

ET AUSSI...

Les ateliers des savoirs partagés

À la Maison des Habitant-es, œuvre un groupe de bénévoles du quartier qui aime partager ses passions et compétences.

Les bénévoles vous proposent **des ateliers gratuits et ouverts à tous-tous** : couture, informatique, anglais, ou encore conversation en allemand, danse adultes, cuisine...

Pour plus d'informations demandez le programme détaillé à l'accueil.

L'Association Age d'Or

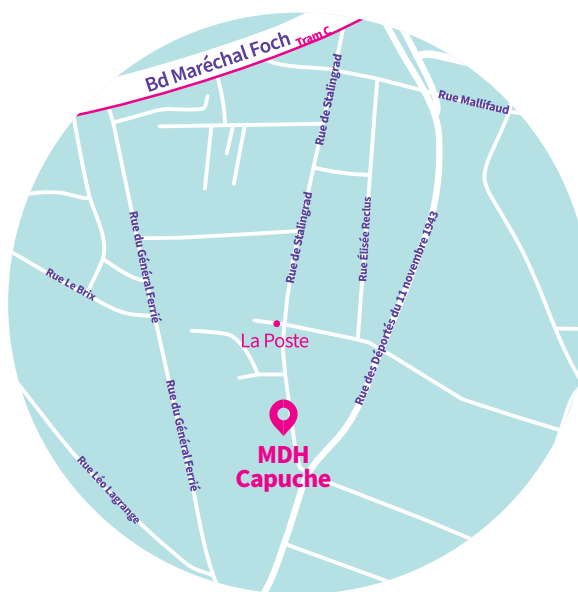
- Initiation informatique et internet à partir **de 50 ans** : **tous les vendredis matin, de 9h à 12h** (adhésion à l'association nécessaire)

Pour plus de renseignements
Association Age d'or ☎ 04 76 09 54 86

L'Association Loisirs et Solidarité des Retraité-es (LSR)

Vous propose des après-midi jeux :
2^e lundi de chaque mois : Jeux de cartes : belote, rami
4^e lundi de chaque mois : Jeux de société

De 14h30 à 17h à la MDH Capuche
Ouverts à tous-tes



Maison des Habitants Capuche
58 rue de Stalingrad - 38100 Grenoble
☎ 04 76 87 80 74

Adresses et numéros utiles

Service local de solidarité équipe seniors
(Département de l'Isère)

SLS Ouest
171, cours de la Libération
38100 Grenoble
☎ 04 57 38 42 20

SLS Sud
28 avenue de l'Europe
38100 Grenoble
☎ 04 57 38 41 20

CCAS de la Ville de Grenoble

Service Social Personnes Agées
31 rue Joseph Bouchayer
38100 Grenoble
☎ 04 76 96 72 86

Restauration à domicile
57, rue Général Mangin
38100 Grenoble
☎ 04 76 54 63 71 (8h à 12h)

Résidence Alpins
2, rue Lieutenant Chabal
38100 Grenoble
☎ 04 76 09 35 60

Résidence Montesquieu
1, rue Montesquieu
38100 Grenoble
☎ 04 76 87 65 74

Espace de vie sociale « le Moulin aux Idées »
5, avenue Léon Blum
☎ 04 38 03 03 43

Bibliothèque Alliance
90, rue de Stalingrad
38100 Grenoble
☎ 04 57 04 27 70

Bibliothèque des relais lecture et service de prêts à domicile
Prendre rendez-vous
☎ 04 38 70 05 72

Illustrations : ©Vetrazy - Conception graphique et impression : Service Centre d'Impression Numérique (Grenoble-Alpes Métropole) - Ne pas jeter sur la voie publique

4 Alliés • Alpins
Beauvert
Reyniès
Capuche
Grands-Boulevards
Exposition - Bajatière



Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle

AVRIL • MAI • JUIN 2024



Contacts

EL FARISSI Majda ☎ 06 72 20 48 98

JAWAL Médiha ☎ 06 79 85 23 97

MOUSSAOUI Mazarine ☎ 06 79 85 23 98

i

Nous vous attendons pour vous
pré-inscrire sur les activités du 2^e trimestre 2024
aux dates suivantes :

le mardi 26 mars de 14h00 à 16h00

le mercredi 27 mars de 9h30 à 11h30

le jeudi 28 mars de 9h30 à 11h30



isère
LE DÉPARTEMENT

Sur inscription auprès du PAGI

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

REMUE MÉNINGES

Nous vous proposons de réveiller vos neurones dans le plaisir et la convivialité. « *Entrainez votre cerveau et cultivez votre bonne humeur !* »

Animé par une professionnelle du PAGI : Médiha

🗓️ **Tous les mardis**
(hors congés scolaires)

📍 **MDH Capuche**
de 9h à 10h
📍 **EVS « Le Moulin aux idées »**
10h30 à 11h30

BOUGEONS ENSEMBLE

Marcher en groupe dans un parc, à son rythme ; en alternant avec des exercices d'équilibre et renforcement musculaire.

Des sorties à la montagne seront également proposées sur inscription, places limitées.

1 heure de marche active adaptée à tous les âges. Atelier accompagné par un éducateur en Activités Physique Adaptée de l'association Acti'forme.



🗓️ **Tous les vendredis**
de 9h à 10h
(hors congés scolaires)
📍 **Parc Pompidou**
Devant le gymnase Reyniès Bayard

MARDI DES LOISIRS

Un rendez-vous le mardi après-midi pour créer, découvrir, rencontrer, déguster, échanger...

- Atelier Relaxation, pensez à apporter votre tapis
- Atelier pâtisseries orientales
- Sortie au thé à coudre, avec le groupe couture (asp)
- Atelier manuel
- Projection du film les tontons flingueurs
- Célébrons l'été en chanson avec un après-midi Karaoké et quizz musical

Animé par une professionnelle du PAGI : Médiha

- 🗓️
- 09/04/2024
 - 07/05/2024
 - 21/05/2024
 - 04/06/2024
 - 18/06/2024
 - 02/07/2024

SORTIE DÉCOUVERTE

Sorties culturelles ou sportives, activités plein air ou ateliers hors les murs, nous vous proposons de construire ensemble ces sorties afin de se réunir et explorer d'autres horizons dans la joie et la bonne humeur !!!

Animer par un professionnel du Pagi : Mazarine.

Pour plus de renseignements et inscription contactez Mazarine.

Pour toutes les sorties, départ collectif à la MDH Capuche.



AVRIL

Musée de la ganterie
Visite guidée sur la fabrication artisanale de gants en Isère.
🗓️ **Vendredi 5 avril**
RDV à 13h30 à la MDH Capuche - Participation financière de 5€ (pas d'accès PMR et présence d'escaliers).
📍 **Grenoble**

Visite guidée art Campus
Parcours au cœur de Campus afin de découvrir les œuvres d'art majeur du campus de l'Université Grenoble Alpes.
🗓️ **Lundi 15 avril**
RDV à 13h30 à la MDH Capuche.
📍 **Saint Martin d'Hères**

Château de Vizille

Découverte du parc et du château.
🗓️ **Jeudi 25 avril**
Départ 9h30 de la MDH Capuche, prévoir un pique-nique.
📍 **Vizille**

MAI

Sortie artothèque
Venez découvrir l'artothèque et ses œuvres contemporaines, ses photographies et estampes. En groupe, nous sélectionnerons une thématique pour réaliser une exposition au sein de la MDH Capuche.
🗓️ **Mardi 28 mai**
RDV à 9h30 à la MDH Capuche

JUIN

Visite guidée
Des jardins partagés du parc de l'île d'amour avec deux médiateurs de la Métro.
🗓️ **Mercredi 12 juin**
Rendez-vous à 13h à la MDH Capuche.
📍 **Meylan**

Musée de Grenoble : « Exposition Miró »
Le musée de Grenoble présente, en partenariat avec le Centre Pompidou, une exposition consacrée à Joan Miró, comprenant plus de 120 œuvres des collections du Musée national d'art moderne.
🗓️ **Lundi 24 juin**
Rendez-vous à 13h à la MDH Capuche.
📍 **Grenoble**

Sur inscription auprès du PAGI

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

La personne s'engage à suivre toutes les séances lors de l'inscription.

DANSE MÉTISS

Animé par Chloé Boldrini.
🗓️ **Le mercredi de 9h à 10h**
10/04, 17/04, 15/05, 22/05, 29/05, 05/06, 12/06, 19/06, 26/06 et 03/07
📍 **À la MDH, dans la grande salle**

ÉQUILIBRE/CHUTE

Animé par un éducateur d'Actif Forme
🗓️ **Le mercredi de 10h30 à 11h30**
10/04, 17/04, 24/04, 15/05, 22/05, 29/05, 05/06, 12/06, 19/06, 26/06 et 03/07
📍 **À la MDH, dans la grande salle**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Venez en baskets et prévoyez une gourde.

Animé par un éducateur sportif diplômé Activités Physiques Adaptées.
🗓️ **Tous les jeudis du 16 mai au 27 juin de 10h30 à 11h30**
(hors vacances scolaires)
📍 **MJC Lucie Aubrac**

🗓️ **Les 04 et 11 juillet**
de 10h30 à 11h30
📍 **Parc Pompidou**

SORTIES INTER-PAGI

🗓️ **25 juin**
programme en construction, inscription du 10 juin au 21 juin

ALIMENTATION, BIEN-ÊTRE ET NATUROPATHIE

Animé par Mireille Lucas
🗓️ **Le vendredi de 10h45 à 12h45**
03/05, 17/05, 31/05 14/06, 28/06
📍 **À la MDH, dans la grande salle**



Toute l'année le PAGI vous propose un programme d'activités régulières variées...

Les activités du PAGI sont gratuites et **sur inscription**. Merci de fournir : **une attestation d'assurance Responsabilité Civile** valable 1 an et **un certificat médical** de moins de 3 ans (pour les activités physiques)