

Mai - Juin
2024

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla et Programme d'animations

Numéro
15

REGISTRE DES PERSONNES VULNERABLES

Informez et aidez

Comme chaque année, le CCAS actualise son registre confidentiel des personnes âgées, isolées ou adultes en situation de handicap afin de faciliter l'information et l'assistance aux personnes en danger lors de situations d'urgence (canicule, grand froid, inondation, épidémie, incident majeur...)

L'inscription sur ce registre doit résulter d'une démarche volontaire, émanant de la personne concernée ou alors d'un tiers agissant pour son compte. Le bulletin d'inscription est disponible au CCAS et à la mairie.

PETIT-DEJEUNER NUMERIQUE

Le web comme on l'aime...

Sécurité sur internet et autres discussions numériques autour d'un café.

Mercredi 29 mai de 9h à 11h

Salle Marius-Roche – Le Patio

Inscription obligatoire

Ali Yahiaoui - 04 76 96 03 25

ali.yahiaoui.ccas@mairie-seyssins.fr

Mobilité piétonne à Seyssins

Et si on s'asseyait, cinq minutes ?



La marche est une activité physique dont les bienfaits sont régulièrement mis en avant, à tous les âges, mais particulièrement pour les personnes les plus âgées : renforcer le cœur, la tonicité, les muscles, lutter contre l'ostéoporose, lutter contre le stress, stimuler les capacités cognitives... La pratique est vertueuse ! Mais il convient de reconnaître que le déplacement piéton est largement facilité lorsqu'il existe des assises où faire des pauses régulièrement, pour reprendre son souffle, reposer les articulations, poser son sac de provisions un petit instant, discuter avec un passant ou les enfants d'une voisine...

Les bancs, implantés régulièrement, favorisent les haltes et permettent d'aller plus loin lors des déplacements quotidiens, ce qui contribue à augmenter l'autonomie des personnes les moins mobiles.

Le CCAS de Seyssins lance une initiative autour de la mobilité piétonne : ensemble, faisons l'inventaire des assises déjà existantes sur la commune pour envisager l'installation de nouveaux mobiliers urbains. Des « Petites marches exploratoires » sont proposées en mai et juin - dates en 4^{ème} page. Allons-y gaiement !

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

Vendredi 21 juin à 17h30
Parvis de l'Hôtel de Ville

*Avec les ensembles
du Centre d'Education Musicale*

Exposition Tairraz

*Quatre générations de guides
photographes à Chamonix*

Jusqu'au 1^{er} septembre
Musée de l'Ancien Evêché - Grenoble

Renseignements : 04 76 03 15 25

Atelier Prévention santé – Mes p'tites lombaires > LUNDIS 13 MAI ET 3 JUIN (AU CHOIX) // DE 9H A 10H

Une séance toute en petites attentions pour nos lombaires... Les bons gestes et bonnes postures à adopter. Séance animée par Laura Capella, enseignante en activité physique adaptée.

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

Chantons dehors ! > LUNDI 13 MAI // DE 14H30 A 16H

Comme chaque mois, Virginie Martoïa, guitare à la main, vient nous faire chanter. Cette fois-ci, on parie sur un bon petit soleil et on s'installe à l'extérieur. Venez rejoindre le groupe pour donner de la voix vous aussi, sans autre ambition que de se faire plaisir, ou venez juste pour écouter...

- ◆ Rendez-vous au CCAS Le Patio // Gratuit

Petites Marches exploratoires > En mai et juin, six rendez-vous pour explorer nos rues... Voir en 4^{ème} page**Visite de l'exposition « Un souffle de papier sur la mer »** > MARDI 21 MAI // 15H30

« Notre besoin de consolation est impossible à rassasier » (Stig Dagerman). À partir de cette phrase, Éric Margery, artiste plasticien, invente un monde doux et poétique. Installations mouvantes de papier, de bois, de zinc, avec lesquelles le public est invité à jouer. Venez découvrir cette exposition, en présence de l'artiste !

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

Atelier des 10 doigts > JEUDI 23 MAI ET MARDI 18 JUIN // 14H30

Dominique Siau nous embarque pour deux nouveaux ateliers : en mai nous fabriquerons une suspension végétale et en juin, on monte un bijou...

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription
- ◆ Suspension végétale : apporter deux toutes petites pommes de pin, un petit morceau de tissu et une petite boîte de médicaments vide.

On s'fait une toile ! > MARDI 4 JUIN // SALLE ET HORAIRE À PRÉCISER

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

Tous en cœur ! Le CCAS en fête > LUNDI 10 JUIN

Pôle Petite enfance, Pôle social, Pôle seniors... Venez partager un moment autour des stands préparés par les services. *Détails à retrouver bientôt à l'accueil du CCAS et de la Mairie.*

- ◆ Parvis du Patio // Gratuit

Pique-nique tiré du sac > MARDI 25 JUIN // 12H

On installe les chaises à l'ombre, on sort nos sandwiches, on papote, on respire, on est bien.

- ◆ Lieu à préciser // Sur inscription

Jeux de société > PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ

À partir du 8 juillet et en août, la salle Marius-Roche sera disponible pour jouer (en autonomie) les lundis, mercredis et vendredis après-midi - de 14h à 16h.

Notez bien : Les activités sont annulées en cas d'alerte canicule

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 16 MAI ET 20 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 des idées de lecture, écouter des extraits, boire un thé...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

Les vendredis au bistrot

3 MAI ET 7 JUIN // 9H (NPA)

24 MAI ET 21 JUIN // 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 JUSQU'AU 28 MAI // DE 9H30 À 10H30 // 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 ! > LUNDI 13 MAI // DE 14H30 À 16H

Attention, séance en extérieur ! Voir page précédente. 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 27 MAI ET 24 JUIN // 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.

Mini-pousses et potes âgés

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

VENDREDIS 17 ET 31 MAI À 10H

VENDREDIS 14 ET 28 JUIN À 10H

N'HESITEZ PAS À VOUS INSCRIRE POUR PARTICIPER OU JUSTE POUR REGARDER, CONSEILLER !



Tulipes et rhubarbes font les belles...

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

Café des Aidant.es

Pour ne pas rester seul.e

Vous accompagnez une personne dépendante du fait de l'âge, malade ou en situation de handicap ? Un lundi par mois, le Pôle seniors du Patio et le Pôle social de l'Arche vous proposent un rendez-vous commun pour partager des préoccupations, des questionnements. Les Cafés des Aidant.es sont des lieux et des temps d'information, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne aidée. À chaque rencontre une thématique est proposée pour amorcer les échanges. Ces moments sont co-animés par des agentes du Patio et de l'Arche et une psychologue et soutenus par le Département de l'Isère.

*« Je n'ai plus la force d'aider mon proche,
je me sens coupable... »*

« Comment trouver ma place en tant qu'aidant.e ? »

« Comment aider sans s'épuiser ? »

« Comment prendre soin de ma santé ? »

Les séances sont ouvertes aux habitant.es de Seyssins et de Seyssinet-Pariset ; elles sont gratuites et sans inscription préalable.

Prochaine date

Lundi 06 mai

De 14h30 à 16h

À qui faire appel quand la dépendance s'installe ?

Au centre social l'Arche
Seyssinet-Pariset

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

Les Petites marches exploratoires

Qui, mieux que les habitant.es de Seyssins, en connaît les rues, les reliefs, les quartiers ?

Participez à l'initiative autour de la Mobilité Piétonne !

Les Petites marches exploratoires ont pour but de repérer sur notre commune, quartier par quartier, les assises existantes et possibles lieux d'implantation de nouvelles (du type bancs publics) pour favoriser des temps de repos pendant les déplacements à pied. Lors de ces rendez-vous, nous cheminerons dans les rues, carnet, crayon et carte à la main ! Si vous voulez participer à une ou plusieurs Petites marches, merci de vous faire connaître auprès du Pôle seniors. (Notez bien qu'il n'y a pas d'obligation de venir à tous les rendez-vous.)

Petite marche n°1 → Jeudi 2 mai > Rendez-vous à 9h, devant la Ferme Heurard

Petite marche n°2 → Jeudi 16 mai > Rendez-vous à 9h, devant le CCAS

Petite marche n°3 → Jeudi 23 mai > Rendez-vous à 9h, place du Village

Petite marche n°4 → Jeudi 30 mai > Rendez-vous à 9h, devant le bar le NPA

Petite marche n°5 → Jeudi 6 juin > Rendez-vous à 9h, devant la salle Simone Veil

Petite marche n°6 → Jeudi 13 juin > Rendez-vous à 9h, devant le stade Beauvallet