

Sept. – Oct.
2024

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla et Programme d'animations

Numéro
16

MATINEE TROC

Je donne, je troque, je prends

Samedi 14 septembre
De 9h à 13h / Parvis du CCAS

Petit électroménager, jeux, livres, vaisselle... (Pas de vêtements).

Dépôt possible jeudi 12 sept. de 16h à 18h et vendredi 13 sept. de 8h à 10h au CCAS.

FIL MAUVE

Aides aux aidant.es

L'Ehpad Les Orchidées propose le programme d'aide aux aidant.es « Fil Mauve », destiné aux personnes accompagnant un ou une proche atteint.e d'une maladie neuro-évolutive de type Alzheimer ou apparentée. 5 séances collectives et 2 entretiens individuels sur rdv, entre septembre et décembre, pour mieux comprendre la maladie et acquérir de nouvelles compétences. Temps de rencontre encadrés par Claire Ferré, neuropsychologue. Gratuit.

Inscriptions (avant le 2 septembre)

Les Orchidées 04 76 48 99 22

*Mme Ferré – lun. matin et ven. matin
accueiljour.psych@mutualiteisere.org*

Sérénité piétonne

Bien voir et être bien visible !

Rien de plus naturel que la marche à pied ! Mais l'attention est de mise durant nos déplacements, notamment lorsqu'ils sont familiers car la baisse de vigilance liée à l'habitude est le principal facteur d'accident des seniors. Avec l'âge, le champ de vision rétrécit, l'acuité visuelle s'affaiblit, la qualité de l'audition diminue ainsi que les réflexes. Un

accident piéton sur deux concerne une personne de plus de 65 ans, et une personne tuée sur trois l'est sur un passage piéton...



Avant de traverser – toujours sur un passage clouté – on regarde à gauche et à droite, même si le signal piéton est vert, idem sur une chaussée à plusieurs voies de circulation. Veiller aussi à la diversité des distances de freinage des véhicules (deux-roues motorisés, automobiles, véhicules lourds...), et aux conditions météorologiques qui peuvent influencer sur ces distances, particulièrement en cas de pluie.

L'indispensable : chercher le regard des cyclistes ou automobilistes pour s'assurer d'être bien pris.e en compte. On communique par des sourires, gestes pour montrer une intention de traverser, remerciements... Des manifestations positives qui encouragent prudence et courtoisie. Bien sûr, on n'hésite pas à demander de l'aide pour traverser comme on le fait pour trouver son chemin !

Deux ateliers « Sérénité piétonne » sont prévus dans le programme de novembre-décembre. Informations dans la prochaine Gazette...

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

Le Belvédère

Des logements sont disponibles à la résidence-autonomie.

Contact

Gaëlle Martinez - 04 76 96 97 18

gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr

Mobilité piétonne

Un **questionnaire** concernant vos déplacements piétons est proposé pour compléter les Petites marches (voir p. 4) - à l'accueil du CCAS et à la mairie. Merci pour vos retours !



CCAS
Le Patio

Un thé à la menthe au jardin > LUNDI 2 SEPTEMBRE // 9H30

C'est la rentrée ! Alors que les plus jeunes prennent le chemin de l'école, nous nous retrouvons dans le potager du CCAS pour un thé à la menthe. Nous deviserons tranquillement, en regardant les végétaux pousser...

- ◆ CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription

On s'fait une toile ! > MARDI 3 SEPTEMBRE // SALLE ET HORAIRE À 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

Stage Batucada > LUNDI 9, MARDI 10 ET JEUDI 12 SEPTEMBRE // DE 14H30 A 16H

Virginie Martoia, musicienne à l'énergie communicative qui intervient habituellement sur les séances de chant, propose de nous embarquer dans l'aventure de la batucada : un ensemble de percussions sur des rythmes de samba. Ça promet d'être festif ! Nul besoin de savoir jouer de la musique, nul pré-requis...

- ◆ Ferme Heurard // Gratuit // Sur inscription // Apporter un casque anti-bruit ou des bouchons d'oreille
- ◆ Le stage est annulé si moins de 8 participant·es sont inscrit·es

Petites marches exploratoires > On continue les rendez-vous Mobilité piétonne... Voir en 4^{ème} page

Prévention santé : CARE / Psychologie positive > JEUDIS 26 SEPT., 3 / 10 / 17 OCT., 7 / 14 / 21 / 28 NOV. // DE 14H A 16H

Ce programme de 8 séances permet de construire un bien-être durable et des capacités de résilience face aux événements difficiles : cultiver les aspects positifs de notre quotidien, développer nos compétences émotionnelles et relationnelles, être en cohérence avec nos valeurs, travailler l'estime de soi... Intervenante : Sarah Weider, animatrice du programme CARE – psychologie positive. Avec le soutien de la Conférence des financeurs.

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

Atelier des 10 doigts > MARDI 17 SEPT. ET LUNDI 7 OCT. // 14H30

Deux séances pendant lesquelles nous allons nouer des fils ! En septembre, Dominique Siau nous propose de faire des bracelets kimihimo et en octobre, c'est macramé-party !

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

Spectacle « 744 » > Lecture musicale > JEUDI 10 OCTOBRE // 14H15

Elisabeth Chabuel met en poésie les souvenirs de sa mère, enfant à Vassieux en Vercors pendant la guerre. La petite-fille de cette enfant propose de donner voix au texte de sa mère, aux souvenirs de sa grand-mère. Trois générations qui racontent, vivent et content l'histoire de l'Histoire. Deux comédiennes, un guitariste (Compagnie Infini dehors), et les pages d'un journal, un mois de juillet 44.

- ◆ Le Prisme // Tarif : 8€

En écho à ce spectacle, les services culturels de Seyssins et Seyssinet-Pariset nous proposent un atelier d'écriture animé par Elisabeth Chabuel, en commun avec le Service Personnes âgées du Centre social l'Arche, suivi par une rencontre avec des élèves de 3^{ème} du collège Pierre-Dubois.

- ☞ Atelier d'écriture : mardi 15 octobre, à 15h
- ☞ Rencontre avec les élèves : vendredi 8 novembre, à 9h

Ces rendez-vous auront lieu à la résidence-autonomie Les Saulnes. Nous pourrions organiser un covoiturage. Renseignements et inscriptions auprès du Pôle seniors.

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 19 SEPT. ET 17 OCT. // 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

6 SEPTEMBRE ET 4 OCTOBRE // 9H (CAFE DU CENTRE)

20 SEPTEMBRE ET 18 OCTOBRE // 9H (NPA)

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

- ◆ Consommations à charge de chacun·e

Bougeons ensemble ! > LES MARDIS À PARTIR DU 17 SEPT. (HORS VACANCES SCOLAIRES) // 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 ! > JEU. 5 SEPT. ET MAR. 22 OCT. // 14H À 15H30

Sous la houlette de Virginie Martoia 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 2 SEPTEMBRE ET 21 OCT. // 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 faire travailler les "méninges", avec des niveaux de difficulté variés, dans une ambiance détendue et bienveillante. Il reste quelques places dans le groupe n°3 (le lundi, de 10h30 à 11h45). Intéressé·e ? Contactez le Pôle seniors.

Repair café

Cherche bénévoles bricolos !

Le Pôle action sociale du CCAS souhaite remettre en place des ateliers Repair Café pour la réparation de petit matériel électroménager, avec le soutien d'une équipe de bénévoles.

Si vous aimez bricoler, réparer, redonner vie aux objets, n'hésitez pas à contacter le CCAS.

*Renseignements : Pôle action sociale
Nadia Durand - 04 76 96 03 25
nadia.durand.ccas@mairie-seyssins.fr*

Mini-pousses et potes âgés

Prochains rendez-vous au potager avec les enfants du multiaccueil :

VENDREDIS 13 ET 27 SEPTEMBRE À 10H

VENDREDIS 11 ET 25 OCTOBRE À 10H

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

*Ill. p 4 : Freepik pour freepik.com
IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.*

« Vivre avec les mots »

L'Atelier d'écriture du CCAS

Une semaine sur deux, l'Atelier d'écriture réunit huit personnes animées par le même plaisir, toujours renouvelé, de partager l'écriture et la lecture en groupe. Celui-ci a repris ses rencontres fin 2023, avec l'arrivée de Régine, jeune retraitée bénévole qui anime les séances. *« L'écriture reste une activité individuelle, même en séance, mais nourrie par les contraintes d'écriture, les références littéraires et les sujets proposés, elle s'enrichit progressivement. Puis vient le moment de la lecture des textes produits, une lecture offerte aux autres membres du groupe. Émotions, délices et plaisir d'entendre de belles phrases, de découvrir des inspirations différentes et de vibrer avec les mots ! « Vivre avec les mots », c'est retrouver ou cultiver la joie d'exprimer par l'écrit sa sensibilité, ses souvenirs, ses pensées dans le*

respect de l'autre. Bienveillance, absence de jugement et accueil inconditionnel de nos personnalités nous tiennent lieu de valeurs de cohésion. Cette année, nous avons accueilli deux nouveaux mordus de l'écriture, dans une belle ambiance conviviale qui nous donne envie de nous retrouver pour les séances. » Une nouvelle page s'ouvre pour l'Atelier !



Les séances ont lieu environ une fois par mois, le lundi après-midi, de 14h à 16h, au CCAS. Il reste une ou deux places, si vous souhaitez y participer, n'hésitez pas à vous rapprocher du Pôle seniors !

Mobilité piétonne

Au printemps, une douzaine de Seyssinoises ont débuté les Petites marches exploratoires. Quartier par quartier, le groupe a commencé à repérer les bancs publics existants et possibles lieux d'implantation pour favoriser des temps de repos pendant les déplacements à pied.

En septembre, les Petites marches continuent ! Si vous aussi vous voulez participer, faites-vous connaître auprès du Pôle seniors.



Prochaines Petites marches :

- N°4 → Jeudi 5 sept., 9h, mairie, parking (bas)
- N°5 → Jeudi 12 sept., 9h, ancienne école maternelle des Îles
- N°6 → Jeudi 19 sept., 9h, place du Village
- N°7 → Jeudi 26 sept., 9h, devant le Prisme

Pour compléter ces Petites marches, un [questionnaire](#) concernant vos déplacements piétons est disponible à l'accueil du CCAS et à la mairie, ainsi que sur le site internet de la Ville.

Festivités de Noël

Le traditionnel repas dansant de Noël des seniors aura lieu le dimanche 8 décembre, au Prisme. Si vous ne pouvez pas vous rendre au repas, vous pourrez bénéficier d'un ballotin de chocolats (remis le mardi 10 décembre après-midi à la Ferme Heurard).

En raison de la Réglementation relative à la protection des données personnelles (RGPD), il ne nous est plus possible d'envoyer un courrier d'invitation nominatif. Désormais le bulletin d'inscription sera intégré au journal municipal Info Seyssins dans le numéro de septembre-octobre (distribué début septembre). Le bulletin devra être retourné au CCAS avant le 22 novembre.

Guettez vos boîtes aux lettres !

N.B. : Les bulletins d'inscription pourront également être retirés à la mairie et au CCAS.