

RÉSEAU PARASOL

Le réseau PARASOL met en lien des personnes âgées isolées et des bénévoles pour des visites à domicile. Vous vous sentez isolé-e et vous aimeriez recevoir des visites pour discuter, échanger, jouer ou sortir un peu... contactez-nous ! Vous voulez faire du bénévolat, vous aimez le contact, discuter, porter de l'attention aux autres... contactez-nous !

L'équipe du PAGI s'occupe de la mise en relation et de l'organisation des visites.

Prochaine réunion du réseau le **lundi 15 janvier** à 14h.

Les clubs et associations :

Club Lucien Revol :

Atelier création de tableaux de sable. Tous les mardis à 14h30 à la MDH Anatole France.

Mardi 16 : Assemblée générale à 14h suivie de la Galette des rois à la MDH.

Mardi 23 : élection du bureau à 16h.

Contact : Club.lucien.revol@gmail.com

Club des retraités des Eaux Claires :

Le club vous accueille tous les mardis et mercredis après-midi à la Salle Gali, 16 chemin du couvent. Contact : Louis Gomariz 06 80 01 16 50

Mercredi 10 : Galette des rois.

UDHEC :

Vendredi 12 : venez tirer les rois à 15h à l'Espace d'animation Bouchayer.

Association "Amis sans frontières "

Atelier tricot "De fil en aiguilles" animé par les bénévoles de l'association.

Tous les jeudis à partir de 14h à l'Espace d'animation Bouchayer.

CONTACTS UTILES...

Maison des habitant-es Anatole France

68 bis rue Anatole France
04 76 20 53 90

Espace de Vie Sociale Villa Abry

Impasse 115 cours de la Libération
04 76 20 53 90

Maison des aidants

18 allée de l'école Vaucanson
04 76 70 16 28

Restauration à domicile

Si vous ne pouvez plus vous déplacer, des repas peuvent vous être livrés à domicile.
04 76 54 63 71

Domicile Inter Générations Isérois (DIGI) 1

place de Metz - 04 76 03 24 18

Service Social Personnes Agées secteur 3 (SSPA)

Pour les personnes pouvant relever de l'Aide
Personnalisée à l'Autonomie (APA)
Espaces Eaux-claires, 31 rue Joseph
Bouchayer - 04 76 96 72 86

Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD)

Antenne Vercors, 5 rue des Alpes
04 76 84 10 91

Service Local de Solidarité (SLS)

Grenoble ouest - 171 cours de la Libération -
04 57 38 42 20

L'Age d'Or

53 rue Abbé Grégoire - 04 76 09 54 86
cyberdeclic@gmail.com



**Pôles d'Animation Gérontologique
et Intergénérationnelle**
Secteur 3 de Grenoble



Activités et animations Janvier 2024

BONNE ANNÉE !



**L'équipe du Pôle d'Animation Gérontologique
et Intergénérationnelle vous souhaite une très belle
année 2024, avec encore plein de bons moments
à partager ensemble !**

PAGI - Espace d'animation Bouchayer

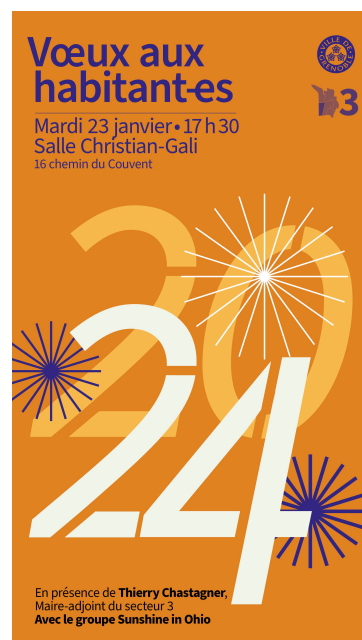
70 bis rue Joseph Bouchayer - 38100 GRENOBLE - 04 76 21 55 99
Marie : 06 71 02 68 27 Sonia : 06 30 09 93 53 Jouda : 06 79 85 23 96
**Pour recevoir cette plaquette mensuelle par mail, faites parvenir
une demande à : sonia.theetten@grenoble.fr**

VOEUX DU MAIRE AUX HABITANT-ES

Mardi 23 janvier à 17h30
à la salle Christian Gali,
16 chemin du Couvent

En présence de Thierry Chastagner,
Maire-adjoint du secteur 3.

Avec le groupe Sunshine in Ohio



ACTUALITÉS DU PAGI

Ciné Popcorn

Mercredi 17 : Projection du film "Antoinette dans les Cévennes". À l'Espace d'animation Bouchayer, à 14h. Amenez votre coussin !

Réunion participation habitant-es

Mardi 23 : Venez partager vos envies et donner votre avis sur la programmation du 1er semestre 2024 et celle de l'été. À l'Espace d'animation Bouchayer.

Jeudi gourmand

Jeudi 25 de 9h30 à 13h30. atelier cuisine et repas partagé à la Villa Abry. Sur inscription.

Soupons ensemble !

Vendredi 26 : Au menu : Bortsch et Goulasch. Sur inscription. à 17h.

Ce soir, on sort !

"O QUE IMPORTA E O CAMINHO" spectacle de danse au Grand Théâtre.

Jeudi 1er février à 20h. Tarif 8€.

Inscriptions avant le 15 janvier auprès du PAGI. Places limitées.

ATELIERS

L'âge de faire

Tous les mercredis, de 14h à 16h, à l'Espace d'animation Bouchayer.

Mercredi 3 : après-midi jeux.

Mercredi 10 : atelier créatif sur le thème de l'hiver.

Mercredi 24 : Petits bonnets Grandes causes !

Venez participer avec Françoise, habitante du quartier à la réalisation de petits bonnets pour une action caritative au profit des Petits Frères des Pauvres.

Mercredi 31 : cycle d'initiation au macramé : 1er séance "les noeuds".

A l'Abry de l'ennui

Tous les lundis, de 14h à 17h, au local 6 rue André Abry.

Discussions, jeux, échanges autour d'un café.

Lundi 8 : venez tirer les rois avec le CHA (Collectif des Habitants d'Abry).

Lundi 15 et 22 : fabrication d'un épouvantail pour le jardin partagé.

Atelier crochet

Tous les mardis, à 14h, à l'Espace d'animation Bouchayer.

Ce mois-ci création d'un épouvantail pour le jardin de l'école Painlevé.

Chorale intergénérationnelle

Tout au long de l'année nous vous proposons de chanter avec les élèves de l'école primaire Pain levé, accompagnés d'une intervenante en musique.

Renseignements et inscriptions auprès du PAGI.

Permanences conseillère numérique

Vous avez une question concernant l'utilisation de votre smartphone, tablette, ordinateur ?
Venez rencontrer la conseillère numérique.

Les mercredis 3, 17 et 31 janvier

Sur rendez-vous auprès du PAGI, de 14h à 17h à l'Espace d'animation Bouchayer.

LES ATELIERS DE PREVENTION

Des ateliers pour rester en forme sont organisés toute l'année !

-Gym douce le lundi de 9h à 10h, à la salle du Lys Rouge.

-Yoga, relaxation douce le lundi de 10h30 à 11h30 à la salle du Lys Rouge.

-Qi Gong le mardi de 9h à 10h, à la salle Gali.

-Ateliers remue méninges le mardi de 14h à 15h et le vendredi de 10h à 11h,
à l'Espace d'animation Bouchayer.

"Bougeons ensemble"

Une heure de marche active les jeudis de 9h à 10h au parc des Champs-Élysées
(parc Bachelard), suivi d'un temps de rencontre
et de convivialité autour d'un café.

En présence d'éducateurs sportifs et de l'équipe du PAGI.

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention
la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.