

# Pôle Seniors

Programme d'animation

## Automne 2019

Octobre - Novembre - Décembre



CCAS  
Le Patio

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE  
Le Patio – 40, rue de la Liberté  
38180 SEYSSINS  
Tél. 04 76 96 03 25

## Tricot'Âges et papotages

Lundi 09 sept. et... | 14h30 à 16h30

Quels que soient vos compétences en tricot, ces rendez-vous sont placés sous le signe de la bienveillance et de l'entraide. Si les aiguilles à tricoter ne vous démangent pas, venez juste pour papoter, jouer, créer...

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit | Sans inscription.
- ◆ Dates suivantes : 23/09 ; 14/10 ; 28/10 ; 18/11 ; 25/11 ; 09/12 ; 16/12.

## Chantons !

Jeudis 26 sept. / 14 nov. / 12 déc. | 15h à 16h

Le Pôle Seniors vous invite à donner de la voix ! Chantons ensemble, façon « fin de banquet », fausses notes et cafouillages font partie du jeu !

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit | Sans inscription.

## Bougeons ensemble

Vendredis 27 sept. & 04 oct. | 09h30

Pour bien entamer l'automne, à bonne allure ou à petits pas, nous faisons un circuit en boucle dans le stade, autour du terrain de rugby, chacun à son rythme, chacun sa durée. Une éducatrice sport adaptée propose des exercices d'assouplissement en fin de séance.

- ◆ RDV Stade Beauvallet - 40, av. Louis Armand | Gratuit | Sans inscription.

## Ce soir, on sort !

Mardi 1<sup>er</sup> octobre | 19h30

Le Pôle Seniors vient vous chercher et vous raccompagne jusqu'à votre porte en fin de soirée ! Le spectacle : « L'Avis bidon » de Cirque La Compagnie. Ces quatre jeunes artistes épatent par leur créativité, leur humour noir et leur dynamisme. Tours, bidons, bascules, échelles, mât chinois, lancer de couteaux : tout est prétexte à bouger, parler et voltiger. Ajoutez trois petites notes et nos acrobates poussent la chansonnette.

- ◆ Le Prisme | Tarif 10€ | Sur inscription | Transport collectif (nombre de places limité).

## Semaine Bleue

Du lundi 07 au vendredi 11 octobre

Cette semaine dédiée aux retraités et personnes âgées est l'occasion de favoriser des rencontres intergénérationnelles (gym, chant, atelier mémoire, atelier écriture...)

- ◆ Programme disponible au CCAS fin septembre ou sur demande auprès du Pôle Seniors.

## **Quand vient la nuit...** Mardi 08 octobre | De 09h à 17h

Pour cette journée thématique, proposée dans le cadre de la Semaine Bleue, un intervenant de l'association Brain'Up vient nous expliquer le fonctionnement de notre sommeil et nous transmettre des astuces à utiliser au quotidien pour nous aider à adapter nos comportements face à la fatigue. Il s'agit aussi de découvrir les différences entre les difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil ainsi que d'expérimenter certaines techniques de relaxation pour mieux appréhender les nuits difficiles.

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit (financé par la Conférence des Financeurs) | Sur inscription.
- ◆ Possibilité de rester sur place à midi pour un pique-nique tiré du sac.

## **Lire facile !** Mardi 15 octobre | 14h

La bibliothèque Lucie-Aubrac nous accueille pour nous présenter ses propositions de prêt pour une lecture facilitée : découvrir les livres en gros caractères, les livres audio pour une lecture les yeux fermés, accéder à la presse en ligne depuis chez soi, découvrir comment télécharger un livre sur une tablette avec son abonnement...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac | Gratuit | Sur inscription.
- ◆ Apportez votre tablette si vous en possédez une.

## **Atelier origami** Mardi 29 octobre | 14h30

Une activité zen qui, outre son aspect poétique, développe la motricité des doigts autant qu'elle améliore l'activité du cerveau, de la mémoire, du coup d'œil...

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit | Sur inscription.

## **Perles d'histoires** Sam. 26 oct. à 20h | Dim. 27 oct. à 17h

Un spectacle proposé par la Cie Hymne aux sens et l'Atelier d'écriture du CCAS. Ensemble, jeunes et moins jeunes investissent la scène pour donner vie aux textes produits. Après 13 éditions, cette aventure intergénérationnelle conserve tout son pep's et c'est toujours un réel bonheur de voir les générations se rencontrer ! Courez-y !

- ◆ Salle Victor Schoelcher | PAF 8€ | Sur réservation : 06 45 12 36 41  
Ou par mail : hymneauxsens@gmail.com | Ou auprès du Pôle Seniors 04 56 40 88 39

**La suite au dos...**



## Quizz musical

Mardi 12 novembre | 15h

Le Pôle Seniors propose un remue-méninges autour d'un répertoire varié faisant la part belle à la chanson française des années 60-70 mais pas seulement...

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit | Sur inscription.

## Atelier Furoshiki

Mardi 26 novembre | 15h

On s'inspire d'une tradition japonaise pour troquer les papiers cadeaux jetables contre un emballage élégant et écologique. Le furoshiki est un carré de tissu dans lequel les japonais emballent toutes sortes de choses pour les transporter ou les offrir. Cette tradition vieille de cinq cents ans revient au goût du jour pour ses atouts écolo et durable.

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio | Gratuit | Sur inscription (nombre de places limité).

## Seyssins *By night*

Mardi 10 & merc. 11 décembre | 18h

Petite balade en mini-bus à la nuit tombée pour découvrir les décorations de Noël installées par les Services techniques de la commune, puis partage d'une soupe (à confirmer) avant le retour à la maison.

- ◆ Gratuit | Sur inscription (nombre de places limité).

L'HEURE DU THE AU PAYS DES VERMEILLES : Le CCAS et la bibliothèque Lucie-Aubrac proposent une rencontre mensuelle à destination des seniors. Prochains rendez-vous : 17 oct. ; 21 nov. ; 19 déc. | De 15h à 16h30, à la bibliothèque.

CAFE DES AIDANTS : Des lieux, des temps et des espaces d'information destinés à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de leur proche. Gratuit et ouvert à tous. Prochains rendez-vous : 16 sept. ; 21 oct. ; 18 nov. ; 16 déc. | De 15h à 16h30 au Patio.

MINI-ATELIERS SMARTPHONE : Pour apprivoiser les smartphones, des rendez-vous à la carte sont proposés par le CCAS. Pour débutants ou presque. Sur demande.

◆ CCAS POLE SENIORS > RENSEIGNEMENTS | INSCRIPTIONS ◆

Gaëlle Martinez | 04 76 96 97 18 - gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr

Anne Warin | 04 56 40 88 39 - anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr