

Sept.- Oct.  
2022

# La Gazette

## du Pôle seniors – Seyssins

Numéro  
06

### Blabla Et Programme d'animations

#### Nouveauté de la rentrée

##### On fusionne...

La Gazette du Pôle seniors et le programme d'animations fusionnent en un seul document à partir de cette rentrée de septembre. Sachez que si vous le souhaitez, il est toujours possible de vous impliquer (propositions d'infos, de photos, de zooms sur tels ou tels sujets, etc).

**Vous trouverez la Gazette du Pôle seniors** au CCAS, à la mairie, à l'espace Victor-Schoelcher ou par mail sur demande (*contact au dos*).

#### Goûter-lecture

##### Les pieds dans l'herbe

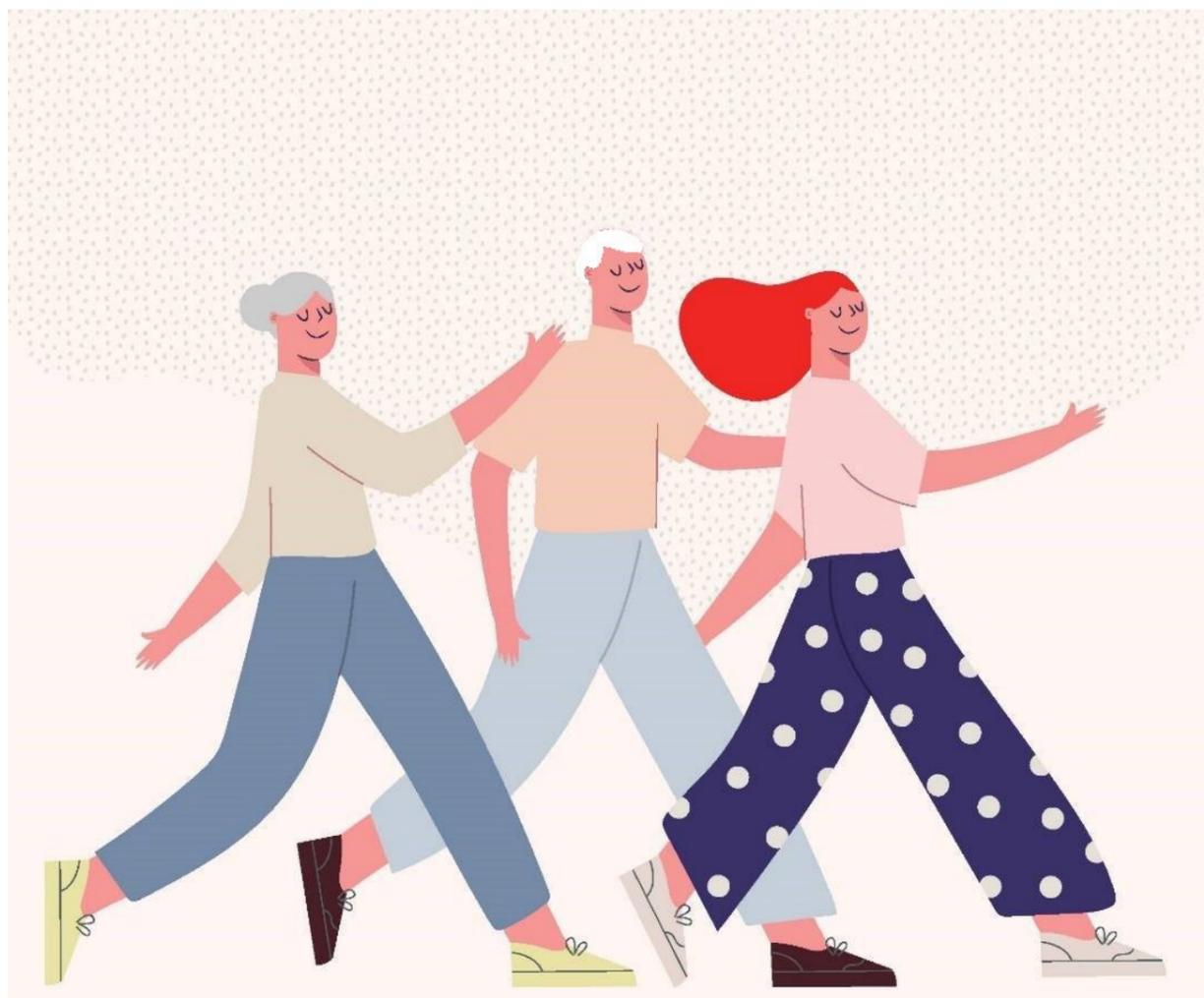
La bibliothèque Lucie-Aubrac et le Pôle seniors murmureront des textes choisis à vos oreilles le temps de siroter... un sirop et de déguster quelques gourmandises. On prend le temps, assis.es sur un banc à l'ombre des arbres.

**Judi 15 septembre à 15h**  
**RDV à la bibliothèque**

*Inscription auprès du Pôle seniors*  
*(contact au dos).*

#### Bougeons ensemble !

##### Petite marche hebdomadaire



Tous les mardis de l'année - hormis lors des périodes chaudes et pendant les vacances scolaires - on se retrouve au stade Beauvallet pour marcher. Deux intérêts majeurs à ce rendez-vous hebdomadaire : d'abord, intégrer cette séance dans le « quota » des activités participant au bien-être physique. On se met en mouvement, chacun.e à son rythme ! Si on veut faire une pause, les gradins du stade sont là ; si on a sa dose après 20 minutes, pas de souci ! Et le second avantage, c'est la papote ! Car rien n'interdit de discuter en marchant, au contraire. Et la conversation, on le sait, participe du bien-être social et active les fonctions mémorielles. Alors, qui vient ?

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 !

Reprise des séances :

**À partir du 27 septembre**

*Les mardis, entre 9h30 et 10h30*

#### Forum des associations

**Sam. 10 sept. 13h-17h / Le Prisme**

Rencontrez les associations, adhérez, participez... Et sachez qu'elles ont souvent besoin de bénévoles.

**Sortie nature au Bois de la Bâtie (Saint-Ismier) > [MARDI 06 SEPTEMBRE // SORTIE JOURNEE // DEPART A 10H](#)**

On file au Bois de la Bâtie, accompagné.es par une animatrice des Espaces Naturels Sensibles. Au programme : une forêt alluviale préservée, un plan d'eau, un verger conservatoire et des mares pédagogiques. Verrons-nous les traces du castor, des poules d'eau ? Pourrons-nous admirer le vol du martin-pêcheur, le ballet des libellules ?

- ◆ En partenariat avec le Département de l'Isère // Gratuit // Sur inscription // Apporter pique-nique et eau

**Ateliers D-marche > [MARDIS 13 SEPT., 18 OCT., 8 NOV. // 9H \(1<sup>ER</sup> ATELIER\) PUIS 9H30](#)**

Le programme D-marche est une invitation à augmenter son nombre de pas au quotidien et de manière durable. L'objectif de ces trois ateliers est d'informer, de motiver et d'accompagner les participant.es dans une démarche active de santé par une pratique physique quotidienne.

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit // Sur inscription // Ateliers financés par la CARSAT Rhône-Alpes

**Détente et mobilité corporelle > [JEUDIS 15, 22, 29 SEPTEMBRE ET 06, 13 OCTOBRE // 09H30](#)**

Ce cycle d'ateliers, animé par une intervenante de l'association Brain'Up, propose de montrer les effets bénéfiques de mouvements corporels et techniques de relaxation sur le bien-être mental. Il s'agit par ces apprentissages, de savoir mieux gérer les émotions et le stress de certaines situations et de valoriser l'estime de soi.

- ◆ Financés par la Conférence des financeurs // Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit // Sur inscription

**Sortie nature aux Marais de Montfort (Crolles) > [MARDI 20 SEPTEMBRE // SORTIE JOURNEE // DEPART A 10H](#)**

Nous allons vadrouiller dans le Marais de Montfort, refuge d'espèces végétales dont de nombreuses orchidées. C'est aussi le domaine des batraciens, des oiseaux et des libellules. Les vedettes du site : trois papillons très protégés : le Cuivré des marais, le Fadet des laiches et l'Azurée de la sanguisorbe. Un sentier leur est dédié qui chemine à travers mares, saules et hautes herbes. Marche tranquille avec une animatrice nature, pique-nique.

- ◆ En partenariat avec le Département de l'Isère // Gratuit // Sur inscription // Apporter pique-nique et eau

**Ce soir, on sort ! > [JEUDI 06 OCTOBRE A 20H30](#)**

Le Pôle seniors vient vous chercher et vous raccompagne jusqu'à votre porte en fin de soirée ! Dans ce spectacle « Le chant du vertige » de la Cie Lapsus, acrobates, jongleurs, danseurs, porteurs, cerfs-volistes évoqueront l'état de notre planète par le langage du corps.

- ◆ L'Ilyade - Seyssinet-Pariset // Tarif 12€ // Sur inscription au Pôle seniors // Transport collectif // Nbre de places limité (priorité est donnée aux personnes seules et/ou sans moyen de transport).

**Atelier Bee wrap > [JEUDI 13 OCTOBRE // 14H30](#)**

On découvre les Bee wrap, emballages alimentaires écologiques et économiques (voir en dernière page).

- ◆ Salle Marius Roche // Gratuit // Sur inscription // Apporter ciseaux cranteurs, chutes de tissu coton léger

**On s'fait une toile ! > [JEUDI 27 OCTOBRE // HORAIRE A PRECISER](#)**

Petite plongée dans une salle de cinéma... Le film sera sélectionné l'avant-veille. Sous-réserve de la programmation.

- ◆ Ticket de cinéma et billets de tram à charge de chacun.e // Sur inscription

## LES RENDEZ-VOUS RECURRENTS...

### Les vendredis au bistrot > 09 SEPT. ET 07 OCT. // 09H15

Une fois par mois, on se retrouve au café le Nulle Part Ailleurs, avenue du Grand Champ, pour papoter autour d'un café ou d'un thé. Tout simplement.

- ◆ Rdv sur place // Consommations à charge de chacun.e

### Bougeons ensemble ! > LE MARDI A PARTIR DU 27 SEPT. (SAUF VAC. SCOLAIRES) // DE 09H30 À 10H30

À bonne allure ou à petits pas, nous faisons un circuit en boucle dans le stade, chacun.e à son rythme.

- ◆ RDV Stade Beauvallet - 40, av. Louis Armand

### Chantons ! > JEUDIS 22 SEPT. ET 20 OCT. // À 14H30

Avec la belle énergie de la musicienne Virginie Martoïa et armés d'un carnet de chants, donnons de la voix, façon « fin de banquet » ! Ce n'est pas une chorale : fausses notes et cafouillages font partie du jeu...

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit // Sur inscription

### Après-midis Jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS (EN AUTONOMIE) // DE 14H30 À 16H30

LUNDIS 12 ET 26 SEPT., 10 ET 24 OCT. // DE 14H30 À 16H30

Des après-midi en roue libre, avec des aiguilles à tricoter ou des jeux de société... Des cartes mais pas seulement ! Découvrez des jeux formidables : Rummy, Imagin', Just one... ou faites-vous plaisir avec des grands classiques comme le Scrabble ou le Triomino. Et vous pouvez aussi venir juste pour papoter !

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit // Sur inscription

### Ateliers mémoire

Tous les quinze jours, de septembre à juin, le Pôle seniors propose des exercices remue-méninges pour stimuler le cerveau... Il reste peut-être quelques places pour cette rentrée 2022, n'hésitez pas à vous renseigner.

## Ateliers des 10 doigts

Dominique Siau a de l'imagination à revendre et de l'or au bout des doigts ! Elle nous propose des ateliers où l'on coupe, colle, coud, plie, façonne, bricole... Et techniquement, c'est accessible à tous.tes !

JEUDI 29 SEPTEMBRE // 14H30

En septembre, fabrication de sachets de lavande pour parfumer nos penderies.

LUNDI 17 OCTOBRE // 14H30

En octobre, on se lance dans la création de sculptures de fil et papier. Un atelier déco tout en légèreté.

Le Patio // Gratuit // Sur inscription

## L'Heure du Thé au Pays des Vermeilles

Le CCAS et la bibliothèque Lucie-Aubrac s'associent pour proposer une rencontre mensuelle à destination exclusive des seniors. On vient pour rendre ou emprunter des ouvrages, mais aussi pour partager un moment, des idées de lecture, écouter des extraits lus, boire un thé...

*N'hésitez pas à vous inscrire !*

Prochains rendez-vous

Jeudis 15 septembre et 06 octobre  
De 15h à 16h30

À la bibliothèque // Sur inscription

## Oui pub ?

### Économiser la ressource papier

La Métropole a été sélectionnée dans le cadre de la loi *Climat et Résilience* avec quatorze autres territoires pour tester le dispositif *Oui pub*, une démarche concrète qui vise à réduire le gaspillage lié aux imprimés publicitaires.

Ainsi, à partir du 1<sup>er</sup> septembre, la distribution de prospectus dans les boîtes aux lettres est interdite sur les quarante-neuf communes de la

Métropole sauf si l'autorisation est indiquée de manière visible sur la boîte aux lettres. Ce changement majeur doit permettre à chacun de choisir s'il veut, ou non, recevoir des imprimés publicitaires. Aucune démarche à entreprendre si vous ne voulez plus de publicités (vous recevrez toujours les informations des collectivités).

En revanche, si vous souhaitez continuer à recevoir des publicités, il faut indiquer *Oui pub* sur votre boîte, soit en récupérant un adhésif auprès de la mairie ou du CCAS, soit avec une simple mention manuscrite.

## Connaissez-vous les « Bee wrap » ?

### Un emballage économique et écologique...

Pour conserver vos aliments sans plastique et sans aluminium, adoptez le Bee wrap (*prononcer bi vrap*) : un tissu enduit de cire d'abeille ou de cire végétale. Après utilisation, il suffit de le laver au savon et à l'eau froide. C'est moins polluant, résistant, lavable, réutilisable et facile à faire soi-même...

Voyez plutôt :

- 1 **On coupe le tissu (en coton léger) aux dimensions voulues et on répartit les billes de cire**



- 2 **On chauffe**

(au four ou au fer à repasser)



- 3 **On laisse sécher**



En un tour de main, des Bee-wrap pour recouvrir vos récipients et emballer vos sandwiches.

**Atelier au Patio (sur inscription)**  
**Jeudi 13 octobre à 14h30**

## Collecte de textiles

### Pour une seconde vie...

L'association La Remise propose une nouvelle collecte sur notre commune. Sont bienvenus tous les vêtements, chaussures, petites maroquineries (sacs à main, ceintures) et linge de maison, même s'ils sont usés.

**Mercredi 10 oct. de 9h à 11h**  
**Parking tennis, rue J. Moutin**

Ce service permet d'employer des personnes en parcours d'insertion, sur notre territoire, à partir d'une ressource locale.

Vous pouvez également déposer vos dons en dehors des dates de collecte à La Remise (35, rue du Général Ferrié à Grenoble).

**ANIMATIONS POLE SENIORS**  
**RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS**

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

*Pour recevoir la Gazette, n'hésitez pas à transmettre votre adresse mail ou postale*

*Illustration de 1<sup>ère</sup> page : freepik.com  
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*