

### Goûter-lecture

#### Les pieds dans l'herbe

La bibliothèque Lucie-Aubrac et le Pôle seniors murmureront des textes choisis à vos oreilles le temps de siroter un... sirop (ou un thé / café !) et de déguster quelques gourmandises.

On prend le temps, à l'ombre des arbres, et les pieds dans l'herbe !

**Jeudi 23 juin à 15h à la bibliothèque**

Inscriptions auprès du Pôle seniors / CCAS

### Ça chauffe !

#### Fortes chaleurs et canicule

Ce qui convient : boire régulièrement de l'eau claire sans attendre d'avoir soif, se mouiller amoureusement le visage et les avant-bras pour se rafraîchir, ne pas boire d'alcool (quelle drôle d'idée ce serait !), manger suffisamment – et de bons petits plats de préférence, éviter de sortir aux heures les plus chaudes et les efforts physiques, maintenir son logement le plus frais possible, donner des nouvelles à ses proches et en prendre en retour !



Les personnes âgées de plus de 65 ans et les personnes adultes handicapées peuvent demander leur inscription sur le registre canicule de la commune (liste confidentielle) pour être appelées en cas d'alerte canicule. Contactez le CCAS au 04 76 96 03 25.

### Jouer, c'est du sérieux !

#### Je joue, tu joues, nous jouons...

Au-delà des cartes et du formidable et indispensable Scrabble, on trouve aujourd'hui quantité de jeux de société plus passionnants les uns que les autres, accessibles à tous.tes, qui ne demandent pas de connaissances particulières. Il suffit juste d'avoir envie de... jouer !

Et il ne s'agit pas uniquement de divertissement : outre le plaisir lié à la découverte d'un nouveau jeu, ou le plaisir d'une belle partie de Rummy, de Qwirkle ou de Triomino, jouer c'est aussi s'ouvrir aux autres, apprendre à mieux se connaître, se comprendre. Quel que soit l'âge, le jeu permet de s'intégrer dans un groupe.

Créer du lien avec d'autres personnes autour d'une table de jeu procure des émotions positives favorables à la vitalité mentale. Ainsi, les moments de vie en groupe activent des parties du cerveau liées au bien-être et à l'émerveillement face à l'inconnu, participant à notre plasticité cérébrale.

#### Quand le jeu devient outil de prévention

Le cerveau fonctionne comme un muscle : il a besoin d'être sollicité et entraîné. À tout âge, maintenir la vitalité du cerveau est essentiel car nos fonctions cognitives assurent autonomie et épanouissement. Elles regroupent notamment la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, la résolution de problèmes, la prise de décisions, la motricité gestuelle, la perception sensorielle ou l'attention. Autant de capacités qui participent à comprendre le monde et agir sur notre environnement.

Et on sait désormais que tout ce qui stimule le cerveau limite l'impact du vieillissement sur les fonctions cognitives. Alors en toute logique, les jeux font travailler les neurones puisqu'ils amènent à réfléchir pour trouver la bonne stratégie ou la bonne réponse, à faire appel à notre mémoire, ils sollicitent l'attention et la concentration, ils mettent en jeu l'expression verbale...

Par ailleurs, cet ultime atout, et pas des moindres, délivré naguère dans sa grande sagesse par le philosophe Emmanuel Kant : "Après le jeu, le souper est meilleur, et on le prend avec plus d'appétit."

Donc, quoi de plus sérieux que le jeu ? Et surtout, pourquoi s'en priver ?



*Infos au verso...*

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



CCAS  
Le Patio

### Bougeons ensemble !

Les séances hebdomadaires de marche au stade Beauvallet se mettent en pause les mois de juin, juillet et août.

Reprise en septembre, tous les mardis, entre 9h30 et 10h30.

Intéressé.es ? Contactez le Pôle seniors.

### Paris-Merveille

La résidence-autonomie Le Belvédère invite la compagnie Belladone Music-hall et son spectacle cabaret le mardi 7 juin.

Quelques places sont disponibles, c'est à 15h (gratuit) et ce sera suivi d'un goûter.

Inscriptions 04 76 49 18 70 (Le Belvédère)

## De l'eau pour les oiseaux

Un geste simple pour la biodiversité...

« Quand la biodiversité est impactée par les changements climatiques, les humains en pâtissent également. Nous devons prendre soin de nous et des autres, mais aussi des végétaux, des animaux... » explique Gérard Capelli, bénévole de la LPO.

Ainsi, si on ne doit pas nourrir les oiseaux aux beaux jours car ils se débrouillent très bien seuls, on peut en revanche mettre de l'eau à leur disposition : « Avec les températures élevées que nous connaissons ce printemps, les oiseaux se déshydratent énormément et il est de plus en plus fréquent d'en trouver au sol, sans vie. Alors un geste simple comme disposer sur la table de la terrasse ou de son balcon, une coupelle d'eau fraîche qu'on renouvelle tous les jours, c'est essentiel ! »

La coupelle doit être posée dans un endroit dont la vue est bien dégagée pour que les oiseaux - qui ont une bonne vue - puissent s'assurer que la voie est libre, un peu en hauteur pour éviter la prédation des chats, mais suffisamment accessible pour qu'on puisse changer l'eau chaque jour, sans quoi les moustiques en feront un lieu de ponte privilégié (ces derniers affectionnent uniquement les eaux croupies.)

« Après avoir bu, les oiseaux pourront s'y baigner car avoir les plumes bien nettoyées leur permet de mieux voler. Ils font aussi des bains de poussière, parfaits pour les aider à lutter contre la vermine. Aussi, c'est une bonne idée de mettre une coupelle de sable mélangé à de la terre bien sèche près du point d'eau. »



Image : freepik.com / pch.vector

## Côté hobbies...

Un Seyssinois mordu de poissons !

Dès l'âge de cinq ans, Bernard Maubouché suit son père à ses parties de pêche. Très vite, il apprend à monter des lignes et des hameçons et commence à taquiner les poissons... Jusqu'à réquisitionner la baignoire familiale pour y faire nager des truites !

Il y a 25 ans, Bernard inaugure un premier aquarium, des Discus – une variété réputée difficile à élever – puis il teste d'autres espèces et entre dans le cercle des aquariophiles. Cichlidés (Malawi, Discus, Ramirezzi...) mais aussi Ancistrus, Corrydoras, Loches... Chaque espèce a ses spécificités. « Savoir comment les nourrir, comment soigner les maladies, les accompagner dans le passage à l'âge adulte, tout est très compliqué. Il faut être fou pour faire ça ! Je discute avec des éleveurs, des professionnels ou avec d'autres amateurs passionnés via des forums spécialisés et facebook ; les échanges d'expériences sont très riches. Quand on s'intéresse aux poissons, on devient de plus en plus exigeant sur leurs caractéristiques, on a de plus en plus d'envies. À une époque, j'avais pas moins de dix-huit aquariums dans le sous-sol de ma maison, avec deux-mille individus. Sans compter quelques deux-cents oiseaux, et des reptiles, des chats, des chiens, des lapins... Je suis dingue des animaux ! »

Bacs communautaires où cohabitent plusieurs espèces, bac médical, bac de ponte, éclosoir, osmoseur, éclairages, décors, Bernard ne laisse rien au hasard et s'investit entièrement dans ses installations. « J'aime tout faire moi-même, je cogite, je potasse, je fais des dessins, des projets, je prends des conseils. Je fais énormément de recherches pour savoir quelles espèces de poissons et quelles plantes installer, de quel biotope je dois me rapprocher. J'aime certaines esthétiques d'aquariums suivant les robes des différents spécimens et l'environnement dans lequel ils évoluent. Je sais exactement quels bacs je veux créer même s'il faut compter quatre ou cinq ans pour y arriver. »

Et l'on apprend que les poissons communiquent, font des parades amoureuses, nagent en couple, marquent leur territoire, se battent... Car le talent de l'aquariophile c'est aussi de savoir observer ses compagnons aquatiques – à moins que ce ne soit l'inverse ?

## Des endroits pour jouer

Jouer, c'est du sérieux ! (la suite)

- ❖ Sur la commune, amateurs de scrabble, de bridge, de belote, etc, trouveront des partenaires de jeu auprès de l'association **Seyssins Jeux** qui investit l'espace Schoelcher sur plusieurs créneaux hebdomadaires ou au **Club Moucherotte** dont les membres se réunissent les vendredis après-midi, salle Simone Veil (quartier Pré Nouvel). Le **Réseau d'Echanges Réciproques de Savoirs** propose également des temps de jeux.
- ❖ La **ludothèque** du CCAS met au prêt quantité de jeux de société notamment pour jouer avec les plus jeunes, mais pas seulement...
- ❖ Le **Pôle seniors** invite les joueur.euses à se retrouver au Patio (salle Marius Roche) les mercredis après-midi et un lundi sur deux.
- ❖ La **Maison des Jeux de Grenoble**, quai de France, est une adresse incontournable pour tout ce qui a trait au jeu. Les mercredis ou pendant les vacances, y emmener des enfants ou ados, c'est LA bonne idée !

Et bien sûr, quand il est un peu compliqué de se déplacer, il est aussi possible d'inviter ses ami.es, voisin.es chez soi...

Pour toute demande d'informations complémentaires (contacts notamment), n'hésitez pas à vous adresser au Pôle seniors.