

#### Fil mauve

##### Soutien aux aidants et aidantes

L'Ehpad *Les Orchidées* (Mutualité française) met en place le programme *Fil Mauve*, à destination des aidants et aidantes de personnes atteintes de maladies neurodégénératives, de la mémoire ou apparentées, résidant à domicile.

Cinq séances collectives et deux entretiens individuels (sur rdv), entre septembre et décembre 2023 :

- Mémoire et maladie d'Alzheimer : les capacités préservées.
- Aider sans s'épuiser.
- Communication et comportements déroutants : communiquer autrement.
- Adapter le domicile et les aides au quotidien : les ressources locales.

*Fil Mauve* est entièrement gratuit et accessible à tout le monde sous réserve d'inscription.

#### Renseignements / inscriptions

*Les Orchidées / Accueil de Jour*  
04 76 48 99 22 (Claire Ferré, neuropsychologue, est présente les lundis matin et vendredis matin)  
[accueiljour.psych@mutualiteisere.org](mailto:accueiljour.psych@mutualiteisere.org)

#### Des écrans, oui mais pas trop !

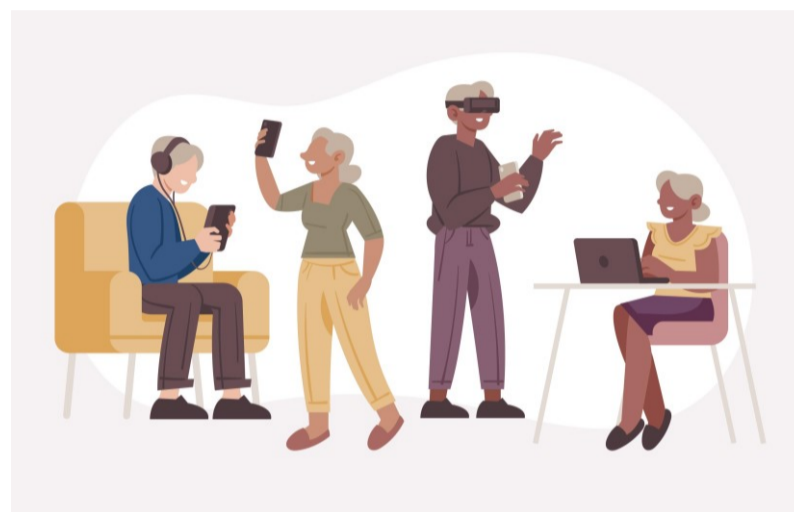
##### Les seniors aussi sont accros...

Les jeunes ne sont pas les seuls à passer beaucoup de temps sur les écrans ! En quelques années, la majorité des seniors ont surmonté leurs réticences face aux outils numériques et passent de plus en plus de temps devant les écrans. 94 % des 55-75 ans possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone. 1 personne de plus de 70 ans sur 2 passe plus de 21 heures par semaine devant son écran de télévision.

Télévision, tablette, smartphone, ordinateur apportent du confort dans nos vies. Cependant, un usage trop élevé accentue la sédentarité et ses conséquences sur la santé : accroissement du risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, d'obésité, de cancer du côlon... Cela peut également contribuer aux problèmes articulaires, de circulation du sang, à la réduction de la masse musculaire et aux chutes.

Alors il est essentiel de modérer nos temps numériques et de... bouger ! Quelques astuces : utiliser des alarmes pour nous aider à interrompre nos activités sur les écrans ; pratiquer plus d'activités au quotidien, c'est à dire marcher, bricoler, jardiner, danser... ; lorsqu'on regarde la télévision, profiter des coupures publicitaires pour faire quelques exercices de renforcement musculaire ou des étirements ; s'imposer des moments de rencontres avec les personnes de notre entourage... Bref : savoir décrocher pour varier les plaisirs !

Source : [www.pourbienveillir.fr](http://www.pourbienveillir.fr)



#### Forum des associations

Samedi 9 septembre  
de 13h à 17h

Notez bien que cette année  
le forum a lieu au Stade Beauvallet

#### Création intergénérationnelle

« Perles d'histoires » par la Cie Hymne  
aux sens et l'atelier d'écriture du CCAS.

Sam. 28/10 à 20h et dim. 29/10 à 17h  
Espace Victor-Schoelcher – 10€

Réservations : [hymneausens@gmail.com](mailto:hymneausens@gmail.com)

**Prévention santé // Une retraite heureuse > JEUDIS 14 / 21 / 28 SEPTEMBRE ET 5 OCTOBRE // DE 9H30 A 11H30**

« Heureux comme un retraité », expression souvent entendue pour justifier que la retraite est perçue comme un moment attendu et choisi. Mais sommes-nous toujours heureux, heureuses, d'avancer sur ce chemin de vie ? Les aléas comme les problèmes liés à la santé, aux relations sociales ou simplement au vieillissement peuvent venir gâcher ces années. Comment profiter pleinement de chaque moment du quotidien ? Autant de questions sur lesquelles il sera possible d'échanger lors de ces quatre séances animées par Julie Galmes, psychologue. (Cycle proposé par l'association Brain'up et financé par la Conférence des financeurs du Département de l'Isère).

◆ Salle Marius-Roche – CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)

**Silence ! Les oiseaux chantent... > JEUDI 28 SEPTEMBRE // 14H30**

Avec Gérard Capelli, bénévole à la LPO (Ligue pour la Protection des Oiseaux), nous prenons une pause nature pour découvrir les oiseaux par leur chant, leurs us et coutumes, pour nous intéresser également à la vie des petites bêtes du parc. Un moment pour en apprendre aussi sur les arbres, les plantes...

◆ En extérieur, parc François-Mitterrand (près du kiosque, au bas du parc) // Gratuit // [Sur inscription](#)

**Tisane sauvage > LUNDI 9 OCTOBRE // 14H A 17H**

Fabienne Gilbertas, cueilleuse et herboriste, nous emmène à la découverte de plantes intéressantes pour renforcer nos défenses naturelles avant l'entrée dans l'hiver. Au programme de l'après-midi : tisane et baume à lèvres pour un hiver serein ! *(Les personnes qui ont assisté à la cueillette sauvage du mois de mai peuvent apporter leur macérât de plantain si elles souhaitent en faire un baume).*

◆ Salle Marius-Roche – CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)

**Atelier des 10 doigts > MARDI 19 SEPTEMBRE ET JEUDI 12 OCTOBRE // 14H30**

Dominique Siau nous propose deux nouveaux rendez-vous : en septembre, fabrication de petits étuis à lunettes en papier mousse et en octobre, valse des porte-clefs !

◆ Salle Marius-Roche // Gratuit // [Sur inscription](#)

**Prévention santé // Cycle relaxation > LUNDIS 18 SEPTEMBRE ET 02 / 16 OCTOBRE // 9H30 (DUREE 1H)**

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 donnée aux personnes n'ayant pas déjà suivi ce cycle).

**Mini-pousses et potes âgés**

Après l'été et ses récoltes solaires, on se donne rdv au jardin pour faire le point sur ce qui pousse en ce changement de saison et sur les plantations à venir.

VENDREDI 22 SEPTEMBRE À 9H45

VENDREDI 20 OCTOBRE À 9H45

**N'HESITEZ PAS A VOUS INSCRIRE POUR PARTICIPER, AIDER... OU TOUT BONNEMENT POUR REGARDER, DISCUTER, CONSEILLER !**



## LES RENDEZ-VOUS RECURRENENTS...

### L'Heure du thé > JEUDIS 21 SEPTEMBRE ET 19 OCTOBRE // 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

15 SEPTEMBRE ET 06 OCTOBRE // 9H15 (NPA)

29 SEPTEMBRE ET 27 OCTOBRE // 9H15 (CAFE DU CENTRE)

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

- ◆ Consommations à charge de chacun et chacune

### Bougeons ensemble ! > LES MARDIS // DE 9H30 À 10H30 // (SAUF VACANCES SCOLAIRES)

À bonne allure ou à petits pas, un circuit en boucle dans le stade ; chacun, chacune, à son rythme.

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

### Chantons ! > JEUDI 14 SEPTEMBRE // DE 14H30 À 16H

Avec la belle énergie de Virginie Martoïa et nous appuyant sur un carnet de chants, donnons de la voix ! Ce n'est pas une chorale : fausses notes et cafouillages font partie du jeu... (Voir page suivante).

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

### Après-midis jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS // DE 14H30 À 16H30

LUNDIS 04 ET 16 SEPT., 2 ET 16 OCT. // 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 pour stimuler le cerveau... Groupes complets cette année.

## « LES GRANDS TRAVAUX À SEYSSINS »

Projection par le Caméra club dauphinois

Mardi 17 octobre / 15h et 20h30

Espace Victor-Schoelcher

Ce documentaire traitera du démarrage des travaux de la passerelle en bois, de sa démolition et de son remplacement par celle en métal. Puis, le tramway C sera à l'honneur. Vous pourrez vivre ou revivre son inauguration, organisée en mai 2006.

## Café des Aidants et Aidantes

Prochaines dates :

Lundis 25 sept. et 23 oct. / de 14h30 à 16h

Salle Marius Roche / Le Patio

Rens. Pôle seniors / Gaëlle Martinez

04 76 96 97 18

[gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr)

## Ateliers socio-linguistiques

Le CCAS recherche des bénévoles pour animer ces ateliers en complément du binôme actuel.

Les ateliers socio-linguistiques sont un des outils au service des personnes dans leur parcours d'insertion sociale et/ou professionnelle. Ils s'adressent à toute personne désireuse de développer des compétences linguistiques et en particulier la communication orale.

Rens. Pôle action sociale / Nadia Durand

04 76 96 78 45

[nadia.durand.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:nadia.durand.ccas@mairie-seyssins.fr)

## ANIMATIONS POLE SENIORS

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Anne Warin // 04 56 40 88 39

[anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr)

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

*Illustrations : p.1 : freepik.com*

*IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

## Des œuvres hautes en couleur !

Dans l'appartement d'Emile Dietrich, des sujets colorés ornent les étagères : fanfare de musiciens, homme au parapluie, chien, ours, animaux de la brousse... Des scénettes qui mettent à l'honneur la technique du papier mâché. Ce Lillois d'origine, installé à Seyssins depuis une petite année, dessine et bricole depuis tout gamin. Vers 17 ans, il commence à fréquenter les musées parisiens et découvre une exposition de sculptures en plâtre. « C'est une expo qui m'a marqué ; après l'avoir vue je me suis dit que ça vaudrait le coup d'essayer de mélanger le plâtre avec du papier. » Et depuis, il donne vie par le modelage à des animaux et personnages qu'il met en scène. Curiosité, imagination et patience sont les maîtres mots pour cette technique. Le papier doit être

longuement travaillé pour éliminer les aspérités, trouver les formes, ajuster les proportions... Et la récup' n'est pas en reste car le propos est aussi de valoriser ces matériaux du quotidien qui n'ont plus d'usage. Fil de fer, morceau de bois, bouchons divers trouvent leur place dans des assemblages judicieux.

Une passion qui pourrait faire des émules avec la mise en place d'ateliers intergénérationnels dans le courant de l'hiver... Affaire à suivre !



## Chantons !

### De Charles Aznavour à Vanessa Paradis, Vianney...

Une fois par mois, Virginie Martoïa vient faire sonner sa guitare au Patio. Musicienne et art-thérapeute, elle anime ce rendez-vous depuis 2019. Dans la salle Marius Roche, une dizaine de personnes, carnet de chant sur les genoux, enchaînent les morceaux au gré des envies de chacun et chacune. Si des classiques comme *La Java bleue* ou *L'amant de St Jean* sortent parfois, on se plaît aussi à entonner des chansons plus actuelles : Laurent Voulzy, Vanessa Paradis, Louane, Marc Lavoine, Vianney... Qu'on soit plus ou moins à l'aise avec certaines chansons, peu importe, l'énergie de l'intervenante est communicative ! On ressort de ce rendez-vous en pleine forme !

*Les séances sont ouvertes à toutes et tous (prochaines dates en p. 3), n'hésitez pas à vous inscrire auprès du Pôle seniors.*



(Photo Michèle Vincent)

## A vos stylos !

« *Les fleurs de l'âge* » est un projet documentaire d'Irvin Anneix basé sur une expérience de communication intergénérationnelle.

On a proposé à des adolescents et adolescentes de Grenoble et des personnes âgées de Seyssins et de Seyssinet-Pariset d'échanger des lettres sur plusieurs semaines... On pourrait penser que les seniors et les jeunes n'ont plus rien à se dire, que la fracture générationnelle est inévitable... Irvin Anneix n'y croit pas ! Venez tenter l'expérience !

Le résultat de cette aventure sera exposé au Centre Culturel Montrigaud en novembre 2024. Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez contacter Laëticia Fays au Pôle culturel :

04 57 04 89 83

[service.pole.culturel@mairie-seyssins.fr](mailto:service.pole.culturel@mairie-seyssins.fr)