



2

Hoche-Bonne-Condorcet-Championnet
Foch-Aigle-Libération
Centre-Ville
Notre-Dame
Mutualité • Île-Verte
Saint-Laurent • Rive Droite

Le Fil du PAGI 2 N° 32 - Mai 2024



Lundi
ou
Mercredi

REMUE-MÉNINGES

Pour stimuler son cerveau, s'amuser, entraîner sa mémoire

Côté Centre Ville

Animé par Yolanne.

Lundi ou Mercredi

De 10h30 à 11h30

Sur inscription (Groupe du lundi ou du mercredi)

Pas de séance le 1^{er}, 6, 8 et 20 mai.

Côté Bois d'Artas

Animé par Marie

Mardi

De 14h à 15h30

Sans inscription

Pas de séance le mardi 7 et 28 mai 2024.

Mardi



Vendredi

BOUGEONS ENSEMBLE

Avec **Acti'Forme**, le **service des sports de la Ville** et le **PAGI**.

1 h de marche active pour les seniors, adaptée à tous, accompagnée d'exercices de renforcement musculaire et d'équilibre.

> Au parc Paul Mistral, le **Vendredi de 9h à 10h.**



2

LES CAFÉS DES AINÉ.ES

6

Venez retrouver l'équipe du PAGI, partager des infos, des propositions, des idées... , autour d'un thé, d'un café et de petites douceurs sucrées si vous souhaitez en apporter.

Côté Bois d'Artas

Jeudi 2 mai 2024

A 10h

À la Maison des Habitants Centre-Ville.

Côté Centre Ville

Lundi 6 mai 2024

A 10h

À la Maison des Habitants Bois d'Artas.

Sans inscription



PAGI Secteur 2- Pôle d'Animation Gérontologique et Intergénérationnelle - GRENOBLE

Maisons des Habitant-es

Centre Ville- 2 rue du Vieux Temple- 04 76 54 67 53

Bois d'Artas- 3 rue Augereau- 04 76 17 00 37

CONTACTS

Véronique DAFFOT ZAGUI
Responsable du PAGI 2.

☎ 06 47 14 86 30

veronique.daffotzagui@grenoble.fr

Yolanne BELLIN

Animatrices PAGI 2

☎ 06 73 99 47 91

yolanne.bellin@grenoble.fr

Marie PALENI

☎ 06 81 35 49 15

marie.paleni@grenoble.fr

3

SOIRÉE JEUX à la MDH Bois d'Artas

Seul.e ou entre ami.es, découvrir de nouveaux jeux, s'amuser, retrouver des connaissances et rencontrer de nouvelles personnes...

Vendredi 3 mai 2024

A partir de 19h

À la Maison des Habitants Bois d'Artas.

Buffet partagé : chacun apporte une spécialité salée, sucrée à partager.

Entrée libre - Sans inscription



13

CE SOIR, ON SOUPE !

Cuisiner, souper et partager un bon moment !

Lundi 13 mai 2024

A 18h précises (entrée par la porte de la salle festive)

À la Maison des Habitants Centre-Ville

Participation : chacun apporte un ou deux ingrédients, met la main à la pâte !

Inscription dans la limite des places disponibles avant le mardi 7 mai 2024



14

CINÉ-DÉBAT POUR TOUS (Projection et débat)

Aller au cinéma ensemble, découvrir le film « **Une affaire de principe** » (1h35') d'Antoine Raimbault avec Bouli Lanners et poursuivre par un échange avec un professionnel du Méliès.

Quand le commissaire à la santé est limogé du jour au lendemain, le député européen José Bové et ses assistants parlementaires décident de mener l'enquête. Ils vont alors découvrir un véritable complot menaçant de déstabiliser les instances européennes jusqu'à leur sommet.

Mardi 14 mai 2024

De 14h à 17h30

Au cinéma Le Méliès - 28 allée Henry Frenay -

Rendez-vous à 13h50 au cinéma le Méliès.

Inscription auprès du PAGI dans la limite des places disponibles.

Participation : 2€ par personne (prévoir l'appoint !)



En partenariat avec l'association « Vivre aux Vignes », le Méliès

Avec le soutien de la Fondation Lila Lanier sous égide

de la Fondation des Petits Frères des Pauvres



15

29

TRICOTE TON QUARTIER

Avec Christine et Françoise, habitante, pour tricoter et crocheter, ou apprendre à le faire, de manière ludique pour un projet collectif.

Mercredi 15 mai 2024

Et Mercredi 29 mai 2024 de 10h à 12h

À la Maison des Habitants Centre-Ville

Entrée libre - Sans inscription



13
27

ATELIERS NUMÉRIQUES COLLECTIFS

Animés par le Conseiller numérique, ouverts à tous.



14
21
28

Côté Bois d'Artas

> Transférer les photos du téléphone à l'ordi ou sur une clef USB (2 séances)

Lundi 13 et 27 mai 2024 de 13h30 à 15h

Côté Centre Ville

> Transférer les photos du téléphone à l'ordi ou sur une clef USB (2 séances)

Mardi 14 et 21 mai 2024 de 13h30 à 15h

> Le vocabulaire numérique, quésaco ?

Mardi 28 mai 2024 de 13h30 à 15h

Inscription auprès des accueils de chaque MDH- nombre de place limité.

15

SORTONS ENSEMBLE !

Partager un repas, faire connaissance, échanger.

Mercredi 15 mai 2024

A 12h30

Au restaurant « Le Bouillon associatif », 21 rue Boucher de Perthes

Rendez-vous > à l'arrêt de tram Saint Bruno ligne B dir Grenoble Oxorfd à 12h15

ou > devant le Bouillon à 12H30.



Chacun prend en charge le coût de son repas.

Inscription jusqu'au Vendredi 10 mai 2024 dans la limite des places disponibles.

15

SORTONS ENSEMBLE ! La suite ...

Une visite guidée du musée Arhome qui retrace l'histoire des établissements Raymond, inventeur du bouton pression à la fin du XIXe siècle. Venez découvrir l'aventure familiale, humaine et industrielle de cette entreprise à travers ses 150 ans d'histoire.

Mercredi 15 mai 2024

A 14h30

Au Musée Arhome, 113 cours Berriat.

Rendez-vous à 14h30 devant le musée.



Inscription jusqu'au Vendredi 10 mai 2024 dans la limite des places disponibles.

22

SOIRÉE JEUX POPULAIRES

23

Seul.e ou entre ami.es, passer un bon moment avec des petits et des grands, découvrir de nouveaux jeux, s'amuser, retrouver des connaissances et rencontrer de nouvelles personnes...

Pétanque, molky, badminton, tir à l'arc, jeux d'adresses, lancer de comètes...



Côté Bois d'Artas

Mercredi 22 mai 2024

De 16h à 19h

au parc Hoche



Côté Centre Ville

Judi 23 mai 2024

De 16h30 à 20h

au parc Michallon, derrière le musée de Grenoble.



Entrée libre, sans inscription.

GRENOBLE
SPORTIVE PAR NATURE

24

CE VENDREDI, C'EST SORTIE !

Visite de l'exposition Planète Carbonifère qui présente un temps géologique plus éloigné que celui des dinosaures et nous invite à plonger dans un monde totalement différent de l'actuel. A l'aide de plus de 200 fossiles dont une partie est issue des Alpes, elle décrit et reconstitue des écosystèmes anciens et dévoile les origines du charbon.

Vendredi 24 mai 2024
À 14h

Rendez-vous > à 13h45 à l'entrée du Muséum d'histoire naturelle, 1 rue Dolomieu.

Inscription jusqu'au Mardi 21 mai 2024 dans la limite des places disponibles.



31

CE VENDREDI, C'EST SORTIE !

Balade champêtre dans les parcs du Bachais et du Bruchet à Meylan.

Vendredi 31 mai 2024
À 14h

Rendez-vous > à 14h à l'arrêt de bus ligne 16 Notre Dame Musée, place Lavalette (avec votre titre de transport)

Inscription jusqu'au Mardi 29 mai 2024 dans la limite des places disponibles.



RENCONTRE VITAMINÉES proposées par

Se nourrir et rebondir ! 8 places proposées

Au menu 12h15 déjeuner convivial pour se rencontrer

13h45 Ateliers pour partager et mieux connaître ses ressources.

Repas à prix libre et ateliers offerts.

> Chaque Mardi du 14 mai au 11 Juin de 12h15 à 15h30

> Pour les + de 60 ans qui traversent une période difficile

> Lieu : Les Petites Cantines, 1 rue Marius Gontard à Grenoble.

Renseignements et inscription auprès de Laure David 06 63 69 70 96 - lauredavid.acs@gmail.com



Programme ICOPE proposé par CHU Grenoble Alpes, le Département de L'Isère et La Poste en partenariat avec la communauté de communes Le Grésivaudan et le CCAS-Ville de Grenoble.

Conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé, le Programme ICOPE a pour but de suivre l'évolution de 7 fonctions majeures (mobilité, mémoire, humeur, audition, vision, lien social, état nutritionnel) pour repérer précocement l'apparition de fragilités et agir pour récupérer, stopper ou ralentir les pertes de capacités.

Un test de repérage des fragilités est proposé (il dure de 15 et 20 minutes). Il peut être rempli

> en ligne en téléchargeant l'application DIGICOPE.

ou > en participant à une demie-journée de dépistage gratuite (inscription à la séance de votre choix au 09 70 81 55 55, prix d'un appel local)

* **Lundi 3 juin de 15h à 17h** à la maison des associations, 6 rue Berthe de Boissieux.

* **Lundi 24 juin de 15h à 17h**, au Centre Communal Camille Claudel, 47 avenue Marcellin Berthelot.



Pourquoi s'inscrire ? Pour bénéficier d'une veille téléphonique, courriers... pendant les périodes de crise (canicule, crise sanitaire).

Qui peut s'inscrire ? Les personnes résidant à leur domicile âgées de plus de 65 ans (60 ans sous condition) ou en situation de handicap.

Comment s'inscrire ou poser des questions ?

Par téléphone : 04 76 69 45 45 (lundi au vendredi de 13h30 à 16h30)

Par mail : registre.daspa@ccas-grenoble.fr

Par courrier, en retournant le bulletin d'inscription (disponible dans les MDH).

POUR GARDER LE SOURIRE

Faites-vous connaître auprès du CCAS de Grenoble.