

### Centre de vaccination

3<sup>ème</sup> injection contre la Covid-19

Centre de vaccination éphémère

Les 28, 29 et 30 janvier, de 9h à 17h  
Au Prisme de Seyssins

Ouvert aux Seyssinois.es et aux habitant.es des communes alentours éligibles à la troisième injection :

- De 30 ans et plus, sur rendez-vous via la plateforme Doctolib
- De 65 ans et plus, sans rendez-vous

N.B. : le vaccin Moderna a été retenu par l'ARS pour l'ensemble des injections.

### Expo photo végétale !

Les AMAP à l'honneur

Les Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne se développent sur tout le territoire et permettent de mettre en pratique les liens directs entre producteurs et consommateurs.



Du 24 au 26 janvier  
Bibliothèque Lucie-Aubrac

**Vernissage le 25 janvier à 18h30**

(Plus d'infos : 04 76 21 48 47)

### Prévention santé

Attention à la dénutrition !

Plus on avance en âge, moins on a besoin de manger ?  
Faux ! Une personne âgée dépense 20% d'énergie en plus qu'un jeune pour une même activité.

Une perte de poids récente de deux à trois kilos, des vêtements subitement trop grands, une bague qui ne tient plus au doigt, des restes de nourriture qui s'accumulent dans le frigo, un état de fatigue inhabituel, des problèmes bucco-dentaires, un manque d'entrain à faire les courses ou cuisiner... Autant de signaux qui doivent alerter quant à une possible dénutrition.

La dénutrition est un fléau qui concerne 2 millions de Français.es. C'est ce qu'a exposé Maryline Sourd-Puvilland, diététicienne-nutritionniste, lors d'une conférence donnée au CCAS en novembre dernier. La dénutrition rend moins résistant.e aux maladies infectieuses et augmente le risque de chute.

Aussi il est impératif d'avoir quelques réflexes :

- ✓ Se peser toutes les semaines à partir de 75 ans
- ✓ Faire au moins trois à quatre repas par jour + une éventuelle collation
- ✓ Consommer des produits laitiers (3 à 4 fois par jour), viande / poisson gras / œuf (1 fois par jour), céréales, pommes de terre ou légumes secs à chaque repas, fruits et légumes à volonté, du gras à chaque repas mais avec modération...
- ✓ « Enrichir » son alimentation en calories et protéines, c'est-à-dire mettre un œuf supplémentaire dans une quiche, incorporer un peu plus de beurre ou de fromage râpé dans un gratin, améliorer un potage avec des vermicelles, etc.

Il ne s'agit donc pas de manger plus mais de favoriser la diversité alimentaire et de ruser avec l'alimentation enrichie pour donner au corps les nutriments dont il a besoin.  
A vos assiettes !



Pesée, une fois par semaine !

Photo by Graphic Node on Unsplash



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



CCAS  
Le Patio

### Programme d'animation

Le prochain programme du Pôle seniors (mars-avril) sera disponible au CCAS Le Patio à partir du 18 février, ou par mail sur demande (si vous ne le recevez pas encore) :

Contact :

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

### Accompagnement numérique

Des ateliers collectifs et individuels, gratuits, destinés à favoriser l'autonomie des personnes dans leurs usages quotidiens du numérique.

Contact :

Ali Yahiaoui - 04 76 96 03 25  
ali.yahiaoui.ccas@mairie-seyssins.fr



## Chouette planète...

Astuces écolos > de Louise, Natacha, Marcelle - habitantes de Seyssins

### Natacha

- ✓ Je n'achète que des livres dématérialisés que je lis sur une liseuse électronique ou bien je vais à la bibliothèque pour ne pas consommer du papier.
- ✓ Je fais mes yaourts moi-même avec une yaourtière pour éviter les emballages et les adjuvants inutiles.
- ✓ J'achète local dans la mesure du possible !
- ✓ J'ai toujours avec moi un grand sac en nylon et quand je fais du shopping je refuse les sacs proposés par les vendeurs.

### Marcelle

- Quand je me lave les dents au lieu de faire couler l'eau j'utilise un verre.
- Lorsque je lave la salade je garde l'eau pour arroser mes fleurs.
- J'éteins la lumière quand je quitte une pièce.
- Je réduis la consommation de viande rouge.
- Je privilégie les transports en commun.
- Je trie mes déchets.
- Je ne mets pas d'engrais chimique dans mon jardin.

### Louise :

- ❖ Mettre un « stop pub » sur la boîte aux lettres.
- ❖ Ramener les médicaments périmés à la pharmacie.
- ❖ Acheter fruits et légumes de saison.
- ❖ Arrêter l'eau quand on se lave les dents et les mains.

## Décoration urbaine

De la laine pour tisser des liens...

Dans le cadre de la saison culturelle commune des villes de Seyssins et de Seyssinet-Pariset, les pôles culturels lancent un projet participatif ouvert à tous.tes les habitant.es. Une aventure autour du lainage qui fera appel à votre créativité et vos talents de tricoteur.euse ou couturier.ière !

Entre Seyssins et Seyssinet-Pariset, il n'y a qu'un pas... Un lien étroit qui prend forme notamment au travers de la programmation culturelle, des actions culturelles ou de l'accueil d'artistes en résidence.

Du 24 février au 15 mars 2022, les communes accueilleront l'artiste Maud Bonnet pour son exposition "Il était une fois" au Centre culturel Montrigaud à Seyssins. En parallèle, une grande création à partir de lainages pour investir l'espace urbain sera réalisée collectivement.

Des œuvres originales à base de laine viendront en effet recouvrir, en juin prochain, le mobilier urbain, bancs, rambardes, poteaux mais également des éléments naturels comme les arbres. Ce tricot urbain, appelé aussi « Yarn bombing » ou « tricot-graffiti » sera disposé le long d'un parcours entre Seyssins et Seyssinet-Pariset pendant plusieurs mois. Une nouvelle façon de mettre en avant notre paysage et de colorer la ville !

Entre janvier et mai 2022, celles et ceux qui se sentent une âme d'artiste peuvent confectionner, au tricot ou au crochet, les pièces des lainages qui serviront à cette décoration urbaine. Les pièces seront ensuite assemblées et positionnées le long du parcours.

Mais il est aussi possible de découper des vieux lainages pour ensuite les assembler ! Ou juste de contribuer en déposant pelotes de laine, écharpes ou pulls, aiguilles à tricoter, aiguilles à crochet dans les boîtes de collecte (au CCAS, à la mairie et à la bibliothèque).

Intéressé.es ? Alors, lancez-vous !



Crédit photo : @XTOOPROD'

Réunion de lancement : mardi 1<sup>er</sup> février à 18h au Centre culturel Montrigaud

➤ Inscription : Emmanuelle Le Coq > 04 57 04 89 83 / emmanuelle.le-coq@mairie-seyssins.fr

## Le jeu qui cartonne au Patio

A tout âge, le Qwirkle !

Ce jeu de société pour deux à quatre personnes est devenu un grand classique des après-midi Jeux du Pôle seniors. Trois ou quatre minutes suffisent pour en comprendre les règles, ce qui permet d'y jouer dès 6 ans et jusqu'à... 99 ans (au moins !)



Le jeu n'est pas très récent puisqu'il est sorti en 2006, mais l'engouement qu'il suscite depuis ne faiblit pas.

Le Qwirkle s'appuie sur le principe d'un jeu d'alignements tel que les dominos ou le Puissance 4 : en disposant de manière stratégique des tuiles en bois (lesquelles présentent six formes et six couleurs différentes), chaque joueur essaye de marquer le maximum de points.

Si le cœur vous en dit, venez le tester !  
Inscription au Pôle seniors (04 56 40 88 39)

Et vous pouvez aussi l'emprunter à la ludothèque pour y jouer en famille ou entre amis. La ludothèque est ouverte les mercredis de 16h à 18h30, au Patio - Inscription gratuite sur présentation d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Renseignements au 04 76 96 78 44