

Sapins de Noël

Une seconde vie...

Copeaux étalés au pied des plantes pour protéger le sol, maintenir l'humidité, limiter les mauvaises herbes et encourager la vie des milliers de champignons et autres organismes nécessaires à la bonne santé d'un sol : une fois les fêtes passées, votre sapin a de l'avenir !

Il suffit de l'emporter dans l'un des points de dépôt mis à disposition par la Métropole et la commune de Seyssins, du 2 au 27 janvier 2023 pour qu'il soit transformé en broyat. Si vous n'avez pas la possibilité de vous rendre en déchèterie, vous pouvez déposer votre sapin de Noël :

- Parking du parc Raymond-Aubrac.
- Place Jean-de-la-Fontaine (près de l'Hôtel de Ville).



Plaidoyer pour le bistrot

Le doux son du percolateur...

On dit que boire du café – en quantité raisonnable – serait bon pour la santé, pour la mémoire... Peut-être est-ce le cas. Une chose est sûre : aller au café du coin pour boire un p'tit espresso ou un allongé, voire un thé, un citron chaud, un jus de pommes... c'est excellent pour le moral !

Il n'y a pas d'âge pour aller au bistrot ! Car quand on ne va plus à l'école, au lycée, à l'usine, au bureau, il nous faut trouver de nouveaux lieux de socialisation ; pour rencontrer des gens, papoter, se confier, rire, débattre, se tenir au courant, prendre l'air du temps. Le bistrot, lieu de circulation des idées participant de la vitalité démocratique, mais aussi lieu de mixité sociale : « *Lorsqu'on rentre dans un bistrot, on accroche son statut social avec son manteau au perroquet. C'est une égalisation des statuts, on est citoyen de bistrot.* » (P. Boisard, sociologue)

On s'y arrête vingt minutes le temps d'y lire le journal ou de faire sa liste de courses, on s'y donne rendez-vous pour se raconter quelques nouvelles, bien calés sur une banquette, on écoute discrètement les discussions d'à-côté...

On y entend les bruits du monde autant que les slurps tranquilles des petits matins. Alors, « *Garçon, un café s'il vous plaît !* »



Traduction : Je n'ai pas de problème avec le café.
J'ai un problème SANS café !

Bons vœux

**Le Pôle seniors vous souhaite
une BELLE année 2023 !**

**Riche de découvertes
et d'ouverture à l'autre**

Mardis de la connaissance

Le Myanmar

Samedi 17 janvier // 15h et 20h30
Espace Victor-Schoelcher // 5€

Réservations : ccdauphinois.fr

On s'fait une toile ! > JEUDI 05 JANVIER ET 02 FEVRIER // SALLE ET 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

Atelier des 10 doigts > LUNDI 12 JANVIER ET JEUDI 20 FEVRIER // 14H30

Dominique Siau nous propose deux nouveaux ateliers créatifs, deux propositions en accord parfait avec le calendrier : fabrication de cartes de vœux en janvier et confection de crêpes en février – suivie d'une petite dégustation, cela va sans dire !

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

Exposition « Les vélos de Doisneau » > LUNDI 16 JANVIER // RDV 14H30

Toute sa vie durant, Robert Doisneau a photographié des vélos. Plus qu'à la bicyclette, cet explorateur du quotidien s'est intéressé aux cyclistes. À ce père qui part à la pêche avec son fils, à ces deux cyclistes qui découvrent la tour Eiffel... Cette exposition illustre aussi l'histoire de la mobilité dans la société française.

- ◆ Couvent Sainte Cécile - Grenoble // Sur inscription
- ◆ Ticket de tram et entrée expo à charge de chacun.e (6€ tarif réduit + 65 ans et 7€ plein tarif)*

* Possibilité de prise en charge par le Pôle seniors si besoin (demander en amont)

Atelier Eco-conso : Tawashis & cie > JEUDI 19 JANVIER // 09H30

Les éponges ont un impact écologique assez lourd, en particulier celles à base de résine synthétique. Le tawashi est une petite lavette zéro déchet qu'on fabrique avec du tissu de récup'. On s'en sert pour faire la vaisselle, laver la table, décrasser la voiture... Dans l'évier, combiné à une brosse, c'est au top ! Au programme de cet atelier : fabrication de tawashis et partage d'astuces.

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

Mini-pousses et potes âgés > MARDI 24 JANVIER A 15H30 // MARDI 21 FEVRIER A 14H45

Deux rendez-vous pour cet hiver : En janvier, enfants du multiaccueil et jardiniers.ières se retrouvent autour d'une galette et d'un petit jeu pour choisir les légumes et fleurs qui seront semés au potager.

Et en février, on tente quelques semis sous tunnel dans des bacs à mi-hauteur avant de rentrer au chaud pour partager une petite boisson.

- ◆ CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Lectures et chocolat chaud > JEUDI 16 FEVRIER // 15H

Installé.es bien aise, dégustant un petit chocolat chaud et onctueux, longuement brassé à la cuillère en bois dans un chaudron de cuivre (ou dans une casserole, car nous aimons aussi la simplicité), nous nous délecterons de quelques textes choisis lus à voix haute.

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Gratuit // Sur inscription

Rien ne se perd ! > JEUDI 23 FEVRIER // 09H15

Un atelier-papotage sur les recettes pour ne rien jeter. La peau des pommes (impérativement non traitées) pour parfumer une tisane, les fanes de carottes pour une tarte, fanes de radis pour un pesto, tronc et feuilles du chou-fleur dans un velouté... On partage nos expériences ?

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

LES RENDEZ-VOUS RECURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 19 JAN. ET 16 FEVRIER // 15H

Le CCAS et la bibliothèque proposent une rencontre mensuelle à destination des seniors. On vient pour rendre ou emprunter des ouvrages, pour partager un moment, des idées de lecture, écouter des extraits, boire un thé...

- ◆ À la bibliothèque Lucie-Aubrac // Gratuit // Sur inscription

Les Vendredis au bistrot

13 JAN.. ET 17 FEV. // 09H15 (NPA)

27 JAN.. ET 24 FEV. // 9H15 (CAFE DU CENTRE)

On se retrouve au café le Nulle Part Ailleurs, av. du Grand Champ, ou au Café du Centre, av. L. Armand, pour papoter autour d'un café. Tout simplement.

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

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS // DE 09H30 À 10H30 // (SAUF VACANCES SCOLAIRES)

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 26 JAN. ET 23 FEV. // À 14H30

Avec la belle énergie de Virginie Martoia et armées d'un carnet de chants, donnons de la voix ! 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 09 ET 23 JAN., 13 ET 27 FEV. // 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 ! Rummikub, Triomino, Scrabble, Imagin', Just one... Vous avez le choix. Ou venez 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, n'hésitez pas à vous renseigner.

Hauts comme trois pommes...

Après la Ste Catherine...

Début décembre, le groupe *Mini-pousses et potes âgés* a planté un petit pommier dans le jardin du multi-accueil du CCAS. Les enfants, avec les encouragements des plus âgé.es ont mis du cœur à l'ouvrage pour que l'arbre prenne racine. Patience ! Dans quelques années nous pourrons déguster de bonnes pommes « Belles de Boskoop ».



Il est possible d'intégrer ce groupe à tout moment de l'année. Renseignez-vous auprès du Pôle seniors.

Annulation...

En cas d'impossibilité d'assister à un atelier ou rdv pour lequel vous étiez inscrit.e, merci de **prévenir au plus tôt** le Pôle seniors afin de libérer la place au profit d'une personne en liste d'attente.

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^{ère} page : freepik.com
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

L'heure des bonnes résolutions...

Début 2023, on trie, on range !

Vivre dans un environnement « allégé » favorise la capacité de concentration, augmente le niveau de détente et, par là même, améliore l'humeur.

Faire le tri entre les objets amis – utiles, beaux, sentimentaux – et les objets dits « polluants » permet de redonner une place de choix à ceux qu'on aime, qui nous réjouissent le plus. Trier permet aussi de désencombrer ses placards, son espace vital... Ce qui contribue à recréer un environnement serein, rassurant et épanouissant pour soi-même.

Désencombrer ne veut pas forcément dire jeter ! On peut évidemment donner ce qu'on ne souhaite pas garder, un geste bon également pour le moral, qui peut procurer un sentiment d'utilité, et le plaisir d'avoir fait une bonne action... En bref, une estime de soi améliorée.

Le rangement est aussi l'occasion de rendre son domicile plus sûr, en enlevant ce qui peut gêner les déplacements ou faire tomber : meubles, câbles, objets au sol dans le couloir ou l'escalier... Il peut être pertinent de disposer dans des endroits plus pratiques (des placards bas par exemple) les choses qu'on utilise tous les jours afin de faciliter et de sécuriser les gestes quotidiens.

Le rangement permet de faire le tri dans ses papiers et de vérifier qu'on est à jour dans ses démarches ! Un vrai gain de temps et d'énergie... Enfin, cerise sur le gâteau, un intérieur désencombré, c'est bien plus facile à entretenir !

Finalement, trier, ranger, ce serait aussi un peu... prendre soin de soi.

Le bénévolat au top !

Les ateliers des 10 doigts cartonnent

Depuis le mois de septembre, ces temps de pratique créative font le plein. À chaque séance, une dizaine de participantes s'affairent. C'est l'occasion d'inventer, de manipuler, de se faire plaisir, de lâcher prise, et parfois de se découvrir des capacités insoupçonnées...

Dominique Siau anime ces ateliers bénévolement : *« les gens ont besoin de recréer ces liens entre eux qui ont été distendus par le Covid, de retrouver de la convivialité. Le bénévolat m'a toujours beaucoup apporté car j'ai aussi besoin de contacts humains, d'échanges ! Par ailleurs, je trouve beaucoup de plaisir à transmettre aux autres ce que j'ai appris. Sans compter que faire du bénévolat me permet de sortir de chez moi... »*

Le bénévolat est une belle manière de se rendre utile, d'offrir son temps et ses compétences : proposer des *tea time* pour converser en anglais, une petite conférence sur un sujet qui vous passionne, un cours de cuisine, une sortie photo... Vous avez des idées, des propositions ? N'hésitez pas à en parler au Pôle seniors.



Le Belvédère

Logements...

Qu'on se le dise : deux studios en rez-de-jardin sont vacants au sein de la résidence-autonomie (av. de Grand Champ). Les loyers, qui sont encadrés par le Département de l'Isère, dépendent de la taille du logement, auxquels il faut rajouter les charges d'eau et d'électricité.

L'établissement accueille vingt-et-une personnes retraitées, à partir de 65 ans. Leur autonomie est préservée car elles sont locataires de leur logement. Un service de restauration ainsi que de nombreuses activités sont proposés.

Pour plus de renseignements, contactez Gaëlle Martinez, responsable de la structure.

Tél. 04 76 96 03 25