

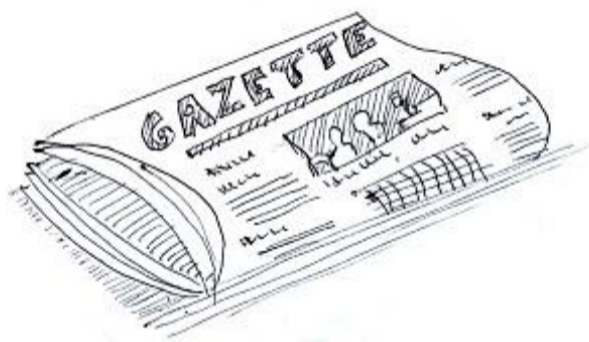
## Une gazette !

Pour positiver...

Pour créer ou recréer les liens, relayer des informations, échanger des idées, le Pôle seniors propose cette gazette à parution bimestrielle. Santé, culture, infos locales, portraits, témoignages, astuces, petites annonces... On essaiera de varier les plaisirs !

À concocter ensemble...

Si certain.es d'entre vous souhaitent contribuer à sa réalisation (articles ou idées de sujet, témoignages, photos, illustrations...), c'est encore mieux ! Dans ce cas, contactez le CCAS pour vous rapprocher du Pôle seniors.



## Demandez le programme...

Le Pôle seniors propose chaque mois un programme d'activités. Des rendez-vous récurrents (marche au stade, ateliers remueménages, jeux, chant, écriture...), des ateliers de prévention santé (nutrition, détente et mobilité corporelle, prévention des chutes...), des activités culturelles, des ateliers numériques, des ateliers créatifs... N'hésitez pas à venir le chercher au CCAS ou à nous contacter pour le recevoir par mail :

[anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr)



*De l'intérêt de papoter... Three women at Trouville, Eugène Boudin, 1865  
Courtesy National Gallery of Art, Washington*

## Discuter, c'est bon pour la mémoire !

### Prévention santé

On peut faire travailler la mémoire en atelier dédié, avec des livrets de jeux, en apprenant la liste des courses, en récitant des poésies, etc. Et... en conversant !

Rencontrer les autres - ami.es, famille, voisin.es, commerçant.es, intervenant.es à domicile, gens de passage... - discuter, échanger au sujet d'un livre, d'un film, d'une exposition, même de la pluie et du beau temps : la mémoire est au cœur de nos relations avec les autres ; elle nous permet de créer, de tisser, de conforter des liens. En retour, ces contacts la sollicitent et la renforcent.

Cela peut sembler anodin, mais au fil de la discussion, des détails de ce qu'on a lu ou vu nous reviennent alors à l'esprit et viennent nourrir les échanges, preuve que l'on fait appel

à notre mémoire, qu'elle est active et se renouvelle sans cesse.

Ne pas oublier un rendez-vous, penser à appeler un ami pour lui souhaiter un bon anniversaire, se souvenir du renseignement qu'une voisine nous a demandé et lui apporter la réponse, raconter l'histoire de la famille aux petits-enfants, tout cela favorise les rapports sociaux et amicaux et, cerise sur le gâteau, sont bénéfiques pour notre santé et... celle de nos interlocuteur.trices !

Et puis, ces contacts avec les autres nous permettent aussi d'apprendre des faits nouveaux, de nous informer, de mieux comprendre certaines situations, donc de rester réceptif.ives et ouvert.es au monde qui nous entoure. Alors, surtout... papotez sans compter !

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



CCAS  
Le Patio

### En autonomie

La résidence-autonomie Le Belvédère accueille 21 personnes retraitées, à partir de 65 ans, locataires de leur logement.

Actuellement, trois appartements sont disponibles. Contact :  
[gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr](mailto:gaelle.martinez.ccas@mairie-seyssins.fr)

### Bougeons !

Chaque mardi, à 9h30, à bonne allure ou à petits pas, on marche autour du terrain de rugby (stade Jean-Beauvallet), chacun.e à son rythme, chacun.e sa durée.

Et il n'est pas interdit de converser chemin faisant... Vous nous rejoignez ?

## Éléphant ou poisson rouge ?

Rencontre avec Marie Abitante – Seyssins, la Plaine

Est-ce que j'ai une mémoire d'éléphant ? Mes filles me disent que j'ai une bonne mémoire, et pourtant je n'ai pas fait de grandes études...

Pour faire travailler ma mémoire, je fais des mots croisés, des jeux sur la tablette, et je lis beaucoup, tous les jours si le livre est intéressant. J'aime aussi faire des jeux sur les magazines mais le problème, c'est que c'est souvent écrit trop petit, et même si j'ai changé mes lunettes il n'y a pas longtemps, j'ai vraiment du mal à lire. C'est pour ça que j'utilise surtout la tablette, les caractères sont beaucoup plus gros.

Il m'arrive comme tout le monde d'avoir des trous de mémoire, des mots ou des prénoms qui reviennent longtemps après. Mon astuce, quand un mot ne revient pas, après m'être acharnée à chercher, c'est de laisser tomber et de me dire que ça reviendra ! Il ne faut pas s'acharner, c'est ce que me disent mes filles : « *Tu retrouveras plus tard, Maman !* » Ça leur arrive aussi...

J'ai remarqué que quand je pose mon portable ou mes papiers toujours au même endroit que d'habitude, je n'ai pas de problème, mais quand je les mets ailleurs sans faire attention, ça ne marche plus, je ne trouve plus rien !

Souvent, les personnes âgées oublient ce qui s'est passé récemment, on se souvient bien mieux de ce qui s'est passé il y a très longtemps. C'est la vieillesse !



Précaution, précision, concentration...

## Retour d'atelier

On lino'grave !

Découverte de la linogravure au Pôle seniors lors d'un atelier, en juin, pour quatre personnes qui expérimentent cette technique de gravure en relief, sous la houlette d'Anne Rey, étudiante en droit passionnée d'arts graphiques.

« *Les deux animatrices nous ont guidées avec patience et expertise tout au long de cet atelier, tout d'abord dans le choix de nos dessins à imprimer, puis dans le maniement délicat de la gouge afin de creuser une plaque de gomme et réaliser ainsi nos tampons, dans l'encre de ces derniers et, ultime étape, dans l'impression de nos dessins sur divers supports...* »

*Avec, au final, la réalisation de superbes tableaux décoratifs que j'ai encadrés et accrochés dans mon appartement. D'autres participantes ont créé des tampons personnalisés pour décorer feuilles et enveloppes. Un atelier original et créatif, à la portée de tous... À découvrir à tout prix !* »

Marie-Andrée Fourier



## Portraits et image de soi

Qui êtes-vous ?

Le Pôle culturel et le Pôle seniors vous proposent de participer au projet « Au travers du miroir » en lien avec l'exposition de portraits qui sera présentée par l'artiste Erich Zann en novembre au Centre culturel Montrigaud.

Il s'agit, lors de cette aventure, d'interroger le pouvoir de l'image dans l'estime de soi. Comment passer du superficiel à la profondeur de ce que l'on est ? Quelle est la différence entre l'image que j'ai de moi, celle que je montre et qui je suis réellement ? Cinq séances pour travailler sur l'image qu'on donne à voir par le biais photographique. Et surtout, notez-bien qu'aucune compétence en photographie n'est requise pour participer, alors lancez-vous, c'est l'occasion !

Nous vous invitons à une première rencontre le mardi 9 novembre à 9h30, salle Simone Veil\*.

Pour vous inscrire ou avoir plus d'informations, vous pouvez contacter le Pôle seniors : Tél. 04 76 96 03 25.

\* Transport possible à partir du CCAS



Photo > Erich Zann