

Mars - Avril  
2024

# La Gazette

## du Pôle seniors – Seyssins

Numéro  
14

### Blabla Et Programme d'animations

#### Vide-greniers

##### Organisé par La Rencontre

L'association La Rencontre met à la disposition de familles en difficulté un logement qu'elles ne pourraient trouver ailleurs. Elle favorise leur insertion dans la société et crée autour d'elles un environnement stable et chaleureux.

#### L'association lance son premier vide-greniers !

**Dimanche 28 avril**  
**De 10h à 17h**

**À La Rencontre**  
(43, rue de la Liberté)

Petite restauration sur place.

Rens. / réservations : 06 75 67 33 18



#### Vie associative

##### Des engagements généreux et valorisants pour soi



Le bénévolat est une belle manière de se rendre utile aux autres, de mettre le temps dont on dispose ainsi que ses compétences à leur service. Et ce ne sont pas les opportunités qui manquent : participer à des collectes de denrées alimentaires, donner des cours d'alphabétisation, accompagner les enfants des voisin.es à la bibliothèque, assurer un soutien scolaire, animer un atelier de bricolage, donner un coup de main à la ludothèque, participer à un jardin partagé... Toutes ces activités, qui peuvent ne nécessiter que quelques heures par semaine, renforcent l'estime de soi et permettent d'aller à la rencontre des gens, de se découvrir de nouvelles compétences, d'en apprendre d'autres, de rester en contact avec les jeunes ou très jeunes générations...

Source : [www.pourbienvieillir.fr](http://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

#### Semez, semons...

En cette fin d'hiver, on commence les semis ! À votre disposition, une petite boîte de sachets de graines au CCAS : vous pouvez venir en prendre / en déposer...

#### Expo Aquarelle et dessin

Les élèves et professeur.es de Seys'Arts présentent leurs œuvres.

Du 9 au 17 mars - De 15h à 18h  
Centre culturel Montrigaud

**Vernissage le 8 mars à 18h30**

**Atelier Prévention santé – Se tenir droite** > [LUNDI 4 MARS OU 8 AVRIL \(AU CHOIX\) // DE 9H À 10H](#)

Une séance d'exercices pour travailler le haut du dos, à refaire régulièrement chez soi, en autonomie, pour éviter de se voûter... Animé par Laura Capella, enseignante en activité physique adaptée.

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

**Atelier Prévention santé – Gestion du stress** > [LES MERCREDIS DU 6 MARS AU 3 AVRIL \(5 SEANCES\) // DE 9H30 À 11H30](#)

Le stress devient négatif lorsqu'il s'agit d'un état de tension chronique donnant l'impression d'être tout le temps débordé.e, ce qui peut à long terme engendrer des problèmes de santé, impacter les relations, réduire notre capacité d'action... À travers ce cycle, on apprend à développer notre bienveillance, notre pouvoir d'agir et nos capacités de concentration, à mieux prêter attention au souffle, à prendre conscience de nos émotions... Animé par Julie Galmes, psychologue spécialisée en neuropsychologie.

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

**Atelier des 10 doigts** > [JEUDI 14 MARS // À 14H30 ET JEUDI 4 AVRIL // À 14H30](#)

Dominique Siau nous propose deux nouvelles productions pour ces ateliers printaniers : fabrication d'un soliflore en mars et d'un carillon en bambou en avril.

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

**Initiation à l'art floral** > [MARDI 19 MARS // 14H30 À 16H30](#)

Cette activité, autour du thème « paysage printanier », a pour but de favoriser l'expression créative, d'observer la nature, de solliciter les sens (notamment le toucher, l'odorat, la vue)... Harmonie des couleurs, cohabitation des fleurs et feuillages, on laisse libre cours à son imagination et à sa sensibilité, le résultat des compositions sera toujours beau ! Séance animée par Dominique Ferrier, de l'association Floriscola.

- ◆ Salle Marius-Roche – CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Priorité donnée aux personnes qui n'ont jamais pratiqué l'art floral.
- ◆ Apportez, si vous avez : sécateur, ciseaux, couteau, torchon ou microfibrés.

**Atelier danse** > [JEUDI 28 MARS // 14H](#)

Des membres de l'association Seys'Danse nous proposent une initiation à la danse en ligne. Le madison, le sirtaki, vous connaissez ? Ici, pas besoin de partenaire, c'est chacun pour soi, mais surtout, tous.tes ensemble !

- ◆ Salle Simone Veil // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Priorité sera donnée aux personnes qui n'ont pas fait cette initiation en 2023.

**Popote et papote...** > [JEUDI 11 AVRIL // 10H45 À 13H30](#)

On revisite le poke bowl ! Tout simple, tout sain : dans un grand bol, aux côtés d'un peu de riz, ce plat fait la part belle aux crudités – locales et de saison, de préférence ! – et autres ingrédients pour varier les plaisirs. Une salade de fruits en dessert ? Finalement, quel que soit le menu, l'essentiel c'est que chacun.e mette la main à la pâte pour une petite séquence partagée du début à la fin.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)
- ◆ Chaque participant.e apporte un fruit de saison, un grand bol à salade ou une assiette bien creuse et ses couverts.

**Atelier Remue-méninges** > [MARDI 16 AVRIL // 15H](#)

Des exercices visuels, auditifs, verbaux, voire olfactifs, pour tonifier la mémoire. Et si en plus on passe un bon moment : d'une pierre deux coups !

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

## LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

### L'Heure du thé > JEUDIS 21 MARS ET 11 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 des idées de lecture, écouter des extraits, boire un thé...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

### Les vendredis au bistrot

8 MARS ET 5 AVRIL // 9H (NPA)

22 MARS ET 12 AVRIL // 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)

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. 18 MARS ET JEU. 18 AVRIL // 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 4 MARS, 15 AVRIL, 29 AVRIL // 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.

## ATELIER-CONFERENCE INFORMATIQUE

### La sécurité sur internet

Mardi 19 mars de 9h à 10h15

Mercredi 10 avril de 9h à 10h15

Au CCAS Le Patio

Animé par le conseiller numérique du CCAS

### Inscription obligatoire

Ali Yahiaoui – 04 76 96 03 25

[ali.yahiaoui.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:ali.yahiaoui.ccas@mairie-seyssins.fr)

## Mini-pousses et potes âgés

Voici les dates des prochains rendez-vous au potager avec les enfants du Pôle petite enfance :

LUNDI 4 MARS À 10H

VENDREDI 15 MARS À 10H

VENDREDI 12 AVRIL À 10H

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

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

Illustrations p.1 et p.4 : storyset et freepik pour freepik.com. IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

## Une nouvelle aide pour aménager votre logement

### MaPrimeAdapt'

Nouvelle aide de l'État depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, MaPrimeAdapt' contribue, à hauteur de 50% ou 70% (dans la limite d'un plafond), au financement de travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées ou handicapées : remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, installation d'un monte-escalier électrique, pose de mains courantes, élargissement des portes, changement des revêtements de sol...

Pour en bénéficier, il faut avoir au moins 70 ans (60 ans en situation de perte d'autonomie attestée) ou être en situation de handicap, résider en France, être

propriétaire du logement ou locataire dans le parc privé, et avoir des revenus modestes.

N'hésitez pas à vous rapprocher de la délégation grenobloise de l'Anah (l'Agence nationale de l'habitat), opérateur de ce dispositif, pour en savoir plus (M. PICHE : 04 56 59 45 00 ou 04 56 59 43 16)

*Attention aux démarchages abusifs : l'Anah ne cautionne aucun démarchage ni téléphonique, ni à domicile, proposant des travaux de rénovation énergétique.*

## Le mois de l'énergie

### Des rendez-vous sur la commune

#### Apéro Énergie d'Energ'Y Citoyennes

**Mardi 26 mars à 18h - Salle Simone-Veil**

Ateliers consommation d'énergie : mini-bilan carbone, Inventons Nos Vies Bas Carbone, jeux sur les émissions de gaz à effet de serre liées au logement et à l'alimentation.

#### Table-ronde rétrofuturiste

**Mercr. 3 avril à 18h - Centre culturel Montrigaud**

Jeu de rôle en public, animé par une comédienne. Des volontaires jouent un rôle en rapport avec la sobriété énergétique en 2050... À partir de 10 ans.

#### Je rénove ma maison : le B.A.BA

**Mardi 9 avril à 18h - Salle Simone-Veil**

Isolation des combles ou des murs ? Pourquoi changer ma ventilation ? Un atelier collectif pour se poser les bonnes questions. Proposé par l'Alec.

#### Soirée bois-énergie

**Jeudi 11 avril à 18h30 - Salle Condorcet**

Interventions de la Métropole au sujet de la prime AirBois ainsi que sur le projet du réseau de chaleur bois à Seyssins. Sans inscription.

Inscriptions - pour les 3 premiers rendez-vous : sur la page Actualités du site internet de la Ville de Seyssins ou via le Pôle seniors. Les rendez-vous sont gratuits.

## Café des Aidant·es

### Prochaines dates



#### Lundi 11 mars

Droit au répit : s'évader et se ressourcer  
De 14h30 à 16h / Au CCAS Le Patio (Seyssins)

#### Lundi 15 avril

Aidant.es et nouvelles technologies  
De 14h30 à 16h / À l'Arche (Seyssinet-Pariset)

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