

**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**



# 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

