

Jan. – Fév.
2024

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Numéro
13

Blabla Et Programme d'animations

Atelier d'écriture

Ça reprend !

Les rencontres hebdomadaires de l'atelier d'écriture reprennent à partir du 15 janvier, avec une nouvelle animatrice ! Si vous souhaitez partager le plaisir des mots, sachez qu'il reste quelques places dans le groupe.

N'hésitez pas à contacter le CCAS pour toute demande de renseignements (04 76 96 03 25).

Café des Aidant·es

Prochaines dates

Lundi 15 janvier

Vie en EHPAD
(avec la participation
d'un directeur d'établissement)

Lundi 12 février

Les sujets tabous dans
la relation d'aide

De 14h30 à 16h
au CCAS Le Patio

Renseignements Pôle seniors
Gaëlle Martinez - 04 76 96 97 18
gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr

À la bonne franquette !

Recevoir chez soi, en toute simplicité

Avec le passage à la retraite et l'avancée en âge, les relations se font parfois plus rares, et moins soutenues. Or le maintien de liens sociaux est essentiel pour bien vieillir car cela aide à rester actif / active, à entretenir sa mémoire... Recevoir chez soi est l'un

des leviers pour développer ses interactions avec les autres. On peut accueillir sa famille mais aussi inviter des personnes de notre cercle amical, de notre voisinage, de notre vie professionnelle passée, des membres des clubs ou associations qu'on fréquente... Recevoir chez soi, c'est partager un temps précieux avec des gens qu'on apprécie et qu'on apprend ainsi à mieux connaître. Continuer à recevoir, c'est aussi agir contre ce sentiment de solitude qu'on pourrait parfois ressentir...

Pour le repas, on fait simple ! Un plat unique, préparé à l'avance, facilite bien la tâche. On peut aussi proposer à nos invité·es d'apporter une entrée ou le dessert, histoire de concocter un menu de manière participative ! La table gagne ainsi en variété, offre de découvrir de nouvelles recettes et permet à chacun·e de faire son petit effet avec un plat original... Et si on n'a pas envie de se mettre aux fourneaux, il n'est pas interdit de commander un bon petit plat chez le traiteur ; ou pourquoi pas une pizza ? L'objectif étant, dans tous les cas, de se réunir pour profiter d'une paire d'heures en agréable compagnie !



Source : www.pourbienvieillir.fr

Centre Communal d'Action Sociale
Le Patio - 40, rue de la Liberté
38180 Seyssins

Tél. 04 76 96 03 25



CCAS
Le Patio

Annulation /activités

En cas d'impossibilité d'assister à une activité pour laquelle votre inscription avait été confirmée merci de prévenir le Pôle seniors afin de libérer la place au profit d'une personne en liste d'attente.

Cérémonie des vœux de la municipalité et de l'UAS

Vendredi 12 janvier à 18h30
au Prisme

Des animations pour enfants seront
proposées à l'espace Schoelcher

Atelier des 10 doigts > [JEUDI 11 JANVIER À 14H30 OU JEUDI 8 FEVRIER À 14H30 \(AU CHOIX\)](#)

En janvier, les jours sont encore courts alors on aime bien allumer des petites bougies pour mettre une ambiance cocooning ! D'où cet atelier de fabrication de bougies... Et en février, Dominique proposera un petit objet utile pour aller faire les courses sans oublier l'indispensable jeton de caddie !

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

Atelier Prévention santé - Pieds et mains > [LUNDI 22 JAN. OU LUNDI 5 FEV. DE 9H À 10H \(AU CHOIX\)](#)

Une séance pour mobiliser les articulations des pieds et des mains, renforcer les muscles, travailler la coordination... Cette proposition, sur une seule date, a pour objectif de faire connaître des exercices qu'on peut ensuite pratiquer régulièrement en autonomie à la maison. Animé par Laura Capella, enseignante en Activité Physique Adaptée.

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

La dernière Reine / Visite d'exposition > [JEUDI 25 JANVIER À 15H](#)

Après *Ailefroide, altitude 3954* et *Le Loup* dont l'action se déroulait dans Les Écrins, Jean-Marc Rochette expose des planches originales de sa BD *La Dernière Reine* : Edouard Roux, gueule cassée de 1914, fait découvrir ses montagnes et forêts du Vercors et l'histoire du dernier ours à la sculptrice animalière Jeanne Sauvage. Les paysages sont magnifiés sous le pinceau de ce talentueux dessinateur qu'est Rochette.

◆ Centre culturel Montrigaud // [Sur inscription](#)

Prévention des chutes > [TOUS LES JEUDIS DU 25 JANVIER AU 11 AVRIL // 9H À 10H15 \(1^{ère} et 12^{ème} séance : prévoir 15 mn de plus\)](#)

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés : souplesse, mobilisation des articulations, résistance (exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position), lecture du terrain (savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle), prévention des comportements et éléments à risque. Animé par une enseignante en Activité Physique Adaptée de l'association Siel Bleu.

◆ Salle Simone Veil - Quartier Pré Nouvel // Gratuit // [Sur inscription](#)

◆ Cycle de 12 séances - Financement et partenariat : la CARSAT et Atouts Prévention Rhône-Alpes

Atelier éco-conso - Rien n'se perd ! > [JEUDI 1^{ER} FEVRIER // À 14H45](#)

La cuisine zéro déchets, ça vous parle ? Faire meilleure place à la créativité pour utiliser les restes et éviter le plus possible de jeter. Trognons, fanes, racines, épiluchures, des mots qui pourraient bien finir par nous faire saliver. Fanny Soler, photographe culinaire et créatrice de recettes anti-gaspi, vient nous donner des conseils. Et sans doute pourrons-nous faire une petite dégustation...

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

On s'fait une toile ! > [LUNDI 12 FEVRIER // SALLE ET HORAIRE A PRECISER](#)

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

◆ Ticket de cinéma et billets de bus/tram à charge de chacun·e // [Sur inscription](#)

Soupe participative > [MERCREDI 21 FEVRIER // À 11H](#)

Chaque personne apporte un légume (de saison) et l'on mitonne ensemble une soupe qu'on dégustera une fois prête... N'oubliez pas de venir également avec votre bol et une grande cuillère. *À la bonne franquette*, on a dit !

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

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 18 JAN. ET 15 FEV. // 15H

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

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

Les vendredis au bistrot

12 JANVIER ET 2 FEVRIER // 9H (NPA)

26 JANVIER ET 16 FEVRIER // 9H (CAFE DU CENTRE)

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

- ◆ Consommations à charge de chacun·e

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS // DE 9H30 À 10H30 // (SAUF VACANCES SCOLAIRES / ANNULÉ EN CAS DE PLUIE, NEIGE OU VERGLAS)

À bonne allure ou à petits pas, on fait un circuit en boucle dans le stade, à son rythme.

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

Chantons ! > LUN. 22 JAN. ET MA. 19 FEV. // DE 14H30 À 16H

Avec la belle énergie de Virginie Martoïa et avec un carnet de chants, chantons ! Ce n'est pas une chorale : les fausses notes font partie du jeu...

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Gratuit

Après-midis jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS // DE 14H30 À 16H30

LUNDIS 8 JANVIER ET 5 FEVRIER // DE 14H30 À 16H30

Des après-midi en roue libre, tricot ou 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 mais n'hésitez pas à vous inscrire sur liste d'attente, des places se libèrent parfois.

« LES TRAVAUX REMARQUABLES DE SEYSSINS »

Projection par le Caméra club dauphinois

Mardi 16 janvier / 15h et 20h30

Espace Victor-Schoelcher

Les mardis de la connaissance : passé, présent et avenir... Cette séance présente les vestiges romains de Pré Nouvel, la construction de l'Ehpad « Les Orchidées », l'installation de la nouvelle stèle et de l'espace des commémorations dans le cimetière des Garlettes.

Mini-pousses et potes âgés

On reprend nos rendez-vous au potager avec les enfants du multiaccueil :

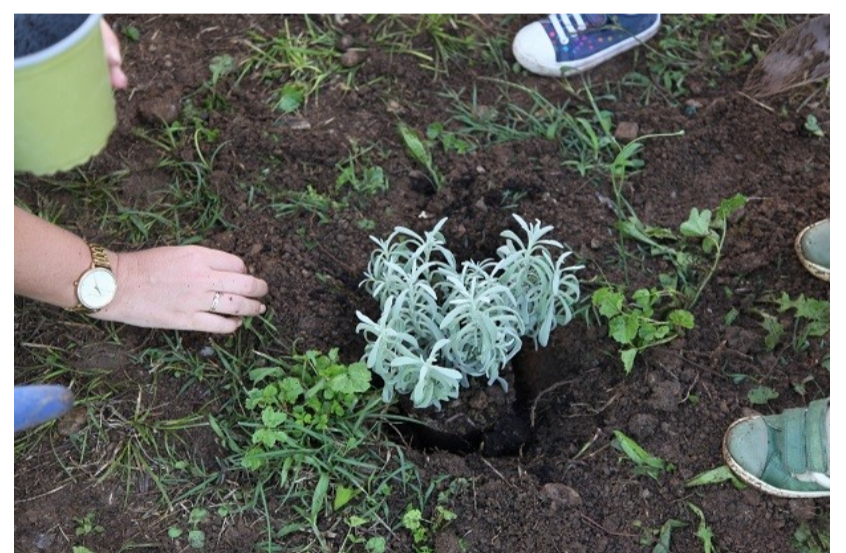
VENDREDI 19 JANVIER À 10H

(en intérieur)

VENDREDI 9 FEVRIER À 10H

(intérieur ou extérieur suivant la météo)

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



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

Repas de Noël des seniors

Bonne humeur au rendez-vous !

Le repas de Noël des seniors a eu lieu dimanche 3 décembre au Prisme, une belle journée pour se retrouver dans une ambiance festive. Plus de 200 personnes ont participé au repas servi, comme c'est la tradition à Seyssins, par les élu.es de la ville, des agentes du CCAS ainsi que trois jeunes seyssinois·es engagé·es dans le projet Solidarité Jeunes du CCAS.

