

#### EXPOSITION

##### Femmes remarquables de l'Isère

Ces femmes remarquables 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...

Vous pouvez découvrir cette exposition de l'association Les Egales jusqu'au 14 mai, tout au long d'un parcours allant du Prisme à la bibliothèque Lucie-Aubrac.



**Le jeudi 4 mai, le Pôle seniors et la bibliothèque vous proposent de suivre ce parcours, en lectures et en chansons ! [Voir page suivante.](#)**

#### LES MAINS DANS LA TERRE

##### Jardiner, c'est bon pour la santé !

Gestion du stress, augmentation de l'activité physique, diminution des risques de maladies cardiovasculaires... Plusieurs études l'ont démontré : sur un coin de terrasse, un balcon ou un grand terrain, le jardinage serait une des meilleures activités pour se maintenir en bonne santé. Sans compter le plaisir de faire pousser des plantes !

Jardiner est une activité reconnue pour être apaisante : un temps au calme, en connexion avec la nature permet de mieux gérer son stress et ses émotions. Car lorsqu'on sème, plante, récolte, le cerveau libère des endorphines dans le corps, ces hormones qui ont une action anxiolytique, antalgique et relaxante, à tel point qu'on les surnomme « hormones du bonheur » !

Bêcher, biner, tailler, repiquer, récolter... Le jardinage peut demander beaucoup d'efforts. Des activités qui sollicitent les muscles, qui préservent la qualité des os, qui mobilisent les articulations, ce faisant qui améliorent la souplesse, favorisent la digestion et réduisent les tensions. Bien sûr, il reste essentiel d'être vigilant.e à jardiner dans de bonnes conditions afin de préserver le dos, les genoux, etc. Des solutions telles que les carrés potagers surélevés, sièges de jardinage, repose-genoux, outils légers et ergonomiques peuvent être très facilitants pour adapter cette activité à nos capacités.



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



CCAS  
Le Patio

#### Fête de la musique

**Concerts**  
de l'Ecole de musique

**Merc. 21 juin à partir de 17h30**

Parvis de l'Hôtel de Ville  
Entrée libre / Rens. 04 76 48 07 96

#### Plan canicule

Les personnes âgées de 65 ans ou plus et les personnes adultes handicapées peuvent demander leur inscription sur le registre canicule de la commune (liste confi-dentielle) pour être appelées en cas d'alerte canicule. Contactez le CCAS.

**Prévention santé // Cycle sur les cinq sens > JEUDIS 4 / 11 / 25 MAI ET 1<sup>ER</sup> / 8 JUIN // DE 9H30 A 11H30**

Protéger nos cinq sens, c'est contribuer à améliorer la qualité de vie, à valoriser l'estime de soi et, à plus long terme, à retarder les risques de pathologies. Ces cinq séances permettront de comprendre le fonctionnement et l'évolution des 5 sens au fil de la vie. Elles s'organisent autour de jeux, d'exercices et de conseils pratiques pour en prendre soin au quotidien.

- ◆ Salle Simone Veil (quartier Pré nouvel) // Gratuit // Sur inscription (nombre de places limité)
- ◆ Programme financé par la Conférence des financeurs du Département de l'Isère

**Déambulation et exposition > JEUDI 4 MAI // 17H30**

Le Pôle seniors et la bibliothèque Lucie-Aubrac proposent une déambulation le long de l'exposition "Femmes remarquables de l'Isère" suivie d'une découverte de portraits de femmes réalisés par les jeunes du Club Ados.

Deux rendez-vous sont proposés : 17h30 pour la visite de cette exposition depuis le parvis du Prisme et 18h dans le parc François Mitterrand pour les lectures à voix haute de quelques portraits, accompagnées en musique et en chansons par Virginie Martoïa, avant de partager une petite grignoterie !

- ◆ En extérieur, depuis le Prisme jusqu'à la bibliothèque Lucie-Aubrac // Gratuit // Sur inscription

**Cueillette sauvage, intergénérationnelle > MERCREDI 24 MAI // 9H30 (DUREE : MATINEE)**

Fabienne Gilbertas, cueilleuse et herboriste, nous emmène à la découverte de quelques plantes sauvages comestibles et médicinales ; nous commencerons par les rencontrer en les observant, les touchant, les sentant, les goûtant... Après avoir évoqué leurs vertus, leurs utilisations traditionnelles, leurs dangers parfois, nous en cueillerons pour préparer ensemble un macérat huileux de plantain.

Il est possible de s'inscrire en binôme avec un enfant (plus de 6 ans) pour partager cette matinée.

- ◆ Parc François Mitterrand // Gratuit // Inscription obligatoire (nombre de places limité)

**Atelier des 10 doigts > MARDI 16 MAI // 12H ET LUNDI 12 JUIN // 14H30**

Dominique Siau nous propose deux nouveaux rendez-vous et les deux font appel à notre gourmandise ! Le 16 mai, on se retrouve autour d'un pique-nique (tiré du sac), bien installés autour des tables, à l'ombre des arbres du parc Raymond-Aubrac, et le 12 juin on concocte de petites verrines sucrées (apporter des verrines) ...

- ◆ Parc Raymond-Aubrac / Salle Marius-Roche // Gratuit // Sur inscription

**Prévention santé // Cycle relaxation > LUNDIS 12 / 19 / 26 JUIN // 10H30**

Bérangère Guicherd nous guide pour trois séances de lâcher-prise avec un mix savant de plusieurs pratiques. Détente, cohérence cardiaque, mouvements doux, respiration, relaxation, méditation, yoga sur chaise... Un temps pour soi, pour se reconnecter à son corps, à ses sensations. Des techniques à découvrir et s'approprier pour les mettre à profit au long cours, chez soi, en autonomie.

- ◆ Salle Marius-Roche // Gratuit // Sur inscription (priorité sera donnée aux personnes n'ayant pas suivi ce cycle sur l'année 2022)

**Prévention sécurité > MARDI 20 JUIN // 14H A 15H30**

Le groupe contact de la gendarmerie nous présente les points de vigilance concernant les sms et mails frauduleux, les arnaques aux distributeurs, le démarchage à domicile... La Police municipale mettra à profit cette rencontre pour présenter son service et évoquer l'opération Tranquillité Vacances. Les échanges pourront se poursuivre de manière informelle à l'issue de ces interventions.

- ◆ Espace Victor-Schoelcher - Salle Régis-Prouté // Gratuit // Sur inscription

## En cas d'alerte canicule, les animations sont annulées

### Mini-pousses et potes âgés

En mai, fais ce qu'il te plaît, alors : à fond les ballons sur les plantations ! Les enfants du multiaccueil et le groupe de jardiniers.ières (groupe ouvert à tous.tes !) se retrouvent pour planter, arroser, bichonner le potager...

VENDREDI 26 MAI À 9H45

VENDREDIS 2, 16 ET 30 JUIN À 9H45

Pour participer, n'hésitez pas à vous inscrire !



### Les p'tits sachets...

La saison de semis est déjà bien commencée, mais sachez qu'une boîte « Troc de graines » est installée au CCAS (Pôle seniors) et que vous pouvez venir prendre des graines et / ou en déposer...

## 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 : p.1 pikisuperstar et p.4 macrovector sur freepik.com

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

## LES RENDEZ-VOUS RECURRENTS...

### L'Heure du thé > JEUDI 15 JUIN // 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

12 MAI ET 9 JUIN // 9H15 (NPA)

23 JUIN // 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 JUSQU'AU 30 MAI // 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 4 MAI ET 29 JUIN // DE 14H30 À 16H

Avec la belle énergie de Virginie Martoïa 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 // DE 14H30 À 16H30

LUNDIS 15 ET 22 MAI ET 19 JUIN // 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.



## Des gouttes d'eau qui comptent !

Chaque Français consomme en moyenne 150 litres d'eau par personne et par jour. Face aux changements climatiques, nous devons collectivement préserver nos ressources en eau. Avec quelques gestes simples nous pouvons réduire considérablement notre consommation.

Ça vaut le coup de repérer et réparer les fuites : un robinet qui goutte perd en moyenne 5 litres par heure, soit 120 litres par jour ! Et une chasse d'eau qui fuit, c'est plus de 600 litres par jour...

Utiliser un mousseur sur les robinets permet de réduire le débit de l'eau de 30 à 50%, sans que la pression diminue. Jusqu'à 160 € d'économies par an !



## Café des aidants

### Les aidants ont eux aussi besoin d'être aidés

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes sont amenées à s'occuper d'un.e proche dépendant.e. Pour les aider dans cette situation, le Département organise un peu partout en Isère des Cafés des aidants : des espaces de parole où l'on peut raconter son quotidien, parler librement de ses problèmes, se donner mutuellement des conseils afin de mieux affronter ses difficultés d'aidant.e familial.e.

Un thème différent est abordé à chaque rencontre. Les rendez-vous sont encadrés par des professionnels qui donnent des repères et des clés pour mieux vivre la situation. Ces moments d'échanges sont ouverts à tous.tes, gratuits et sans inscription préalable.

Seyssins et Seyssinet-Pariset organisent conjointement chaque mois un rendez-vous Café des Aidants, sur l'une ou l'autre des communes.

Les trois prochaines dates ont lieu au Centre social L'Arche\* :

**15 mai, de 14h30 à 16h**

> Aider un proche au quotidien

**12 juin, de 14h30 à 16h**

> Prendre soin de soi dans la relation d'aide

**3 juillet, de 14h30 à 16h**

> Acceptation dans tous les changements de vie

\* 79, av. de la République – Seyssinet-Pariset

Une douchette économe dans la douche limite le débit de sortie de l'eau tout en optimisant la pression du jet. On réalise ainsi jusqu'à 75% d'économie d'eau !

En cas de constat de consommation d'eau froide anormale, sans anomalie de l'installation ni fuite, et qu'on met en doute la précision du compteur, il est possible de demander un étalonnage du compteur. (Attention : si le compteur s'avère en bon état, il faudra régler les frais d'étalonnage.)

Informations : Grenoble Alpes Métropole

## En forme !

### Avec la gym spéciale entretien seniors

Depuis de nombreuses années, le Club Moucherotte propose des séances de gym adaptée, les lundis de 14h à 15h au CCAS Le Patio. Les cours s'achèvent avant l'été et reprennent vers la mi-septembre.

Si vous êtes tenté.es, il est possible de faire **une séance d'essai** gratuite :

**Le lundi 12 juin**

Inscription pour cette séance auprès de Michèle Vincent (04 76 96 14 76)

## Vente de livres

La bibliothèque Lucie-Aubrac, en partenariat avec l'association ABLA, organise une vente de livres : romans, BD, albums jeunesse... Des centaines de livres déclassés à tout petits prix !

**Samedi 13 mai à 10h**

**Centre culturel Montrigaud**

Entrée libre