

Accès aux droits

Des ateliers numériques

Aider à prendre en main un ordinateur, un smartphone, une tablette, accompagner les démarches administratives en ligne, apprendre à envoyer et recevoir des courriels, à naviguer sur internet, à vérifier ses sources, protéger ses données personnelles, maîtriser les réseaux sociaux... c'est le rôle du Conseiller numérique qui commence ses missions sur la commune à partir de la mi-novembre. Il proposera ainsi des ateliers collectifs et individuels, gratuits, destinés à favoriser l'autonomie des personnes dans leurs usages quotidiens du numérique.

Contact : Ali Yahiaoui au CCAS (04 76 96 03 25) ou à la mairie (04 76 70 39 00).

A vos placards...

Prêts, triez !

Afin de réduire le volume de déchets textiles envoyés à l'incinération et de favoriser le réemploi, la commune de Seyssins et la Métropole grenobloise renouvellent l'opération de collecte de textiles, du 25 octobre au 5 décembre, pour leur donner une seconde vie : vêtements, sous-vêtements, linge de maison, sacs, peluches et chaussures... le tout dans des sacs fermés.

Des conteneurs seront disposés sur l'espace public, en trois points :

- Dans la Plaine, rue Raoul Follereau
- Au Centre, place J. de la Fontaine
- Au Village, avenue de la Poste (entre la rue de l'Agneau et la place des Marronniers, en face du bac à verre).

Retours d'atelier

La prévention des risques cardiovasculaires

Marie-France et Nicole ont participé au cycle d'ateliers de prévention des risques cardio-vasculaires qui ont eu lieu en octobre, au CCAS. Trois séances animées par Mathilde Hombiat, neuropsychologue qui intervient pour l'association Brain'up.

Au menu de ces séances, l'alimentation, le stress et l'activité physique comme leviers pour prévenir les maladies cardio-vasculaires.

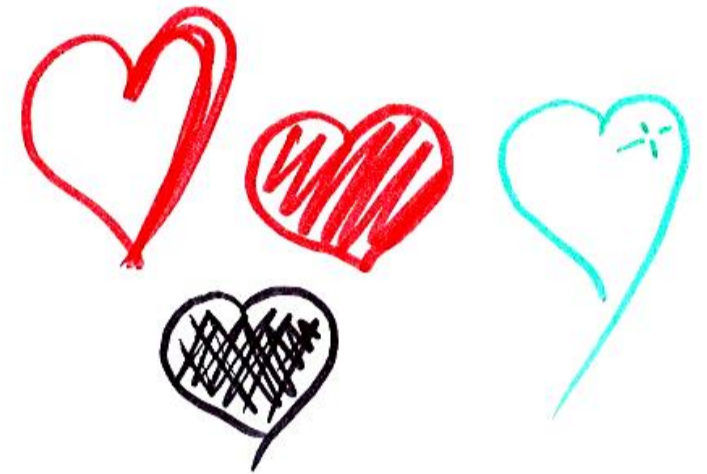
« On sait déjà beaucoup de choses sur l'équilibre alimentaire mais c'est bien d'avoir une piqûre de rappel ! » explique Nicole. « Manger beaucoup de fruits et légumes, de la viande rouge maximum une fois par semaine pour éviter le mauvais cholestérol, préférer la viande blanche, éviter les préparations toutes faites... Et surtout, l'intervenante a bien insisté sur l'importance de limiter le sucre et le sel ! » « Et attention au gras pour les artères ! » ajoute Marie-France laquelle, côté activités physiques au quotidien, est plutôt bonne élève : « Je vais au cours de gym, je fais du vélo, je marche... Même si on a mal, il faut bouger, surtout ne pas rester dans son fauteuil, et ne pas s'isoler... »

Car aller vers les autres, être entouré, c'est une astuce anti-stress donnée par l'intervenante, en plus des exercices de respiration profonde pour aider à se détendre, bien dormir... « Elle nous



a suggéré d'évaluer notre degré de stress sur une échelle de 1 à 10 car mieux on en a conscience, plus on est en capacité de le surmonter » a retenu Marie-France.

Et le conseil ultime pour prendre soin de soi et de sa santé, c'est... de rire ! Coup double pour Nicole : « ça tombe bien parce que moi, mon sport, c'est la pétanque, et à la pétanque, on rigole beaucoup ! »



Centre Communal d'Action Sociale
Le Patio - 40, rue de la Liberté
38180 Seyssins
Tél. 04 76 96 03 25



CCAS
Le Patio

Plus proche de soi

Du 18 novembre au 3 décembre, exposition de photographies « Au travers du miroir » par l'artiste Erich Zann au centre culturel Montrigaud. Des portraits pour être plus proche de soi... Courez-y !

Du mardi au vendredi, de 14h à 18h et le samedi de 10h à 17h.

Les mercredis, on joue aussi !

Les mercredis après-midi (14h30 à 16h30), il est possible de se retrouver au Patio, salle Marius Roche, pour taper les cartes, ou (re)découvrir des jeux de société...

Plus d'informations auprès du Pôle seniors (04 76 96 03 25). N.B. : *Le pass sanitaire est obligatoire pour accéder aux activités.*

A table !

Questions de nutrition > à Louise et Marcelle, habitantes de Seyssins

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?

Louise : Le fait d'avoir préparé le repas, quelque chose dont j'ai eu envie...

Marcelle : Une bonne odeur dans la cuisine, un plat appétissant, la présentation soignée...

Comment équilibrez-vous vos repas ?

Louise : Quand je fais mes courses, j'essaie de prévoir pour chaque jour : légumes, protéines (poisson, volaille, noix, pois-chiches, champignons), peu de fromage à cause du cholestérol mais des yaourts maigres et des fruits.

Marcelle : J'équilibre mes repas de la façon suivante : un légume, un féculent, du fromage et un fruit de saison et je limite les

apports en sucre (pour un gâteau, je divise les quantités par deux).

Comment faites-vous pour ne pas manquer de protéines ?

Marcelle : Pour les protéines, il y a la viande, les lentilles, les haricots secs, les céréales, les pois-chiches... Ah les pois-chiches... Savez-vous qu'on peut remplacer les blancs d'œufs par leur jus ?

Qu'est-ce qu'un repas agréable ?

Louise : Un repas agréable (malgré que je sois seule) c'est de me mettre à table et prendre le temps d'apprécier ce que j'ai cuisiné.

Marcelle : Pour moi, c'est un menu pas compliqué mais bon, une table bien mise, un repas impromptu où l'on peut dire à un ami : « Ben tiens, mange avec nous ! »

Pourquoi semble-t-il nécessaire de se peser régulièrement ?

Louise : Se peser, oui, mais pas tous les jours et le matin à jeun. C'est peut-être un contrôle de notre état de santé...

Marcelle : Je me soucie rarement de la balance ! Je vérifie mon poids peut-être une fois par mois et encore...

À noter : Mardi 09 novembre à 15h : Conférence nutrition au CCAS - sur inscription

Zoom sur...

Le Groupe Park local

Le Groupe Park local a été créé en mai 2019, à l'initiative d'Yves Bertholet, Seyssinois atteint par la maladie de Parkinson. « Quand on apprend qu'on est malade, c'est un vrai coup de massue ! Il y a deux attitudes : se réfugier chez soi ou aller vers l'extérieur, rester le plus actif possible. Je me suis dit que ça valait le coup de monter un groupe local pour inviter ceux qui sont isolés chez eux à sortir et à rencontrer des gens, parler, faire des activités... Certains peuvent être gênés par l'image qu'ils renvoient alors ils se sentent rassurés d'intégrer un groupe de personnes qui comprennent la maladie. » Car un problème, c'est la méconnaissance : le grand public pense que les malades de Parkinson sont des gens qui ont des tremblements, mais c'est le cas pour 30% d'entre eux, il y a d'autres symptômes, d'autres problématiques...

« Au départ, nous nous retrouvions au CCAS un après-midi tous les quinze jours, nous pouvions être jusqu'à une vingtaine, personnes malades et aidant.es.

Mon idée, c'était que petit à petit le groupe s'investisse dans des activités où chacun est acteur : le chant, la gym, le théâtre... Nous avons fait deux séances de yoga du rire, ça avait bien plu, et puis le premier confinement est arrivé et nous a coupé les ailes. Nous avons fait nos réunions en visioconférence, mais pour certaines personnes, les contraintes techniques ont été un frein et on les a perdues de vue. Et puis, la visioconférence ne remplace pas la présence, le face-à-face ; à distance, on reste isolé. Alors ça fait du bien de reprendre nos réunions en présentiel* !

En ce moment, les rencontres sont surtout des temps de parole - où les aidant.es sont les bienvenu.es ! On parle de la maladie, du quotidien, de la recherche scientifique liée à Parkinson... On parle librement, et on chante, aussi ! Il y a beaucoup de légèreté dans ces réunions, ça fait du bien ; la preuve en est que sur proposition du groupe les rencontres sont devenues hebdomadaires. »

* Mais on note tout de même que le distanciel est précieux pour les personnes qui ne peuvent plus se déplacer.

Contact : Yves Bertholet
06 25 25 14 33
ybertholet@wanadoo.fr



Le Furoshiki

L'astuce écolo pour Noël

On s'inspire d'une tradition japonaise pour troquer papiers cadeaux jetables contre emballage élégant et écologique.

Le furoshiki est un carré de tissu dans lequel les japonais emballent toutes sortes d'objets - boîtes, livres, bouteilles... - pour les transporter ou les offrir. Grâce à un savant système de pliage et de nœuds, les objets sont fermement maintenus et acheminés avec élégance.

Il est traditionnellement décoré de motifs japonais mais il est possible d'utiliser tout type de tissu (coton, soie, nylon, etc.), agrémenté de motifs originaux et de couleurs.

Vous trouverez les schémas sur internet, ou au Pôle seniors (lequel peut aussi proposer un atelier aux personnes intéressées !)

