

Mai – Juin
2025

La Gazette

du Pôle seniors – Seyssins

Blabla et Programme d'animations

Numéro
20

MATINEE TROC

Je donne, je troque, je prends

Samedi 17 mai

De 9h à 13h / Parvis du CCAS

Petit électroménager, jeux, livres, vaisselle... (Pas de vêtements).

Les dépôts de dons sont possibles le mercredi 14 mai de 8h30 à 12h au CCAS.

REGISTRE DES PERSONNES VULNERABLES

Informier et aider

Comme chaque année, le CCAS actualise son registre confidentiel des personnes âgées, isolées ou adultes en situation de handicap afin de faciliter l'information et l'assistance aux personnes en danger lors de situations d'urgence (canicule, grand froid, inondation, épidémie, incident majeur...)

L'inscription sur ce registre doit résulter d'une démarche volontaire, émanant de la personne concernée ou alors d'un tiers agissant pour son compte.

[Le bulletin d'inscription est disponible au CCAS et à la mairie.](#)

Chers vêtements...

Réparons, recyclons, donnons...

En avril, le pôle culturel, la bibliothèque Lucie-Aubrac et l'association ABLA ont organisé des événements autour du textile pour mettre en lumière les dérives de cette industrie mais aussi pour questionner nos pratiques d'achat et parler d'éthique.



La mode jetable et l'hyperconsommation qu'elle érige en modèle dominant l'industrie textile, valorisant une production de masse à bas prix et de piètre qualité, faisant de l'industrie de la mode l'une des plus polluantes au monde.

A contrario, la mode éthique vise à produire des vêtements de meilleure facture, qui pourront être conservés longtemps. Des textiles fabriqués dans des conditions sociales et sanitaires décentes, à partir de matières premières plus écologiques. L'idée est aussi que ces produits puissent être aisément réparés, recyclés ou avoir une seconde vie.

En fabriquant de manière raisonnée, en rémunérant de façon viable les ouvriers, ouvrières et intermédiaires, en privilégiant la qualité, il est nettement plus difficile de réduire les coûts... Ce faisant, les articles sont plus chers à l'achat. Ce mode de consommation représente donc un véritable investissement, pas forcément accessible à toutes les bourses. Les articles de seconde main ou *l'upcycling** sont des manières économiques de consommer, qui s'inscrivent tout à fait dans la philosophie de la mode éthique.

* *Détourner, revaloriser : « rien ne se perd, tout se transforme » !*

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



CCAS
Le Patio

Jeux de société

À partir du 9 juillet et en août, la salle Marius-Roche (CCAS) sera ouverte pour jouer :

**Du lundi au vendredi
de 14h à 16h30**

Mutuelle communale

La ville de Seyssins lance une mutuelle communale !

ÇA VOUS INTERESSE ?

→ Plus d'informations en page 4

Balance ton quiz ! > [LUNDI 12 MAI // 17H](#)

Enfants et parents nous rejoignent pour un quiz littéraire par équipe, en lien avec la bibliothèque Lucie-Aubrac. Littéraire mais pas seulement, car au fil des manches, les participant·es de tous âges se concerteront aussi sur des questions cinématographiques, musicales, télévisuelles... Il s'agira de mettre en partage ses connaissances : chacun·e aura sa partition à jouer !

◆ Bibliothèque Lucie-Aubrac // Gratuit // [Sur inscription](#)

Un métier dans la ville > [LUNDI 19 MAI // 14H](#)

On découvre le travail du service des espaces verts de la commune avec Michel Emery, jardinier. Il nous présente des techniques et pratiques de son métier, les choix d'essences d'arbres implantés récemment dans les environs et nous montre des outils de jardinage anciens et modernes.

◆ Rendez-vous au boulodrome // Gratuit // [Sur inscription](#)

Reconnaissance des arbres et arbustes > [LUNDI 26 MAI // 14H30](#)

Connaît-on tous les arbres, arbustes qui nous entourent ? Comment les reconnaître ? Savoir observer et nommer, c'est pouvoir mieux prendre soin, mieux protéger... À l'occasion d'une déambulation dans le parc Raymond-Aubrac, nous échangeons avec Marc Richard, Seyssinois mordu de feuilles, bourgeons et fleurs...

◆ Rendez-vous au CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)

Atelier Eco-conso > Atelier cosmétique avec « Peau de coton » > [LUNDI 2 JUIN // 14H](#)

Un atelier qui allie théorie et pratique pour intégrer une routine efficace, maîtriser les gestes essentiels et passer simplement au naturel. Pauline Cotton évoquera les propriétés des huiles végétales et nous accompagnera dans la fabrication d'un sérum adapté à chacun·e.

◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)

Initiation à la marche nordique > [MARDIS 3 / 10 / 17 / 24 JUIN // DE 9H A 10H](#)

La marche nordique est une activité sport santé très complète aux nombreux bienfaits. Jérôme Roux, Seyssinois et instructeur qualifié, nous en apprend les techniques de base, avec une approche douce et progressive au fil des quatre séances (bâtons de marche fournis).

Attention, cette pratique est réservée aux personnes sans contre-indications médicales. Elle n'est pas adaptée aux personnes avec des problèmes de dos, d'épaules ou tendinite aux membres supérieurs, avec des soucis d'arthrite ou arthrose, souffrant de troubles de l'équilibre.

◆ Stade Beauvallet // Gratuit // [Sur inscription](#)

On s'fait une toile ! > [JEUDI 12 JUIN // 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](#)

Atelier du bout des doigts > [MARDI 24 JUIN // 14H](#)

Val B est une artiste plasticienne qui manie le papier et les couleurs comme pas deux ! Découpages, collages, assemblages, ça virevolte et ça volette ! Une séance créative pour nous dégourdir les doigts avec une proposition de confection d'une carte « pop-up » (carte en volume à l'ouverture), aux couleurs de l'été.

◆ Salle Marius-Roche - CCAS Le Patio // Gratuit // [Sur inscription](#)

Notez bien : Les activités sont annulées en cas d'alerte canicule

LES RENDEZ-VOUS RÉCURRENTS...

Rendez-vous au bistrot

LUNDIS 5 MAI ET 2 JUIN // 9H (NPA)

On se retrouve au bistrot pour bavarder autour d'un café. Tout simplement.

- ◆ Consommations à charge de chacun·e

Bougeons ensemble !

LES MARDIS (HORS VACANCES SCOLAIRES) JUSQU'AU 27 MAI // 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

Atelier d'écriture « Vivre avec les mots »

LUNDIS 5 ET 19 MAI // 14H A 16H

Deux fois par mois, un moment pour partager l'écriture et la lecture en groupe autour de l'animatrice.

- ◆ Salle Marius Roche - Le Patio // Inscription au CCAS

Quiz à la résidence-autonomie

MARDIS 6 MAI ET 17 JUIN // 15H

Les résident·es du Belvédère nous accueillent pour un quiz collectif.

- ◆ 23 avenue de Grand Champ // Sur inscription

Ateliers mémoire

Tous les quinze jours, le pôle seniors propose des exercices pour stimuler le cerveau... Groupes complets mais n'hésitez pas à vous inscrire sur liste d'attente. Attention, ces ateliers ne sont pas adaptés aux personnes qui présentent des pathologies cognitives.

Mini-pousses et potes âgés

😊 C'est la belle saison au jardin ! On fait des semis et plantations avec les enfants du multiaccueil.

→ JEUDIS 15 ET 22 MAI ET 5 ET 19 JUIN // 10H



Pause au potager

Le potager sans mini-pousses

Pendant que les enfants jouent ou font la sieste, on se retrouve au potager du Patio pour :

😊 Faire nos semis de basilic. Chacun·e repart avec son pot à mettre au chaud le temps de la levée... (Sur inscription)

→ JEUDI 22 MAI // 15H

😊 Une session petit-déj et désherbage. Café, thé, croissants et sus aux liserons !

→ JEUDI 12 JUIN // 9H



ANIMATIONS POLE SENIORS / RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Anne Warin // 04 56 40 88 39 / anne.warin.ccas@mairie-seyssins.fr / *Demandez à recevoir la Gazette par mail.*

Illustrations : Pikisuperstar p.1 ; rawpixel p.3 pour freepik.com / IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique.

Mutuelle communale

Favoriser l'accès aux soins

La Ville de Seyssins lance une mutuelle communale, accessible à l'ensemble des Seyssinois·es.

Une mutuelle communale, c'est une complémentaire santé mise en place par une commune, au profit de ses habitant·es. Les communes qui font cette proposition souhaitent avant tout faciliter l'accès à une complémentaire compétitive. En effet, ce dispositif est créé pour s'adresser en priorité aux personnes dont le coût d'une complémentaire santé peut être trop lourd financièrement. Cela concerne également les personnes qui ne disposent pas d'une mutuelle obligatoire, en partie financée par l'employeur.

L'accès pour tous·tes est le principe premier de la mutuelle communale : aucune limite d'âge, aucune condition de ressource, aucun questionnaire de santé à remplir.

Après un processus de sélection avec un groupe de travail, la Ville a choisi la Mutuelle Entrenous, organisme local à but non lucratif, comme partenaire pour cette protection sociale complémentaire.

Retour sur le stage batucada

Une batucada est une fanfare de rue originaire du Brésil, joyeuse, colorée, au rythme endiablé ! Après un premier stage organisé par le pôle seniors, en septembre dernier, Virginie Martoia est revenue animer une initiation aux percussions. Trois séances ont permis aux neuf participant·es, novices en musique, de découvrir et expérimenter différents instruments : le surdo (grosse percussion au son grave), la caixa (caisse au timbre clair), l'agogo (sorte de cloche à deux tons), le tamborim, les maracas...

Apprendre à battre en rythme, être à l'écoute des autres instruments joués, prêter attention aux « appels » codés de la cheffe d'orchestre... La batucada est une école de la concentration, mais où les erreurs sont permises bien sûr ! Quand on perd le rythme, pas de panique, les autres sont toujours là, en soutien, pour nous « ramener » dans la mélodie. Et très vite, on apprend des morceaux qu'on enchaîne jusqu'à produire une réjouissante session musicale !

Un large choix parmi 6 niveaux de garanties, à des tarifs maîtrisés, une prise en charge optimale des frais de santé avec dépassements d'honoraires (soins courants, hospitalisation, dentaire, optique, aides auditives, etc.), des forfaits bien-être au service de la prévention et promotion de la santé (cure thermale, adhésion à un centre sportif, homéopathie, ostéopathie, etc.)

Pour obtenir plus d'informations, une réunion publique aura lieu le jeudi 5 juin à 18h au centre culturel Montrigaud - 133, avenue de Grenoble

À compter du 6 juin 2025, des permanences auront lieu tous les jeudis (14h - 17h) et les vendredis (9h-12h), au CCAS, pour des renseignements personnalisés et souscrire à cette nouvelle offre.

*Plus d'infos : Mutuelle Entrenous - 09 69 39 73 38
mutuellecommunale@mutuelle-entrenous.fr
www.mutuelle-entrenous.fr*

