

Mars - Avril
2023

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Numéro
09

Blabla Et Programme d'animations

Projection : Seyssins autrefois...

Par le Caméra Club Dauphinois

Des interviews qui retracent la vie agricole, le tramway, les commerces, les associations, l'école, les cafés, l'église, les fêtes...

Mardi 4 avril à 15h et 20h30

Espace Victor-Schoelcher

Tarif 5€

Le mot du...

Park Local de Seyssins

« Sous l'égide de l'association France Parkinson, nous sommes un groupe de malades de Parkinson et "d'aidants" qui nous rencontrons tous les vendredis de 16h15 à 17h45 au CCAS de Seyssins (tram ligne C, arrêt Mas des Isles).

Vous êtes atteint de cette maladie, ou vous êtes intéressé pour d'autres raisons, et vous souhaiteriez participer ? N'hésitez pas !

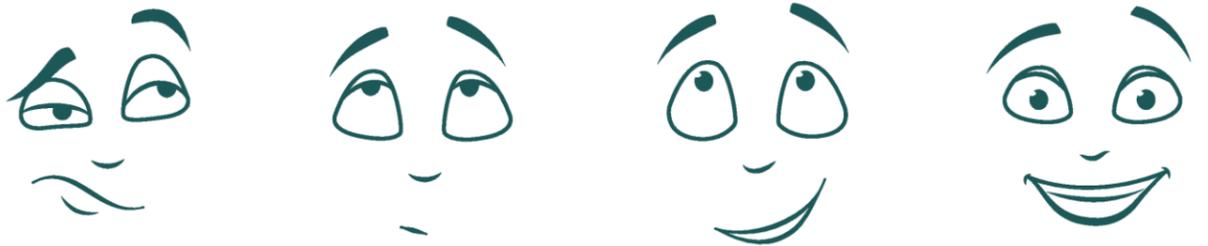
C'est avec grand plaisir que nous vous accueillerons.

Et c'est gratuit ! »

Pour plus de renseignements, contactez Yves au 06 25 25 14 33

Cogitations hebdomadaires

Les Remue-méninges se diffusent...



Les « Remue-méninges », ce sont des envois d'exercices par le Pôle seniors initiés lors du premier confinement, au printemps 2020 : jouer avec les mots, les chiffres, les images, taquiner sa culture générale... Il s'agit d'exercer sa mémoire et ses capacités de concentration, de travailler son vocabulaire, de faire preuve de logique.

Parfois simples, parfois un peu ardu, ils sont envoyés chaque jeudi par mail ou mis à disposition à l'accueil du CCAS. Ils sont un petit rendez-vous de cogitation, sans enjeu : l'exactitude des réponses – même si elle est gratifiante – importe moins que le temps de réflexion, excellent carburant pour l'activité cérébrale.

Aujourd'hui, plus de cent cinquante personnes et une quinzaine d'associations et structures reçoivent cet envoi. Si vous voulez vous y mettre, n'hésitez pas à en faire la demande ou à venir les récupérer au Patio.

Il vous est aussi possible de proposer des Remue-méninges qui seront diffusés à tout le groupe !

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



CCAS
Le Patio

Café des aidant.es

Reprise des rencontres
au printemps

Contact :

Gaëlle Martinez / 04 76 96 97 18

Collecte de textiles

Camion de l'association La Remise

Mercredi 12 avril de 9h à 11h

Parking des Tennis
10, rue Joseph Moutin

Atelier Eco-conso : Tawashis & cie > JEUDI 2 MARS // 9H30

Les éponges ont un lourd impact écologique, en particulier celles à base de résine synthétique. Le tawashi est une éponge qu'on fabrique avec du tissu de récup', pour laver la table, le lavabo... Et dans l'évier, une lavette maison combinée à une brosse, c'est top ! On partage nos astuces et si le cœur vous en dit, on fabrique des tawashis.

- ◆ Salle Marius-Roche // Gratuit // Sur inscription // Apporter une paire de vieux collants usés, vieux legging, chaussettes solitaires ou manches longues de vieux tee-shirt...

Atelier lacto-fermentation > JEUDI 9 MARS // 9H30

C'est une des plus anciennes techniques de transformation et de conservation des aliments. La lacto-fermentation augmente la digestibilité des aliments, régénère la flore intestinale et possède également une action détoxifiante sur l'organisme dans son entier. En bref, les ferments sont de véritables alliés pour notre immunité naturelle... Charlotte Grangier, diététicienne, nutritionniste et naturopathe, spécialisée dans les troubles digestifs chroniques, animera cet atelier pratique sur la lacto-fermentation.

- ◆ Salle Marius-Roche // Gratuit // Sur inscription (nombre de places limité) // Apporter un bocal Le Parfait (250ml) avec joint caoutchouc, une planche à découper et un couteau.

Ce soir, on sort ! > JEUDI 9 MARS // 19H30

Le Pôle seniors vient vous chercher et vous raccompagne jusqu'à votre porte en fin de soirée ! Au programme : « Concerto pour deux clowns » de la cie Les Rois vagabonds. Vivaldi, Strauss, Bach... Mais les musiciens sont des clowns. Mime, acrobaties, musique, quelques mots à peine. Les Rois Vagabonds parlent un langage universel.

- ◆ L'ilyade - Seyssinet-Pariset // Tarif 13€ // Sur inscription au Pôle seniors // Transport collectif // Nbre de places limité (priorité est donnée aux personnes seules et/ou sans moyen de transport).

Ateliers Gym du périnée > JEUDIS 16 / 23 / 30 MARS ET 6 / 13 AVRIL // 9H30

Sarah Weider, professeure de yoga et gym douce, propose cinq séances de gymnastique (sur chaise) pour renforcer la tonicité et la souplesse des muscles du périnée, mais aussi pour apprendre à les détendre, pour prévenir les risques d'incontinence et de prolapsus, pour préparer les muscles du périnée à réagir et s'adapter à toutes les situations quotidiennes (toux, éternuements, effort physique...)

- ◆ Salle Marius-Roche // Gratuit // Sur inscription (nombre de places limité) // Atelier destiné aux femmes

Atelier des 10 doigts > MARDI 21 MARS // 14H30 ET JEUDI 27 AVRIL // 9H30

Dominique Siau nous propose deux nouveaux ateliers créatifs : fabrication de magnets aimantées en mars et en avril on customise des pots pour y planter des succulentes.

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

Exposition Seys'Arts > JEUDI 30 MARS // 15H

Les élèves et les professeurs de Seys'Arts présentent leurs œuvres – dessins et aquarelles – réalisées dans le cadre des cours ou stages.

- ◆ Centre culturel Montrigaud // Gratuit // Sur inscription

Atelier Danse > JEUDI 6 AVRIL // 14H

Des membres de l'association Seys'Danse nous proposent une initiation à la danse en ligne. Pour apprendre quelques pas, mais surtout, pour se faire plaisir ! Madison, country... Ici, pas besoin de partenaire, c'est chacun pour soi, mais surtout, tous ensemble !

- ◆ Salle Simone Veil // Gratuit // Sur inscription

Mini-pousses et potes âgés

On sort tranquillement de l'hiver... Les enfants du multiaccueil et le groupe de jardiniers.ières s'activent au potager.

JEUDI 9 MARS À 16H

VENDREDI 7 AVRIL À 9H45

MARDI 25 AVRIL À 16H

CCAS Le Patio
Sur inscription



Cours d'informatique

Le conseiller numérique propose des sessions de deux ou trois séances sur les données personnelles et la sécurité internet : se protéger des sms frauduleux, écarter les mails malveillants, créer des mots de passe sécurisés...

Si vous êtes intéressé.e, vous pouvez contacter Ali Yahiaoui au CCAS :
04 56 40 88 34
ali.yahiaoui.ccas@mairie-seyssins.fr

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

Illustrations freepik.com

(p.1 pch.vector / p.3 pikisuperstar)

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

LES RENDEZ-VOUS RECURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 16 MARS ET 27 AVRIL // 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...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

Les vendredis au bistrot

10 MARS ET 14 AVRIL // 9H15 (NPA)

24 MARS ET 28 AVRIL // 9H15 (CAFE DU CENTRE)

On se retrouve au bistrot pour papoter autour d'un café. Tout simplement.

- ◆ Consommations à charge de chacun.e

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS // DE 9H30 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 23 MARS ET 13 AVRIL // DE 14H30 À 16H

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

Après-midis jeux et tricot

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

LUNDIS 13 ET 27 MARS, 3 ET 24 AVRIL // DE 14H30 À 16H30

Des après-midi en roue libre, avec des aiguilles à tricoter ou des jeux de société... Ou venez juste pour papoter !

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

Ateliers mémoire

Tous les quinze jours, de septembre à juin, le Pôle seniors propose des exercices remue-méninges pour stimuler le cerveau... Groupes complets cette année.

Exposition

Femmes remarquables de l'Isère

Elles sont natives de l'Isère, de passage ou d'adoption... Par leur talent, leur esprit, leurs capacités d'action ou d'innovation, elles ont toutes été reconnues par leurs pairs. Et, beaucoup d'entre elles sont entrées lentement dans l'oubli ou presque...

Pourtant, leur vie et leur lien avec l'Isère méritent qu'on s'y attarde et de voir et imaginer comment un certain nombre de ces pionnières pourraient inspirer nos édiles pour nommer les rues et les équipements qu'ils créent et, pour les nouvelles

générations, guider leurs désirs et conduire leur propre vie.

L'exposition "Femmes remarquables de l'Isère" par l'association Les Égales se tiendra du lundi 24 avril au dimanche 14 mai, en extérieur sur la commune de Seyssins.

Le 4 mai à 17h, le Pôle seniors et la bibliothèque Lucie-Aubrac proposeront une déambulation le long de cette exposition et une découverte-lecture à voix haute de portraits de femmes réalisés par les jeunes du Club Ados.

1973 – 2023

Les 50 balais du Club Moucherotte

Le club du troisième âge de Seyssins fête cette année ses cinquante ans d'existence associative !

Le 20 mars 1973, le Club Moucherotte quitte le giron de l'UAS, qui regroupait alors plusieurs entités, pour se structurer officiellement en association loi 1901.

Pendant de nombreuses années, les adhérent.es du Club se retrouvent dans leur local face à l'église avant de cohabiter quelque temps avec les enfants du périscolaire dans la salle Condorcet, au-dessus de l'école. Enfin, en 2017, l'association investit la salle Simone Veil, flambant neuve, au cœur du quartier Pré Nouvel.

Les adhérent.es, majoritairement seyssinois.es, s'y retrouvent chaque semaine pour jouer aux traditionnelles parties de coinche ou de Scrabble auxquelles s'ajoutent désormais régulièrement des jeux tels que Rumikub, Triomino ou Qwirkkle. Sortie à la journée, loto annuel, goûters de Noël et de l'été... Les activités ne manquent pas qui permettent aux gens de se retrouver et de partager de bons moments. Sans oublier les séances de gym animées par une professionnelle, qui chaque lundi depuis bien longtemps, proposent de travailler la mobilité, la souplesse...



Michèle Vincent est adhérente de l'association depuis 2004 ; elle en est devenue trésorière en 2006 avant d'être élue présidente, en 2009, succédant à Anne-Marie Gratier. « Nous fêterons ces cinquante ans à La Villa, à Montbonnot, autour d'un déjeuner-spectacle ; notre but, c'est de faire participer le maximum d'anciens adhérents, y compris les plus dépendants. Les membres du Conseil d'administration se mobiliseront pour les accompagner tout au long de la journée. » Journée qui, sans nul doute, sera belle ! Très bon anniversaire au Club Moucherotte et à ses adhérent.es !