre une équipe, agir ensemble, transmettre et acquérir des savoirs, participer à un projet... Être bénévole, c'est se sentir utile, faire de belles rencontres, vivre de bons moments, se faire plaisir ou encore servir une cause...

Vous avez du temps, des envies à partager, des projets à soutenir, si vous vous lancez ?

DES HABITANTS, PARTIE PRENANTE DU PROJET

La MSF est ouverte à tous ! Chacun est invité à pousser la porte et à prendre part à la vie de la MSF. Cette participation peut prendre différentes formes selon vos envies, vos besoins, vos disponibilités...

Venez :

- participer aux actions proposées par les différents porteurs de projet (Ville, associations, collectifs d'habitants)
- partager vos idées et pourquoi pas œuvrer à leur réalisation,
- échanger vos savoirs, en développer de nouveaux,
- créer les projets de demain...

Alors rendez-vous à la MSF !

Des thématiques en actions

La MSF s'est fixé six axes de travail qu'elle décline avec ses partenaires en actions concrètes au quotidien. Ces thématiques regroupent les propositions des associations, des services municipaux ou d'autres institutions, des collectifs d'habitants et sont développées à la MSF mais aussi en dehors, dans la ville... Découvrez au fil des pages suivantes, le détail des actions et services déjà mis en place et n'oubliez pas, nous vous attendons pour en développer de nouveaux !

Écouter, informer, orienter

Tout au long de l'année, des professionnels et des bénévoles vous accueillent, vous écoutent, vous informent, vous accompagnent, vous ré-orientent en fonction de vos besoins...

> **Un espace ouvert à tous**

Vous pouvez y trouver un accueil, de l'information mais aussi un ordinateur en accès libre pour vous permettre d'effectuer vos démarches sur Internet, de contacter des administrations, d'écrire et d'éditer un document... vous pouvez également juste venir vous détendre dans le petit espace aménagé, et pourquoi pas prendre un livre voyageur (voir p. 18), ou faire des rencontres...

Horaires d'ouverture au public :

Lundi : 14h - 18h

Mardi : 9h - 12h30 et 14h - 18h

Mercredi : 9h - 12h30 et 14h - 18h

Jeudi : 9h - 12h30 et 14h - 18h

Vendredi : 9h - 12h30 et 14h - 17h30

Renseignements : 04 76 56 05 40



> Le point d'écoute psychologique

C'est un espace d'écoute, de soutien psychologique, d'évaluation ou d'orientation, selon les besoins. Les entretiens sont individuels, gratuits et confidentiels.

Il est accessible librement à tous les habitants de Saint-Égrève et de Saint-Martin-le-Vinoux, sans besoin d'être orienté par un professionnel. Le Point écoute accueille toute personne (enfant, adolescent ou adulte) ressentant le besoin de parler avec un psychologue.

La prise de rendez-vous s'effectue en laissant un message contenant ses coordonnées téléphoniques sur le répondeur. La psychologue rappelle ensuite la personne concernée pour lui proposer un rendez-vous.

Uniquement sur rendez-vous, tous les jours sauf le mercredi

Renseignements et rdv : 06 48 46 75 94

> Les permanences d'accès aux droits

1. Le bus France Service

Cette permanence itinérante propose un soutien pour vos démarches administratives et un accès à des outils numériques (ordinateur, tablette, imprimante) en complément des services du CCAS.

Des médiateurs sociaux du Point d'informations médiation multi-services (Pimms) sont à votre écoute pour vous aider et vous permettre un accès direct à des opérateurs nationaux tels que La Poste, France Travail, la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), la Caisse d'assurance retraite (Carsat), la Caisse d'allocations familiales (Caf), la Mutualité sociale agricole (MSA), les Ministères de l'intérieur et de la justice ainsi que la Direction générale des finances publiques auxquels s'ajoutent des partenaires comme la Tag ou Enedis...

Le bus est présent à Saint-Égrève tous les vendredis de 9h à 12h :

- en semaine paire au marché de Fiancey/Prédiou

- en semaine impaire à la Maison des solidarités et des familles (MSF).

Les médiateurs du Bus France services vous accompagnent également dans les démarches de votre demande de retraite sur rendez-vous au 06 65 74 40 30 ou 06 65 91 52 31 ou par mail à busfs.isere@pimmsmediation.fr

2. Le soutien aux démarches administratives

Pour vous accompagner et vous permettre de gérer ensuite vous-même vos démarches administratives en ligne (création d'espaces, mails et gestion des comptes CAF, espace familles, CESU, CPAM, Pajemploi...)

Les mardis et jeudis matins de 9h à 12h15 à la MSF (sans RDV)

Les lundis et mercredis matins de 9h à 12h15 au CCAS (sans RDV le lundi, sur RDV le mercredi)

Renseignements : 04 76 56 05 40 ou 04 76 56 53 47

Agir ensemble

Se rencontrer, transmettre des savoirs, partager des idées et créer ensemble, participer à la vie locale... Que vous souhaitiez rejoindre les collectifs et projets existants ou en créer d'autres, rendez-vous à la MSF !

> Le Réseau d'échanges réciproques de savoirs (RERS)

On a tous quelque-chose à apprendre des autres et quelque-chose à apprendre aux autres ! Le RERS c'est un collectif d'habitants désireux d'échanger des savoir-faire et des connaissances. Il est ouvert à tous autour des valeurs qui l'animent : le partage, la réciprocité, la bienveillance et la convivialité. L'inscription au RERS est gratuite mais obligatoire pour participer que ce soit pour apprendre ou faire une proposition.

L'ensemble des propositions est disponible par affichage à la MSF et au Patio. La liste des échanges évolue ainsi à chaque nouvelle inscription. Les échanges peuvent prendre différentes formes et se faire en groupe ou en individuel.

Le principe est simple. Une fois inscrites, les "architectes du réseau" (l'équipe d'animation et d'organisation) mettent en relation les personnes lorsque des offres et demandes peuvent correspondre. Ils les aident à préciser, ensemble, leurs attentes respectives.

Vous aussi, vous souhaitez apprendre et partager : rejoignez le réseau !

*Renseignements :
à la MSF le lundi entre 10h et 16h
par mail : RERS-StE@jk.me*

> **L'accompagnement des espaces végétalisés à vocation de lien social**

Vous avez repéré un terrain public près de chez vous et vous aimeriez jardiner avec vos voisins ? La MSF étudiera la faisabilité de votre projet avec vous et vous accompagnera jusqu'aux premières plantations le cas échéant !

> **L'accompagnement des initiatives d'habitants**

Vous avez une idée, la MSF peut vous accompagner pour passer de l'envie à la réalisation : aide à la recherche de financements, montage de dossiers, mise en lien avec les acteurs locaux ou d'autres habitants, aide à la création d'association... Vous avez envie de contribuer à la vie locale, développer des liens dans votre quartier, proposer des aménagements pour rendre votre ville plus agréable, plus conviviale, la MSF est également un appui aux dispositifs mis en place par la Ville comme le fonds d'initiatives citoyennes (FIC) ou le budget participatif.

Alors faites connaître vos envies ! La MSF est votre interlocuteur privilégié pour leur donner vie !

Renseignements : 04 76 56 05 40

S'engager pour l'environnement

La MSF s'engage pleinement pour les enjeux de la transition écologique en développant de nombreuses actions afin d'apprendre à consommer autrement, de participer à la réduction des déchets, de jardiner naturellement...

> **Les livres voyageurs**

Initiative mise en place par le RERS, les livres voyageurs permettent d'offrir une seconde vie à vos lectures. Vous avez adoré un livre mais aujourd'hui il dort sur une vieille étagère ? Déposez-le à l'espace accueil de la MSF où il pourra être emprunté ou lu sur place ! N'hésitez pas à y inscrire un commentaire pour ses futurs lecteurs... Et lors de votre venue, profitez-en pour découvrir les autres ouvrages mis à la disposition de tous.

Accès libre aux horaires d'ouverture de la MSF (voir p. 39)

> **L'atelier recyclage créatif**

À partir d'objets ou de matériaux qui ne remplissent plus leur usage premier, destinés à être jetés, on transforme et crée de nouveaux objets utiles dans notre quotidien. Des ateliers pour participer à la réduction des déchets et se rencontrer autour d'une activité créative.

*Le mardi après-midi une semaine sur deux de 14h à 17h
Atelier thématique gratuit, sur inscription*

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **L'atelier autour du fil**

Atelier regroupant crochet, tricot, broderie, tissage, macramé... où l'on peut découvrir, apprendre, approfondir ou même venir avec un projet ou un modèle. Il accueille à la fois des personnes débutantes et des expertes pour des petits conseils si besoin !

*Le mardi après-midi une semaine sur deux de 14h à 17h
Atelier thématique gratuit, sur inscription*

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **L'atelier cuisine**

Atelier animé par un collectif d'habitants pour partager le plaisir de cuisiner ensemble mais aussi échanger des astuces pour éviter le gaspillage alimentaire ou transmettre des recettes. Possibilité ensuite, de partager le repas en groupe ou de repartir avec une part (penser à apporter des contenants refermables dans ce cas). Des ateliers animés par une nutritionniste sur des sujets spécifiques et des ateliers à thème (halloween, Noël, cuisine du monde...) sont également proposés chaque année !

Le vendredi matin, une semaine sur deux, de 9h à 12h, puis repas de 12h à 14h.

Participation : selon quotient familial jusqu'à 2,50 € par personne

Renseignements et inscriptions (au plus tard le mardi qui précède l'atelier) : 04 76 56 05 40



> **L'espace de compostage collectif**

Des bacs de compostage sont mis à la disposition de tous. Ils sont gérés par la MSF afin de réduire ses déchets et produire du compost à partager.

Attention : pour faciliter le compostage, il est demandé de bien respecter les matières autorisées (épluchures de légumes et fruits, vieux fruits ou légumes en morceaux, marc de café, thé et fleurs fanées...). Merci de ne pas déposer de pain ou des restes de repas qui nécessitent des techniques de compostage plus adaptées.

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **Les bacs de jardinage et l'espace de convivialité**

La MSF propose un espace de convivialité ombragé et aménagé avec des tables pour partager des moments de repas ou de jeux dans le prolongement du bâtiment. Des bacs de jardinage sont également accessibles à tous (un bac à hauteur d'enfant, un autre à hauteur d'adulte et le troisième pour jardiner assis) pour faire grandir différentes essences de plantes ou de fleurs et pour le plaisir de mettre les mains dans la terre. L'idée étant ensuite de partager les récoltes avec les quelques habitants déjà engagés sur le projet et le collectif de l'atelier cuisine !

Accès libre

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **Le jardin partagé et fleuri**

Tous les ans, un collectif de jardiniers associant des habitants et des membres de l'association Vivre ensemble le handicap psychique (VELHP) se constitue et s'organise pour gérer et entretenir collectivement un jardin potager. Cette initiative est animée par l'association VELHP et la MSF avec le soutien du Centre hospitalier Alpes-Isère.

Deux matinées par semaine de mars à novembre

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

Le verger partagé

Un collectif d'habitants s'est constitué pour créer un verger situé dans le quartier de Rochepleine. C'est l'occasion de rencontres pour apprendre à entretenir un arbre, s'intéresser aux variétés locales et les préserver.

Tous les ans, des ateliers sont proposés pour apprendre à "conduire" un arbre, se former à la taille et à la greffe...

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **Le Repair café**

Que faire d'un aspirateur, d'un grille-pain qui ne marche plus ? Les jeter ? Pas forcément... Pourquoi ne pas tenter plutôt de les remettre en état au Repair café ! Des bénévoles vous accueillent et proposent de regarder ce qui dysfonctionne. S'ils peuvent, ils se feront un plaisir de vous expliquer et de vous associer à la réparation de vos petits appareils et objets (transportables) dans une ambiance conviviale.

Attention : le Repair café n'est ni un service après-vente, ni une recyclerie ou une ressourcerie où déposer ou abandonner les objets en panne ou cassés. Participation de 5 € en cas de succès de la réparation.

Permanence tous les vendredis de 14h à 18h.

Renseignements : 07 81 71 44 94 (durant les permanences)
repaircafesaint-egreve.fr



Les événements

MOIS DE LA TRANSITION ALIMENTAIRE

Mettez dans une grande marmite de belles terres fertiles. Rajoutez une grosse poignée de bonne volonté, d'enthousiasme et de créativité. Arrosez le tout de soleil et de pluie. Faites cuire à feu doux et touillez de temps en temps. Saupoudrez d'humour et d'entraide. Partagez le tout dans la joie et en musique !

Chaque année au mois d'octobre, la MSF vous invite avec gourmandise au Mois de la Transition Alimentaire. Engagée en faveur de l'environnement et de la relocalisation alimentaire et en partenariat avec la Métropole de Grenoble, la Ville, le CCAS et des acteurs locaux, la MSF vous concocte tout un programme ludique et participatif pour remettre du goût, du local et de la conscience dans nos assiettes.

Date et programme complet à retrouver sur les supports de communication municipaux lors de la mise en place de l'événement.

MOIS DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS

Nos modes de vie et nos habitudes de consommation produisent de plus en plus de déchets. Ils impactent l'environnement ou la santé mais aussi les budgets des collectivités et des ménages ! Aller vers la réduction est désormais une question qui concerne tout le monde ! Il devient alors nécessaire d'évoquer les actions existantes sur la ville en faveur de la réduction des déchets et de l'économie circulaire et de montrer que chaque petit geste n'est pas vain. C'est en allant tous dans le même sens que les choses pourront bouger !

Alors chaque année en novembre, les acteurs locaux et des collectifs d'habitants, vous proposent un programme engagé en lien avec la MSF. Un mois pour s'informer et découvrir des alternatives, pour se mobiliser et faire avancer nos pratiques et nos modes de consommation. Ceci afin d'agir en faveur de la planète individuellement et ensemble !

Date et programme complet à retrouver sur les supports de communication municipaux lors de la mise en place de l'événement.

Développer les solidarités locales

La MSF propose de nombreuses actions et services pour mieux vivre ensemble, porter une attention aux autres, s'entraider...

> L'Épice'Riz

L'Association familiale tient une épicerie sociale où les ménages confrontés à une situation financière difficile peuvent choisir et acheter des produits à un coût réduit.

Service accessible uniquement sur orientation par les travailleurs sociaux.

Renseignements auprès du CCAS de Saint-Égrève : 04 76 56 53 47

> Le vestiaire de la solidarité

Vous avez des vêtements ou du petit matériel à donner ? Vous souhaitez en acheter ? Les bénévoles du Secours populaire les collectent propres et en bon état. Ils les remettent ensuite à la disposition du public pour un prix modique. Les recettes permettent d'organiser des actions de solidarité (sorties culturelles, aide aux vacances, à la pratique sportive...).

Ouverture le mercredi 9h30 - 11h30 et 14h-17h et le jeudi matin 9h30 - 11h30.

Renseignements : saint.egreve@spf38.org

> Les braderies de la solidarité

Deux fois par an à l'automne et au printemps, le Secours populaire organise une braderie et ouvre son vestiaire le temps d'un week-end pour encore plus de bonnes affaires !

Dates et horaires à retrouver sur saint-egreve.fr lors de leur mise en place.



> **Le repas partage**

Les bénévoles du Secours catholique vous proposent de partager un moment de rencontre convivial autour d'un repas, préparé par les participants qui le souhaitent. L'après-midi se poursuit autour de jeux de société, d'activités de bricolage ou de temps de parole. Le principe : créer des liens amicaux entre les personnes accueillies ainsi que des échanges de savoirs.

À savoir également : l'association organise un séjour annuel fin août.

*Une participation minimum de 3 € est demandée.
Inscriptions au 04 76 75 34 74, avant le lundi midi
qui précède le repas.*

*Renseignements : Secours catholique aux jours et heures
de présence à la MSF ou à l'accueil MSF*

> **Coeur2Bouchons**

Il est possible de déposer vos bouchons et couvercles en plastique à l'accueil de la MSF. Ces derniers seront ensuite acheminés à l'association Coeur2Bouchons qui collecte, trie et expédie les bouchons vers un recycleur ou une entreprise de recyclage afin de financer l'acquisition de matériel pour personnes en situation de handicap (fauteuil roulant, matériel handisport, aménagement de l'habitat ou d'un véhicule...).

> **Les ateliers socio-linguistiques à l'espace Europe**

L'Association familiale propose des ateliers pour apprendre la langue française (lecture, écriture, expression orale) et gagner en autonomie dans la vie quotidienne (santé, démarches administratives).

Renseignements : Association familiale, 04 76 75 27 57

Accueillir et accompagner les familles

La MSF propose différents temps pour se rencontrer et partager des moments en famille, prendre le temps de jouer, s'informer et échanger sur l'expérience de la parentalité.

> **Les sorties familiales**

À l'occasion des vacances scolaires, la MSF organise des sorties pour découvrir un lieu, se détendre, passer un moment agréable ensemble, en famille.

*Programme disponible à la MSF ou publié sur saint-egreve.fr
lors de leur mise en place.*

Participation financière selon le quotient familial.

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **L'aide à l'organisation des vacances**

Vous avez besoin d'un coup de pouce pour organiser vos vacances, vous ne savez pas où partir, comment y aller ou réserver, ou simplement comment être sûr de vous faire plaisir tout en respectant votre budget ? Vous pouvez vous adresser à la coordinatrice familles-parentalités pour vous aider à préparer vos vacances. Le CCAS peut également octroyer une aide financière pour les vacances sous conditions et selon le quotient familial.

Renseignements : 04 76 56 05 40

> **La séance Ciné Relax**

Grâce à la présence de bénévoles et à l'information du public, des adultes et des enfants avec et sans handicap peuvent partager le plaisir de la culture et notamment celui du cinéma. La lumière est baissée progressivement, il n'y a pas de publicité, le son est moins fort. Les spectateurs peuvent s'exprimer. Une équipe de bénévoles les accompagne. Sur l'agglomération grenobloise, les séances Ciné Relax sont organisées tous les mois en alternance par les villes de Saint-Martin-d'Hères et de Saint-Égrève en partenariat avec les associations Loisirs Pluriel Porte des Alpes et Alpysia (Alliance Paralysie Cérébrale des Alpes).

*Un samedi après-midi tous les deux mois à La Vence Scène.
Tarifs habituels du cinéma. Programme et réservations sur le site
de La Vence Scène : lavencescene.saint-egreve.fr*

Renseignements : 04 76 56 05 40

> La Clairière

Vous avez des jeunes enfants ? Et si vous veniez à la Clairière ?

Un lieu d'accueil enfant-parent (LAEP) réservé aux petits jusqu'à 4 ans (6 ans pendant les vacances scolaires) accompagnés de leurs parents ou d'un adulte proche. C'est un espace pour être ensemble, jouer, se détendre, se rencontrer et où il est possible d'échanger sur toute question relative aux relations parents-enfants avec la présence de deux accueillants professionnels. Un service proposé en partenariat avec le Centre Hospitalier Alpes-Isère, le Centre de santé sexuelle, le département de l'Isère et la ville de Saint-Égrève.

Gratuit, anonyme et sans inscription, le vendredi de 14h à 17h

Renseignements auprès du service petite enfance : 04 76 56 53 64

> Les accueils ludothèque

L'Association familiale anime des espaces d'accueil autour du jeu pour les enfants et leurs familles : jeux d'imitation, jeux de règles, jeux de construction...

Le + : l'adhésion à l'association permet également d'emprunter les jeux.

Accueil réservé aux enfants de moins de 6 ans accompagnés de leurs parents : à la MSF le mardi de 16h à 18h30 et le mercredi de 9h30 à 12h

Accueil tout public : à l'Îlot des enfants (Fiancey) le mercredi de 14h à 18h30 et le jeudi de 16h à 18h30

Renseignements : 04 76 75 27 57

> Les temps collectifs du Relais petite enfance (RPE)

Le RPE organise des temps d'accueil collectif réservés aux assistantes maternelles indépendantes de la ville. L'occasion pour elles de participer à une activité éducative avec les enfants qu'elles gardent mais aussi d'échanger avec d'autres assistantes maternelles et l'animatrice du RPE. Alors si vous êtes assistante maternelle sur la commune, n'hésitez pas à vous renseigner !

Animation gratuite uniquement sur inscription, le lundi de 9h à 11h

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 53 85

> L'atelier Cuisiner pour les tout-petits (0-1 an)

Votre bébé grandit, son alimentation change. Que lui donner à manger ? À partir de quand ? Cet atelier d'échanges répond à vos questions sur les débuts de la diversification alimentaire. Il est suivi d'un atelier pratique partagé. Animé par les référentes santé du service petite enfance

À noter : Atelier gratuit pour les familles saint-égrévoises. Les bébés de moins de un an sont les bienvenus.

Un atelier par trimestre sur inscription de 8h45 à 11h15

*Renseignements : 04 76 56 05 40
centresocialmsf@mairie-st-egreve.fr*

> L'atelier Alimentation du jeune enfant (1-3 ans)

L'alimentation et les goûts de votre enfant évoluent avec lui. Comment bien le faire manger et avec plaisir ? Que choisir pour s'adapter à ses nouveaux besoins ? Cet atelier d'échanges répond à vos questions sur l'évolution de l'alimentation de votre enfant (quantités, textures, troubles alimentaires éventuels). Animé par les référentes santé du service petite enfance

Sur inscription, gratuit pour les Saint-Égrévois

04 76 56 05 40 ou centresocialmsf@mairie-st-egreve.fr

> L'atelier Motricité et développement de l'enfant

Votre tout-petit devient curieux. Comment l'accompagner dans son développement moteur ? Quels pièges éviter ? Cet atelier d'échanges et de démonstrations vous aide à accompagner et encourager votre enfant. Animé par une kinésithérapeute spécialisée en pédiatrie et la référente santé du service petite enfance

Sur inscription. Participation en fonction du quotient familial (max. 5€). Les enfants non marcheurs sont les bienvenus

*Renseignements : 04 76 56 05 40
ou centresocialmsf@mairie-st-egreve.*



> **L'atelier Cuisine en famille**

Partagez un moment gourmand avec vos enfants autour de la cuisine suivi d'une dégustation de vos créations !

Un atelier par vacances scolaires (dates et horaires à retrouver sur saint-egreve.fr). Participation en fonction du quotient familial (max. 2,5€ par personne).

Inscription obligatoire minimum trois jours avant l'atelier au 04 76 56 05 40

> **Les ateliers créatifs en famille**

À chaque période de vacances scolaires, les ateliers créatifs du mardi s'ouvrent et adaptent leur thématique aux familles avec enfant(s) de plus de 5 ans.

Le mardi après-midi pendant les vacances scolaires de 14h à 17h. Atelier thématique gratuit, sur inscription.

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> **Les rencontres d'information sur les modes d'accueil du jeune enfant**

Vous êtes de futurs ou de jeunes parents, vous cherchez des informations sur les différents mode d'accueil possibles à Saint-Égrève pour votre enfant ? Établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE), crèche familiale, assistante maternelle agréée, chaque mode d'accueil du jeune enfant a ses particularités. Alors pour tout savoir sur le sujet, le service petite enfance de la Ville vous propose des réunions d'informations collectives.

Une rencontre par mois en soirée. Dates disponibles auprès du service petite enfance ou sur le site de la ville saint-egreve.fr

Renseignements : 04 76 56 53 64

Événement



🕒 **LE JEU DANS TOUS SES ÉTATS**

Parce que le jeu est essentiel au développement, la Ville et ses partenaires organisent une journée dédiée aux jeux dans toute leur diversité ! Des aménagements ludiques pour tous les âges pour jouer, construire, explorer... Une journée à vivre en famille et entre amis !

Date et programme complet à retrouver sur les supports de communication municipaux lors de la mise en place de l'événement.

Faciliter le bien vieillir

La MSF et ses partenaires proposent des activités pour accompagner et valoriser l'engagement des seniors dans la vie locale, favoriser les relations intergénérationnelles, lutter contre toutes les formes d'isolement...

> L'atelier informatique seniors

Des bénévoles proposent des sessions de quatre séances individuelles pour s'initier à l'informatique, à l'usage du smartphone ou améliorer ses connaissances, à son rythme.

Le lundi après-midi de 14h à 15h30

Animation gratuite sur inscription

Renseignements et inscriptions : 04 76 56 05 40

> L'après-midi des aidants

Pour soutenir les aidants qui accompagnent (actuellement) un proche âgé en perte d'autonomie, la MSF propose un temps d'accueil avec différentes propositions pour échanger, s'informer, se détendre... Au programme : un groupe de parole pour les aidants animé par une psychologue une fois par mois et des ateliers d'expression créative tous les 15 jours

Une semaine sur deux, le jeudi après-midi.

Accueil convivial à partir de 14h30 suivi d'un temps d'animation de 14h45 à 16h15.

Ouvert aux habitants du Fontanil-Cornillon, de Mont-Saint-Martin, de Proveyzieux, de Quaix-en-Chartreuse, de Saint-Égrève et de Saint-Martin-le-Vinoux.

Première participation : un premier contact auprès de l'accueil de la MSF est obligatoire en amont.

Gratuit pour les Saint-Égrévois / 7€ par personne pour les autres communes.

Renseignements : 04 76 56 05 40

Avec le soutien de la CNFA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention, de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.

> Les ateliers Chauffe citron !

Ateliers de découverte culturelle et récréatifs, pour les seniors saint-égrévois à partir de 60 ans, qui mettront vos capacités de mémoire en effervescence. Venez vous amuser, vous instruire et stimuler votre mémoire !

Le Service action sociale du CCAS propose un cycle de projections ludiques et interactives animées par Chauffe-Citron* où tout le monde se creuse les méninges !

À noter : un accompagnement est possible pour les personnes à mobilité réduite ou isolées dans la limite des places disponibles.

Un mercredi sur deux de 10h à 11h à la MSF

Tarif en fonction des ressources

Renseignements et Inscription auprès de l'animatrice prévention et lien social du CCAS : 04 76 56 53 05

** avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère*

> **Les lundis cinéma**

Vous avez plus de 60 ans et vous habitez la commune ? Une fois par mois, venez partager un moment convivial à la Vence Scène autour d'une séance de cinéma, à un tarif privilégié, suivie d'une collation offerte.

À noter : un accompagnement est possible pour les personnes à mobilité réduite ou isolées dans la limite des places disponibles.

Un lundi par mois à La Vence Scène

Sur inscription au 04 76 56 53 05

> **Les sorties culturelles**

De mai à octobre, une sortie mensuelle en petit groupe est proposée aux personnes âgées isolées à partir de 60 ans, domiciliées sur la commune, avec une visite du patrimoine régional et un repas au restaurant afin de sortir et de favoriser la rencontre avec d'autres seniors.

Programme sur demande.

Tarif en fonction des ressources.

Sur inscription au 04 76 56 53 05

> **L'accompagnement relationnel à domicile**

L'association les petits frères des pauvres propose un accompagnement relationnel hebdomadaire à domicile pour des personnes isolées de plus de 50 ans, aux revenus modestes ou ayant des difficultés de mobilité. Tous les mois, les bénévoles invitent les personnes à participer, si elles le souhaitent, à une sortie collective. Et à l'occasion de Noël, l'équipe organise un repas festif ouvert aux personnes de plus de 50 ans seules pendant les fêtes. L'équipe des petits frères des pauvres de Chartreuse intervient sur les communes de Saint-Martin-le-Vinoux, Saint-Égrève, Voreppe et le Fontanil-Cornillon.

Renseignements : 06 46 90 38 96

ou chartreuse@petitsfreresdespauvres.fr

www.facebook.com/pg/PetitsFreresdesPauvreschartreuse

> **Les dimanches ensemble à la salle Paillasson**

Chaque mois, les bénévoles du groupe solidarité de la paroisse Saint-Martin du Néron organisent une après-midi conviviale, ouverte à tous quel que soit son âge, autour d'un goûter, de jeux, de promenades en fonction des envies du moment de chacun. Des repas sont aussi proposés dans l'année, sur inscription et participation financière.

Un dimanche par mois de 14h à 17h

Accès gratuit et sans inscription à la salle Lucien Paillasson à l'église Saint-Christophe (Prédieu)

Renseignements auprès de Jean-Marie Servand : 06 04 18 34 30 ou jm.servand38@orange.fr

> **Le Club Prédieu-Fiancey à la salle polyvalente Prédieu**

L'association propose des rencontres deux après-midis par semaine aux retraités, pour échanger et jouer (cartes, scrabble...). Des ateliers "lecture", des temps festifs pour partager des anniversaires et des repas sont proposés dans l'année, ainsi que des sorties. Sur adhésion annuelle.

Les lundis et jeudis de 13h30 à 17h à la salle polyvalente Prédieu (48 ter route de Grenoble)

Renseignements auprès de Christine Lazzarotto : 06 74 37 07 07

> **Le Club des Mails à l'espace Visancourt**

L'association propose aux retraités saint-égrévois des temps de détente et d'échanges un après-midi par semaine autour de jeux, de sorties et de goûters pour partager des anniversaires. Des lotos sont organisés dans l'année. Sur adhésion annuelle.

Vendredi de 14h à 18h à la salle de l'Orangerie (Espace Visancourt - rue des Mails)

Renseignements auprès de Jacques Fauché ou Nicole Fauché : 06 89 10 94 32 / 06 45 69 11 42



Les événements



🕒 LA SEMAINE BLEUE

La semaine bleue est un événement national qui valorise la contribution des seniors à la vie locale. Chaque année en octobre, la MSF prend part à cette action avec ses associations partenaires qui mettent en place des actions d'échange, d'information et autres moments de détente dans ce cadre.

Date et programme complet à retrouver sur les supports de communication municipaux lors de la mise en place de l'événement.

🕒 LE CAFÉ DES ÂGES

En partenariat avec le pôle jeunesse et Alertes 38!, la MSF vous propose un espace d'échanges et de dialogues entre générations sur des thèmes de société et dans un cadre convivial.

À noter : un accompagnement est possible pour les personnes à mobilité réduite ou isolées dans la limite des places disponibles.

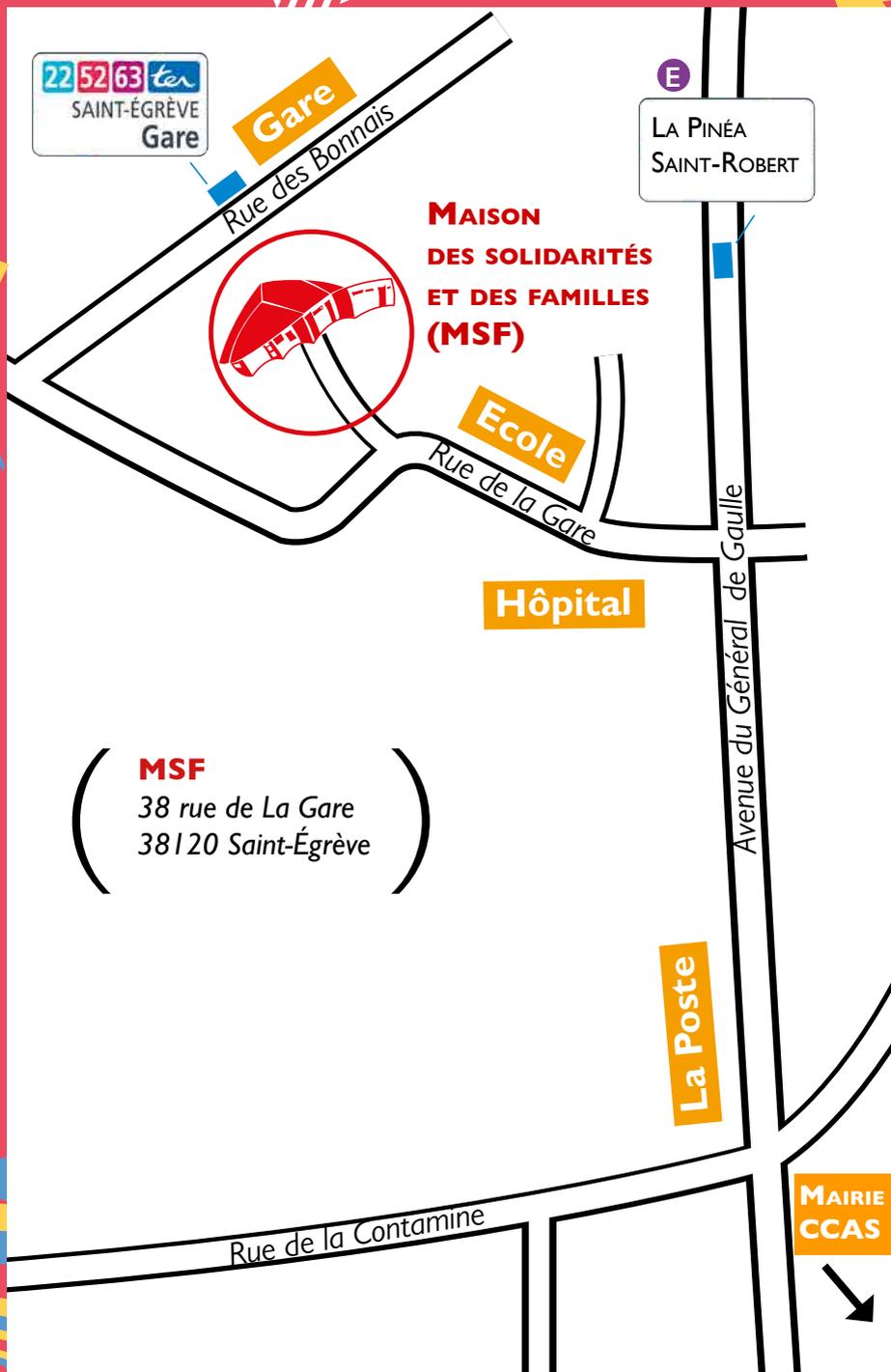
*Une séance par trimestre
Dates et thèmes à retrouver sur les supports de communication municipaux lors de la mise en place de l'évènement.*

An- nuaire des parten- naires

De nombreuses structures et associations participent à la vie de la MSF, que ce soit au quotidien dans le cadre d'activités régulières proposées aux habitants ou plus ponctuellement dans le cadre d'instances de réflexion ou d'animations. Retrouvez ci-après les coordonnées par ordre alphabétique de ces partenaires et n'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus sur eux, leurs activités...

- **AFIPH - Association familiale de l'Isère pour les personnes handicapées**
3 avenue Marie Reynoard
CS 70003 - 38029 Grenoble cedex 2
04 76 46 39 66 / www.afiph.org
- **ALPYSIA - Alliance Paralysie Cérébrale des Alpes**
3, rue Albert Samain
38400 Saint-Martin-d'Hères
04 76 51 66 70 - contact38@alplysia.org
www.alplysia.org
- **Association Familiale de Saint-Égrève**
33 avenue de l'Europe
38120 Saint-Égrève
04 76 75 27 57
associationfamilialestegreve@orange.fr
www.af-st-egreve.org
- **Centre de Santé Sexuelle**
Immeuble Le Fié - 2 rue du 19 mars 1962
38120 Saint-Égrève
04 76 75 33 04
cpef.saint-egreve@leplanningfamilial38.org
www.planning-familial.org
- **CHAI - Centre hospitalier Alpes-Isère**
3 rue de la Gare - CS 20100
38521 Saint-Égrève cedex
04 76 56 42 56 / www.ch-alpes-isere.fr
- **Club des Mails**
Espace Visancourt
Rue des Mails - 38120 Saint-Égrève
Renseignements : M. Fauché,
06 89 10 94 32
- **Club des retraités de Fiancey-Prédieu**
18 rue des Sablons - 38120 Saint-Égrève
Renseignements : Christine Lazzarotto,
06 74 37 07 07
- **CSF - Confédération syndicale des familles**
Le Patio - 7 avenue de la Monta
38120 Saint-Égrève
Permanence : le vendredi de 16h à 18h
06 42 11 47 32
soutienscolaire38120@free.fr

- **Dimanche Ensemble**
Salle Paillasson
2 place Saint-Christophe
38120 Saint-Égrève
Renseignements : Groupe Solidarité de la Paroisse de Saint-Martin du Néron, Jean-Marie Servand,
06 04 18 34 30
jm.servand38@orange.fr
- **Loisirs Pluriel Porte des Alpes**
Ecole Marcel Cachin
2 rue Jules Guesde
38600 Fontaine
06 84 77 90 97
portedesalpes.enfants@loisirs-pluriel.com
www.loisirs-pluriel.com
- **Petits Frères des Pauvres Équipe Chartreuse**
Maison des Solidarités et des Familles
38 rue de la Gare - 38120 Saint-Égrève
06 46 90 38 96
- **Petits Frères des Pauvres Grenoble**
7 avenue Marcelin Berthelot
38100 Grenoble
04 76 96 13 56
www.petitsfreresdespauvres.fr
- **Repair café**
Maison des Solidarités et des Familles
38 rue de la Gare
38120 Saint-Égrève
07 81 71 44 94
(le vendredi de 14h à 18h)
contact@repaircafesaint-egreve.fr
www.repaircafesaint-egreve.fr
- **SEA - Saint-Égrève Accueil**
Maison des associations
1 rue Casimir Brenier
38120 Saint-Égrève
Permanence : mardi de 14h30 à 16h
associationsea38@gmail.com
www.seaccueil.free.fr
- **Secours catholique de l'Isère**
10 rue Sergent Bobillot
38018 Grenoble cedex 1
04 76 87 23 13 / 06 77 83 73 65
www.isere.secours-catholique.org
- **Secours Populaire**
Maison des solidarités et des familles
38 rue de la Gare
38120 Saint-Égrève
06 41 08 93 81
saint.egreve@spf38.org
www.secourspopulaire.fr
- **Service local de solidarité Grenoble Ouest**
1 rue du 26 mai 1944
38950 Saint-Martin-le-Vinoux
04 38 88 47 60
tag.sls-saint-martin-le-vinoux@isere.fr
- **VELHP - Vivre ensemble le handicap psychique**
Maison des usagers
Centre hospitalier Alpes Isère
3 rue de la Gare
CS 20100
38521 Saint-Égrève cedex
06 70 77 19 05 / 06 52 44 70 89
velhp38@hotmail.fr



INFOS PRATIQUES

Maison des solidarités et des familles
38 rue de la Gare
04 76 56 05 40
centresocialmsf@mairie-st-egreve.fr

Horaires de l'accueil

Lundi : 14h - 18h
Mardi : 9h - 12h30 et 14h - 18h
Mercredi : 9h - 12h30 et 14h - 18h
Jeudi : 9h - 12h30 et 14h - 18h
Vendredi : 9h - 12h30 et 14h - 17h30

RESTEZ INFORMÉS !

Le programme des animations est à retrouver chaque trimestre dans une plaquette dédiée.
Dates également disponibles en agenda sur le site saint-egreve.fr



PARTENAIRES

