

FORUM SENIORS, VIVRE BIEN À TOUT ÂGE !



**SAMEDI
10/10
2026**

9h30-18h

**Entrée
Gratuite**

- ♦ Vie sociale, santé, sport
- ♦ Maintien à domicile
- ♦ Aide aux aidants
- ♦ Stands, ateliers, conférences pièce de théâtre
- ♦ Buvette et restauration sur place

L'heure bleue

**2 Av. Jean Vilar
Saint-Martin-d'Hères**

Comment y aller ?

Parkings à proximité

C8/16/Tram D → arrêt Étienne Grappe

Navettes gratuites toutes les 20 minutes

Arrêt Étienne Grappe → L'heure bleue

+ d'infos
sur **isere.fr**



isère
LE DÉPARTEMENT

FORUM SENIORS, VIVRE BIEN À TOUT ÂGE !

STANDS

PLUS DE 40 STANDS SUR LE BIEN-VIEILLIR

Santé - Sport - Habitat - Maintien à domicile - Bien-être
Retraite - Aidants - Numérique - Lien social
Culture - Prévention...

En bonus : simulateur de conduite sur le stand de la prévention routière et réparation d'objets / petits électroménagers sur le stand du Repair'café !

CONFÉRENCES

(Accès libre, pas d'inscription préalable)

10h - 11h15

PROTÉGER SA PERSONNE ET ORGANISER SON PATRIMOINE par la Chambre des Notaires de l'Isère

14h - 15h15

SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS : PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

Conférence débat avec témoignages de proches aidants

11h

INAUGURATION

En présence de :

Sandrine Martin-Grand,

Vice-Présidente du Département, en charge de l'équité territoriale et Présidente de la Conférence Territoriale des Solidarités du Territoire de l'Agglomération Grenobloise ;

David Queiros,

Maire de Saint-Martin-d'Hères.

ATELIERS

(Accès libre, places limitées, pas d'inscription préalable)

10h15 - 10h45

LES COMPORTEMENTS À ADOPTER EN CAS D'INCENDIE (avec le SDIS)

11h - 11h45

LES SUBVENTIONS EXISTANTES POUR LES TRAVAUX D'ADAPTATION DE MON LOGEMENT (avec SOLIHA)

13h30 - 14h

BOUGER POUR BIEN VIEILLIR — L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AU SERVICE DES SENIORS (avec Prescri'bouge)

14h15 - 14h45

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ (avec IS-ICOPE)

15h - 15h30

MALTRAITANCES, PARLONS-EN ! (avec ALMA)

15h45 - 16h15

TOUT COMPRENDRE SUR L'EMPLOI À DOMICILE EN CESU (avec France Emploi Domicile)

16h15 - 17h45

PIÈCE DE THÉÂTRE

« Les Duos en Or »

de la Compagnie Kaléidoscope, proposée par l'association Digi, sur le thème de la cohabitation intergénérationnelle



DÉMONSTRATIONS

11h30 - 12h

ZUMBA SENIORS (avec le Service des sports de Saint-Martin-d'Hères)

13h30 - 14h

PRÉVENTION DES CHUTES

(avec l'association Santé Bien-Être et Prévention)

15h15 - 15h45

SÉANCE GYM SANTÉ SENIORS

(avec le Service des sports de Saint-Martin-d'Hères)

15h45 - 16h15

LES GESTES QUI SAUVENT

(avec le SDIS)



ACCESSIBILITÉ

- Accès PMR
- Parkings voitures à proximité

- **Transports en commun :**

Les bus C8 et 16 et le Tram D desservent l'arrêt Étienne Grappe (à 700 mètres de L'heure bleue).

Navettes gratuites toutes les 20 minutes (à partir de 9h30) entre l'arrêt Étienne Grappe et L'heure bleue.

Pour en bénéficier, rendez-vous sur le parking situé à côté du terminus du tram D.

- Entrée libre et gratuite
- Petite restauration payante sur place

RENSEIGNEMENTS :
Maison du Département du Territoire
de l'Agglomération Grenobloise

04 57 38 44 00



+ d'infos
sur **isere.fr**



isère
LE DÉPARTEMENT