

Jan. – Fév.
2025

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla et Programme d'animations

Numéro
18

COVOITURAGE

Pour venir aux ateliers

Si vous rencontrez des difficultés pour venir aux ateliers, n'hésitez pas à le préciser lors de votre inscription, il sera peut-être possible d'organiser un covoiturage avec une autre personne inscrite disposant d'un véhicule.

À l'inverse, si vous avez un véhicule et pouvez transporter une ou plusieurs personnes, merci de le préciser, ça facilitera la mise en relation.

MINI-POUSSES ET POTES ÂGÉS

Prochaine date

Voici la date du prochain rendez-vous au potager du Patio avec les enfants et les professionnelles du multiaccueil Fanny Vella :

Vendredi 13 février à 10h

N'hésitez pas à vous inscrire pour participer ; ou juste pour regarder, conseiller !



Le bien-être à la danoise

Ou version d'un « cocooning » augmenté !

« *Hygge* » (prononcez *hugueu*, avec le *h aspiré*) est un mot d'origine danoise évoquant un sentiment de bien-être, une atmosphère intime et chaleureuse. Le *hygge* est un état d'esprit positif procuré par un moment jugé réconfortant, agréable et convivial.

Lors des très longs hivers, les Danois·es reçoivent beaucoup leur famille et leurs ami·es. Et quitte à

rester à la maison, autant que l'intérieur soit beau et confortable. Les Danois·es chouchotent leur environnement, soignent leur décoration : tapis épais, matériaux chaleureux, objets simples et beaux, bougies, chaussons ou grosses chaussettes pour celles et ceux qui viennent rendre visite... Tout est fait pour créer un intérieur accueillant, douillet.

Discussions, bons repas, jeux, on favorise le partage, la solidarité ; on profite du plaisir des petites choses comme boire un bon thé chaud en écoutant tomber la pluie, lire auprès d'un feu de cheminée, écouter de la musique en regardant la nature par la fenêtre... Dans la culture danoise, ces moments *hygge* sont une véritable priorité, un rituel régulier. Et attention, le *hygge* ce n'est pas un repli égoïste mais le besoin de prendre soin de soi et des autres pour avoir la force d'affronter les problèmes.

Est-ce ce mode de vie *hygge* qui explique que le peuple danois est classé parmi les plus heureux de la planète ? Alors, nous aussi, ralentissons, savourons l'instant présent, soyons « *hyggelig* » !



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



CCAS
Le Patio

Résidence-autonomie

21 personnes retraitées habitent au Belvédère. Actuellement, 3 studios sont disponibles.

Contact :

Gaëlle Martinez - 04 76 96 03 25

Repair Café

Réparation de petit électroménager

Mercredis 8/01 et 12/02 / de 9h à 12h
Salle Simone-Veil / Pré Nouvel

Contact :

Nadia Durand - 04 76 96 03 25

Prévention santé : Mnémotricité > ATELIERS LES JEUDIS 9, 16, 23, 30 JANVIER ET 6 FEVRIER // 9H30 À 11H

Ces ateliers pédagogiques et ludiques, animés par Elodie Reverdy, chargée de prévention de la CARSAT, permettront de reprendre confiance en nos capacités et de nous engager dans une dynamique de mouvements au quotidien, aussi bien sur le plan intellectuel que physique, et de renforcer le lien social (cf p. 4).

- ◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // Sur inscription
- ◆ En partenariat avec la CARSAT Rhône-Alpes

Ateliers des 10 doigts > JEUDIS 9 JANVIER ET 6 FEVRIER // 14H30

En ce mois de janvier, Dominique Siau nous propose de confectionner des marque-pages en macramé ; et en février, on fête la Chandeleur : chacun·e apporte quelque chose à partager (crêpes, beignets, gaufres...)

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

La Bonne Année ! > MARDI 21 JANVIER // 14H30

On prépare une petite série de cartes de vœux à l'aide de plaques linogravées (ou autres techniques) ; des cartes à envoyer aux proches mais pourquoi pas aussi, aux voisin·es, aux élèves des écoles de la commune, aux commerçant·es, aux résident·es des Orchidées ? Sur les cartes, on souhaite « tout plein de bonnes choses », « le meilleur », « la bonne santé »... des bons vœux en pagaille. C'est bon à prendre, non ?

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

Après-midi jeux à la résidence-autonomie > LUNDI 27 JANVIER ET LUNDI 17 FEVRIER // 15H

Les résident·es du Belvédère nous accueillent pour un temps de jeux. Time's up, Insider voire des jeux du monde, des jeux d'adresse (comme la pétanque d'intérieur, chiche !) ou encore des jeux cérébraux...

- ◆ Résidence-autonomie Le Belvédère, 23 avenue de Grand Champ // Gratuit // Sur inscription

On s'fait une toile ! > MARDI 4 FEVRIER // 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 tickets de bus/tram à charge de chacun·e // Sur inscription

Stage batucada > LUNDI 24, MARDI 25 ET JEUDI 27 FEVRIER // DE 14H30 A 16H

On remet ça ! Après le succès du stage en septembre dernier, Virginie Martoïa, musicienne à l'énergie communicative, revient pour une nouvelle session de batucada : un ensemble de percussions sur des rythmes de samba. Nul besoin de savoir jouer de la musique, nul pré-requis...

- ◆ Salle Condorcet // 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

Spectacle « Une poule sur un mur » > VENDREDI 28 FEVRIER // 15H30 (DUREE 50 MN)

Venez découvrir cette proposition Jeune public avec vos petits-enfants, ou avec les enfants des voisin·es, ou même seul·e ! Il n'y a pas vraiment d'âge pour être jeune ! Comme chaque mois, Au Bureau des Comptines, les courriers de réclamation s'entassent ! Heureusement, les agent·es du ministère des Histoires sont là. Leur mission : remettre au goût du jour les paroles des comptines bien connues. Une invitation poétique et jubilatoire, par la Compagnie Les Belles Oreilles.

- ◆ À l'Ilyade – Seyssinet-Pariset // Tarif : 8€ // Dès 5 ans // Sur inscription

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

L'Heure du thé > JEUDIS 16 JANVIER ET 20 FEVRIER // 15H

Le CCAS et la bibliothèque proposent une rencontre mensuelle à destination des seniors. On vient pour parler lecture, ou autre, autour d'un thé...

- ◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Sur inscription

Les Lundis au bistrot > (attention, changement de jour !)

13 JANVIER ET 10 FEVRIER // 9H (NPA)

27 JANVIER ET 24 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, À PARTIR DU 14/01 (ET 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

Après-midis jeux et tricot

TOUS LES MERCREDIS // 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 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.

ANIMATIONS POLE SENIORS RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Anne Warin // 04 56 40 88 39
anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr

(Vous pouvez demander la Gazette par mail.)

Illustrations : Macrovector et Harryart pour freepik.com

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

Même l'hiver, on bouge !

Activité physique ne rime pas obligatoirement avec sport ! Toute activité qui amène à mettre votre corps en mouvement, à dépenser de l'énergie, est bénéfique. Ainsi, jardiner, bricoler, prendre les escaliers, promener le chien, sont à comptabiliser dans le temps que vous consacrez chaque jour à l'exercice physique. L'important, c'est la régularité.

Vous pouvez faire 30 mn de marche par jour. Vous en ressentirez les bienfaits sur votre corps mais aussi sur votre esprit. Des chercheurs ont démontré que la marche rapide, 3 à 4 fois par semaine, stimule le bon fonctionnement du cerveau, renforce la mémoire et facilite la coordination. Et marcher à plusieurs, en discutant, c'est encore mieux !

Source : pourbienvieillir.fr

POUR ANCRER UNE NOUVELLE HABITUDE

(marcher 30 mn par jour, par exemple !)

- On intègre une seule nouvelle action à la fois et on se donne 2 ou 3 mois pour qu'elle devienne un automatisme.
- On attache cette nouvelle habitude à un rituel journalier déjà bien installé, toujours à la même heure. Par exemple : je sors marcher systématiquement après avoir bu mon café du matin.
- On commence « petit » et on augmente progressivement. Par exemple, je marche 5 ou 10 mn les premiers jours, et j'augmente la durée petit à petit.
- On passe à l'action tous les jours. La chaîne ininterrompue de la quotidienneté est facilitante, plus efficace.
- On célèbre nos victoires : quand le nouveau rituel est installé, on s'offre une petite récompense !

Ateliers mnémotricité

Cogiter et... bouger !

La capacité à mémoriser se développe et s'entretient. Une bonne mémoire doit être stimulée et entraînée, et pas seulement par l'intellect. Contraction de mnésique et motricité, la mnémotricité explore les relations entre la mémoire et le mouvement.



Le corps joue un rôle central dans nos apprentissages, il affronte le monde extérieur, l'expérimente et traite toutes les informations perçues.

En novembre et décembre dernier, le Pôle Seniors a proposé une conférence suivie de cinq séances de mnémotricité, animées par Elodie Reverdy, chargée de prévention à la Carsat. Le but de ce cycle ? Comprendre les interactions permanentes entre le corps et la mémoire et expérimenter des exercices pour stimuler ce compagnonnage indispensable entre l'intellect et le mouvement.

Quinze personnes ont participé à ce premier cycle, découvrant l'intérêt de travailler la mémoire de différentes façons. Un deuxième cycle d'ateliers est prévu dans ce programme janvier-février (p. 2).

Retour sur la conférence et les ateliers

« Il est important de pratiquer des activités dites intellectuelles, variées telles que la lecture, les mots fléchés, des jeux comme le Scrabble... Si on pratique des activités intellectuelles à plusieurs, ce sera plus efficace pour la mémoire. De même que les liens sociaux en général nous permettent de maintenir notre mémoire. Surtout, j'ai compris qu'il est essentiel, aussi, de pratiquer des activités dites motrices, car elles font également travailler la mémoire, au même titre que les activités intellectuelles. Elles font travailler la mémoire épisodique, la mémoire sémantique, la mémoire procédurale, la mémoire visio-spatiale, l'agilité mentale, etc.

Lors des ateliers, nous avons expérimenté des activités motrices variées, avec un niveau graduel de difficulté. Nous n'étions pas habitués à faire de telles activités. Nous nous sommes souvent amusés à les réaliser tous ensemble : des enchaînements de gestes, des enchaînements de gestes en musique (percussions corporelles), la mémorisation d'images, la mémorisation de mots grâce à des gestes, la présentation d'expressions grâce à des gestes, le jeu de Kim 18, le jeu du Times Up revisité, le « Brain ball », le jeu de « Pierre appelle Paul », etc.

Désormais, nous allons tenter de reproduire chez nous certaines de ces activités motrices afin de maintenir au mieux notre mémoire ! »

Marie-Christine, participante

La mémoire, c'est ce que nous retenons, transmettons, lisons, entendons, voyons mais c'est aussi ce que nous faisons.

On retient :

10%

de ce qu'on lit

30%

de ce qui est dit

75%

de ce qui est dit et écrit

20%

de ce qu'on entend

50%

de ce qu'on voit et entend

90%

de ce qu'on fait soi-même