

CCAS

Permanence sociale d'écoute et de conseils pour les personnes âgées :

Elle est dédiée aux personnes âgées rencontrant des difficultés dans la recherche d'une aide à domicile, d'une place

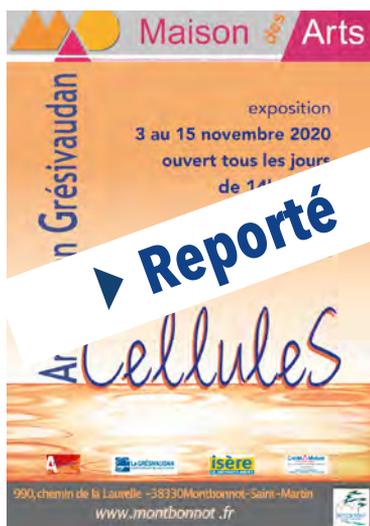
en maison de retraite etc.

Elle est destinée également aux aidants, conjoints et enfants des personnes âgées.

Mme Emmanuelle RIVOIRE, consultante sociale en gérontologie, reçoit aux ateliers

associatifs de Montbonnot Saint-Martin, sur rendez-vous au 04.76.90.56.36 (poste 01130 ou 01135).

i Prochaine permanence : le mardi 10 novembre 2020 de 13h30 à 17h30.



Cinéma seniors



La commission extra-municipale Seniors propose une sortie cinéma chaque mois. La prochaine séance est annulée.

Le titre et l'horaire du film seront communiqués ultérieurement sur les panneaux lumineux et le site internet.

Le transport est assuré, 3 arrêts sont proposés :

- 14h15 Ecole du Bourg
- 14h20 Résidence Lucie Pellat

- 14h25 Avenue de l'Europe (arrêt de bus de Pré Millet).

i Réservation auprès du service social de la mairie au 04 76 90 56 36 pour s'inscrire. (Serveur téléphonique : taper 1 puis

Médiation numérique



Tous les jeudis matin de 9h30 à 11h30, un agent vous accueille à la médiathèque dans le cadre d'une permanence et vous guide dans l'utilisation

de vos smartphones, tablettes et ordinateurs, l'accès à internet ou dans l'utilisation des sites d'administration électronique.

La médiathèque dispose de plusieurs ordinateurs portables et tablettes, mais il est également possible d'amener son propre matériel. Ces rendez-vous sont gratuits, sous

réserve d'inscription à la médiathèque, sur des créneaux d'une heure par personne et par mois.

i Réservations auprès du service social de la mairie ou à la médiathèque : mediatheque@montbonnot.fr ou au 04 76 13 46 53.

« Ça déborde »

Coquilles d'œufs :

3 astuces pour les réutiliser

2^{ème} astuce : Les coquilles d'œufs, un produit ménager maison (suite)

Les coquilles d'œufs sont un excellent abrasif naturel ! Elles deviendront vos meilleures alliées pour récupérer vos poêles et casseroles.

1. Dans un bocal en verre, versez de l'eau et un peu de savon.
2. Ajoutez la poudre de coquilles d'œufs à votre eau savonneuse.
3. Vous avez maintenant un puissant nettoyant ménager naturel et anti gaspi !

Pour conserver vos coquilles d'œufs :

Lavez-les pour retirer les résidus de blanc d'œufs et laissez-les sécher à l'air libre. Une fois séchées, conservez-les dans un bocal en verre. Quand vous en aurez suffisamment, vous pourrez les broyer jusqu'à obtention d'une fine poudre avec laquelle vous ferez des miracles !



Recensement militaire

4^e période de l'année 2020

Les jeunes gens (filles et garçons) nés en octobre, novembre et décembre 2004 doivent se faire recenser en mairie à compter seulement du jour anniversaire de leurs 16 ans et jusqu'au jeudi 31 décembre 2020 inclus.

i *Se munir du livret de famille, de la carte nationale d'identité et d'un justificatif de domicile.*

Journées nationales de la Macula

Compte tenu du contexte sanitaire français, les 5^e Journées nationales de la macula initialement prévues fin juin auront lieu du lundi 23 au vendredi 27 novembre 2020.

Durant cette semaine, les

Français pourront prendre rendez-vous chez les ophtalmologistes participants (libéraux et hospitaliers) pour bénéficier d'un dépistage des pathologies de la macula. Comme prévu initialement, trois pathologies seront mises en avant : la DMLA, la maculo-

**JOURNÉES
NATIONALES
DE LA MACULA**

23/27 NOV. 2020

pathie diabétique et la maculopathie myopique.

i **Prochain conseil municipal : mardi 17 novembre à 20h30, Maison des Arts.**

Le Maire et les adjoints reçoivent uniquement sur rendez-vous au 04 76 90 56 36.

Les articles pour le flash de novembre sont à transmettre avant le 5 décembre à communication@montbonnot.fr

Directeur de la publication : Dominique Bonnet
Infographie et impression : Imprimerie Notre-Dame - Montbonnot
Imprimé sur papier PEFC - Encre à base végétale

Repair Café



Présence du Repair Café à la Maison Pour Tous un mardi sur deux de 14h à 16h.

i Prochaine permanence : **mardi 17 novembre.**
www.repaircafemontbonnot.fr

Don du Sang

L'Amicale des Donneurs de Sang Bénévole du Saint Eynard vous convie à sa dernière collecte de l'année 2020 :

le mercredi 2 décembre à l'Agora de Saint Ismier de 8h30 à 12h et de 16h à 19h45.

Afin de gérer votre attente, il est conseillé de prendre

RDV sur le site de l'EFS (les personnes se présentant sans RDV pourront être accueillies selon les prises de RDV).

Toutes les mesures sanitaires sont mises en place pour assurer la sécurité de chacun. Se présenter avec une pièce d'identité est devenu obligatoire.



Venez nombreux ! MERCI au nom des malades soignés chaque jour.

Rire et découvrir

Événements :

- **Eveil musical : samedi 7 novembre 2020, 10h-11h.** Cet atelier parents-enfants (1 à 3 ans) est animé par Leana Martin Cocher, musicienne et intervenante en éveil musical.
- Trop d'objets, multiples papiers à gérer, Infobésité... Et s'il était possible de s'alléger sans (trop) d'efforts ? Participez aux **ateliers de décharge mentale le samedi 21 novembre 2020.**

Un ou deux ateliers au choix :

- 9 h 30 – 12 h 30 : Initiation au **désencombrement**, mieux comprendre pourquoi il n'est pas si simple de se séparer des objets et quelles sont les clés pour y parvenir.
- 14 h – 17 h : Initiation à la **gestion des documents papiers et numérique**, mise en place d'une routine serviable pour la gestion administrative.



i Important : en fonction du contexte sanitaire, ces deux ateliers seront animés à distance.

Rappel :

Yoga maternité les mardis : Femmes enceintes (9h30-10h30) – Maman & bébé (10h45-11h45) par Caroline Gudefin, professeure de yoga maternité certifiée De Gasquet (06 88 78 64 25).

Ateliers cognitifs (mémoire & raisonnement) : les mardis 17h-18h, cycle de 10 séances

Sophrologie : les mardis 18h30-19h30

avec Elodie François, sophrologue & experte La Fabrique à Neurones (07 68 90 61 95).

i Infos & inscriptions sur : www.rireetdecouvrir38.fr

AGV

Quelques places sont encore disponibles en sports intérieur et extérieur :

• **Gym Dynamique pour renforcement musculaire :**

Total Body Gym avec Hervé, le mardi 12h15-13h15 (cours 30)

Mise en forme assurée par David, le mardi 19h40 - 20h40 (cours 29)

• **Gym Entretien pour travailler l'ensemble du corps :**

Séances adaptées à chacun

avec Pauline, le vendredi 10h-11h (cours 55)

• Autour du Bois Français, quelques sportifs peuvent s'ajouter aux groupes de marche avec Anne pour : **l'Actimarche**, le lundi 11h-12h (cours 212) et la **Marche Nordique**, le mercredi de 8h45 -10h45 (cours 231)

Prendre connaissance sur le site internet des consignes sanitaires à respecter dans le cadre de ces cours.



i Les inscriptions se font par le site internet ou par agv-bm.contact@laposte.net gvbiviersmontbonnot.fr/

Ski Club

Cours de ski pour enfants, encadrés par les moniteurs de l'ESF, le mercredi après-midi à Chamrousse.

Tous niveaux : De débutant à la flèche. Cours free ride pour les skieurs confirmés (niveau étoile d'or).

8 Séances de janvier à mars 2021.

Les inscriptions se font au cours de l'Assemblée Générale le mercredi 4 novembre à



20h à la mairie de Montbonnot (salle du conseil) et de 2 permanences : mercredis 18 novembre et 25 novembre de 17 h 30 à 19 h 30 à la Maison du Pré de l'Eau.

(A noter que l'ensemble de ces rencontres seront réalisées dans le respect des mesures sanitaires alors en vigueur).

i Renseignements au 06 59 63 80 12 ou skiclub.montbonnot@laposte.net

Yoga

Yoga Montbonnot diversifie son offre avec l'ouverture cette année de 2 nouveaux créneaux adultes : **lundi de 19h15 à 20h30 et mercredi de 9h30 à 10h45 et d'un cours de Yoga dynamique (depuis l'an dernier) le jeudi de 12h15 à 13h30.**

Pour notre sécurité à tous et répondre aux exigences sanitaires, nous avons réduit le nombre de participants par cours et pris plusieurs dispositions (distanciation, port du masque, gel hydro-alcoolique, aération des locaux, matériel personnel...).

Prenons soin de nous grâce au yoga !

i Pour en savoir plus sur notre association et consulter nos disponibilités : yogamontbonnot.wixsite.com
Un cours d'essai est toujours possible : contact par mail yoga.montbonnot@gmail.com

Montbonnot Tennis Club

Le MTC organise un nouveau tournoi senior + (hommes et dames) qui se déroulera du 24 octobre au 7 novembre 2020.

vous pouvez déjà vous inscrire par mail à contact@montbonnot-tennis-club.fr ou sur Ten'Up.



Comme tous les ans, le MTC est à la recherche de nouveaux sponsors qui souhaiteraient l'accompagner tout au long de la saison tennis-tique.

i *N'hésitez pas à nous contacter : contact@montbonnot-tennis-club.fr www.club.fft.fr/tc.montbonnot*

Jeux du jeudi

Jeux gratuits pour tous de 14h à 18 h

- Scrabble classique
- Mot le plus long
- Rami
- Belote
- Jeu d'échecs

Pour les amateurs de langues étrangères :

- Scrabble en version italienne et anglaise.

À la Maison Pour Tous (le bourg) près de la Poste.

Adhésion comité d'animation 15 €.

i *Contact : Nicolas Givannel
06 14 04 75 41
Ninodibari@yahoo.fr*

ACTION CONTRE LA FAIM :

Campagne de sensibilisation à Montbonnot jusqu'au 14 novembre

Cette organisations non gouvernementale française, reconnue d'utilité publique, agit depuis plus de 40 ans pour sauver des vies. Présente dans 50 pays, elle combat sur tous les fronts de la faim : nutrition et santé, sécurité alimentaire, eau, assainissement et hygiène,

santé mentale.

Cette campagne vise à trouver de nouveaux soutiens réguliers mais ne fera pas l'objet d'une demande d'espèce ou de chèque.

Le bénévole qui frappera à votre porte sera clairement identifiable par un badge et des vêtements aux couleurs



de l'Association, portera un message de distanciation sociale et sera porteur d'une lettre de mandat d'Action contre la Faim. Les visites se feront de 10 h à 21 h du lundi au vendredi et de 10 h à 18 h le samedi.

Merci pour l'accueil que vous leur apporterez !

Nouvelle installation sur Montbonnot

Bourneuf Guillaume

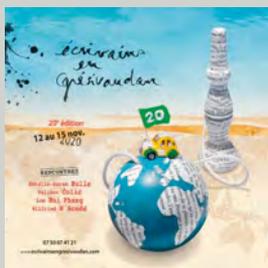
i 06 09 88 07 96

Multi-services,
Petits-travaux,
Bricolage.



Médiathèque Saint-Exupéry

Ecrivains en Grésivaudan : Racine et déracinement



Pour sa 20^{ème} édition, la manifestation Ecrivains en Grésivaudan est placée sous le signe de la francophonie, des racines et du déracinement.

Du 12 au 15 novembre, des auteurs issus de divers horizons géographiques et culturels sont à l'honneur.

- Jeudi 12 et vendredi 13 novembre dans différentes médiathèques du réseau, rencontres avec Estelle Sarah Bulle, Velibor Colic, Loo Hui Phang (et dédicace de livres).
- Samedi 14 novembre matin assistez en direct à l'émission radiophonique et participez l'après-midi à une table ronde au centre socio-culturel de Brignoud.

 (Programme complet sur bibliothèques.le-gresivaudan.fr)

Deux expositions dans le carré des histoires

Tout le mois de novembre, vous pourrez retrouver deux expositions fournies par les éditions du Ricochet.

Chaude la planète !

À travers les planches de l'album Chaude la planète ! illustrées par Emmanuelle Housais, le visiteur est sensibilisé au réchauffement climatique et à la recherche de solutions.



L'eldorad'eau

À travers les planches de l'album L'eldorad'eau illustré par Jérôme Peyrat, le visiteur peut suivre plusieurs problématiques liées au réchauffement climatique : les conséquences des montées des eaux ou de la sécheresse, les migrations des réfugiés climatiques...



La médiathèque fait son cinéma !



Débuté par une séance de découverte des techniques du pré-cinéma lors de la projection Cinétoiles, il se poursuit au mois de novembre par des ateliers d'initiation, entre autres aux techniques du Mashup le samedi 21 novembre de 10h30 à 12h.

(A partir de 10 ans. Atelier gratuit sur inscription. Places limitées).

Guichet "Sortir"

Vendredi 13 novembre et 27 novembre

De 16h30 à 18h30 - Espace presse de la médiathèque

Vendredi 20 novembre à 18h30 à Saint-Nazaire les Eymes (salle Cartier Million) : présentation de la saison 2020-2021 de l'Espace Paul Jargot (Crolles) en présence de Laurence Windels, chargée de communication et relations publiques.

Tarif : Adhésion Comité d'Animation 15€ + prix du billet à tarif préférentiel
La cotisation donne droit à l'établissement d'une carte MC2 (tarif réduit)

 Yolande BARNASSON 06 07 44 64 01 / Françoise CHENAIS 06 82 86 71 00
mail : mptbiviers@gmail.com

► MAIRIE

Horaires d'ouverture au public de la Mairie :

lundi au vendredi de 8h30-12h - 13h30-17h30 (fermeture à 16h30 le vendredi).

- Services administratifs : 04 76 90 56 36 - Fax : 04 76 90 82 75
mairie@montbonnot.fr - www.montbonnot.fr
- Services scolaire et jeunesse 04 76 90 87 77
- Services techniques 04 76 90 87 71
- Service urbanisme 04 76 90 87 74
- Police municipale et objets trouvés 04 76 63 25 07

Lundi, mardi et jeudi de 13h à 17h

Permanences NOTAIRE :

Vendredi 6 novembre en mairie, sur rendez-vous auprès des services administratifs au 04 76 90 56 36.

Permanences AVOCAT : (Ateliers associatifs)

- Vendredi 6 novembre : M^{me} Natacha Jullien-Palletier
- Samedi 21 novembre : M^{me} Laurence Bordes-Monnier

Rendez-vous à prendre en mairie 04 76 90 56 36.

Conciliateur de justice du canton de saint-ismier

Les 1^{er} et 3^{ème} mercredis de chaque mois, de 14h à 17h30 en Mairie de Saint-Ismier sur rendez-vous au 04 76 52 52 25.

► LES ÉCOLES

École élémentaire du Bourg : 04 76 90 01 73

École élémentaire du Tartaix : 04 76 52 10 91

École maternelle des Chavannes : 04 76 90 07 84

Service scolaire : 04 76 90 87 77

Médiathèque Saint Exupéry

Tél : 04 76 13 46 53

Mail : mediathèque@montbonnot.fr

Site : bibliotheques.le-gresivaudan.fr

Mardi : 15h30/18h - Mercredi : 10h30/13h 14h/18h30 -

Jeudi : 11h30/14h - Vendredi : 16h/19h - Samedi : 10h/13h

► PETITE ENFANCE

Maison de la Petite Enfance: 04 76 90 56 78

976 chemin de la Laurelle - 38330 Montbonnot-Saint-Martin

mail : koalas@montbonnot.fr

Relais Assistantes Maternelles

Intercommunal « Les Grés'i mômes » 06 73 09 35 85

ram.lesgresimomessecteur1@le-gresivaudan.fr

Piscine de l'École des Pupilles de l'Air

04 80 42 20 55 - lundis 12h/13h30 - mardis, jeudis

et vendredis 12h/13h30 & 18h/20h15

mercredis 8h/13h30 et 18h/20h15

samedis 10h/13h et 14h30/18h - dimanches 9h/13h

Vacances scolaires : La piscine est ouverte tous les jours de 10h à 13h puis de 14h30 à 18h.

Fermée jours fériés et dimanches/lundis de Pentecôte.

Aides à domicile

AAPPUI 04 76 18 06 32

CASSIOPEE 04 76 13 42 35

Domicile attitude 04 76 22 36 74

Age d'or Service 04 38 70 09 86

Bien à la maison 04 56 14 71 23

ASDT (Assistance et Service à Domicile pour Tous)

04 76 71 19 28

Déchetterie : 04 38 72 94 30 (Fermée les jours fériés)

Ouverte du lundi au dimanche de 8h30 à 17h45

Collecte des déchets : 04 76 08 03 03

Vos déchets sont collectés chaque semaine :

- ordures ménagères (bac gris) : lundi matin (de 4h à 11h)

- tri sélectif (bac vert) : mardi matin (de 4h à 11h)

Jours fériés : report systématique des collectes concernées

au mercredi de la semaine en cours.

Merci de sortir vos bacs la veille du ramassage.

► HORAIRES NUISANCES SONORES

Jours ouvrables : 9h-12h et 14h-19h

Samedi : 9h-12h et 15h-19h

Dimanche et jours fériés : 10h-12h

Transports

Transports du Grésivaudan 0800 941 103

Allo Transisère (0,116 € TTC/mn) 0820 083 838

Taxi anthony 06 73 54 34 80

Sarl trans'affaires taxis 04 76 63 11 14

Sarl isere / medik taxis / medik ambulances 04 76 63 11 14

Transialpes Taxi (autorisat^e stationnement n°2) 06 15 91 66 30

A3 Service&Transports Ferrucci (TPMR) 06 19 68 38 90

► DIVERS

Assurance-maladie 36 46

La Poste 36 31

Résidence Lucie PELLAT 04 76 90 02 71

Centre social de Bernin 04 56 58 16 91

Paroisse St Martin du Manival 04 76 52 26 16

Gaz GDF Suez (raccordement) 0 810 224 000

Pour le suivi des contrats de gaz 09 69 324 324

SIZOV 04 76 59 05 90

Trésorerie principale de Meylan 04 76 90 76 02

Urgences

Gendarmerie de Saint-Ismier 04 76 52 15 45

Police 17

Urgences vitales 15

Pompiers 18

Centre antipoison 04 72 11 69 11

Appel d'urgence 112, Violences femmes info 3919

Appel d'urgence pour sourds et malentendants 114

CHU :

- Service d'accueil des urgences adultes 04 76 76 54 32

- SOS Mains 04 76 76 55 44

- Urgences chirurgicales et traumato 04 76 76 57 00

- Urgences gynéco et obstétricales 04 76 76 73 87

- Urgences ophtalmologiques 04 76 76 55 66

- Urgences pédiatriques 04 76 76 65 18

- Urgences traumatologiques et rhumatologiques Hôpital Sud 04 76 76 54 23

Maison médicale de garde à Froges

15 ou 08 10 15 33 33. Permanences tous les jours de 20h à minuit. Samedi de 14h à minuit & dimanche et jours fériés de 8h à minuit.

Vétérinaire de garde 04 76 47 66 66

Pharmacie de garde (serveur vocal) 0 825 742 030

ou www.servigardes.fr

Planning familial de Crolles 04 76 13 39 51

SAMU social - Accueil et hébergement 115

SOS Amitié sos-amitie-isere.fr 09 72 39 40 50

Abri sous la dent 04 38 92 03 99

Accueil Migrants Grésivaudan 06 07 38 47 86

migrantsgresivaudan@gmail.com

Urgence sécurité gaz 0 800 47 33 33

Véolia - urgence et dépannage

Véolia (eaux) (7j/7, 24h/24) 09 69 32 34 58

Véolia (réseaux eaux usées) 04 76 61 39 34

EDF Dépannage électricité 09 72 67 50 38